

合氣道

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ
НА МЕТОДИКАТА
НА ОБУЧЕНИЕ
ПО АЙКИДО

София, 1999

**УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ
НА МЕТОДИКАТА
НА ОБУЧЕНИЕ ПО АЙКИДО**

**(Сборник от доклади
от Втората научна конференция
по Айкидо)**

**Под общата редакция
на проф. инж. Димитър Кайков, д. п. н.
и Едуард Германов, IV дан, председател на БАА**

София, 1999

В книгата се разглеждат обобщения от комплексни изследвания на методика за обучение по Айкидо. Разработени са нови методи, включени в тренировките по Айкидо. Материалите в книгата са изнесени доклади на Втората конференция по Айкидо, проведена на 10.03.1999 г. в гр. София. На конференцията присъства президентът на Световната Айкидо асоциация Шихан Фумио Тойда-VIII дан, професор по ЗЕН. Книгата е предназначена за треньорите, инструкторите, учениците, трениращи Айкидо, и за всички, които се интересуват от бойните изкуства.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	5
Психо-физическата подготовка в обучението по Айкидо – <i>Д. Кайков, Е. Германов</i>	7
Способност за справяне с конфликтни ситуации при обучението по Айкидо – <i>Н. Попов, Д. Друмев</i>	12
Особености на педагогическото общуване в обучението по Айкидо на подрастващи – <i>Ат. Тодоров, Л. Стефанов, Д. Друмев</i>	19
Айкидо и здраве – <i>Г. Каранешев, Ю. Христов</i>	23
Методи в Айкидо за овладяване на личностната агресия – <i>Ат. Тодоров, П. Цолов, Д. Друмев</i>	28
Някои проблеми, свързани с професионалното развитие на треньорите по Айкидо – <i>Ал. Рашков, Н. Петков</i>	34
Динамика на педагогическата общителност на треньорите по Айкидо – <i>Ат. Тодоров, Д. Друмев, Л. Стефанова</i>	39
Айкидо като методика за волево възпитание на подрастващите – <i>В. Маргаритов, Д. Друмев, Д. Петкова</i>	46
Влияние на обучението по Айкидо върху нравствено-психичното развитие на личността на трениращите – <i>Ат. Тодоров, Д. Друмев, Д. Ганчев</i>	52
Занятията по Айкидо като специализирана психо-физическа подготовка за действие в екстремална ситуация – <i>Кр. Симов</i>	57
Стречинг упражненията като средство за подобряване на гъвкавостта при обучението по Айкидо – <i>М. Минева</i>	61
Разбиране на духа в източните бойни изкуства – <i>Живка Желязкова-Койнова</i>	66
Клубове на Българската Айкидо Асоциация	76
Българска Айкидо Асоциация	78
Българска Айкидо Фондация	79

- © Издателство „Провелар“, София, 1998
 © Димитър Кайков, Едуард Германов, съставители, 1998
 c/o Jusautor, Sofia
 ISBN 954-9669-17-9

ПРЕДГОВОР

В съвременния етап от развитието на обществото се ускоряват процесите на взаимното проникване на различни източни и западни учения за единството на развитието на човека и човешките общности. По същество и тези основни учения са насочени към по-дълбокото вникване в същността и реализирането в живота на по-висши цели върху осъзнаване на изграждането на един много по-хуманен светоглед за развитието на човека и човешките общества. До голяма степен с разбирането на философията на бойните изкуства и с прилагането на различните методики за обучение и възпитание на подрастващите в човешки ценности се решават едни от основните задачи на този процес. Едно от най-надеждните бойни изкуства, чрез които се постигат положителни резултати е АЙКИДО. Философията, методиката и практиката на това бойно изкуство е един от най-надеждните пътища за хармоничното развитие особено на младия човек и младежките общества. Ето защо вникването в същността на практикуваните, адаптираните методи на Айкидо и особено създаването на нови адекватни методи на психо-физическа подготовка, съответстващи на нашите национални изисквания е много полезно хуманно дело. Българската Айкидо Асоциация и Центърът за следдипломна квалификация при Националната спортна академия повече от три години провеждат съвместни научни изследвания за доказване на ефективността на методиката на обучение по Айкидо и разработване на нови методи за психични, психо-физически и психо-педагогически средства и методи на въздействия. Научният продукт от изследванията е публикуван в научни сборници, докладван и обсъждан на научни конференции и защитен като дипломни и курсови работи. С

голям успех е защитена и първата дисертация. Издадено е първото научно методическо пособие по Айкидо, положително оценено от ръководството на Световната Айкидо Асоциация. На 10 март 1999 г. в гр. София се проведе Втората научна конференция по Айкидо. Участие взеха повече специалисти от различни области на науката – психолози, педагози, социолози, медици, военни съвместно с треньори и инструктори по Айкидо. Обсъдени са много интересни проблеми, свързани непосредствено с методиката на обучението по Айкидо. За пръв път се поставят нови въпроси за агресията и овладяването ѝ при обучението по Айкидо, кинезитерапевтичният ефект от тренировките, формирането на психо-физическа готовност за действия в екстремални ситуации, овладяването на конфликтни ситуации, подобряване на професионалното майсторство, усъвършенстването на методите за общуване, волевото възпитание и др. Допълнително в книгата е включен нов дискуссионен материал на психоложката от НСА Живка Желязкова Коинова, докторант по разбирането на духа в източните бойни изкуства. В работата на научната конференция взе участие президентът на Международната Айкидо Асоциация Шихан Фумио Тойода, който даде много висока оценка на научната дейност на българските учени и специалисти в областта на теорията и методиката по Айкидо.

ПСИХО-ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО

Д. Кайков, Е. Германов¹

Върху основата на научаването на методите на обучение по бойните изкуства се установява, че психо-физическата подготовка заема основно място в технологията на изграждането на професионалното майсторство, хармоничното развитие на личността и подобряване на неговото здраве. В различните системи на обучение в една или друга степен се прилагат отделни средства и методи на психо-физическа подготовка, но трябва да се отбележи, че в немалко случаи прилаганите средства и методи на психо-физическа подготовка водят до отрицателен ефект. Постигат се известни успехи в техническото майсторство, но се нарушава единството на развитие на личността, в резултат на което настъпват известни изкривявания на психиката. В отделни случаи се проявяват и отделни заболявания, които трудно се поддават на лечение. Навлизаните в практиката различни средства и методи на обучение са много ценни като натрупан богат педагогически опит и следва да се използват, но много внимателно, след като научно се докаже ефективността му. Съвсем отсъствено е една част от този опит да се използва в практиката без корекция, друга част от опита следва да се приема след адаптация, а трета част от този опит не би следвало да се прилага поради непригодността му към националните условия. Проверката на адекватността на тези средства и методи е задължение на всеки треньор.

В бойното изкуство Айкидо от няколко години се провеждат експериментални изследвания на научните основи на методиките на обучение по Айкидо. Изследванията се провеждат съвместно с БАА и Центъра за следдипломна квалификация към НСА. ЦЕЛТА на тези изследвания е да се изградят научните основи на методиката на обучение по Айкидо. Решават се две основни задачи:

1. Доказване на адекватността на съществуващата методика на обучение по Айкидо;

¹ Проф. д-р Д. Кайков, НСА; Е. Германов – IV дан, президент на БАА

2. Обогащаване на методиката и създаване на нови методи за психо-физически и психо-педагогически въздействия в методиката на обучение по Айкидо. Тези две задачи се решават в системата на психо-физическата подготовка. Основната част на психо-физическата подготовка е специализираната психо-физическа подготовка. Върху основата на резултатите от комплексни научни изследвания се установи, че методиката на ААИ за обучение по Айкидо всъщност е една специализирана приложна психо-физическа подготовка.

Предмет на изследването са основните методи и въздействия и обучение по Айкидо. **Обект** на изследването са 230 човека, трениращи Айкидо. Приложена е комплексна методика на изследване от наблюдение, беседа, анкета, въздействия, измерване на основните показатели, детерминиращи съдържанието на изследваните явления и моделиране на получените резултати от експерименталните изследвания. Измерени са повече от 82 показателя. Изследванията са проведени в периода от ноември 1997 г. до февруари 1999 г. Разработени са повече от 34 научни тези, като дипломни и курсови работи, доклади в научни конференции и една докторска дисертация. Цялостната научноизследователска работа е проведена под ръководството на ЦСДК към НСА съвместно с Българската Айкидо Асоциация.

За решаването на **първата задача** – доказване на адекватността на съществуващите методи на обучение по Айкидо са обобщени резултатите от комплексните изследвания. Установи се, че приложените методи оказват положително въздействие върху трениращите. Значително се подобряват качествата на вниманието, обогатяват се представите на въображението. Развива се антиципацията (предвиждането, предчувствието). В резултат на тренировките по Айкидо силно се развиват усетливостта и биополето, обогатяват се познавателните психични процеси. Обучението по Айкидо въздейства положително върху емоционалните преживявания, като до голяма степен се овладяват отрицателните. Айкидо оказва положително въздействие върху формирането и развитието на волевите качества организираност, упоритост, решителност, дисциплинираност, търпеливост и др.

Обучението по Айкидо въздейства положително и върху развитието на двигателните качества – бързина, гъвкавост, ловкост, издръжливост. Установи се, че тренировките по Айкидо въздействат за подобряване на здравето, повишаване на устойчивостта на организма на неблагоприятните фактори на средата. Нараства сте-

пента на готовност за успешно преодоляване на различни по степен на съдържание екстремални ситуации. Следователно прилаганите методи на обучение по Айкидо са надеждни. Чрез прилагането им се формира и развива психо-физическа готовност за адекватни действия в ситуации с различна степен на трудност и опасност. За решаването на **втората задача** – обогащаване на методиката и създаване на нови методи за психо-физически и психо-педагогически въздействия са проведени педагогически експерименти с различни групи. Наред с доказаната ефективност на специализираните методи на психо-физически въздействия – регулация на мускулното напрежение, идеомоторна тренировка и медитация както на 36 психо-педагогически методи на въздействия е доказана ефективността и на нови методи за специализирани психо-физически въздействия – **регулация на дишането с вербална сугестия, паравербална сугестия и психо-физическа релаксация.**

Регулация на дишането с вербална сугестия е комбинирано въздействие едновременно с два метода за промяна на значността и съдържанието на психичните състояния при трудни и опасни ситуации. При трудни ситуации към съдържанието на словесната формула на внушение се включват думи за мобилизация на психо-физическите сили, а при опасни ситуации – думи за сигурност, твърдост и решителност. Установи се, че по-лесно се усвояват техниките за сигурност. Положителното на този метод е и това, че може да се прилага през цялото време на тренировката. Тези методи, приложени в комбинация, едновременно служат преди всичко за психична регулация.

Паравербалната сугестия е метод, който се прилага от треньора целенасочено чрез експресивните движения на тялото – жестове, мимика, пози. Въздействието е върху подсъзнанието на обучаемите. Методът се прилага едновременно с други методи за психо-физически въздействия. Този метод на специално психо-физическо въздействие служи за формиране на положителни или отрицателни отношения или преживявания. Техниките на приложението са свързани с основните постановки на позицията на тялото – откритост (отвореност) – закритост (затвореност), степен на експресивност и съдържание като еквивалентни фактори на въздействие върху значността, силата на преживяването и съдържание на психичните състояния. Експерименти са проведени при различни ситуации. Този метод много силно въздейства при екстремални ситуации, където опасността е твърде висока и изискванията към дейността са повишени. Силата на въздей-

вие на метода нараства с едновременното приложение на други психо-физически методи.

