

Проф. д. п. н. инж. Димитър Кайков

Спортна психология

**ПСИХИЧНА
ПОДГОТОВКА
и ситуативна психична готовност**

София, 1998

УВОД

В теорията на физическото възпитание внимание се отделя на физическата подготовка за развитие на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Този подход на абсолютизиране на развитието на двигателните качества е погрешен. Много малко място се отделя на психичната подготовка в методиката на физическото възпитание. Всъщност всяка човешка дейност като единство на психичното и физическото с пълна сила се отнася и за физическото възпитание. Развитието на двигателните качества е свързано с развитието на психичните качества. Все още в теорията и практиката на физическото възпитание на психичната подготовка не се отделя достатъчно внимание. Следователно възниква въпросът за търсенето на нови подходи във физическото възпитание с включването на психичната подготовка наравно с физическата. Необходим е нов, научен подход. В практиката на физическото възпитание в една или друга степен се включват различни прийоми на психична подготовка, но това е стихийно и не води до необходимите положителни резултати.

Проф. инж. ДИМИТЪР КАЙКОВ
доктор на педагогическите науки

СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ
Психична подготовка и ситуативна психична готовност

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

1. ПСИХИЧНА ПОДГОТОВКА

В теорията на спортната подготовка основно внимание се отдава на физическата подготовка. Сериозно място в тренировъчната дейност заема и техническата подготовка. Внимание се отдава и на тактическата подготовка. В теорията на спортната подготовка се отдава място и на психичната подготовка. Психичната подготовка в спортната тренировка има голямо значение, но все още тя – психичната подготовка, само се посочва като една от четирите подготовки на спортната тренировка – физическа, техническа и тактическа. Но все още в практиката на спортната тренировка психичната подготовка не се прилага целенасочено от много голямата част на треньорите. Психичната подготовка би следвало да намери своето място в спортната тренировка и физическото възпитание наред с физическата подготовка.

Психичната подготовка е педагогически процес за усъвършенстване на психичните процеси, качества и свойства на личността с оглед повишаване на ефективността от дейността и подобряване на здравето.

С други думи **психичната подготовка е педагогически процес за формиране на психична готовност (подготвеност).**

Целта на психичната подготовка е да се формира психична готовност (подготвеност) за действия в екстремални ситуации. Когато психичната подготовка се провежда в процеса на спортната дейност системно и продължително време, се формира **обща психична готовност**. Тя създава условия за по-големи възможности за действия при различни ситуации. Развити са повече психични процеси, качества и свойства на спортстиста.

Когато психична подготовка е насочена към формиране на психични явления, необходими за определена дейност и вид спорт, то гава се формира **специализирана психична готовност**. Действията на човека в ситуации, при които се изисква специална готовност са адекватни. В процеса на спортната дейност върху основата на общата и специализирана психична подготовка се изгражда постоянна трайна психична готовност (трансситуативна) готовност. Тази готовност изразява нивото на психична подготовка на човека в даден период от време. Трансситуативната готовност влиза в структура

рата на цялостната подготовка на спортстите, в спортната форма и професионалното им майсторство.

Общата, специализираната и постоянната (трансситуативна) психична готовност се формират единствено чрез ситуативната психична готовност в определени ситуации. Общата, специализираната и постоянната готовности се реализират в дейността единствено чрез ситуативната готовност (фиг. 1).



