

**РЕГУЛАЦИЯТА И САМОРЕГУЛАЦИЯТА В СПОРТНО-РЕКРЕАТИВНАТА ДЕЙНОСТ****Чипева, Мая**

*Доцент, доктор, Катедра „Физическо възпитание и спорт,  
Секция „Индивидуални спортове и спортни игри“  
Технически университет – София ORCID ID: 0000-0002-4256-8759*

**Ключови думи:** спортно-рекреативната дейност, самоконтрол, саморегулация, емоционално състояние

**ВЪВЕДЕНИЕ**

Съвременното динамично развитие на обществения живот разширява все повече социалната значимост на пратикуването на спорт или рекреативна двигателна активност, от все по-големи групи от хора в различен възрастов диапазон (Petrova, 2013; Kostova, 2014; Polimenov, 2019; Vulev et al., 2019; Чипева, 2019; Vassileva, 2020; Trendafilov, 2020). Без значение от техническото ниво, на което се прилага спортната дейност са регистрирани високи изисквания към личността на спортиста, инструктора, треньора и всички други участници в организацията на спортната практика (Trendafilov, 2013; Димитрова, 2018; Ivanova, 2019a; Ignatova et al., 2020). Паралелно, милиарди хора по целия свят практикуват в свободното си време разнообразни спортове или рекреативна двигателна активност (Dimitrova, 2018; Ivanova, 2019; Димитрова, 2019; Ignatova, 2020). Огромното напрежение и екстремалните ситуации в ежедневието, изискват от всички участници в процеса, психическа устойчивост и балансирано ментално и физическо здраве (Полименов, 2018; Dimitrova, 2020). На съвременния етап от развитието на спорта в повечето случаи изходът от състезанието, успехът или неуспехът, се решават главно на психологическо ниво. Умението да съхраниш своята устойчивост, да останеш независим от непрекъснато променящите се външни и вътрешни условия и да контролираш поведението, действията и усилията си, да мобилизираш всички свои сили, се явяват решаваща предпоставка за успешна състезателна реализация. В тази връзка успешната регулация и саморегулация на психичните състояния, поведението, действията и усилията е един от най-важните не само от теоретична, но и от практическа гледна точка проблеми на психологията на спорта. Самоконтролът и саморегулацията са сред решаващите фактори, определящи постиженията в съвременния спорт (Жечева, 2011). Това изисква по време на подготовката да се усвояват съответните методически прийоми и средства, чрез които състезателят и треньорът да могат успешно да се справят с прекалено високата (или прекалено ниската) емоционална възбуда и психично напрежение. Усвояването на механизмите за регулация и саморегулация на емоционалните състояния, поведението и действията създава благоприятна предпоставка за управление и саморегулация на предстартовите състояния и състезателното поведение по пътя към достигане на целта. Не случайно проблемите на саморегулацията на поведението заемат централно място в спортната психология и са един от основните компоненти на психологическото осигуряване.

„Характерно за личността поведение в състояние на високо психично напрежение или стрес, което е насочено към промяна в степента на контрол над ситуацията” (Hall, 2008). Развитието на самоконтролиращи се умения на личността е от съществено значение за управлението и саморегулацията на състоянията и поведението на спортиста в непрекъснато променящите се и усложняващи се условия на спортно-състезателната дейност.

## МЕТОДИКА

Предметът на изследване обхваща съдържателната част на психологичния процес при практикуване на рекреативна двигателна активност и спорт. С оглед усъвършенстване на формите, и организацията за прилагане на *самоконтрол, саморегулация на емоционалното състояние*. Обект на изследването е педагогическото познание за съдържанието, структурата и . За основа на изследването послужиха редица теоретични източници, третиращи произхода и същността на идеомоторната моделираща тренировка. Различните функции засягащи приложението на различните аспекти с психологическа насоченост и интегративното им въздействие, както на самоконтрола, така и на саморегулацията при практикуване на рекреативна двигателна активност и спорт. В хода на изследването се предоставят и познания по отношение на субординацията на видовете ментални мрежи: познавателна, ценностна и оперативна в прилагането на техники с психологическа насоченост.

## РЕЗУЛТАТИ

Саморегулацията се свързва със: *„способността на индивида за самостоятелно формиране на цели и съответни програми за действие, както и за осигуряване на съобразената им със ситуацията регулация въз основа на обобщена, външна информация за поведението”* (Кайков, 2019).

