

Проф. д. и. н. инж. Димитър Кайков

СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ

**Комплексни методи за психична
релаксация и въздействие**

**ИДЕОМОТОРНА
МОДЕЛИРАЩА ТРЕНИРОВКА
МЕДИТАЦИЯ**

София, 1998

УВОД

В дейността на човека голямо значение има психичната готовност. Тя въсъщност е основната структура на дейността и осигурява бързото и точното ѝ изпълнение при различни ситуации. В структурата на психичната готовност основно място заема мисловната дейност. Чрез мисленето човек анализира явленията и извежда определени закономерности, разкрива причините за появата и развитието им, прогнозира появата на бъдещи ситуации, формира целите и задачите. Въсъщност чрез мисленето се организира цялостната дейност на човека при различните ситуации. В практиката не са редки случаите, когато възникват внезапни, неочеквани екстремални ситуации, които изискват много бързи действия. Човекът, попаднал в тези ситуации, няма готовност за бързи действия и изпада във фрустрация или паника. В много случаи той не е в състояние да контролира действията си. Когато екстремалната ситуация е опасна, последствията могат да бъдат фатални. Изненадата предизвиква много голямо психично напрежение, което бързо изчерпва психо-физическите сили и човек не е в състояние да реагира. Голяма част от нервно-психичните разстройства са резултат от свръхвисоки психични напрежения, предизвикани от внезапно възникване на опасни ситуации. Във военното дело на внезапността и изненадата се отделя особено място. В спортната дейност и особено в състезателната изненадата е един от най-надеждните прийоми на тактиката. Един от надеждните методи за предварителна подготовка за действия във внезапни ситуации е **идеомоторната моделираща тренировка**.

В ежедневната дейност човек изразходва много енергия, вследствие на което настъпва умора, понижава се неговата работоспособност. В спортната практика тези закономерности са също валидни. Нещо повече, големите натоварвания в тренировките или в състезанията, които понякога са много големи, водят до голяма умора и в отделни случаи до преумора. Ето защо съвсем естествено възниква необходимостта да се търсят надеждни

Проф. инж. ДИМИТЪР КАЙКОВ
доктор на педагогическите науки

СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ
Комплексни методи за психична регулация и въздействие
Идеомоторна моделираща тренировка
Медитация

Редактор Митко Ганев

Коректор Нина Ганева

Предпечатна подготовка „Пропелер'92“

Печат ИПБ на Националната спортна академия

© Издателство „Пропелер'92“, София, 1998
© Димитър Кайков, 1998
c/o Jusautor, Sofia

методи за бързо възстановяване. Един от най-надеждните е психо-физическата релаксация. В други случаи при напрегнатите дейности се налага да се поддържа едно високо ниво на работоспособност. При някои професии всяко разсейване на вниманието може да доведе до сериозни тежки последствия. Следователно необходимо е да се прилагат оперативни методи за възстановяване на енергията и поддържане на висока работоспособност. Както в спортната дейност за някои спортове се изискват много точни и прецизни действия, така и в професионалната дейност на човека много от професионалистите изискват точни и прецизни действия, които до голяма степен зависят от високата степен на готовност. Поддържането на висока готовност е наложително при тези дейности. Прилагат се различни методи. Един от най-надеждните методи не само за поддържане на висока работоспособност, но и за психично развитие и усъвършенстване е медитацията. През последните години много от тези методи навлязаха в ежедневието на много хора. Най-много медитативните методи намират приложение в бойните изкуства и спорта. В някои от бойните изкуства като айкидо медитацията е включена в програмата на обучение.

1. ИДЕОМОТОРНА МОДЕЛИРАЩА ТРЕНИРОВКА

Целта на този метод е да се формира адекватна психична готовност за предстоящи действия в екстремални ситуации.

Същността на метода се заключава в изграждане на психични модели за действия чрез идеомоторно „проиграване“ на предстоящата дейност в екстремални ситуации.