Фиг. 1. Формиране и реализиране на общата, специализираната и постоянната психична готовност чрез ситуативната готовност

В практическата дейност, каквото е спортното състезание не са редки случаите, когато спортсти с висока обща и специализирана психична подготовка с доказана висока степен на постоянна подготовка реализират по-ниски постижения от спортсти със сравнително по-ниска обща и специална подготовка. Въщността на постижение като продукт на дейността се определя от ситуативната психична готовност, върху която се проектират другите видове готовност. Това е така, защото оценката на продукта на дейността на човека се оценява в ситуацията, в практиката. Следователно ситуативната психична готовност е основната готовност за реализацията на високи спортни постижения в определените екстремални ситуации. От друга страна, чрез формиране на положителна с висока степен ситуативна готовност по-продължително и по-често се изграждат постоянната, общата и специализираната готовност. Ето защо трябва да се отдели повече време за разкриване на същността на ситуативната психична готовност. От друга страна, това е така, защото дейността се извършва винаги при определени ситуации. За ефективното ѝ провеждане е необходима висока психична готовност в тази ситуация, т. е. ситуативна психична готовност.

С разработването на теорията на екстремалните ситуации се създадоха благоприятни възможности за разкриване на нови подходи

при научното интерпретиране на човешката дейност и нейното управление в различни по степен и съдържание ситуации. От тук се създават нови възможности за по-пълноценното развитие на личността.

2. СИТУАТИВНА ПСИХИЧНА ГОТОВНОСТ

2.1. Същност на ситуативната психична готовност

В психологическата наука все още не е разкрита напълно същността на ситуативната (ситуационната) психична готовност.

За разкриване същността на ситуативната психична готовност е необходимо да се разгледат накратко психичните явления, свързани в една или друга степен с нея.

Много често психичната готовност се отъждествява с установката (нагласата). Грузинският психолог Д. Узнадзе разглежда установката (нагласата) като предшестващо поведението състояние, изразяващо се в готовност на психо-физическите сили на субекта за извършване на определена дейност. Авторът посочва, че възникването на установката се дължи на потребност и ситуация на нейното удовлетворяване. Той разделя установката на обща и конкретна в зависимост от предстоящата дейност.

Психичната готовност и установката имат много общи черти. При определени условия те съвпадат. Съществува и разлика между тези две явления. Според грузинската школа установката е неосъзнат процес. Психичната готовност в повечето случаи е осъзнато състояние. Освен това при готовността има решаване на различни задачи. Преди постигането на целта в съзнанието на човека се изграждат модели на поведение. Психичната готовност може да се формира, оптимизира и регулира според условията. Установката не може да се регулира защото, според Д. Узнадзе, тя е неосъзнатата.

Ситуативната психична готовност е свързана с адаптацията на човека към екстремални условия. В най-общ смисъл адаптацията се разглежда като „приспособяване“ на живото същество към природната и социалната среда. Идентифицирането на понятието адаптация с „приспособяване“ е неправилно. Приспособяването е конкретен, кратковременен процес, т. е. „приспособяване“ на организма към специфична ситуация“. Често терминът адаптация се осъществява с понятията „акомодация“, „защита“, „аклиматизация“, „сенсибилизация“, „реактивност“, „тренираност“, „устойчивост“ и др.

Адаптацията е активен, съзнателен процес за уравновесяване на човека със средата. Човек се усъвършенства при този антиентропен процес. От друга страна, човек влияе формиращо на природната и социалната среда. Той управлява развитието на външните условия.

Адаптацията се разглежда като единство на вътрешното и външното с присъщите им противоречиви елементи. Адаптацията е процес на вътрешно самонастройване и външна нагласа на организма.

Известният физиолог Н. Анохин доказва научно, че преди да се извърши дадена дейност, у човека се формира съответстващо състояние на готовност.

Адаптацията е активна форма за връзка между системата на функционирането на организма и определен комплекс от условия. Адаптацията и готовността имат много общи черти. Адаптацията изразява процеса (динамиката) на уравновесяването на човека със ситуацията, а ситуативната готовност е индикаторът на адаптацията и индикаторът на надеждността. Чрез адекватността на ситуативната готовност може да се отчитат и ефективността на адаптацията, и надеждността.

Много по-сложен е проблемът за **адаптацията на човека към екстремални ситуации**. С нарастване на екстремалността на ситуацията се усложняват процесите на адаптация. При свръхекстремални ситуации адаптацията има динамичен характер. Адаптирането в тези ситуации е кратко. Човешкият организъм при екстремални условия включва резервите си. Настъпва преразход на нервно-психична енергия и организъмът се изтоща.