Един от най-надеждните методи за психо-физически въздействие е **психо-физическата релаксация**. Този метод служи за бързо възстановяване на психо-физическите сили. Прилага се в края на тренировката. Изпълнението на метода при усвояването му в началото се провежда в легнало или седнало положение на тялото, а след това в изправено положение. Продължителността, когато се прилага в тренировъчните занятия, не трябва да бъде повече от 10 минути. При всички други условия продължителността на метода не трябва да бъде повече от 30 минути. Същността на метода се заключава в провеждане на психо-физическото състояние от будно, активно състояние в състояние на релаксация. След извеждането, което става с тихия спокоен глас на треньора, обучаемите извършват мобилизиращи упражнения. Установява се, че в резултат на прилагането на психо-физическа релаксация много бързо се възстановяват психо-физическите сили. Много по-силно методът въздейства върху качеството на психичната и физическата дейност. По-слабо този метод въздейства върху количествените критерии за оценка на дейността. Този извод има съществено значение за изграждане на тренировъчната методика и прогнозиране на професионалните действия. При обобщаването на резултатите от комплексните изследвания за ефективността на методите на психо-физически въздействия се разкриват някои особености. **Методите за психо-физически въздействия – регулация на дишането и вербална сугестия** – въздействат предимно върху промяната на значността и съдържанието на психичното състояние при определени ситуации, т. е. те са **сугестивни методи** и служат за непосредствена психо-физическа регулация на психичните състояния и оттука за регулация на дейността.

Паравербалната сугестия е също ситуативен метод, който се прилага върху обучаемите непосредствено в процеса на обучението. Той също служи за психо-физическа регулация.

Психо-физическата релаксация е метод на въздействие за възстановяване. Следователно този метод има значение за повишаване на ефективността в бъдещите действия. Освен това методът има и положителен здравословен ефект. В зависимост от поставените задачи на обучението треньорът прави конкретен подбор на определени методи за въздействие.

Върху основата на анализирания резултати от комплексни изследвания могат да се формулират следните **основни изводи**:

1. Прилаганите методи на психо-физически въздействия в обучението по Айкидо от квалифицирани треньори на Българската Айкидо Асоциация са адекватни.

2. Създадените нови методи за психо-физически въздействия и обогатените с нови елементи съществуващи методи за въздействие са ефективни. В зависимост от целите на обучението те могат да се включат в тренировките по Айкидо.

Препоръчваме:

1. Да продължи научно-приложната дейност на методите на обучение по Айкидо.

2. Да се проведат научно-приложни семинари с треньорите и обучаемите по приложението на новите методи на психо-физически въздействия.

3. Да се повиши квалификацията на треньорите по Айкидо чрез следдипломни специализации в НСА.

Литература

1. Кайков, Д., Е. Германов, Д. Друев. Специализирана психо-физическа подготовка в бойното изкуство Айкидо. С., 1998.
2. Кайков, Д. Психодиагностика по експресивните движения на човешкото тяло. С., 1998.
3. Кайков, Д. Моноструктурни методи за психична регулация и въздействие. С., 1998.
4. Кайков, Д. Комплексни методи за психична регулация и въздействия. Психо-физическа релаксация. С., 1998.
5. Научни основи на методиката за обучение по Айкидо (материали от Първата научна конференция по Айкидо). С., 1998.

СПОСОБНОСТ ЗА СПРАВЯНЕ С КОНФЛИКТНИ СИТУАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО

Н. Попов, Д. Друмев¹

В педагогическата практика и съответно при тренировката дейност често възникват конфликти и конфликтни ситуации. Те са съществена част от учебно-тренировъчния процес. Конфликтната ситуация е проблем за всички участници в нея, но в най-голяма степен тя е проблем пред трениора.

Ние приемаме инструменталното схващане за конфликта, а именно, че той е „едно от средствата за самоутвърждаване, за преодоляване на отричаните от личността тенденции“, че като процес той е „ситуация на ненамерения изход, развитие на действията по пътя на търсене на средства за стабилизиране на отношенията“ (В. В. Боико, А. Г. Ковальов, В. Н. Панферов, с. 160). По-скоро неприемливо е схващането, че конфликтът е следствие на несъвършенството на човешкия разум (вж. В. А. Ильин, с. 88).

Независимо от факта, че всеки възникнал конфликт има разумна (делова) и емоционална зона, появата и същността на конфликта не са еднозначно заложили в несъвършенството на разума.

По-скоро конфликтната ситуация се поражда от собствената за всяка личност готовност за конфликт. Готовността за конфликт е „структурен компонент на съзнанието“ и „съществен елемент на обективно съществуващата ситуация“ (Н. Попов, с. 39, 43).

В процеса на обучение и тренировка възникващата и протичащата конфликтна ситуация задължително съдържа в себе си готовност за конфликт от страна на учител и ученици, на трениор и обучавани. Готовността за конфликт на различните субекти в конфликтната ситуация се изразява в крайна сметка в противоречията между тях. „Конфликтът е съткновение, предизвикано от противоречията в нагласите, целите и начините на действие по отношение на даден предмет или ситуация“ (Я. Щепански, с. 148). Конфликтите

се пораждат, защото между общуващите в педагогическия процес има различия и противоречия в очакванията, позициите, оценките; има различия в индивидуалност, опит и култура (Ст. Жекова, 1984; Л. Десев, 1981; Г. Димитрова, 1996).

Участниците в конфликта не са непременно противници. Обикновено те не се и възприемат като противници. В педагогическите конфликтни ситуации страните на конфликта са всъщност страни на спора, опоненти в проблемната ситуация.

По-добре се справят с конфликтната ситуация онези трениори, които имат съответно необходимите за това умения и навици, адекватни нагласи и конкретни форми на поведение.

Нагласите и формите на поведение към конфликтните ситуации накратко тук наричаме способност на трениора за справяне с конфликта.

Като се ръководехме от тези позиции в науката, си поставихме за цел на нашето специално изследване да установим състоянието и структурата на способността на трениора по Айкидо да се справя с конфликти, а чрез подходяща методика – да подобрим и да развием тази способност.

Конкретни задачи, които произтичат от целта, са следните:

- да се установи изразеността на отделните нагласи на трениора по Айкидо към конфликта;

- да се приложи методика на психо-педагогически въздействие, насочена към изменение на способността да се реагира в конфликтни ситуации;

- да се разкрият изменения в структурата на способността за справяне с конфликти в условията на целенасочено организиран от нас педагогически експеримент.

За решаване на целта и задачите използвахме следната **методика**:

Тест на К. Томас за изследване на типичните начини на реагиране в конфликтни ситуации. Тестът съдържа 30 ситуации и представя набор от два възможни варианта. При всяка ситуация трениорът избира един от двата възможни варианта. Показателите от теста се класифицират в пет форми на социално поведение: съперничество, сътрудничество, компромис, бягство и приспособяване.

Психо-педагогически методи за въздействие по време на педагогическия експеримент. Методите се класифицират на преки и косвени. Чрез преките методи трениорите се учат директно да реагират на появилата се конфликтна ситуация и да аргументират поведението си с ритуала в тренировъчната зала. Чрез косвените

¹ Проф. д.л.н. Н. Попов

методи тренинзите се упражняват по правилата „за изливане на чувствата“, „за емоционално обезщетяване“, „за разкриване на агресивността“, „за принудително слушане на опонента“, „за смяна на позициите“. Психолого-педагогическите методи за въздействия и взаимодействия съчетавахме с упражнения за техническа и тактическа подготовка. Продължителността на педагогическия експеримент бе три месеца. Специалните тренировки за психолого-педагогическо въздействие и взаимодействия се провеждаха три пъти седмично в рамките на 35 – 45 минути.

Обектът на изследване бяха две групи: експериментална (с 12 тренинзи от клуб „ЦСКА – Б. С.“) и контролна (12 тренинзи от „Тен-докан“).

За обработка на получените изследователски данни използвахме вариационния анализ. Чрез него определихме средните стойности на основните показатели, тяхната вариативност и достоверността на разликите между сравняваните величини.

Анализът на получените резултати от изследването дава възможност да се разкрият следните особености и закономерности.

При целенасочения педагогически експеримент компонентите на способността да се реагира в конфликтни ситуации са със съответна изразеност, както следва:

- бягство – силно развит компонент с 65 % от максималната степен;
- компромис – средно развит компонент с 60 % от максималната степен;
- приспособяване – също със средна степен на развитие, но с 65 % от максималната;
- сътрудничество – и този компонент е със средна степен на развитие, достигащ 51 % от максималната;
- съперничество – компонентът е слабо развит с 20 % от максималната степен.

Общо способността да се реагира в конфликтни ситуации посредством отбелязаните пет компонента е със средна степен на развитие – 59 % от максималната.

Данните за двата променливи и противоположни начини на реагиране в конфликтна ситуация, а именно – бягство от конфликта и съперничество в ситуация на конфликт – разкриват, че за тренинзите по Айкидо е свойствено:

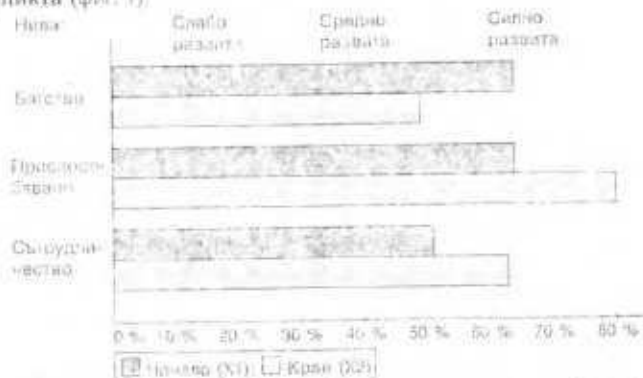
- силно развито пасивно (отбранително) отношение към конфликтната ситуация (65 % от максималната);
- слабо развито конфронтационно (агресивно) отношение към конфликтната ситуация (20 % от максималната).

В способността на тренинзите да реагират на конфликтни ситуации бягството като пасивно-защитен компонент е три пъти по-силно развито от съперничеството като конфронтационно-агресивен компонент.

Другите три компонента – компромис, приспособяване и сътрудничество – структурират позитивната част на способността да се реагира в конфликтни ситуации. Те са развити в средна степен. Извън обучението по Айкидо, едно от източните бойни изкуства, компонентите компромис и приспособяване може би нямат съвсем положителна характеристика, доколкото в някои случаи те са израз по-скоро на примиряване с конфликта. Като отчитаме основните принципи на Айкидо, склонни сме да приемем, че компромисът и приспособяването в случая нямат характер на примирение, а са израз на нагласата за хармонизиране.

Приложената по време на педагогическия експеримент методика за психолого-педагогически въздействия изменя структурата на способността да се реагира в конфликтни ситуации. След тримесечното експериментално въздействие нагласите на тренинзите по Айкидо да реагират на конфликтни ситуации стават по-адекватни. Подобрят се качеството на способността за справяне с конфликти.