## СЪЩНОСТ

Саморегулацията се свързва с *„вътрешни ресурси, използвани от индивида при взимане на решения, активен отговор на въздействията на средата и упражняване на самоконтрол”* (Baumeister, 2000). В този смисъл саморегулацията може да се разглежда като по-широк термин, включващ самоконтрола. „Същността на регулацията (саморегулацията) се състои в насочване на дейността на човека в различни екстремални ситуации, чрез оперативно оптимизиране на психичната му готовност” (Кайков, 1998). Регулацията се определя като непрекъснат процес на приспособяване на човек към условията на обкръжаващата среда и удовлетворяване на възникващите в дадения момент потребности. Човек постоянно се адаптира към непрекъснато предявяваните към него изисквания и различни стресори. Процесът на регулация включва както вътрешни, така и външни изменения. Към вътрешната адаптация се отнасят нагласите, емоциите, чувствата и мотивацията на личността. Към външната се отнасят наблюдаваните действия и поведение, както и приетите нови роли или отношения. Саморегулацията се разглежда като личностна черта и като процес. *Като черта* тя е свързана с адаптацията, доколкото е в основата на способността на хората да се въздържат да реагират импулсивно и да променят спонтанните си реакции на външните стимули, за да спазват създадените вече в социума стандарти и правила. Саморегулацията се разглежда и като способността за промяна на своите собствени отговори, така че да бъдат приведени в съответствие с идеали, морални ценности, социални норми, законите и други стандарти. Способността за саморегулация е един от най-важните елементи на личността. Чрез нея хората контролират своите мисли, чувства, импулси и изпълнение на задачите си. Тя се свързва и със способността на личността да променя обичайните и стереотипни поведения, за да удовлетвори изискванията на средата.

Саморегулацията може да се определи като процес на контрол върху емоции, когниции и поведения. Саморегулацията изпълнява две основни функции:

1. Планиране на усилията за постигане на цели за адаптация на личността към изискванията на социалната среда.

2. Отлагане във времето на непосредственото удовлетворяване на потребностите, импулсите и желанията в полза на по-висши и дългосрочни цели.

Саморегулацията е психическо явление, при което регулацията на дейността се извършва самостоятелно, „сякаш отвътре“.

Системите за саморегулация се изграждат последователно през онтогенетичното развитие на индивидите чрез интранализиране на процесите на външна регулация и поставянето им в основата на вътрешната самостоятелна регулация на дейността и благодарение на развитието на редица психични процеси: интелектуални, волеви, мотивационни и емоционални.

Саморегулацията е способността на личността сама да формулира цели на действие и след това сама да изработва програми за действие, които да обезпечат успешното постигане на значимите цели. Тя се свързва със способността личността да съобразява поведението си със социалната ситуация, в която се намира като отчита вече получената информация относно различните социални ситуации и социално приемливите за тях поведения в процеса на социализация.

#### СТРУКТУРА

Изградеността на саморегулиращата система на личността на спортиста има много важно значение за спортно-състезателната дейност. Без нея не би могла да се осъществи регулацията на поведението и действията на спортиста.

Изходна база за развитие на саморегулиращите механизми на личността се явява самопознанието. То е резултат от съпоставянето на информацията за самия себе си (съдържанието на Аз-а) и информацията за света. Самопознанието е в основата на изграждане на Аз-концепцията на личността. Аз-концепцията включва съвкупността от представите на човек за самия себе си. На базата на самопознанието се изгражда мрежата на ценностите, която е следствие от взаимодействието между личните критерии за оценка и обществените норми и стандарти (мнения и оценки на другите). В резултат на това се изгражда и самооценката на личността, която се явява един от основните саморегулативни механизми на личността и в тази връзка влияе съществено върху състезателното поведение. Третият елемент от саморегулативната система е оперативната мрежа, която включва практическите и умствените действия. Те правят възможен самоконтрола на личността и поведението на спортиста.



**Схема 1.** Субординация на менталните мрежи: познавателна, ценностна и оперативна

Съществена роля за формиране и развитие на самоконтролиращите и саморегулиращите умения на спортиста има обучението - усвояване на определена система от знания и изграждане върху тази основа на съответни умения и способности за саморегулация на психичните състояния и ситуативното поведение. Тук се имат предвид още усвояването на прийоми за самоорганизация и управление на емоциите, самомобилизация в екстремални условия и др.