Още по-сложен е въпросът за **адаптацията на човека от екстремални към стандартни ситуации**. На този въпрос не се обръща особено внимание. Много често адаптацията не развива ефективно и настъпват редица психични увреждания и дори смърт. Ето защо се налага регулиране на ситуативната готовност като детерминиращ фактор на адаптацията на човек към екстремални и стандартни ситуации.

Силна е връзката на ситуативната готовност с мотивите на човека. Мотивите подбуждат и насочват човешката дейност. Те имат динамична структура. Голяма част от мотивите не се осъзнават. Развитието на мотивите влияе не само върху структурата на психичната готовност, а и върху развитието на личността. А. Леонтиев пише, че „... Формирането на личността на човека намира своя психологически израз в развитието на нейната мотивационна сфера“.

Мотивите са двигател на **психичната активност**. Те са реализатор на готовността в практиката. Мотивите са производна функция

на психичните процеси и заемат основно място в структурата на ситуативната готовност.

Независимо от някои различия на авторите за същността на мотивите те имат общото съвящане, че мотивите са подбудители към определена дейност. Силните положителни мотиви са база за формиране на адекватна ситуативна готовност.

Ситуативната психична готовност е фактор, по който се съди за надеждността на човека в екстремални условия. Основни фактори, определящи надеждността на спортиста, са морални, биомеханически, медико-биологически и психологически фактори. Психологическият фактор е един от най-важните при определяне надеждността на спортиста. Той се реализира в спортната дейност чрез психична регулация.

Психичната надеждност и ситуативната психична готовност са взаимно детерминирани. Надеждността е база за прояви и реализиране на готовността в практиката. Ситуативната готовност е индикатор на надеждността. Ситуативното проявление на психична надеждност се осъществява чрез ситуативната готовност. Адекватността на готовност определя степента на психичната надеждност.

Психичната готовност се реализира в дейността. Резултатите от дейността са критерии за отчитане на психичните явления. Психичната готовност като състояние се проявява и формира в процеса на дейността.

Ситуативната готовност е основен фактор, детерминиращ ефективността на практическата (физическа) дейност. Ситуативната готовност като вътрешна дейност се реализира единствено чрез външната предметна дейност. **Ето защо ситуативната психична готовност изпълнява основна роля за регулиране дейността на човека при различни ситуации.** Процесът е двустранен. Без целево насочване на човешката дейност и активни действия е невъзможно формиране и регулиране на ситуативната психична готовност.

Според разгледаните концепции за психичните състояния, установката, адаптацията, мотивацията и дейността, определяме ситуативната психична готовност като непосредствено, цялостно динамично психично състояние, което детерминира адекватността на адаптацията на човека към екстремалните условия на средата за определен период от време.

Адекватността на адаптацията на човека към средата е обусловена от неговите цели и мотиви. При реализиране на целта адапта-

цията е адекватна, а при нереализиране – неадекватна. Адекватната адаптация се детерминира от предстояща значима дейност. Ситуативната психична готовност има хармонична структура. Нейните елементи са оптимално структурирани. Дейността е ефективна. Неадекватната адаптация детерминира ситуативна готовност с дисхармонична структура. Дейността е неефективна.

2.2. Структура на ситуативната психична готовност

Като изхождаме от разбирането на Н. Левитов и С. Рубиншайн за структурата на психичните състояния и съвящането на Е. Генова за структурата на психичната готовност, смятаме, че ситуативната психична готовност е изградена от познавателна, емоционална, волева и личностна подструктура. Личностните свойства – насоченост, способности, характер и темперамент, се проектират в подструктурите на ситуативната психична готовност. Следователно личностните особености на човека при екстремални ситуации се проявяват много ярко чрез ситуативната готовност. При анализиране същността на психичната готовност се разкриват особеностите на личностните качества.