По-подходящата структура на способността да се реагира на конфликтни ситуации се дължи в най-голяма степен на силното намаление на пасивно-отбранителния компонент бягство от конфликта (фиг. 1).



Фиг. 1. Изменения на способността на тренинзите по Айкидо да реагират на конфликтни ситуации

Преди експерименталното въздействие бягството като структурен компонент на способността е силно развито (65 % от максималната). След приложената методика то е степен на средно развито (65 % от максималната). След приложената методика то е в степен на средно развито (49 % от максималната). Получено е значително снижение от 16 пункта.

Компонентът **сътрудничество**, който изразява активноействената страна на способността да се реагира на конфликтни ситуации, повишава своята изразеност с 12 %. Очевидно в положителното въздействие на използваната методика върху способността на треньорите по Айкидо да се справят в ситуация на конфликт. Сътрудничеството в конфликтни ситуации не противоречи на духовно-нравствената система на източното бойно изкуство Айкидо. Затова и преди експеримента този компонент на способността да се реагира в конфликтни ситуации е доста развит. Намира се в полосата на средната степен на развитие – 51 % от максималната. Неговото стимулиране чрез подходящи психо-педагогически въздействия обаче е възможно. След педагогическия експеримент сътрудничеството става силно развит компонент, достигащ 63 % от максималната. По-силно изразената нагласа на треньорите за сътрудничество се вписва по-подчертано в приятелските и другарските взаимоотношения, във взаимното разбиране и взаимопомощта по време на възникнал конфликт.

Измененията в двете нагласи, съответно снижаването на изразеността на нагласата за бягство от конфликта и увеличаването на нагласата за сътрудничество по време на конфликт убедително доказват, че експерименталната методика въздейства положително върху способността за реагиране на конфликтни ситуации.

Третият компонент, по който се изменя резултатът на въздействието е **приспособяването**. От трите изменящи се нагласи, нагласата за приспособяване към конфликтната ситуация има най-висока степен на изразеност след експеримента – 80 % от максималната. Увеличението е с 15 %. Относителният дял на приспособяването като компонент на способността за справяне с конфликти е най-голям. Обяснение на този факт може да се търси в допускането, че треньорите избягват както противоборството, така и смиреното отношение, като дават израз на стремежа си да търсят хармоничност.

Два компонента от способността да се реагира на конфликтни ситуации не се изменят по време на педагогическия експери-

мент. Това са компонентите **компромис** и **съперничество**. Може да се предполага, че компромисната нагласа, която има средна степен на изразеност (60 %), е достигнала своята достатъчност и оптималност. За треньорите по Айкидо не е необходимо да проявяват нито повече, нито по-малко компромис. Съперническата нагласа също не се поддава на изменение. Обяснението вероятно е в това, че при справянето с конфликт минимум съперничество е необходимо (20 % от максималната) и то не подлежи на отстраняване.

Измененията на отделните компоненти в експерименталната група се статистически достоверни. Незначителните изменения в контролната група нямат статистическа достоверност, поради което не подлежат на анализ. Те са само косвено доказателство, че действително измененията на някои компоненти от структурата на способността да се реагира на конфликтни ситуации в експерименталната група са резултат от целенасочените, психо-педагогически въздействия.

Дотук направеният анализ на резултатите дава възможност за извеждане на следните **изводи**:

Преди експеримента структурата на способността да се реагира в конфликтни ситуации се определя преди всичко от силното доминиране на нагласата за бягство от конфликта. Съотношението обаче между положителната (компромис, приспособяване, сътрудничество) и отрицателната (бягство, съперничество) зони на способността за справяне с конфликт 2:1 в полза на положителната зона.

След приложената методика за психо-педагогическо въздействие и взаимодействие по време на педагогическия експеримент структурата на способността за реагиране в конфликтна ситуация се определя преди всички от нагласата за приспособяване и на второ място – от нагласата за сътрудничество. Съотношението между положителната и отрицателната зони на способността за справяне с конфликт се изменя 3:1 в полза на положителната зона.

Разработената от нас методика за психо-педагогически въздействия е резултатна по отношение на способността за реагиране в конфликтни ситуации и повишава възможностите на треньорите по Айкидо да осъществяват по-успешна реализация.

Литература

1. Бойко, В. В., А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов. Социально-педагогический климат, коллектив и личность. „Мысль“, М., 1983.
2. Десев, Л. Психически климат в колектива: С., 1981.
3. Димитрова, Г. Педагогическо общуване при възпитателния процес. Веда Словена-ЖГ, С., 1996.
4. Жекова, Ст. Психология на учителя. НП, С., 1984.
5. Илюшин, В. А. Рациональное и эмоциональное в морали. ИМУ, М., 1983.
6. Попов, Н. Динамика на ценностите „спортен успех“ и „взаимоотношения“ и на готовността за конфликт при високоразрядни спортисти. Въпроси на физическата култура, 4, 1985.
7. Попов, Н. Притязания на спортния успех и на взаимоотношения. Готовност к конфликту. Сборник работ международногo colloквиума, Прага, 1984.
8. Щепанский, Я. Элементарные понятия социологии. М., 1969.

ОСОБЕНОСТИ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОТО ОБЩУВАНЕ В ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО НА ПОДРАСТВАЩИ

Ат. Тодоров, Л. Стефанов, Д. Друмев¹

Анализът на литературата, третираща проблемите на общуването, показва, че те са изяснени по-пълно и цялостно от психологична гледна точка и сравнително по-слабо и недостатъчно от педагогическа.

Според повечето автори, изследващи общуването като педагогично явление, това е „специфична форма на взаимодействие на човека с другите хора, в хода на което се усвоява разнообразна информация... и човек опознава не само другия, но и самия себе си“.

Общоприето е, че дейността и общуването са двете страни на човешкия начин на живот, които не са отделени една от друга, а са взаимосвързани. Те са „необходими и всеобщи условия за формиране и развитие както на обществото, така и на личността.“

Основният резултат от общуването трябва да се търси не в „преобразувания предмет, а в отношението с другия човек, с другите хора“, в промяната, която закономерно настъпва в личностите на общуващите помежду си обекти.

Без да определяме общуването като вид дейност или като самостоятелна категория, сме се спрели накратко на педагогическото общуване, разглеждано като негова разновидност и на особеностите му в обучението по Айкидо.

Професионалната реализация на педагога се основава на индивидуалния подход в педагогическото взаимодействие.

Той не може да се осъществи, ако липсва умението да се почувства битието на другия като собствено битие и да се преодолее формализма в общуването. Това става чрез превъзможване на оценъчните стереотипи и чрез изявяване на личностното своеобразие на партньора.

¹ Доц. Ат. Тодоров, НСА; д-р Л. Стефанов – докторант, инж. Д. Друмев – III дан, докторант

В Айкидо, за да може да бъде адекватен на всяка ситуация, практикуващият не трябва да бъде зависим от стандартни механизми на реализация. Трябва да бъде непредсказуем и способен на промяна в унисон с променящата се обстановка. Стремейки се да развива тези качества в обучаемите, педагогът трябва да бъде достатъчно гъвкав и комбинативен спрямо средствата и методите на общуване. Това с особена сила важи при работата с подрастващи. Те се намират във възраст, в която промените в психиката и физиката им са много динамични. Колкото по-закостенял в методите си е педагогът, толкова по-трудно ще бъде за него да осъществи контакт с учениците и да проведе успешно учебния процес. Той трябва да игнорира поведенческите си шаблони и да търси и изпробва най-подходящите във възпитателно отношение подходи.

В психолого-педагогическата литература съществува единодушно становище, че в педагогическата професия в качеството ѝ на „комуникативна“ и социономична професия водеща роля има процесът на общуване. То е основното средство, чрез което се постига осъществяване на задачите на обучението и възпитанието. Педагогическото общуване се определя и като водещ механизъм при реализиране на педагогическата професия. Това се обуславя от нейния социален характер и от особеностите на педагогическото взаимодействие.

В литературата **педагогическото общуване** сполучливо е класифицирано като „социално-психологична сърцевина“ на педагогическата дейност.

Най-общо може да бъде определено като **система от похвати и методи**, осигуряващи реализацията на целите и задачите на педагогическата дейност и организиращи, направляващи социално-психологическото взаимодействие между педагога и възпитаниците.

Това взаимодействие се изразява в обмен на информация в междуличностно познание, като и в организиране и регулиране на взаимоотношенията чрез различни комуникативни средства с цел оказване на възпитателно въздействие. Мястото на педагога е като активатор на този процес; той го организира и управлява.

Въпросът за средствата, с които се осъществява това, от гледна точка на тяхната хуманност и демократичност е много деликатен, особено когато става въпрос за обучението на подрастващи. Те са много чувствителни към проявите на авторитет и насилие. От друга страна, хуманното и демократично отношение на инструктора в никакъв случай не трябва да се бърка с нерешителност или

липса на контрол над учебния процес, а още по-лошо – с незаинтересованост.

В обучението по Айкидо прекият контакт с учителя е от изключително значение. Не само защото неговата личност е пример за подражание. Чрез своето поведение, чрез „излъчването“ си той трябва да възплава духа на бойното изкуство и да го предава на учениците си.

В науката безспорно е утвърдена позицията за творческия характер на педагогическата професия. Творчеството на педагога се разглежда в две сфери на изява: при подготовката на педагогическата дейност и в процеса на нейната конкретна реализация. Съществува инерцията творчеството на педагога да се разглежда предимно като методическо и да се подценява неговата социално-психологическа страна като творчество при общуване.

Именно социално-психологическото творчество обаче не трябва да се подценява при обучението на подрастващите по Айкидо. Особено когато се работи с деца от различна възраст и пол. В този случай от съществено значение е ситуативната импровизация и творческото умение. То се изявява:

- в хода на познаването на възпитаниците от страна на педагога в системата от взаимодействия помежду им;
- в организирането на непосредственото въздействие върху възпитаника (т. е. регулиране на неговото поведение);
- в управлението на собственото поведение, т. е. професионално самоосъзнаване или педагогическа рефлексация;
- в самия процес на организация на взаимоотношенията.

Подробният анализ на категорията педагогично общуване налага следното заключение: общуването в системата на педагогическата дейност е важна творческа подсистема, което произтича от необходимостта постоянно да се решават от педагога комуникативни задачи, като отражение на педагогическите. Това означава, че във взаимодействието между педагога и възпитаниците „органично се съчетават деловото и личностното равнище на общуването“. С други думи, педагогическото общуване представлява комплекс от сложни аспекти, органично свързани с личността на педагога. Съществува становище, че личностните качества на педагога не са само условие и предпоставка за професионален успех, а преподавателят „вгражда“ личността си в професията, превръщайки я в инструмент на своята дейност. Майсторите в Айкидо биха казали, че учителят прави от личността си проводник на духа на Айкидо. Той я развива и усъвършенства, гонейки предела на свои-

те способности, но не като самоцел, а като възплъщение на същността на бойното изкуство.