**МЕХАНИЗМИ**

Важен момент при управлението на поведението, действията, състоянията, усилията е умелото балансиране между методите за регулация и саморегулация. Явното преобладаване на първите, методите за регулация, снижава активността на състезателите, превръща ги в пасивни обекти на въздействие и често води до усещането, че са обект на манипулация. В такива случаи се повишава зависимостта на състезателите от други лица и те изпитват затруднения в ситуации, изискващи собствен избор и решение.

Традиционната система за психическа подготовка използва в по-голяма степен прийоми за регулация. Не по-малко, а дори и по-голямо е значението на системите за саморегулация, които са насочени главно към регулация на актуалните психични състояния, волевата активност, поведението, действията, усилията, насочеността на мисленето и др. Не случайно най-добро е обучението, което дава възможност да се осъществява самоконтрол над външните и вътрешните фактори, т. е. спортистът да разчита главно на себе си, а не да чувства зависимост от другите (треньор, психолог, ръководство) при справяне с различните неблагоприятни или необичайни въздействия. Това е особено важно в спортовете, които протичат в нестабилна, с постоянно променящи се параметри среда, без възможност за намеса от страна на треньора по време на състезание. Всъщност състезателите и треньорите са в постоянна борба за преодоляване на непрекъснато възникващите трудности (обективни и субективни), на поредния противник в състезанието, на напрежението, а най-вече на преодоляване на себе си. Всяка проява на нерешителност и зависимост в определена ситуация може да окаже твърде негативен ефект върху спортния резултат, а в някои случаи да доведе до опасни, дори и фатални последици (напр. при екстремалните спортове).

**СРЕДСТВА И МЕТОДИ**

Ефективната регулация и саморегулация изискват овладяване и адекватно прилагане на редица техники и методи. Използват се различни стратегии:

- Емоционално фокусирани.
- Проблемно ориентирани.
- Когнитивни.

Сред най-често прилаганите емоционално фокусирани техники са:

**Дихателни упражнения.**

Те се основават на психофизиологичните зависимости. Високото емоционално напрежение е придружено е с ускорено повърхностно дишане. В такива случаи се прилагат техники на дълбоко коремно вдишване и издишване. Обратно, при понижен емоционален тонус, при предстартова апатия и др. се препоръчва бързо гръдно вдишване и издишване. Повлиявайки дишането, можем да регулираме някои прояви на неблагоприятни психични състояния.

**Двигателни упражнения.**

Те също са често използвана техника за регулация и саморегулация на психичните състояния. Интензивните предстартови състояния са свързани с напрежение в скелетната мускулатура. В такива случаи се прилагат бавни, плавни движения. При усещане за слабост, забавени реакции и др. се използват бързи честотни движения, които да подобрят мускулния тонус.

#### *Идеомоторна тренировка.*

При нарушаване на вегетативните функции се препоръчва *идеомоторната тренировка* (състезателят мислено проиграва отделни движения, двигателни действия или комбинации от тях, преодолява дистанцията и т.н. в плана на представите). Идеомоторната тренировка е един от най-често използваните и ефективни методи за регулация и саморегулация. Тя може да се прилага с различни цели. Могат да се прилагат различни варианти на идеомоторна тренировка в зависимост от вида спорт, предварителната подготовка, знания и умения за използването ѝ от страна на състезателя, целта, която иска да постигне. Тя е особено ефективен метод за снемане на емоционалното напрежение, за овладяване на вегетативните реакции, за развитие на техническите умения, за корекция на грешките, за по-бързо справяне с травми и др.

Идеомоторната моделираща тренировка се използва и по време на тренировка, за решаване на целите на подготовката, и по време на състезание. Преобладаващата част от изследванията, свързани с използването на представата в спортно-състезателната дейност са свързани с практически ситуации – използване на представата за подпомагане и улесняване на двигателното обучение (Hall, 2004). Проведено изследване с 348 състезатели от различни спортове и с различна квалификация обаче показва (Hall, 1990), че самите спортисти използват по-често представата във връзка със състезанието, за повишаване на състезателната ефективност, отколкото по време на тренировка. Състезателите използват представата най-често непосредствено преди състезание, по-рядко по време на състезанието и най-рядко след състезание (Hall, 1990). Други автори (Hall, 2008) извеждат два специфични компонента на общата мотивационната представа: обща мотивационна представата, свързана с общото ниво на възбуда и стрес и 2) обща мотивационна представа, свързана с чувството на увереност и на това, че контролираш събитията.