Познавателната подструктура е основната в структурата на ситуативната психична готовност. Тя насочва поведението и дейността на човека. Изградена е от множество елементи (процеси, състояния), отразяващи отделни страни.

Познавателната подструктура е свързана с възприемане на значимите дразнители на ситуацията, с формиране на **асоциации и представи** за предстоящата дейност. Осъзнаването на ситуацията зависи от насочеността и съсредоточеността на **вниманието** върху непосредствената дейност. Степента на осъзнаване се определя и от възпроизвеждане на натрупаните **знания и умения** за действие при дадени условия. Всички тези процеси са взаимно свързани.

Главен елемент на ситуативната готовност е **мисленето**, чрез което човек по-задълбочено прониква в действителността.

Едно все още недостатъчно изследвано явление в научната психология, оказващо много голямо влияние върху структурирането на психичната готовност, е **антиципацията** (предвиждането, прогнозирането). Без формиране в съзнанието на човека на представата за бъдещото действие и предварителна оценка на резултатите от дейността е невъзможно създаване на адекватна психическа готовност. Това е процес на изпреварващо отражение върху базата

на натрупаните опит и знания, при които човек правилно антиципира (прогнозира, предвижда) бъдещата дейност. Антиципацията има голямо значение за регулиране на дейността на човека в екстремални ситуации. Целеполагането е мисловна дейност, която е свързана с антиципацията.

Върху базата на експериментални и теоретични изследвания психологията Б. Ломов и Е. Сурков разкриват пет степени на антиципация: субсензорна, сензомоторна, перцептивна, степен на представата (вторични образи) и вербално-логическа.

Субсензорната степен е вродена, елементарна, неосъзната форма на антиципация. Ефектът от нея се изразява в нервно-мускулната пренастройка и движения, формиращи готовност за предстоящи действия.

Сензомоторната степен на антиципацията е свързана с подготвителни операции. Антиципираният ефект се заключава в елементарно пространствено-временно изпреварващо отражение.

Перцептивната степен на антиципацията се характеризира с усъложняване и интегриране на психичните процеси и формиране на крайния ефект. Освен това се прави синтез на миналия опит. При тази степен се използват антиципирани схеми като вторични образи и представи. Те създават условия за определяне на целите и избор на съответната реакция.

Степента на представите е свързана с използването на структурни схеми за действия на дълговременната и оперативната памет. Възниква ефектът на т. нар. панорамно предвиждане. Формират се представи за различни обекти и ситуации, в които човек ще действа. Освен това при тази степен се формират различни представи на въображението, свързани с непосредствените действия в екстремални ситуации. Тази форма на антиципация има голямо значение за оптимизацията на структурата на ситуативната готовност.

Най-висша степен на антиципацията е вербално-логическата. Тя е свързана преди всичко с интелектуалната дейност на човека. Върху базата на съществуващите знания и придобития опит посредством интелектуалната дейност човек формира различни хипотези. Чрез опериране с тези хипотези се създават определени прогнози за резултата от действията, създават се психични модели за предстоящите действия. Вербално-логическата антиципация оказва най-силно влияние върху структурирането на ситуативната психична готовност. Тази степен на антиципация е задължителен елемент в познавателната подструктура на психичната готовност.

Посочените пет степени на антиципация са взаимно свързани, но определящо влияние се пада на вербално-логическата степен. В

зависимост от предстоящата дейност доминира една или друга форма на антиципацията. Но винаги в определената дейност участват всички нива (степени) на антиципация.

Познавателните елементи си влияят. Те са неразделни и формират едни или други познавателни състояния, които са детерминирани. При оптимизиране на силата на взаимовръзката между тях се формира хармонична познавателна структура на ситуативната психична готовност, която детерминира адекватна психична дейност в екстремални ситуации.