Още от дълбока древност хората са забелязали, че съществува връзка между мислите и движенията. Мисленето за определено движение предизвиква самото движение. Научното изследване на „идеомоторния акт“ започва още през средата на XIX век. Това явление е било изследвано от такива видни учени като М. Фарадей, Дж. Гред, Д. Менделеев, П. Лесграфт, И. Сеченов, В. Бехтерев, И. П. Павлов и др. Доказано е, че при непосредствената подготовка към предстоящите действия двигателната представа изменя функционалното състояние на много системи на организма, които в една или друга степен участват в тези действия.

Физиологическият механизъм на идеомоторния акт е обяснен от И. П. Павлов. Той пише: „Отдавна е забелязано и научно доказано, че ако вие мислите за предстоящото движение (т. е. имате кинестезични представи), вие неволно, без да забележите, го правите.“ Кинестезичните представи възбуджат кинестезичните клетки. Възбудата се предава на клетките на двигателните, речевите и другите анализатори, вследствие на което настъпват промени във вътрешните органи и мускулите. Настъпилите промени въобщеността са една предварителна подготовка на организма за непосредствените действия, т. е. формира се готовност за действия.

Идеомоторни въздействия се прилагат в различни дейности на човека. В една степен те се осъзнават и до известна степен се регулират, но в голямата си част хората извършват тези идеомоторни въздействия неосъзнато, вследствие на което в много случаи ефектът от въздействието е отрицателен. В тяхното съзнание непрекъснато „витаят“ мисли, свързани с отрицателни преживявания, като неувереност, страх, нерешителност, отчаяние, несигурност и др., които отрицателно се отразяват на цялостната дейност.

и върху здравето. С други думи натрапчивите мисли за отрицателни преживявания и безперспективност и безсмислие за бъдещето на базата на неумението човек да контролира и насочва знака и съдържанието на преживяванията и мислите си се изграждат постепенно основите на депресивните състояния. Както се вижда, неразбирането на механизмите на идеомоторните въздействия може да доведе до изразходване на психични сили и да доведе до психично изтощение, което е вече начало на една депресия. Следователно възниква въпросът за изучаване и прилагане на идеомоторните въздействия с цел за положително въздействие на съвременния човек, който днес е поставен в много сложни напрегнати ситуации.

Най-много идеомоторната тренировка е изследвана в спорта. „На базата на експериментални изследвания – пише А. Белкин, се установява, че чрез идеомоторната подготовка на спортистите преди състезания се променят качествата на движенията им. Нарастват скоростта, точността на движенията и мускулната сила.“

Най-голям ефект от идеомоторната тренировка се постига, ако състезателят умеет да се съсредоточава и да „проиграва“ предстоящите действия, като формира представи за отделните движения и за условията, при които ще ги изпълнява. За да се усвоят необходимите знания и изградят умения за идеомоторна тренировка от спортистите се изисква воля за системни тренировки и твърда убеденост и желание. Ефективността на идеомоторната тренировка до голяма степен зависи от убедеността за ефекта на въздействието и желанието да се практикува. В големия спорт отделни спортисти прилагат в една или друга форма идеомоторната тренировка, което се отразява осезателно върху техните спортни постижения. Много често идеомоторни въздействия се прилагат в бойните изкуства. Известно е например, че многократният шампион по карате Чък Норис преди всяка схватка в различните турнири мислено е проигравал отделните действия.

Идеомоторната тренировка включва в технологията си мислено проиграване на отделните движения и действия преди тяхното практическо изпълнение. При мисленото проиграване на отделните движения и свързването им в действия участват представите, концентрацията и вниманието. Колкото действията по-ярко и по-бързо се представляват, толкова и ефектът на идеомоторната тренировка ще бъде по-голям. Чрез идеомоторната тренировка по-бързо се изгражда двигателният навик. Преди из-

пълнението на отделните техники и упражнения се формира една психична готовност с по-висока степен. Идеомоторната тренировка може да се прилага и за изучаването на тези упражнения. Това става на базата на въображението. Обучаемите мислено проиграват нови упражнения. В този процес за усвояване на нови движения участва въображението.