Педагогическото общуване като социално-психологично явление и в частност психологическото общуване в обучението по Айкидо, представлява комплексен процес, от една страна, на духовно ниво като информационен и психичен обмен, от друга страна, като материален, социален процес на обмен на действия, опит, начин на поведение и резултати на дейността.

Следователно, педагогическото общуване поставя сериозни изисквания към личността и подготовката на педагога или инструктора по Айкидо.

Отговорността нараства, когато се преподава на подрастващи. Тяхната личност е в процес на изграждане, а инструкторът по Айкидо, вземайки участие в този процес, може да промени изцяло умствената им нагласа, тяхната ценностна система. Да им даде психическата стабилност, от която те толкова се нуждаят в тази възраст.

От казаното дотук, става ясно, че определен обем от психологически и педагогически знания е задължителен за бъдещите инструктори по Айкидо. Но той сам по себе си не е достатъчен за непосредствената реализация на тези знания в професионалната практика, защото те биха могли да бъдат приети или отхвърлени в зависимост от цялостната ориентация и личностна нагласа на бъдещия инструктор. Затова е необходимо да се изгради сериозна личностна преориентация. Професионалната реализация на инструкторите би трябвало да се разглежда като по-широк социален акт, като вид професионално взаимодействие със свои особености и закономерности. Да се насочи вниманието към необходимостта от обучение в социална компетентност и към създаването на научно-обоснована система за обучение на инструкторите с оглед овладяване на принципите на професионалното общуване.

АЙКИДО И ЗДРАВЕ

Г. Каранешев, Ю. Христов

Здравето е основата, върху която се гради личното и обществено благополучие. Само здравият човек може пълноценно да твори и да се радва на живота.

Според Световната здравна организация: „Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само липса на болест.“ Това определение е съобразено с положението, че човекът е биологично, психично и социално същество, три страни, които са неразривно свързани, взаимозависими и повлияващи се, образувачи единството на личността.

Човек живее в средата, която го заобикаля – природна и социална. С нея той е в непосредствен, постоянен допир, от нея зависи неговото съществуване и той й въздейства със своето присъствие и активно отношение.

Върху здравето на човека влияят неблагоприятно извънредно много фактори на природната и социалната среда, които засягат и трите страни на човешката същност. Например, нашата страна е на първо място по сърдечно-съдовите заболявания, за които Световната здравна организация посочва следните **основни причини**: тютюнопушенето, консумацията на алкохол, нерационално хранене, обездвижването, ранното пушене и стреса. Същите причини (рискови фактори) в по-голяма или в по-малка степен са основни за възникването и на онкологичните, белодробните, мозъчно-съдовите и други социално значими заболявания, които придобиват епидемиологичен характер и определят една изключително тревожна здравно-демографска ситуация в нашата страна.

Медицината и обществото полагат усилия и търсят средства и методи за ограничаването и профилактиката им. От една страна: за укрепване на здравето се прилагат мерки за редуциране на вредното действие на факторите на средата (пасивна профилактика); от друга, мерките са насочени към повишаване на съпротивителните сили и устойчивост на човека (активна профилактика).

Успехите в тази насока зависят в най-голяма степен от личните грижи на всеки един от нас, от ценностното отношение на отделната личност към своето собствено здраве.

Тренирането на Айкидо представлява високоефективно средство за укрепване на здравето и профилактиката. Именно оздравителното влияние на това бойно изкуство се явява едно от основните причини за неговата голяма популярност. Използваните в него методи за **дишане, релаксация, психо-физическа тренировка и поддържане на хигиена** позволяват да се удовлетворят най-високите изисквания на съвременната физиология и медицина. Чрез Айкидо се поддържа психично и физическо здраве, осигуряващо висока работоспособност и дълголетие. Особено ефективно действа то като средство за намаляване, отстраняване и трансформация на нервните стресове – упражнения, предотвратяващи натрупването на „емоционална кал“. Тези твърдения се потвърждават от много редовно практикуващи, които изглеждат млади дори на преклонна възраст, с отлично здраве и физическа форма.

Айкидо като средство за укрепване на здравето притежава особености, отличаващи го съществено от останалите средства за активна профилактика.

От една страна, това е характерна двигателна активност, при която оздравителното и бойно-приложното се препокриват. Тя е свързана с **физическо натоварване, включващо почти всички мускулни групи**, което осигурява в необходимата степен тренираност и увеличени двигателни възможности, **повишена физическа дееспособност, увеличен физически и работен капацитет**. При правилна организация и провеждане на тренировките пулсовата честота може да достигне средно до 160–180 удара в минута, което е достатъчно за повишаване на адаптационните възможности на организма и по отношение на поносимост към физически усилия, и по отношение на самите двигателни умения. Наред с това се постига значително обогатяване на двигателните възможности и усъвършенстване на двигателните качества и специално на нервно-мускулния апарат – координация, реактивност и др. **Тренировките водят до психично разтоварване и освобождаване от нервното пренапрежение.**

От друга страна, това е характерно обединение на мисли и действия в едно цяло и освобождаване на духовна енергия, сливане на индивидуалните физически и умствени качества, **постигане на единство на тяло и дух с цел – хармонично развитие на личността.**

Айкидо школите използват методи, които допринасят за увеличаване на физическите и психичните възможности на човека, както и да го учат и да ги управлява. Към тези методи се отнася главно психо-физическата тренировка, която използва различни общи и специални упражнения, чрез които се повишават функционалните възможности на организма и здравето се възстановява.

На медицината е известно, че **между тялото и духа има неразривна връзка** за това и съществува цяло направление – **психосоматичната медицина**. За съжаление обаче в практиката психосоматичната зависимост не се оценява достатъчно и не се използва в положителна посока.

Айкидо може да допринесе извънредно много в тази насока, защото при него психо-физическата подготовка е единен психо-физически процес за **изграждане на висока психо-физическа готовност за ефективни действия при различни ситуации и за устойчивост спрямо неблагоприятните фактори на средата**. Знаем, че в съвременното общество с извънредно много стресогенни въздействия повишаването на психо-физическите сили на личността е от съществено значение за нейното здраве.

Резултатите от заниманията с Айкидо недвусмислено показват, че то надеждно помага да се противопоставим на вредните влияния на съвременната цивилизация и да разкрием безпределните възможности за хармонично развитие на личността. За това свидетелстват наблюденията на редица автори, отразени от А. Долин. В процеса на обучението по Айкидо човек **се избавя неусетно от много недостатъци, отрицателни черти на характера, вредни навици и невежество** и на тяхно място формира положителни качества, без които хармонията е невъзможна. Според същия известен изследовател на Будо „Чрез Айкидо може да оказва мощно психо-физическо въздействие за разширяване на диапазона на адаптация към всевъзможни отрицателни и прекалено големи дразнителни и се дава възможност на човек напълно да контролира работата на тялото и съзнанието и да ги управлява“.

Това значение на Айкидо се подкрепя и от данните, които се получиха при колективното изследване на редица показатели, при трениращите, проведено под ръководството на проф. д-р Д. Кайков (1998 г.).

Например, в подкрепа на хипотезата, че тренирането на Айкидо формира висока устойчивост срещу основните рискови за здравето фактори, ще разгледаме резултатите от извършеното изследване за разпространението на **тютюнопушенето и консумацията**

на алкохол. Спираме се специално на тях, поради централното им място сред останалите рискови за здравето на нашия народ фактори. Според водещите български специалисти **тютюнопушенето е една от основните причини за високата смъртност сред българското население**. Между тях съществува пълен консенсус, че то е поведенчески рисков фактор с най-тежки последици за здравето. Данните от многобройните изследвания показват, че обикновено тютюнопушенето не е самостоятелно, а много често е съчетано с други рискови фактори – консумация на алкохол, затлъстяване, двигателен инативитет, обилно хранене, значителна употреба на сол, повишен серумен холестерол и стрес. Това комбиниране на нездравословните фактори обуславя осезаемо повишаване на опасностите за здравето.

Сред общото население относителният дял на пушачите мъже е твърде голям. Общо 59,6 % от всички мъже пушат, т. е. трима от всеки петима мъже. При жените този процент е 27,5 %¹.

При трениращите Айкидо на този рисков фактор са изложени едва 3 % (10,3 пъти по-малко) от мъжете и по-малко от 1 % от жените.

Очевидната причинна зависимост между тренирането на Айкидо, тютюнопушенето и консумацията на алкохол се потвърждава и от изчислените съответни коефициенти на корелация:

- при мъжете пушачи $r = -0,5$, което означава, че трениращите са поразени по-малко в голяма степен;
- при жените пушачки $r = -0,3$, което означава, че трениращите са поразени по-малко в значителна степен;
- при мъжете с консумация на алкохол $r = -0,4$, което означава, че трениращите са поразени по-малко в значителна степен;
- при жените с консумация на алкохол $r = -0,1$, което означава, че трениращите са поразени по-малко в слаба степен.

Данните за общото население в страната, сравнени с тези на трениращите Айкидо доказват хипотезата, че бойното изкуство Айкидо формира в хората висока устойчивост срещу тютюнопушенето и консумацията на алкохол и те в много по-малка степен са подложени на тези рискови за здравето фактори.

В заключение може да посочим, че положителната роля на Айкидо за повишаване устойчивостта на организма срещу вредните фактори на средата, укрепването и поддържането на здраве-

то е недостатъчна и недобре позната на обществото и дълг на всички нас, трениращите, и почувствали положителното влияние на Айкидо е да пропагандираме неговото здравно значение, да приличаме повече хора от всички възрасти към занимания с Айкидо и с това да допринесем за повишаване на здравното състояние на нашия народ. Също така според нас, въпреки че не е изследвано преднамерено, значителен може да бъде приносът на Айкидо за здравето на хората и като лечебно средство и като съставна част на кинезитерапията.

Литература

1. Долин, А. Кемпо – традициите на японските бойни изкуства. С., 1991.
2. Мерджанов, Ч. Едно компрометиращо първенство. „Св. Климент Охридски“, С., 1995.
3. Радев, А., Д. Шойлев, С. Савов, П. Минков. Спортна медицина. С., 1983.
4. Сепетлиев, Д. Медицинска статистика. С., 1976.
5. Трифонова – Машонова, Т. Източните бойни изкуства – път към здраве и самодисциплина. С., 1997.
6. Tohei, K. Aikido. London, 1982.

¹ Всички статистически данни в доклада се отнасят за хора в групата 15-44 години.

МЕТОДИ В АЙКИДО ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА ЛИЧНОСТНАТА АГРЕСИЯ

Ат. Тодоров, П. Цолов, Д. Друмев¹

Айкидо не е борбата между две материални сили, която води до победа на по-силната, а пълно обединение на две противоположни поведения на духа, като по-добрият побеждава с убеждение над агресивния.

Морихей Уешиба

Като психично състояние и предпоставка за негативно социално поведение личностната агресия е предмет на все по-задълбочени научни изследвания. Психолози и социолози смятат, че агресивното поведение на човека се дължи както на генетичен код, така и на редица отрицателни страни на съвременната цивилизация – саръхконцентрация на хора в големите градове, икономически и социални кризи, нарушено екологично равновесие, отдалечаване на човека от природосъобразния начин на живот и др. Тези фактори водят до рязко покачване на психичното напрежение на личността, до стрес и фрустрация.