Емоционалната подструктура на ситуативната психична готовност е изградена от взаимосвързани състояния и определя активността на действията на човека в екстремални ситуации. Психичната готовност като психично състояние се проявява и като преживяване, и като дейност. **Емоционалните преживявания се явяват форма за изразяване на емоциите и чувствата, на субективното отношение на човека към действителността.** Емоциите изменят „вътрешната среда“ на организма на базата на уравновесяването му с външната среда. Те предхождат и съпровождат дейността. През последните години е натрупан огромен експериментален материал, който показва, че измененията на вътрешната среда на човека има строго адаптационен характер. Измененията на функциите на организма при емоционални преживявания има приспособителен характер. Благодарение на емоциите организът може да функционира нормално при постоянно изменящите се условия.

Наред с висшите психични процеси, вследствие на което се извършват промени в организма, емоционалните реакции осъществяват влиянието на „работното състояние“ и „функционалната готовност“ на различните органи и системи в зависимост от условията. Както се вижда, емоционалните преживявания играят голяма роля за уравновесяване на индивида със средата.

В зависимост от влиянието на **преживяванията** върху дейността те биват **положителни и отрицателни**. Положителните преживявания активизират дейността на човека, а отрицателните ги ограничават.

Преживяванията у човека при различни условия имат различна сила. Като съвсем слабо преживяване може да се смята състоянието на спокойствие, когато човек не осъзнава необходимостта да променя интензитета и бързината на реакциите си. При това преживяване напрежението е много слабо, а мотивите не са в състояние да предизвикат активни действия. Индивидът е уравновесен със средата.

При изменение на условията се налага уравновесяване на индивида със средата. Той осъзнава необходимостта от промяна на ин-

тензитета и бързината на реакциите си. Пораждат се мотиви за действие. Нараства напрежението. Повишава се силата на преживяването, активизират се познавателните и волевите процеси. Нарушава се равновесието между нервните процеси в кората и подкорието. Настъпват физиологични промени. Появяват се изменения във vegetativnata nervna sistema.

От най-слабото преживяване, съответстващо на състоянието на спокойствие, когато почти липсва напрежение, до най-силното с възможно субективно най-високо напрежение съществуват редица преходи и нива. Като гранично, **най-бурно преживяване се смята афектът**.

Степента на емоционалното напрежение е различна. Тя зависи от множество фактори. Едни от основните фактори са осъзнаването и познаването на значимостта на предстоящата дейност, както и прогнозирането на резултатите от нея. Следователно силата на емоционалното преживяване зависи от познавателните компоненти на ситуативната готовност.

Силата на емоционалното преживяване има различни степени. Като се ръководим от анализираните концепции, приемаме четири степени на емоционална напрегнатост с положително или отрицателно въздействие върху дейността.

При първата степен напрежението е много слабо, силата на емоционалното преживяване е ниска. При втората степен на емоционално напрежение силата на преживяването е още по-висока. При тази степен на напрегнатост емоционалното преживяване е силно. Човек е с висока емоционална възбуда. Четвъртата степен на напрегнатост определя много висока емоционална възбуденост. Силата на емоционалното преживяване е свръхвисока. Това са състоянията на афектите. При отрицателните афекти дейността е напълно дезорганизирана. Тъй като при силната емоционална възбуденост преживяването е в много висока степен, за кратко време се изразходва голямо количество нервна енергия. При по-продължително силно преживяване възбудният процес преминава в задпределено задържане, вследствие на което напрежението спада.