Идеомоторната тренировка се реализира в практиката чрез мисленето, представите и въображението. Когато се усъвършенстват изучени действия, се прилагат двигателните, зрителните и тактилните представи и по-слабо звуковите. При изучаване на нови действия активно участие в идеомоторната тренировка взема двигателното, зрителното и слуховото въображение. По-слабо участие имат тактилните въображения. Както се вижда, основните психични процеси, които в единство се проявяват при идеомоторната тренировка, са мисленето, представите и въображението. Концентрацията на вниманието и паметта също заемат определено място в структурата на идеомоторната тренировка. Въщност тъй като психичните процеси са в единство, следва и заключението, че **идеомоторната тренировка е един важен метод за психична тренировка**. На базата на идеомоторната тренировка се развиват психичните процеси. Най-силно се развива концентрацията на вниманието, съкраща се латентното време при формирането на двигателните представи и въображения, степента на яснота на зрителните образи на представите и въображението се повишава.

В съвременната практика на треньора и учителя по физическо възпитание възниква потребност да се изгражда готовност за предстоящи действия при непредвидени и неочеквани ситуации. Днес в българското училище няма единна система за обучение на учениците за действия при внезапни екстремални ситуации. Самите учители нямат необходимата подготовка да организират и ръководят действията при възникване на внезапни екстремални ситуации. Във висшите училища по този проблем не се отделя място в учебните планове. Вероятността за възникване на внезапни екстремални ситуации винаги ще съществува. Ето защо възниква необходимост за подготовка на учителите за организиране и ръководение на действията на учениците при възникване на внезапни екстремални ситуации. Най-пригодни за тази отговорна дейност са учителите по физическо възпитание. Следователно те трябва да се подгответ за точни и бързи действия при екстремални ситуации. От гледна точка на психологическата наука въпросът за

създаване на нови методи за подготовка на човека за действия в екстремални ситуации. Всички тези съображения наложиха да се разработи метод за подготовка на учителя по физическо възпитание и треньора за ефективни действия при различни екстремални ситуации, възникнали внезапно, неочаквано.

Този метод, наречен „ИДЕОМОТОРНА МОДЕЛИРАЩА ТРЕНИРОВКА“ е изграден върху основата на разгледания по-горе метод на идеомоторна тренировка. Създаването на този метод стана възможно след създаването на теорията на екстремалните ситуации. **Методът служи за формиране на адекватна психична готовност за бъдещи действия в неочаквано възникнали екстремални ситуации.** Научните основи на метода се изграждат на основните постановки, разгледани в темата за психичната регулация и психични въздействия. Основните психични процеси, които участват в идеомоторната моделираща подготовка са концентрацията на вниманието, мисленето, паметта, представите, въображението и антиципацията. За повишаване на ефекта от психичното въздействие се прилага методът на вербалното средство на психичното въздействие. В повечето случаи се препоръчва да се използва вътрешната реч. Методът на идеомоторна моделираща тренировка се провежда в три последователни части, свързани органично и преминаващи последователно една след друга в определен ред.

Първата част е свързана с проиграване на екстремална ситуация, която има вероятност да се появи в близкото бъдеще. Преди да започне да проиграе ситуацията, човек трябва много внимателно да си избере конкретна ситуация. Този процес на избора на екстремална ситуация изисква предварително разсъждаване и по възможност изучаване на най-вероятните екстремални ситуации, които биха се появили в близкото бъдеще. След определянето на тази ситуация и разкриването на нейните основни фактори – трудност и опасност, вероятностния алгоритъм за нейното развитие във времето се прилага целенасочено проиграване в съзнанието на човек. Появата и развитието на екстремалната ситуация се проиграва на базата на представите и въображението – човек вижда как се развива ситуацията. С наблюдаването на появата и развитието на екстремалната ситуация в представите и въображението си в съзнанието се запечатват основните фрагменти на самата ситуация. Те остават в паметта на човека. И тъй като човек „наблюдава“ в представите си развитието на ситуацията индеферентно, без да участва, той постепенно се