Йоланда Зографова обобщава следната дефиниция за агресивно поведение „преднамерено нанасяне на вреда върху лични (частни) интереси чрез нарушаване на общоприети норми и правила“. Парадоксална (и показателна) е амбивалентността в общественото отношение към агресията и нейните прояви. Тази амбивалентност се изразява в следното – начините, средствата на агресивното поведение се отхвърлят, но се приемат положителните му резултати (позиции, престиж, слава, пари, власт, статус и др.)

На научна конференция на психолози и медици през есента на 1998 г. бяха изнесени данни за нарасналата агресивност на българина. Според тези данни най-агресивни са хората под 30 и над 55

години. Най-агресивни са злите и злопаметните. Толерирането на малката агресия засилва голямата, е заключението на учените. Търсят се пътища и начини за овладяване на агресивните състояния на личността.

Бойното изкуство Айкидо предлага реални и ефективни възможности в тази насока. Проблемът за овладяването на личностната агресия (агресия на егото) е фундаментален за Айкидо. Основателят Морихей Уешиба изразява квинтесенцията на Айкидо философията така: „Айки“ не е техника, с която да се бориш и да побеждаваш врага. Това е път (начин) да се помириш със света и да изградиш с другите човешки същества едно семейство.“

Родени по пътя на опита на Айкидо, философията и практиката представляват неразривно цяло. Учителят Уешиба прави от Айкидо възпитателна система, съобразена с природната енергия на тялото. Джуджуцу има много общи техники с Айкидо, но те са създадени да убиват. В Айкидо те са модифицирани така, че да позволят на движението да продължи и на енергията да се разпръсне. Айкидо помага за комуникацията между индивидите и групите и не е съвместимо със състезанието между хората. То стимулира силно и способността за адаптация.

Нашата практика и наблюдения показваха, че тренировъчният процес оказва положително въздействие на практикуващите именно по посока на намаляване на агресивността. Тези резултати идват след известен период на постоянна практика, опираща се на идеите на Айкидо, както и на редица общи и специфични упражнения и методи. Ще разгледаме някои от тях.

Тренировъчният процес в Айкидо има комплексен характер и въздействие върху практикуващите. Ефектът е синергичен и поради това сегментирането му на отделни елементи могат да се приемат само условно.

Можем да отделим две групи фактори на въздействие:

А. Идеино-философски – действащи върху убежденията и психиката на практикуващите.

Б. Специфични упражнения и техника, интерпретиращи идеите в практиката.

Идеино-философските устои на Айкидо почиват на следните важни принципи:

1. Победа над собственото Его

Обучението по Айкидо е трениране на философията на духа чрез действието, а техниката е само физически израз на осъзнатото. Ако философията и отношението към хората се разминават във

¹ Доц. Ат. Тодоров, П. Цолов – II дан, Д. Друмев – III дан

всекидневието не можем да говорим за самоусъвършенстване. Освобождаването от оковите на Егото е първата крачка.

В Айкидо практикуващият води сурова борба за победа не над другите, а над собственото Его, над неговите болезнени амбиции за надмощие и доказване пред другите. По този начин слабите и силните, деца, млади и възрастни, жени и мъже могат да тренират заедно Айкидо и да практикуват способността за адаптация.

2. Принциплът на партньорство и взаимопомощ

Обикновено тренировките по Айкидо се водят по двойки от партньори. Практикуващите разменят местата си на уке и торе (атакуващ и защитаващ се). Уке помага на торе да изучи (изследва) техниката като стимулира атаката. Торе изпълнява техниката, стремежи се да усети и приложи принципите на Айкидо. При начинаещите и двамата се стараят да прилагат принципа за хармонията и не-несъгласието, т. е. да се избегне прилагането на сила и агресия към атакуващия. В началото това е трудно поради придобитите лоши навици, но впоследствие се превръща в нов начин за възприемане на света (включително и извън тренировъчната зала).

3. Принципа на не-несъгласието

Всички техники в Айкидо започват с този принцип. Според О. Сенсей този дух на не-несъгласието изпълва цялата Вселена. Принциплът ни задължава да **избягваме конфликтите и да оставаме със спокоен дух**, дори когато ни нападат. Това поведение от тренировъчната зала трениращите трябва да прехвърлят във всекидневието в отношението с околните. Принциплът предполага да се стремим да сме изпълнени винаги с **положителна енергия (Ки)**, която помага да избегнем приемането на **отрицателна енергия от евентуален противник**. Не трябва да мислим злопамятно и за отмъщение, дори когато се опитват да ни причинят зло. Това не означава да приемем пасивно върху нас външна агресия, а да я отхвърлим мощно, но безстрастно, като запазим спокоен дух.

„Обективно един сблъсък не е нито добър, нито лош, пише Мицуги Саотоме. Той е само противоположност на хармонията – един мост, хвърлен към сътворяването. Трябва отново да преразгледаме идеите си, за да загладим ръбовете на отрицателните си наклонности, за да се превърне борбеното съзнание в съзнание творческо и позитивно.

4. Принцип на несъстезателност

Айкидо изхожда от принципа за реалността на Вселената, където нещата нямат условен характер, а са абсолютни. Спортното състезание (а и всяко друго) има преди всичко условен характер,

т. е. то е отдалечено от действителността. Условието на спортното състезание **предопределят лимитите и границите на изява**. Човешкото тяло има ограничени възможности. Освен това в него по изкуствен начин е **заложен принципът на агресията в името на победата, на материалния или „морален“ стимул и в крайна сметка на победата и поражението**. В Айкидо стремежът е практикуващият да постигне по-високо ниво на духовно самоусъвършенстване, надхвърляйки техническото ниво на практиката. По този начин Айкидо запазва същността си на истинско Будо, същност, загубена за много бойни изкуства, които в стремежа си към популярност са превърнати в спорт.

Всички техники в Айкидо интерпретират практически горните принципи на неагресията. Те започват с излизане от линията на атаката и контрол над енергията на атакуващия. Завършват с обездвижване на противника, без да се стига до неговото унищожаване.

Редица упражнения оказват допълнителен ефект върху съзнанието на трениращия по посока на овладяване на личностната агресия и Егото. **Разгриващите упражнения** за китките (икьо, никьо, санкьо, изтръскването на ръцете) имат релаксиращ характер и позволяват изтичането на отрицателна енергия.

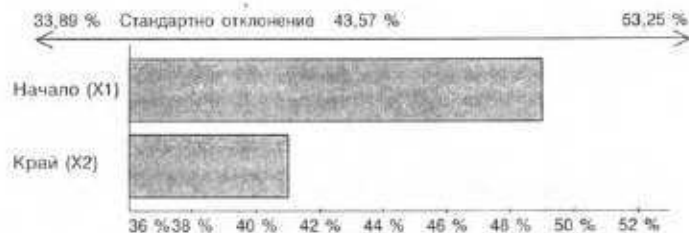
Ки упражненията фукекиги ундо, зенго ундо и хапоундо освен че позволяват да се изхвърля отрицателната енергия, помагат да се тренира стабилност на тялото и духа, адаптивност на съзнанието и вниманието към постоянно променящата се ситуация.

Ки дишането и дзен медитацията позволяват да тренира успокояването на ума и прекратяването на автоматизма на мисловния процес, който е основен фактор при събуждането на различни видове агресия (вербална, телесна, опозиционно поведение, агресивно недоверие, омраза, раздразнителност и др.)

Паданията в Айкидо (майо укеми, уширо укеми, кохо тандо ундо и др.) помагат за адаптивността на съзнанието, преодоляването на страха и гордостта на Егото.

В тестови изследвания на Добромир Друмев (треньор по Айкидо – III дан), свързани с динамиката на професионално-личностните качества на тренируваните по Айкидо бяха установени следните резултати (изследванията са направени за началото и края на тестовия период, свързани с проблема на личностната агресия:

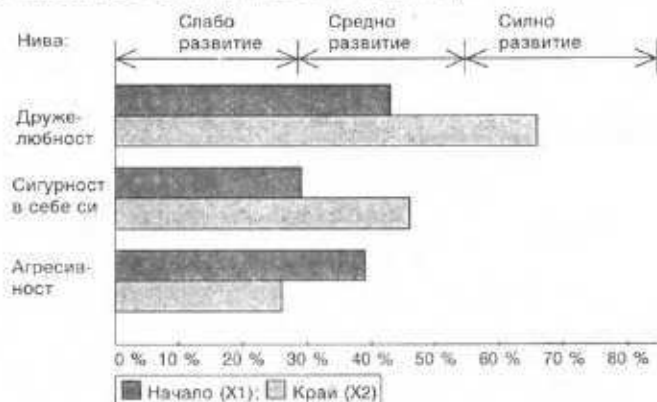
1. След прилагане на методиката за психо-педагогически въздействия личностната тревожност у изследваните е намаляла с 8 % (фиг. 2). Ситуативната тревожност е намаляла със 7 %. В



Фиг. 2. Изменения в личностната тревожност на тренировките по Айкидо

контролната група измененията са незначителни и могат да се пренебрегнат.

2. От личностно-дейностните качества доминантност, сигурност в себе си, агресивност, дружелюбност са се увеличили самооценките за дружелюбност респективно с 22 % и 17 %, а самооценката за агресивност е намаляла със 17 % (фиг. 3).



Фиг. 3. Изменения на способността на тренировката по Айкидо да реагира на конфликтни ситуации

Тези резултати предстои да бъдат обогатени с нови, допълнителни изследвания върху овладяването на личностната агресия и корелиращите с нея състояния чрез Айкидо.

Литература

1. Др. Д. Д. Д. Методика за психо-педагогически въздействия и взаимодействия в обучението по Айкидо. Автореферат на канд. дис., НСА, С., 1999.
2. Лупян, Я. Барьера на общуването, конфликти, стрес, Миф, С., 1989.
3. Стивън, Дж. Свят на омиротворение. „Хелиопол“, С., 1995.
4. Уешиба, К. Айкидо. „Хелиопол“, С., 1994.
5. Saotome, M. Aikido Nature et Harmonie. Sedirerg, 1977.
6. Ueshiba, K. The spirit of Aikido. Kodansha International, USA Ltd., 1984.
7. Westbrook, Ratti. Aikido and Dynamic Sphere, Tokyo, 1970.

НЯКОИ ПРОБЛЕМИ, СВЪРЗАНИ С ПРОФЕСИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ НА ТРЕНЬОРИТЕ ПО АЙКИДО

Ал. Рашков, Н. Петков¹

Проблемът за професионалното развитие на треньорите по Айкидо заема важно място в усилията на спортните ръководства и развитието на спортната наука. Особеният статут на треньора засилва интереса на социалното познание и провежданите емпирични изследвания.

Като всяка човешка личност **основният белег на личността на треньора е неговата социална същност**. Той се явява едновременно субект и обект на функциониращите социални системи и обществени отношения. От друга страна, той представлява относително самостоятелна система със своя вътрешна структура – самопознание, ценностни ориентации, потребности, интереси, мотиви, стремежи, очаквания и други личностни качества.

Във взаимодействието си с обективните условия личността на треньора действа самостоятелно и целенасочено в зависимост от професионалния опит и стремежа на личното формиране, поради което нейните вътрешни промени изпъкват като равнодействаща на всички вътрешни и външни въздействия.