Волевата подструктура на ситуативната психична готовност е изградена от взаимно детерминирани елементи (процеси и състояния) и определя ефективността на дейността в екстремална ситуация. Тя е „прехода“ на вътрешното (психично) действие към външното (физическо) и е изпълнителят, реализаторът на психичната дейност в практиката. **Основен елемент на волевата подструктура е усилието.** По своята вътрешна структура усилието се проявява като психично (вътрешно) и физическо (външно) усилие. Това проявление на

усилието се наблюдава при мотивацията (борбата на мотиви), мислешето, антиципацията, пренасочването на вниманието и представите. **Вътрешното усилие** е основен фактор за регулиране на психичната готовност. То винаги се реализира чрез външно усилие. **Външното усилие** е свързано с преодоляване на различни физически съпротивления. То винаги се реализира чрез външното действие. Външното усилие е свързано с преодоляване на различни физически съпротивления. То се реализира чрез физическото качество сила. Адекватността на ситуативната психична готовност се определя от силата на взаимовръзката между вътрешното и външното усилие. С повишаване силата на вътрешното и външното усилие, степента на готовността нараства.

Усилието влиза във всички качества и състояния на волевата подструктура.

Важни качества на волевата подструктура са целенасочеността, смелостта, решителността, увереността. Увереността е условие за проявление на висока мобилизация на човека за преодоляване на трудностите. Увереността е един от най-важните компоненти на ситуативната готовност. Тя е сложно качество, а в случая и състояние, което се определя от познавателни, емоционални и волеви компоненти. Увереността е свързана с върата на човека. Познавателната страна на увереността е свързана с положителната оценка на възможностите, с формирането на убеждение за постигане на целта. Емоционалната страна на увереността е свързана с положителни емоции и емоционални състояния, с оптимална емоционална възбуденост.

Волевата активност е важен компонент в структурата на психичната готовност. Активността на волевата дейност се определя от познавателните и емоционалните елементи на психичната готовност. Волевата активност се изразява в стремеж и решимост за постигане на целта, в инициативност и целенасоченост, издръжливост и големи волеви усилия при преодоляване на трудностите и опасностите в екстремални ситуации.

Познавателните, емоционалните и волевите елементи на психичната готовност са взаимосвързани.

Основните свойства на личността (насоченост, темперамент, характер и способности), като трайни психични образувания, в екстремални ситуации се реализират чрез ситуативната психична готовност. Голямо значение за структуриране на ситуативната готовност имат формирани умения и навици за изпълнение на различни действия в екстремални ситуации.

2.3. Класификация на ситуативна психична готовност

Класификацията на ситуативната психична готовност се осъществява на базата на различни признания:

1. Според доминирането на отделна подструктура са известни **познавателна, емоционална и волева** ситуативната психична готовност. Всички подструktури на готовността са в единство.

2. В зависимост от **нивото на психичното напрежение** ситуативната психична готовност може да бъде с различна степен. С нарастване на психичното напрежение се увеличава степента на ситуативната готовност. При много ниско и ниско психично напрежение степента на готовност е ниска. Тази ситуативна готовност е стандартна. За удобство в практиката се приемат четири групи степени на психичната готовност (табл. 1).

3. По степента на осъзнаване психичната готовност е **повече или по-малко осъзната**. Степента на осъзнаване на готовността се определя от познавателната ѝ подструктура. При осъзнаване на ситуативната готовност се разкриват големи възможности за нейното регулиране. В екстремални ситуации степента на осъзнаване на готовността обикновено е по-ниска и регулацията ѝ много се затруднява.

4. Ситуативната психична готовност бива **индивидуална и групова**. Индивидуалната психична готовност е характерна само за отделния човек (индивида). Груповата готовност обхваща групата, колектива, масите. Колективната психична готовност се регулира по-лесно в сравнение с груповата и масовата готовност.

5. В зависимост от продължителността на съществуване ситуативната готовност може да бъде **краткотрайна и по-продължителна**. Определя се от появата, развитието и изчезването на екстремалната ситуация. Продължителността на съществуването ѝ зависи от нейната степен. С нарастване на степента на ситуативната готовност продължителността за съществуването ѝ се намалява, и обратно – с понижаване на степента продължителността за съществуване се увеличава.