Идеомоторната моделираща тренировка се използва и за достигане на „адекватна психична готовност за бъдещи действия в неочаквано възникнали екстремални ситуации“ (Кайков,1998). Заедно с това автора обръща внимание на факта, че често хората извършват тези идеомоторни въздействия неосъзнато, вследствие на което в много случаи ефектът от въздействието е отрицателен. „В тяхното съзнание непрекъснато „витаат“ мисли, свързани с отрицателни преживявания, като неувереност, страх, нерешителност, отчаяние, несигурност и др., които се отразяват отрицателно на цялостната дейност и върху здравето“ (Кайков,1998). Този факт е от особена важност за спортната практика. Неотчитането му може да доведе до значителни проблеми при справянето с допуснати грешки, неуспешно представяне или поредица загуби. Подобно поведение може да създаде условия за формирането на т.нар. „заучена безпомощност“ (Янчева,2009). Препоръчва за справяне с неблагоприятни стресогенни въздействия и *метода на условните рефлексии*. При него ключовият дразнител многократно се свързва с желаната реакция, докато се стигне до условно рефлексорно действие (например видът на определен, специфичен за спорта, индивидуално значим дразнител се свързва със спокойствие и уравновесеност). Друг, предлаган от същият автор метод е „*тренировката за регулация на състоянието на тревожност*“, при който се работи със случайни и планирани стрес-фактори, за да се изградят умения за противодействие.

Нарушенията в поведенческата сфера се отразяват твърде неблагоприятно върху резултата, особено в спортовете, изискващи изключително фина координация на движенията. В такива случаи се използват различни дихателни и двигателни упражнения, мускулно разхлабване, идеомоторна тренировка, моделирана тренировка. Един от най-разпространените методи, основан на самовнушението е *Автогенната тренировка*. Тя е разработена от немския психиатър Шулц. В основата на този метод стои психофизиологичната зависимост - разхлабвайки или релаксирайки определени мускулни групи, можем да изменим емоционалните си състояния в определено направление. Автогенната тренировка се използва при високо психическо напрежение за снемане на тревожността, страха, за преодоляване на умората и др. При нея чрез определени словесни формули вниманието се насочва последователно към отделни части на тялото, като по този начин се постига специфично усещане за релаксация. Автогенната тренировка дава възможност за съсредоточаване и отвлечане на вниманието и за управление на вегетативната нервна система.

### **ДИСКУСИЯ**

Широкото приложение на автогенната тренировка води логично до усъвършенстването ѝ и до появата на различни нейни модификации. За нуждите при подготовката на спортистите са разработени изменения на класическия вариант. Тя се разделя на две части: успокояваща и мобилизираща. Някои посочват и трети вариант - формиране на представа за дейността в автохипнотично състояние. Автогенната тренировка е само част от общата система за саморегулация, съдържаща въздействия както върху физиологичните реакции, така и върху психичните процеси.

Визуализацията е много често използвана в спортната практика – за мислено проиграване на трасето, на определено двигателно действие, за настройване към предстоящия старт и др.

Към проблемно ориентираните техники можем да отнесем:

*Тренинг на увереността*. При тази техника се прилага декомпозиране на целите и възнаграждаване на постиженията, като постепенно се увеличават изискванията.

*Тренинг на социалните навици*. Интерпретацията на междуличностните отношения, събития и т.н. в голяма степен определя начина, по който те се преживяват (“Стресът не е това, което става с мен, а това, което аз си мисля, че става”). В този случай акцентът е върху начина, по който се интерпретират отношенията и случващите се събития.

Когнитивни стратегии за регулация и саморегулация:

Когнитивните стратегии се използват както при емоционално, така и при проблемно-ориентираните техники. Сред най-използваните методи при нарушения в когнитивната сфера са *ревизия на ирационалните убеждения, преработване на нежеланите мисли, отвлечането и превключването на вниманието, самоубеждението, самозаповедите, анализът на стрес-факторите*.

Най-общо при управление на състоянията се използват два подхода: 1) собствената активност на състезателя - съответните методи за самовъздействие и саморегулация; 2) правилно организирани външни въздействия, или хетерорегулация.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Няма универсална програма, която да действа ефективно при всички спортове и всички спортисти. Всеки състезател възприема, преработва, осмисля, анализира, преживява по различен начин на външните и вътрешни въздействия (благоприятни и неблагоприятни). Логично е да се потърсят и индивидуални средства за справяне с тези въздействия, които са в основата на индивидуалните

програми за регулация и саморегулация. Съществуват известни общи положения, които могат да бъдат основа при разработване на такива програми.