С други думи, проблемът за професионалното развитие на треньорите е страна, момент от глобалния проблем на човешкото съществуване и реализация в условията на спортната дейност, в която те опередметяват и разпредметяват своите вътрешни сили и потенции.

Спортната професия като цяло детерминира социалния статус на треньора, системата от норми и функции, които той трябва да изпълнява в тренировъчната си дейност. В процеса на изпълнение на посочените норми и функции се осъществява функционирането и развитието и на двете противоположности: треньор и професионална среда.

Процесите на развитие и реализация са съответстващ момент на посоченото социално взаимодействие, негови съществени стра-

ни и черти. С понятието „професионално развитие“ ще означаваме степента, мярката, величината на следовите и личностни промени в социалната същност на треньорите. За нормалното протичане на този процес трябва да се върви по пътя на взаимното съгласуване, синхронизиране и интегриране на двете противоположности в едно цяло.

Спортната дейност като стремеж на социалната структура изпитва въздействието на сложните процеси, които протичат в обществото: всеобхватна криза, изменяща се социална среда, капитализиране на обществените отношения, променящи се обществени ценности и нагласи. Протичането на тези обективни процеси, коренно променящи характера и съдържанието на спортната дейност, предявяват нови изисквания към спортната подготовка на треньорите. Системата от показатели, определящи характера на професионалното развитие на треньорите, включва такива **параметри** като: обективни резултати от тренировъчната дейност, социалната активност, удовлетвореност от тренировъчния труд, състоянието от индивидуалните нагласи, потребности, мотиви, емоционалното състояние и др.

Главният показател на качеството на тренировъчната дейност е заложен в неговата цел, която включва определен обем и равнище на професионални знания, умения, навици и качества на обучаемите.

От проведените емпирични изследвания се вижда, че в най-голяма степен тренировъчната дейност спомага за развитието на такива качества като: високо равнище на знания, умения и навици; активно отношение към спортната дейност; изпълнителност и дисциплина, изпълнителност и колегиалност за добро здраве.

Съпоставката между двете равнища на посочените качества за двете изследвани групи от начинаещи и напреднали показва сходна зависимост, но със значителен превес на параметрите за урока на напредналите като функция на професионалния опит.

Качеството на тренировъчната дейност е тясно свързана с равнището и структурата на мотивационната система на обучаемите. Емпиричните данни показват, че доминиращи мотиви за активно участие в тренировките са укрепването на психичното и физическото здраве (97 %), удовлетвореността от постигнатите успехи (90 %), професионалното развитие (81 %), постигането на по-високи спортни резултати, обществено признание и др. По-слабо значими са мотивите, свързани със стремежа за изява на обучаемите (26 %), удовлетворяване на любителски, спортни и културни раз-

¹ Доц. д-р Ал. Рашков, ВА „Г. С. Раковски“, Н. Петков – И дан

вличания (26 %), материалното възнаграждение (23 %), съревнованието с колегите (19 %) и др.

От теста за мотивация и потребности от постижения се вижда, че 11 % от обучаемите имат висока степен на мотивираност и потребности от постижения, 78 % – средна и 11 % – ниска. От анализа на посочените данни се вижда, че мнозинството от обучаемите в своето поведение се ръководят от социално-значими мотиви и потребности.

Заслужава внимание и влиянието на тренировъчната дейност и върху такива личностни характеристики на обучаемите, като нагласи, потребности, очаквания, емоционални и физически качества. Анализът на емпиричните данни показва, че 100 % от изследваните изразяват положителното си отношение към това бойно изкуство, 97 % се намират в много добро и добро здравословно състояние. Мнозинството от обучаемите (84 %) изпитват положителни чувства на ентузиазъм, оптимизъм и удовлетвореност от тренировките, а само 13 % безразличие, разочарование, потиснатост и несигурност.

Използваните тестове на Стилбъргър потвърждават положителното влияние на продължителността на тренировките върху състоянието на личностната тревожност на обучаемите. Установява се емпиричната зависимост, че колкото по-висока е степента на тревожност и на другите негативни емоционални състояния, толкова по-адекватни са действията на изследваните в конкретната ситуация при екстремални условия.

Данните показват и съществуването на обратна зависимост между продължителността на тренировъчния курс и състоянието на асоциалните прояви на обучаемите, като употреба на алкохол, цигари, наркотици, негативно отношение към окръжаващата среда, правонарушения и др.

Своето влияние върху обучаемите тренировъчната дейност оказва с иманентно включените в нея фактори на обучението на тези, които реализират главното дидактическо взаимодействие „инструктор – обучаем“. От оценката на състоянието на тези фактори се вижда, че доминиращо влияние върху професионалното развитие на обучаемите оказват факторите: авторитет на инструкторите (94 % от обучаемите), организация и времето за тренировки (77 %), принципността и колегиялността в групите (74 %), стимулирането на обучаемите (68 %), учебно-методическата дейност (87 %), условията за тренировки (55 %), а по-слабо сътрудничеството и взаимопомощта в групите, тяхната сплотеност, интен-

зивността на тренировките и условията за проява на творчество и инициатива.

От подсистемата на външните фактори е изследвано влиянието на материално-битовите условия на живот на обучаемите. Влошаването на икономическите условия в страната се отразява негативно върху материалното положение на обучаемите. Данните показват, че само 3 % от тях живеят при много добри условия, 77 % при средни и 20 % при лоши условия. Неудовлетвореността от жизненото си равнище понижава социалната активност на обучаемите, влошава отношението им към съществуващата среда.

Своето отношение към посочените условия и фактори на средата обучаемите проявяват и с направените от тях критични бележки и предложения за усъвършенстване на тренировъчния процес като:

- внедряване на челния и световен опит в обучението;
- подобряване на учебно-материалната база;
- повишаване на интензивността и подобряване на социалната организация на тренировките;
- подобряване на методическата подготовка на тренировъчния състав;
- стимулиране на обучаемите;
- подобряване на психологическия климат в групите;
- създаване на по-добри условия за изява на творчество и инициатива.

С оглед на по-нататъшното усъвършенстване на тренировъчната дейност в спортните клубове по Айкидо могат да се направят следните препоръки:

1. Въз основа на посочен анализ на съвременните реалности и тенденции в развитието на бойното изкуство Айкидо да се разработят перспективни прогнози, хипотези и концепции за развитие на учебно-възпитателния процес в спортния клуб. Този процес следва да се превърне в обект на непрекъснато изследване от страна на инструкторския състав и специализирани научно-изследователски органи.

2. Извършване на частични промени в обема, структурата и съдържанието на учебната програма в съответствие с постиженията на спортната наука, психофизиката, социологията, мениджмънта, математическата статистика и други науки с оглед повишаване на ефективността и качествата на обучаемите.

3. Привеждане в пълно съответствие на учебните форми, средства и методи с формиране на педагогически цели и задачи, като

основно внимание се обръща на качеството на тренировъчните занятия, обогатяване на учебните форми с решаване на казуси и други изследователски задачи, внедряване на нови механизми, на учебни форми, като дискусии, кръгли маси, семинари и пр.

4. Съществено нараства потребността от изследване на тренировъчния труд и на тази основа се формират научни норми за разход на труд за съставлящите го дейности. В основата на коригирането да залегнат показателите: брой обучаеми, учебен цикъл, многопрофилност на обучението, коефициент на трудоемкост и значимост на основните дейности, икономическата и педагогическата ефективност на обучение и др.

5. Част от цялостния комплекс от условия, фактори и процеси, при които протича обучението, са проявява като трудност и лишение на обучаемите, което засилва тяхната потиснатост, безпокойство и несигурност, което налага експериментирането и внедряването на определени адаптивни механизми в съответствие с динамично променящата се обществена и спортна среда.

ДИНАМИКА НА ПЕДАГОГИЧЕСКАТА ОБЩИТЕЛНОСТ НА ТРЕНЬОРИТЕ ПО АЙКИДО

Ат. Тодоров; Д. Друмев; Л. Стефанова¹

Общителността се формира постепенно в професионалния труд на треньорите. В хода на работата тя придобива професионални черти и характеристики, т. е. „професионализира“ се, става педагогическа общителност.

Общителността е система от междуличностни отношения, която удовлетворява потребностите на педагогическата дейност. Включва обмен на информация, взаимодействие, както и възприемане и разбиране на социално-педагогическия партньор. Компонентите на комуникативността са потребност от общуване, умение за съпребивяване (емпатия), умение да се организират учениците, съобразяване с индивидуалните им особености и способности, възможност да бъдат изслушвани. Тук спадат и личностни черти, като умения за въздействие, красноречие, чар, доверие към партньора, чувство за хумор, артистичност. Не всеки треньор притежава целия набор от тези качества и черти и др., но определен брой от тях са задължителни за неговата дейност.

Важен проблем при общуването е подбирането на методи за психо-педагогически въздействия и взаимодействия, съобразени с възрастовите особености на трениращите. Често обаче „Липсват познания за тънкостите на адекватните психолого-педагогически подходи за всяка възраст с оглед на постигането на комплексния интегрален ефект в развитието на личността на ученика и ефективната му подготовка за успешната жизнена и трудова реализация“ (Св. Димитрова, 3, с. 102).

Работна хипотеза: създадената от нас методика за психо-педагогически въздействия и взаимодействия в учебно-тренировъчния процес изменя в положителна насока педагогическата общителност на треньорите по Айкидо.

Цел на изследването е да се разкрие ефективността на методиката за психо-педагогически въздействия за повишаване на педа-

¹ Доц. Ат. Тодоров; инж. Д. Друмев, докторант; д-р Л. Стефанова, докторант.

гогическата общителност и подобряване на системата за общуване при обучението по бойното изкуство Айкидо.

Задачи на изследването: 1) Проучване по литературни данни на средствата и методи за психо-педагогически въздействия и взаимодействия; 2) Разработване на система от методи за психо-педагогически въздействия и взаимодействия; 3) Експериментирание и оптимизиране на методиката за психо-педагогически въздействия и взаимодействия за повишаване на педагогическата общителност.

Предмет на изследването е педагогическата общителност на треньорите по Айкидо и развитието на това професионално-личностно качество в резултат на приложена методика за психо-педагогически въздействия и взаимодействия.

Обект на изследването са общо 24 лица. От тях 12 са треньори от клуб „ЦСКА-Б.С.“. Това е първата експериментална група. Втората контролна група се състои също от 12 треньори от клуб „Тендокан“.

Изследването премина през три етапа: 1) Първи етап – март 1996 г. – юли 1997 г. През този етап бяха проучени и анализирани литературни източници от български и чужди автори за основните качества, които се включват в професионално-личностната характеристика на даден треньор-педагог. Изследвани бяха и същността, средствата и методите на психо-педагогически въздействия и взаимодействия. Извършено бе уточняването на работната хипотеза, целта и задачите на изследването; 2) Вторият етап обхваща периода август – септември 1997 г. През него чрез съответен тест беше изследван педагогическата общителност на треньорите от БАА. За целта изработихме специална методика на тренировъчни варианти за психо-педагогически въздействия и взаимодействия в педагогическата работа на треньорите при обучението по бойното изкуство Айкидо; 3) Третият етап обхваща времето от септември 1997 г. до март 1998 г. През този етап беше организиран и проведен педагогическият експеримент и беше уточнена методиката за психо-педагогически методи за въздействия и взаимодействия с експерименталната група от 12 треньори.