адаптира към тази ситуация. Адаптацията към вероятностната бъдеща ситуация понижава до известна степен трудността и опасността. По този начин тази ситуация при възникване няма да предизвика голямо напрежение. Следователно, проигравайки ситуацията, човек се адаптира към нейните основни фактори на въздействие и тяхната сила се понижава до известна степен. Изпълнението на първата част на идеомоторната моделираща тренировка е доста труден процес, защото се изисква избиране на екстремална ситуация и точното определяне и идентифициране на основните й фактори. Необходими са голяма фантазия, образно мислене и гъвкав ум. Отначало при проиграването на ситуацията човек изпитва известни затруднения. С упоритост и постоянство се усвояват тези психични техники. Ефективността на психовъздействието зависи до голяма степен от нивото на развитието на психичните процеси – концентрация на вниманието представите и въображението. Изпълнението на мисловното проиграване на отделни ситуации води бързо до развитие на тези психични процеси. Освен това се развива и антиципацията (предвиждането, предчувствието) на появата на бъдещи събития. Тренира се синтетичното мислене. Въсъщност първата част на идеомоторната моделираща тренировка може да се разглежда като една самостоятелна психична тренировка, която оказва положително въздействие на основните психични процеси.

Втората част на идеомоторната моделираща тренировка е основната част. В тази част се проиграват в алгоритъм всички действия, свързани в единство. Всяко действие се разделя на отделни движения и се проиграват последователно до пълното им усвояване. След това всички движения се проиграват в цялостното действие като по реда на изпълнението им се свързват последователно. Отначало действията се проиграват много бавно, като постепенно се облекчава темпото на изпълнението. След това се проиграват много бързо. И най-накрая всички действия се проиграват последователно с естествен темп. Проиграването на отделните движения и действия и накрая проиграването на цялостната дейност за определена ситуация е мислено чрез представите и особено на базата на въображението. Всички движения и действия се подбират предварително, след много внимателен анализ на изискванията на ситуацията. Ако е необходимо, човек може да се консултира със специалист за ефективността на действията и подреждането им в необходима последователност. Проиграването на действията

е психичен процес. Най-много участва въображението при усвояване на нови движения и действия. Идеомоторното проиграване се провежда в съответствие с изискванията на определената ситуация – изисквания, развитие, проявленето на опасността и трудността. При идеомоторното проиграване вниманието е насочено към изпълнението на движенията, върху ситуацията или опасните фактори, които могат да предизвикат тежки травми или наранявания и дори смърт. Във втората част на идеомоторното проиграване вниманието е насочено единствено за усвояване на необходимите действия, т. е. формиране на психичен модел за реагиране, действия в една бъдеща екстремална ситуация, която има вероятност да се появи. Моделирането на дейността при определени ситуации всъщност е формиране на адекватна психично готовност за ефективни действия. Разработената програма на действията в система при появата на определена ситуация е едно изпреварващо планиране на дейността. При внезапно възникване на екстремална ситуация в съзнанието на човек има изградена готовност за действие. Той фактически включва програмата на действие, без да се колебае. Изключва се времето за оценка на ситуацията, осъзнаване на мотивите, взимане на решение. Това време на психична работа понякога е много продължително и в много случаи човек не взима най-правилното решение. В повечето случаи ситуацията изиска много бързи и точно организирани действия, за които човек няма необходимата готовност. В резултат на слъська на изискванията на ситуацията към дейността на човека и липсата на готовност за действия в много случаи предизвикват отрицателни състояния на фрустрация, паника, ужас, отчаяние. В тези състояния човек не може да реагира правилно и става жертва на ситуацията. Следователно възниква необходимостта от изучаването на идеомоторната моделираща тренировка. Психичните техники по проиграването на движенията и действията при бъдеща екстремална ситуация може да се провежда и чрез самостоятелни методи и отделни техники. Отделните движения могат да се проиграват и самостоятелно.