В спортната практика се използват твърде разнообразни методи за въздействие и самовъздействие, насочени към овладяване на неблагоприятните външни и вътрешни фактори и постигане на оптимално психическо състояние и готовност за състезание. Трябва да се има предвид обаче, че всеки един от тези методи може да постигне съответния ефект, ако е част от индивидуалната система за регулация и саморегулация на спортиста. Тази система е пряко зависима от индивидуалните особености на личността, от възрастта, пола, от спортната квалификация и предходния опит (спортно-състезателен и личностен). Тя се разработва, допълва и усъвършенства в процеса на спортно-състезателната дейност и е неотменен компонент на психическата подготовка.

### **Конфликт на интереси:**

*Авторът декларира липса на обстоятелства за конфликт на интереси и че изследваните лица са подписали декларации за съгласие относно публикуването на установените данни в изследването.*

### **ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ**

1. Жечева, Р. (2011). Саморегулации на поведението в спорта. Книга, Изд. НСА Прес, с.44-47, С-ия
2. Кайков, Д. (1998). Многоструктурни методи за психична регулация и въздействия, Изд. Пропелер, с. 32-48, София
3. Кайков, Д. (2019). Експресивна психодиагностика при невербалното общуване. Монография, Изд. НСА Прес ISBN / ISSN 978-954-718-560-9, с. 1-106
4. Янчева, Т. (2009). Психологическо осигуряване в спорта за високи постижения. Издание Спорт & наука. Издателство НСА Прес. ISSN 1310-3393 Брой, том Извънреден брой 1, с. 22-29
5. Baumeister, R., M. Muraven (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing, DM Tice, Ed. Social cognition, p. 67-74
6. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. Conference: International scientific congress "Applied sports sciences ". DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding\_book\_ICASS2017.pdf|p.406-410, Sofia.
7. Dimitrova, B. (2018). Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
8. Dimitrova, B. (2018.a). Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
9. Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff.. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
10. Dimitrova, B., (2020). Relationships between education and innovations in the recreational Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, No 2, 2020, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online) / <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.18>
11. Hall, Schmidt, Durand, & Buckolz (2004). *Imagery and motor skills acquisition*, Book. Second Ed. Vigot, p.118-129
12. Hall, C.R., Rodgers, W.M., and Barr, K.A. (1990). Sport and Exercise Psychology. Book. Ed. Vigot, p.88-93
13. Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (2008). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. Book. Second Ed. Vigot, p.28-39

14. Ignatova, D. (2020). Importance of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 2, Issue 1-2, pp: 40-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
15. Ignatova, D. & A. Iliev (2020). Motor qualities and their influence on the children's development. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 2, Issue 1-2, pp: 16-44. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
16. Ivanova, V. (2019). Influence of gymnastic exercises in the water environment. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 1, Issue 1, pp: 53-56. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
17. Ivanova, V. (2019a). Development of imagery training plan for rhythmic gymnasts. International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol. 1, Issue 2, pp: 41-49. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
18. Petrova, V. (2013). Analiz na deĭnostta na zainteresovanite strani v konteksta na korporativnata sotsialna otgovornost. Godishnik na minno-geolozhkiya universitet "Sv. Ivan Rilski", Tom 56 Sv. IV (39-42). Khumanitarni i stopanski nauki, 2013. [In Bulgarian].
19. Kostova, D, & V. Petrova. (2014). Predizvikatelstvata na novite profesii. Godishnik na minno-geolozhkiya universitet "Sv. Ivan Rilski", Tom 57 Sv. IV (94-96). Khumanitarni i stopanski nauki, 2014. [In Bulgarian].
20. Polimenov, M., (2019), Transfer of innovation in the service technology for increasing the restaurant quality product. International Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol.1, Issue 2, p 29 -35, ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>
21. Taylor, D. (2006). PMS research and the contribution of the society for menstrual cycle research. 2006; 54:229-232;
22. Trendafilov, D., B. Dimitrova (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. Sport Mont, Vol.XI (37-38-39), p. 467-473.
23. Trendafilov, D., (2020). Breaststroke style - dynamic and historic sources. International Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism. Vol.2, Issue 1-2, p 45 – 48. ISSN 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>

**Контакт:**

доц. Мая Борисова Чипева, доктор

Технически университет – София, Катедра „Физическо възпитание и спорт

Секция „Индивидуални спортове и спортни игри“

e-mail: mayaborisova@mail.bg