В края на проучването се извърши математико-статистическа обработка и обобщение на данните от изследванията.

За решаването на поставените задачи използвахме следните методи: 1) Проучване, анализ и обобщаване на литературните източници; 2) Педагогическо тестиране; 3) Педагогически експери-

мент; 4) Математико-статистически методи за обработка на резултатите.

При педагогическото тестиране използвахме теста на Д. Джонсън за диагностициране на педагогическата общителност на учителите (3, с. 223). Тестът осигурява разкриването и оценката на постоянната готовност на треньорите за общуване. Педагогическият смисъл на качеството произхожда от неговото осъществяване при професионални условия и дейност: взаимодействия с учениците и с колегите.

В този тест показатели за разкриване на педагогическата общителност са нагласите: искреност, уважение, разбиране и акцептация (осмисляне и търсене на резултата от взаимодействието).

Проучването на професионално-личностната характеристика на педагогическа общителност на треньора по Айкидо бе изведена от оценките на колегите им. Те са разкрити от четири показателя на характеризираните нагласи – уважение, разбиране, искреност и акцептация. Според резултатите, получени от експерименталната и контролната групи в началото на педагогическия експеримент, поддредането на компонентите на педагогическата общителност като основа и водеща професионална характеристика на треньорите се очерта така: искреност – силно развита (80,5 %), разбиране – силно развито (64 %), уважение – средно развито (52,5 %) и акцептация – силно развита (78,5 %). Обобщено стойността на качеството педагогическа общителност е силно развито (69 %). Като такова качеството влиза в обобщения модел на професионално-личностната характеристика на треньора по Айкидо. Развитието на всяка от четирите нагласи след педагогическия експеримент е по-различна, а именно:

Показателят уважение има отношение към перцептивния (възприятието на партньорите и установяването на взаимно разбирателство с тях) и интерактивния (организацията и взаимодействието между общуващите) компоненти на общителността.

В началото на педагогическия експеримент показателят *уважение* при експерименталната група е $X1e = 59 \%$, което влиза в рамките на средно развитие. При контролната група този показател е $X1k = 46 \%$, т. е. също влиза в рамките на средното развитие. Следователно закономерно следва заключението, че треньорите и от двете групи по този показател имат известна подготовка и натрупан опит, които са резултат на тяхната досегашна треньорска работа с обучаемите.

Анализът на резултатите след педагогическия експеримент от експерименталната група разкри положителни промени за компонентите на педагогическата общителност: показателят уважение се е увеличил с 13 % ($t = 3,35$ и $P = 98$ %).

При контролната група получените положителни промени са несъществени (ниска е стойността на критерия на Стюдент (t)). Следователно очевидна е ролята на експерименталната методика за подобряване на нагласите, характеризиращи педагогическата общителност на треньорите.

Нагласа разбиране има отношение също към перцептивния и интерактивния компоненти на общителността.

В началото на педагогическия експеримент тази нагласа при експерименталната група е $X1e = 70$ %, което влиза в рамките на силно развитие за този показател. При контролната група този показател е $X1k = 58$ %, т.е. влиза в рамките на средното развитие. Следователно по тази нагласа заключението е, че треньорите и от двете групи имат добра подготовка, която е резултат на опита им, придобит от треньорската им работа с обучаемите.

Анализът на резултатите в експерименталната група след педагогическия експеримент разкри положителни промени за компонентите на педагогическата общителност: нагласата разбиране се е увеличила с 9 % ($t = 2,11$ и $P = 96$ %).

При контролната група получените положителни промени за тази нагласа са несъществени (ниска е стойността на критерия на Стюдент (t)).

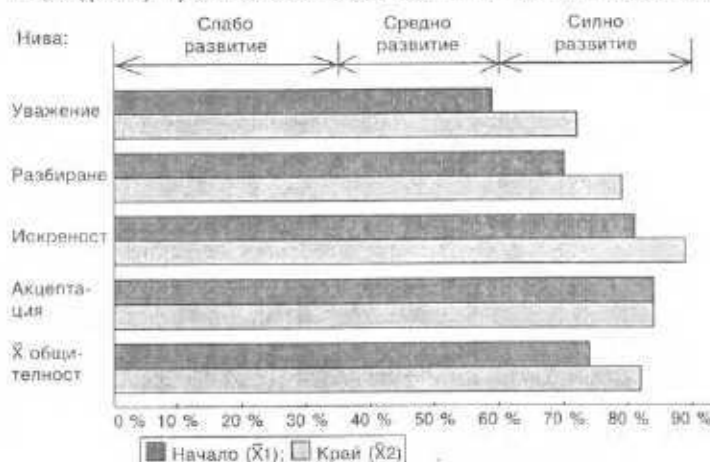
Нагласата искреност има отношение към комуникативния (обмена на информация между общуващите) и интерактивния (организацията и взаимодействието между общуващите) компоненти на общителността. В началото на педагогическия експеримент при експерименталната група тя е $X1e = 81$ %, което влиза в рамките на силно развитие за този показател. При контролната група тази нагласа е $X1k = 80$ %, т.е. също влиза в рамките на силно развитие. Заключението и в този случай е, че треньорите и от двете групи по тази нагласа имат много добра подготовка, която е резултат от разбирането на философските основи на бойното изкуство Айкидо и приложението му при обучението.

Експерименталният анализ на резултатите след педагогическия експеримент от експерименталната група разкри също положителни промени за компонентите на педагогическата общителност: нагласата искреност се е увеличила с 8 % ($t = 3,13$ и $P = 95$ %).

При контролната група същите промени са несъществени (ниска е стойността на критерия на Стюдент (t)).

Най-изразено влияние върху развитието на показателя педагогическа общителност на треньорите по Айкидо от експерименталната група е оказала групата методи за психо-педагогически въздействие и взаимодействие: за практическо овладяване на елементите на треньорско-педагогическата комуникация, спомагащи за развитие на комуникативните способности при обучението в Айкидо; за управление на треньорско-педагогическото взаимодействие за психо-педагогически въздействия, упражнявани в тренировъчни варианти при общуване между треньори и ученици. Те бяха прилагани в продължение на един месец три пъти седмично по 45 минути в края на тренировката.

Приложената от нас развиваща експериментална методика най-силно се е отразила на **нагласата уважение**. Треньорите, които работят по нея, стават по-уважителни към другите. Доказателство за това е, че нагласата за уважение се е увеличила с 13 % ($P = 98$ %). Достоверно са се увеличили и нагласите за другите два основни компонента на педагогическата общителност, съответно за разбиране с 9 % и за искреност с 8 %. Без промени е показателят акцептация (фиг. 4). Тук се касае очевидно за нещо, което е твърде кон-



Фиг. 4. Изменение на основните нагласи от педагогическата общителност на треньора по Айкидо

сервативно и трудно поддаващо се на промяна поне за времето на нашия експеримент.

За сравнителен анализ използвахме обобщения модел на професионално-личните качества на треньорите по Айкидо, изведен от оценките на треньорите и обобщения модел на тези качества в края на педагогическия експеримент при експерименталната група. Целта е да се проследи в каква насока влияе методиката за психо-педагогически въздействия и взаимодействия върху обобщения модел на професионално-личностните качества на треньора по Айкидо.

Професионално-личностното качество педагогическа общителност при обобщения модел е силно развито (69 %), както и при експерименталната група след педагогическия експеримент (81 %), т. е. повишението чрез приложената методика на това качество е с 12 %. При контролната група след педагогическия експеримент няма прираст в резултатите.

Изводи и препоръки за педагогическа практика:

1. Като следствие на приложената методика на обучение треньорите по Айкидо от експерименталната група повишиха едно от основните си професионално-личностни качества – педагогическа общителност.

2. На същото основание те са променили личностната си активност и самочувствието си.

3. Налице е и положителен ефект относно осъзнаване на собствените чувства на треньорите и чувствата, които възпават техните възпитаници.

4. Приемаме, че педагогически най-целесъобразно е занятията с методиката за психо-педагогически въздействия и взаимодействия да се провеждат три пъти седмично с продължителност от 30 до 45 минути (смесени групи).

5. Смятаме, че експерименталната методика в достатъчна степен допринася за овладяване от треньорите на необходимия минимум педагогически умения, които в най-голяма степен ще спомогнат за професионалната им реализация, поради което предлагаме тя да се приложи в практиката.

Литература

1. Василева, М. Психологическа култура и педагогическо общуване. – Народна просвета, 10/1990.
2. Десев, Л. Общуването и формирането на личността. – ПКВ, 7/1987.

3. Димитрова, Св. Психолого-педагогични подходи при възрастовото развитие на подрастващите. Изд. НСА, С., 1995.

4. Жекова, Ст. и др. Система за професионално-педагогическо общуване. С., 1985.

5. Киров, Д. Общуване и възпитание. – Народна просвета, 7/1988.

6. Мутафова, Ю., Ст. Иванов. Общуване и взаимодействие в спортния колектив. Психология, 2/1983.

7. Педагогическа диагностика. Под ред. на Г. Бижков, Народна просвета, С., 1988.

8. Попов, Н. и др. За професионално-педагогическото общуване на учителите по физическа култура. Психология, 6/1989.

9. Тодоров, Ат. Педагогическо общуване. НСА, Сб. Личност, мотивация, спорт, под научната редакция на проф. Н. Попов, С., 1996, том 2.

АЙКИДО КАТО МЕТОДИКА ЗА ВОЛЕВО ВЪЗПИТАНИЕ НА ПОДРАСТВАЩИТЕ

В. Маргаритов, Д. Друмев, Д. Петкова¹

Бойните изкуства са много ефективно средство за физическо възпитание, укрепване на волевите качества, приучаване към ред и дисциплина. У всеки, занимаващ се с Айкидо, се възпитава непреклонна морална и волева устойчивост, специфична памет и будно тактическо мислене. Айкидо е път, по който се постига съгласуваност и хармония между физическата и умствената енергия, това е път, по който се постига съсредоточаване на жизнената енергия. В процеса на тренировките се формират волевите качества у подрастващите.

Всъщност **волята** е една от основните характеристики на човешката личност, която има голямо значение за психичното развитие на трениращите. Волята се реализира чрез волевия акт и се отнася към процесите в човешката психика, чрез които индивидът реализира своята двигателна активност, цели, намерения и мотиви. Тук се среща борба на мотивите, преодоляване на трудности и опасностите на средата. Волевият акт изпълнява функцията на поведенчески регулатор, което се базира на потребностите на човека и се обосновава и осъзнава от мотивите. Вследствие качества се явяват съставни части на волята. Става дума за формиране на навици, което е много важно за изграждането на волевите качества (настойчивост, целеустременост, устойчивост, дисциплинираност, смелост, решителност, увереност в себе си, издръжливост и др.). В тренировките по Айкидо поради големите изисквания към организацията на обучението, преодоляването на трудни ситуации и овладяването на сложни техники се формират тези ценни волеви качества.