Третата част на идеомоторната моделираща тренировка е най-трудната, но и ефектът при нейното усвояване е най-голям. В тази част едновременно в единство идеомоторно се проиграват действията при въображаемо развитие на екстремалната ситуация. Всъщност човек действа мислено с представите и въображението си. Действията му се усвоени и са проиграване при втората част на идеомоторната моделираща тренировка. В първата част

той е проиграл и усвоил развитието на екстремалната ситуация. В третата той проиграва усвоените действия с развитието на екстремалната ситуация. Всъщност човек стикова, синхронизира въображаемите си действия в съответствие с изискванията на развитието на екстремалната ситуация. **Най-важна част от изпълнението на действията в ситуацията е формирането на положителни преживявания, като увереност, сигурност, смелост, решителност, твърдост** и др. Формирането на определено преживяване зависи от характера на екстремалната ситуация и от дейността. При едни ситуации е необходима по-голяма решителност и смелост, а при трети – по-голяма концентрация на умствените способности и т. н. Подборът на конкретни преживявания има съществено значение за положителното въздействие на идеомоторната моделираща тренировка. Много често хората, попаднали в екстремални ситуации, не са в състояние да формират положителни преживявания, а от тук и положително психично състояние, в резултата на което се формира отрицателна психична готовност и действията им са неадекватни. Следователно един от важните моменти винаги, когато се провежда третата част на идеомоторната моделираща тренировка, е необходимо да се формират определени преживявания. Премахването на отрицателните и формирането на положителни преживявания може да се постигне с посочените до тук различни моноструктурни психични методи на регулация и въздействие. За препоръчване е да се прилага комбинация от регулация на мускулното напрежение с регулация на движението с вербална сугестион. Необходимо е да се подредят отделните словесни формули на въздействие в съответствие на изискванията на дейността и дихателните техники. Съществуват много големи възможности за изграждане на различни методи на въздействие с цел промяна на отрицателните преживявания с положителни при реализирането на третата част на идеомоторната моделираща тренировка. Точни рецепти не могат да се препоръчат, тъй като всеки човек е уникатен и неговите преживявания и нагласа, както и психовъздействията, които трябва да се прилагат при дадена ситуация, са различни.

Методът за идеомоторната моделираща тренировка е един оригинал метод за формиране на психична готовност за действия в бъдещи екстремални ситуации. Ефективността на метода е доказана с различни експериментални изследвания. Този метод по-силно въздействие оказва върху по-ефективните психич-

ни процеси, свързани с точност и физическите действия, свързани с координация и ловкост. В процеса на тренировките по бойното изкуство айкидо е приложена упростена методика на идеомоторната моделираща тренировка с група активно спортуващи младежи. Тренировките по айкидо са провеждани три пъти седмично по три часа за период от три месеца в гр. София в клуба „ЦСКА-ВИ“. Техниките на идеомоторната тренировка се прилагат в основната част на тренировката по айкидо. Измерени са също осем психични, физически и технически показатели в началото и в края на експерименталното изследване. След обработката на резултатите от изследването се анализираха и се разкриха много интересни за теорията и за практиката закономерности. Установи се, че **идеомоторното въздействие е оказало положително отражение върху точността за възприемане на протичането на времето, бързината на формирането на зрителен образ на представата и степента на яснота на образа, точността на изпълнение на бойните техники, значително е нараснala взривната сила на долните крайници.** Идеомоторната тренировка е оказала положително въздействие и върху **емоционалните преживявания, мисловната дейност, волевата активност.** Следователно съвсем определено може да се твърди, че **идеомоторната тренировка оказва положително въздействие на психичните, физическите и професионалните качества на трениращите айкидо.** Подобни са въздействията на идеомоторната тренировка и върху други спортисти. Ефективността на този метод се доказва и при други хора с различна възраст, пол и професионални дейности. Целесъобразно е този метод да се включи в методиката на физическото възпитание на учениците, с което ще се подобрява тяхната психична готовност и ще се формира готовност за овладяване на различни екстремални ситуации.