6. В зависимост от възможностите човек да извършва повече или по-малко специални действия ситуативната психична готовност се разделя на **обща и специализирана**. Общата психична готовност

Таблица 1
Степени на ситуативна
психо-физическа готовност

№	Цифров израз	Наименование
1	0-1	Стандартна
2	1-2	Повишена
3	2-3	Висока
4	над 3	Свръхвисока

е основа за извършване на повече дейности за кратко време. Тя е свързана с по-разнообразна подготовка.

Специалната психична готовност е основа за провеждане на конкретна практическата дейност, за която се изискват специални психични умения и физически качества, висока професионална подготовка.

7. В зависимост от отражението на ситуативната психична готовност върху дейността тя бива **положителна и отрицателна**. Положителната готовност активизира дейността. В структурата ѝ доминират отрицателните преживявания. Отрицателната готовност понижава активността, ограничава протичането на познавателните и емоционалните процеси. В структурата ѝ доминират отрицателни преживявания.

8. В зависимост от постигането на целите и от ефективността на дейността в екстремални ситуации ситуативната психична готовност бива **адекватна и неадекватна**. Адекватната готовност е с хармонична структура, сила е детерминациията на вътрешната и външната дейност, много бързо и пълноценно се постига целта. Резултатите от дейността в екстремални ситуации се оценяват високо. Човекът и групата адекватно се адаптират към екстремалните ситуации, като ги преодоляват или овладяват. Преодоляването на екстремалните ситуации е свързано преди всичко с преживяването им, с по-трудната адаптация. Преодоляването на ситуацията се определя от адекватната готовност с по-ниска степен. Овладяването на екстремалната ситуация се определя от адекватната психична готовност с висока степен. Човек лесно се адаптира към ситуацията и е в състояние да насочва развитието ѝ. Неадекватната готовност е с дисхармонична структура. Слаба и обратна е детерминациията на вътрешната и външна дейност. Целта не се постига. Човекът и групата неадекватно се адаптират към екстремалните ситуации и не са в състояние да ги преодолеят и овладеят.

Положителната и адекватната, отрицателната и неадекватната готовност не са идентични. Адекватността на ситуативната готовност е по-комплексен критерий за оценка. Положителната готовност в определени случаи може да бъде неадекватна готовност, както и отрицателната – адекватна.

Адекватността на ситуативната психична готовност се определя от ценностната ѝ същност в психичен и социален аспект, а значимостта на готовността се определя преди всичко от психичен аспект. От друга страна, адекватността на готовността е свързана с хармонията на дейността на човека в природната и социалната среда, а значимостта на готовността – вътрешната дейност.

С нарастване степента на адекватната ситуативна готовност се усъвършенства структурата ѝ и така тя съответства на изискванията на екстремалните ситуации. С нарастване степента на неадекватната готовност се нарушава структурата ѝ и (или) тя не съответства на изискванията на екстремалните ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящата тема са разгледани два основни въпроса – психичната подготовка и ситуативната психична готовност. Всъщност психичната подготовка е процес за формиране на ситуативна психична готовност, на базата на която се изграждат трансситуативната, общата и специализираната психична готовност. Проявлението им става само чрез ситуативната готовност. Разкрита е същността, структурата и е направена класификация на ситуативната психична готовност. Във физическото възпитание и в спорта формирането на ситуативна готовност има съществено значение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, Н. Философские аспекты теории функциональных систем. М., 1978.
2. Генова, Е. Психическая готовность у лекоатлета перед соревнованием. С., 1975.
3. Иолов Г. и др. Психические резервы и высокие спортивные достижения. С., 1987.
4. Каиков, Д. Ситуативная психическая готовность за действия в экстремальных ситуациях. С., 1989.
5. Леонтиев, А. Деятельность, сознание, личность. С., 1978. Превод от русского.
6. Ломов, Б., Е. Сурков. Антиципация в структуре деятельности. М., 1980.
7. Узандзе, Д. Психологические исследования. М., 1966.
8. Спортивная психология. С., 1976. Превод от русского.