2. МЕДИТАЦИЯ

През последните няколко десетилетия и особено през последните десетина години ускорено навлизат различни нетрадиционни методи на психо-физически въздействия. Един от най-разпространените методи е свързан с медитацията. В различните бойни изкуства, религиозни течения, йога и др. се прилагат едни или други медитативни въздействия. В литературата няма единна

теория и схващане за медитацията. Думата медитация произлиза от латинската дума „meditop“, което означава „размишлявам“, „обмислям“. Медитацията се разглежда още като самонаблюдение, транс, съзерцание или самосъзерцание. Въщност под медитация се разбира продължително мислене за определен предмет, явление, процес в състояние на задълбочено съсредоточаване.

Началният етап на медитацията е свързан със състояние на релаксация, понижена чувствителност към външните дразнители и невъзприемчивост, както и от второстепенни вътрешни преживявания. Този начален етап на медитацията е присъщ на всички религиозни, религиозно-философски, психотерапевтични и др. техники. Общ признак на всички медитативни практики е дългото съсредоточаване и откъсване от страничните дразнители. Критерий за развитието на владеенето на висшите етапи на медитацията е състоянието на просветление, прозрение, озарение. В тези състояния човешкото съзнание постига по-висше ниво на развитие. Те разкриват възможности за реализация на скритите възможности на човека във всички човешки дейности. Медитацията е насочена към релаксация и ускоряване на възстановителните процеси на организма. Медитацията изисква неактивна психична дейност както в много други психични методи за въздействие, а пасивно отношение без контрол, което предизвиква медитативния процес. Концентрацията на вниманието върху конкретен предмет е общата черта на всички медитативни техники. Основни средства като предмет на съсредоточаване са **янтри, мантри и чакри.**

В основата на въздействието на формите и цветовете са **янтрите**, чрез които се извършва концентрация.

Янтрите са графични изображения, различно оцветени, предизвикващи своеобразни усещания.

Мантрите са различни звукови комбинации с мощна сила на въздействие. Най-често мантрите представляват дума с определено звукосъчетание, която не предизвиква асоциации с конкретен предмет на съдържание.

Чакрите са основните активнобиологични точки на тялото на човека и символизират определен жизнен център, отворен за конкретни органи и функции. Концентрацията са, осъществява чрез представяне на янтрата върху дадена чакра, съпроводено от съответната мантра.

Медитацията е надежден способ за редуциране на напрежението, умората тревожността, натрупани от различните стресови

фактори на социалната среда. Тя стимулира възстановителните процеси на организма и води до бързо възстановяване. Съществуват различни медитативни техники, които са подчинени на решаването на различни задачи. Те се различават както по специфичното си въздействие, така и по степента на трудност за овладяването им.

Едни от медитативните техники са насочени към формиране на състояние на т. нар. „чисто съзнание“. При медитирането Мантрата постепенно избледнява, загълхва, изчезва. На нейно място не се появява нищо. Съзнанието остава „празно“, свободно, чисто. При това състояние подкоровите мозъчни образувания, регулиращи функциите на организма са в много благоприятни условия за работа. В резултат на това организъмът функционира много добре.

Други по-трудни техники са насочени за постигане на **състоянието просветление, нирвана, наречено свръхсъзнание**. В процеса на медитиране характерът на обработката на информацията се променя. Като че ли загълхва рационалното мислене, възниква интуитивното, антиципативното познание, при което решаването на различните задачи става мигновено. Следователно чрез различните техники по медитация се създават благоприятни условия за възстановяване на жизнените енергии и усъвършенстване на психиката на практикуващите медитация.

Медитацията е процес на саморазвитие и самоусъвършенстване. Тя е процес на самовъзпитание. Медитацията е начин на живот, която създава условия за пълноценно физическо, психично и нравствено развитие. Тя е процес за значително подобряване на здравето на съвременния много изнервен човек. Медитацията е надежден път към самопознанието.

В практиката на медитацията се различават два вида медитация – **статична и динамична**.

Статичната медитация се разглежда като „своеобразно отделяне от реалността и концентриране върху следи от минала психична дейност“. Статичната медитация е пасивна, неподвижна.

Динамичната медитация е висша форма на медитация. Тя е процес на „свързване с определена, реално протичаща дейност“. При динамичната медитация се постига сливането на човека с природата. Динамичната медитацията е концентрация върху конкретно действие, което се извършва. Както се вижда, динамичната медитация може да намери голямо приложение в спортната

дейност. Медитацията може да намери приложение във всички видове дейности.

Провеждани са много изследвания, за да се докаже положителното въздействие на медитацията върху работоспособността и здравето на човека.

Установено е, че медитацията намалява кислородната консумация, което е признак за нарастване на интензивността на възстановителните процеси. Американският учен Р. Валайс по експериментален път доказва, че медитацията намалява кислородната консумация с 16 %. Други учени доказват, че медитацията влияе върху намаляването на минутния обем на сърцето с една трета, понижава се артериалното налягане. Установено е, че се повишава устойчивостта към инфекциозни заболявания, значително се повишава умствената работоспособност, нараства физическата и психичната издръжливост вследствие на приложението на медитативни въздействия.

Положителното влияние на медитацията върху професионалната подготовка в бойното изкуство айкидо е доказано с експериментално изследване в Българската асоциация по айкидо. В продължение на 72 учебни часа е проведен експеримент с група младежи, активно трениращи айкидо. Учебните занятия са проведени три пъти в седмицата с продължителност 90 минути. Във всяко занятие в заключителната част се провежда статична и динамична медитация. Измерени са девет показатели в началото на експеримента и в края – след приложението на медитацията. Получените резултати са обработени чрез вариационен анализ. Установи се, че медитацията оказва по-силно въздействие върху фините и прецизни движения, равновесието и координацията на движението на тялото. Много по-силно медитацията въздейства върху познавателните психични процеси, понижава емоционалното напрежение, повишава психичната работоспособност. Медитацията по-слабо въздейства върху силовите физически качества. Следователно съвсем естествено възниква въпросът за потребността от изучаване и ежедневно приложение на медитацията както в професионалната дейност, така и в жизнената дейност на спортните педагоги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

В темата са разгледани два комплексни метода на психична регулация и въздействие – автогенна моделираща тренировка и медитация. Разкрити са научните основи на тези методи и са доказани положителните въздействия. Поради голямата ефективност на методите и комплексното им въздействие се предлагат за изучаване и приложение в практиката.

ЛИТЕРАТУРА

I. По идеомоторна моделираща тренировка

1. Б е л к и н, А. Идеомоторная тренировка в спорте. М., 1993.
2. Д а к о, П. Фантастичната победа на модерната психология. С., 1995, превод от френски език.
3. К а й к о в, Д. Психическа саморегулация и регулация в екстремални ситуации. С., 1986.
4. П а в л о в, И. П. Полные собранные сочинения. т. 3, кн. 2, 1951.
5. П е т р о в, Н. Самовнушението в древността и днес. С., 1987.

II. По медитация

1. Д е ш и м а р у, Т. Дзен в бойните изкуства. С., 1994.
2. К а п т е н, Ю. Основы медитации. М., 1994.
3. Д е й в и с, Р. Въведение в медитацията. Пловдив, 1992.
4. Х ъ м ф р и с, Кр. Концентрация и медитация. С., 1992.
5. Л у К у а н, Ю. Секреты китайской медитаций. М., 1994.