От друга страна, личностното израстване е невъзможно да се осъществи пълноценно, ако вниманието на трениращия не бъде

насочено към преодоляване на неговите слаби и уязвими места. Този процес на преодоляване става цел, чието постигане изисква мобилизация на физика, психика и разум. Това от своя страна изисква проява на воля и по този начин се повишава степента на нейната изява при необходимост.

При възпитанието на подрастващите се взема предвид трудността на възрастта, защото този период от човешкото развитие се характеризира с прекалена емоционална възбудимост, изразена в невъздържаност, рязкост, нетърпеливост, с неуравновесеност на нервните процеси. Наблюдава се също бърза уморяемост, намаляване на работоспособността, липса на издръжливост, немотивирана смяна на поведението и настроението. Открива се наличието на негативни качества, като недисциплинираност, недостатъчна активност, непоследователност, недовършване на работата докрай, отказване на целите. Ето защо е целесъобразно да се изследва ефективността на методиката за обучение по Айкидо като методика за формиране и възпитание на волята у подрастващите.

На база на кратък теоретичен анализ определихме **хипотезата**, че редовното и активното участие в тренировките по Айкидо от подрастващите спомага за развиване на техните волеви качества.

Фактът, че в научната литература няма изследвания по горепосочената проблематика, която е актуална, стимулира решаването на този проблем, като постави пред нас **целта** на изследването. А именно, **установяване до каква степен редовното практикуване на Айкидо от подрастващите допринася за възпитание на волевите им качества**.

За постигането на целта се решават следните основни **задачи**:

1. Проучване на научната литература по темата и установяване кои са най-ефективните методи и средства за волево възпитание;
2. Установяване на ефективността на методиката за обучение по Айкидо за развитие на волевите качества на подрастващите;
3. Да се направят съответните изводи и препоръки за подобряване на волевата подготовка на подрастващите.

Предмет на изследването, с помощта на система от тестове и анкетни карти, **е ефективността на методиката за развитие на волевите качества у подрастващите** (смелост, решителност, увереност в себе си, издръжливост, инициативност, борбеност, изпълнителност, упоритост, самостоятелност, воля за победа, мъжественост, преодоляване на трудности, подтиквање към действия от неуспеха, проява на самообладание, търпеливост) от клуб „Дзен“.

¹ Доц. д-р В. Маргаритов, Пловдивски университет; инж. Д. Друмев – III дан, докторант; Д. Петкова – I дан.

до-кан доджо".

Обект на изследването са 26 деца (подрастващи), трениращи в клуб „Дзен-до-кан доджо“ на възраст от 11 до 17 години.

Методи на изследване

Използваните методи при провеждането на изследването са следните: педагогическо наблюдение, педагогически експеримент, беседа, анкетни методи и тестово измерване. Използваните тестове за събиране на данни за работа са:

1. Анкетна карта на учителя – модифицирана за тренировки по Айкидо.

2. Тест № 1: Ранжиране на 20 волеви качества от 1 до 20, като се определи от трениращите (всеки за себе си) реалния Аз-образ, идеалния Аз-образ и тренировката оценка. На база на получените данни се изчисляват рангови корелации между трите оценки.

3. Тест за самооценка на волевите качества „Какъв съм аз?“.

Получените резултати са обработени чрез вариационен и корелационен анализ.

Организация на изследването е, както следва:

Първи етап: През този етап бяха проучени и анализирани литературни източници от чуждестранни и български автори за същността, средствата и методите на волево възпитание и самовъзпитание. Също беше уточнена хипотезата, целта и задачите на изследването.

Втори етап: Изследвах чрез съответните методи и тестове на кои волеви личностни качества на подрастващите е повлияла системата на обучение в бойното изкуство Айкидо и в каква степен.

Трети етап: Беше организиран и проведен педагогически експеримент с експерименталната група от 26 ученика от клуб „Дзен-до-кан доджо“.

В края на етапа се извърши математико-статистическа обработка, обобщение на данните от изследванията, написване и огледяване на дипломната работа.

За експеримента (организация и провеждане) допринесе мощта на тренировката и инструкторите в клуб „Дзен-до-кан доджо“ гр. София.

За реално постигнатите резултати от проведената методика за волево възпитание на подрастващите се извежда информация от систематизираните данни, получени от направените тестове и анкетни карти. Основавайки се на тях, можем да направим анализ и

изводи.

При **анализиране** на резултатите се установиха интересни за науката и практиката закономерности.

В резултат на системните тренировки и особено стриктното изпълнение на изискванията на тренировката, многократното изпълнение на сложните техники, преодоляването на физическо и психично напрежение са се повишили стойностите на показателите, определящи волевите качества.

Установи се, че най-висок процент от изследваните – 38,46 % попадат в интервала със силна детерминация 36–50 %, която е между идеалния Аз-образ и тренировката оценка. Също много висок процент от изследваните попадат в интервала с висока степен на детерминация между самооценката и идеалния Аз-образ, която е 21–35 %. Това показва, че трениращите Айкидо сравнително точно и обективно разкриват волевите си качества и тенденцията към развитието им. Освен това във волевата структура на личността те виждат голяма зависимост от идеалния образ и тренировката по Айкидо.

В края на експеримента обаче се усъвършенства волевата структура на трениращия и тя е по-близка до идеалния образ и оценката на тренировката.

Тренировките по Айкидо са се отразили положително и върху обогатяването на представата за тренировката като човек с посъвършена волева структура на личността.

Всичко това дава основание да се твърди, че тренировките по Айкидо са оказали въздействие върху положителното развитие на волевите качества на трениращите този вид бойно изкуство, като най-силно развитие получават качествата упоритост, решителност, целеустременост, издръжливост, дисциплинираност, смелост, търпеливост, борбеност, увереност, настойчивост, устойчивост,

Таблица 1

Величина	0–20 %	21–35 %	36–50 %	51–70 %	над 70 %	Общо
$D_{1,2}$	23,08	30,77	23,08	23,08	0,00	100
$D'_{1,2}$	7,69	38,46	30,77	15,38	7,69	100
$D_{2,3}$	30,77	23,08	30,77	15,38	0,00	100
$D'_{2,3}$	15,38	23,08	38,46	23,08	0,00	100
$D_{1,3}$	15,38	30,77	30,77	15,38	7,69	100
$D'_{1,3}$	7,69	30,77	30,77	23,08	7,69	100

енергичност, ентузиазъм и др.

Положителното въздействие на тренировките по Айкидо за развитието на волята на трениращите деца се оказва и от проведеното изследване чрез теста „Какъв съм аз?“. Установи се, че в резултат на тренировките в края на експеримента е нараснал броят на отговорите, свързани с развитието на волевите качества.

Не само се усъвършенства волята, но се обогатява и познанието на трениращите за развитието и значението на волята за хармонично развитие на личността. Този процес макар и индиректно отразен в посочените резултати от изследването, е показател за ефективността на методиката за обучението по Айкидо, която се отразява и върху цялостното психично развитие на подрастващите. Това е естествено и закономерно, тъй като с развитието на волевите качества се усъвършенства и цялостното психично разви-

Таблица 2

Оценка на отговорите	3 (отговор а)	2 (отговор б)	1 (отговор в)	0 (отговор г)
Резултат				
P1	132	114	14	4
P2	136	119	9	0

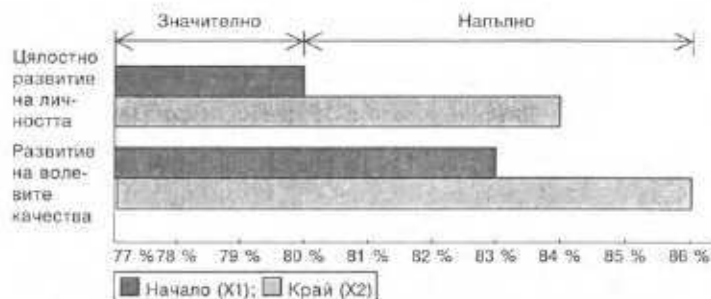
тие на трениращите Айкидо.

Систематизирайки резултатите от анкетната карта на учителя, установихме едно положително влияние, оказано от тренировките по Айкидо върху развитието на волята на подрастващите. Това се вижда от приложената хистограма, която показва 3 %-но повишаване на степента на развитие на волята. Този резултат говори за ефективността на методиката за водене на тренировките по Айкидо, защото създаваните ситуации, близки до реалните, спомагат за пълноценното формиране на волевите качества.

Изводите от направеното проучване, които можем да направим, се изразяват в следното:

1. Методиката за обучение по Айкидо се отразява положително върху развитието на волевите качества на подрастващите, занимаващи се с Айкидо.

2. С развитието на волевите качества на трениращите се усъвършенства цялостната психика на подрастващите, в резултат на което се разширяват техните възможности за подобрене на професионалното им майсторство.



Фиг. 5. Преподаването на Айкидо допринесе за учениците

Препоръки

1. Да се разработят специални упражнения за въздействие върху волевите качества на трениращите и да се включат в методиката на обучение по Айкидо.

Използвана литература

1. Бронгли, Ян. и Л. Петкова. Статистически методи в спорта. С., 1988, с. 60-62
2. Господинов, К. Студентски портрет на преподавателя. С. 102-110
3. Друмев, Д. Методика за психо-педагогически въздействия в обучението по Айкидо, НСА-ЦСДК, София, 1998, табл. 15
4. Кайков, Д. Психическата саморегулация и регулация при близък бой. С., 1989.
5. Кайков, Д. Психическа саморегулация и регулация в екстремални ситуации. С., 1986., с. 74-76
6. Мадолев, В. Психология и психопрофилактика в общуването. Благоевград, 1995.
7. Петровски, А. В. Обща психология. С., 1993.
8. Тодоров, Ат. Методика на възпитателната работа със спортистите. С., 1973., с. 96-118
9. Тодоров, Ат., Педагогика. С., 1986.

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО ВЪРХУ НРАВСТВЕНО-ПСИХИЧНОТО РАЗВИТИЕ НА ЛИЧНОСТТА НА ТРЕНИРАЩИТЕ

Ат. Тодоров, Д. Друмев, Д. Ганчев¹

Моралът е важна философско-етична категория, засягаща начина, по който индивидът се вписва в обществото и по който се реализира и изявява. Определяме го като съвкупност от исторически създадени принципи, норми и правила на поведение, които определят взаимоотношенията на хората помежду им, отношението им към външната действителност и към себе си в съответствие с изискванията на обществото. Т. е. моралът е онзи мощен регулатор, който прави възможно интегрирането на индивидите в обществото. Той функционира посредством общественото мнение, обществените оценки за събитията и проявите, обичаите, привичките, традициите и масовия пример.

Особено силна е връзката на нравствеността с волята. Волята е специфична човешка проява, особеност на характера, качество на личността. Тя се изразява в съзнателно поставяне и преследване на определени цели, в преодоляване на вътрешни и външни трудности и пречки и организиране на поведението с оглед на тези цели.

Нравственото възпитание е изключително сложен и продължителен процес, който продължава на практика цял живот и заема централно място в развитието на личността, защото служи като мотивация и посока на интелектуалното, физическото и волевото развитие. По тази причина нравствеността има интегрираща функция – обединява в едно всички качества на личността.

Нравственото възпитание всъщност се състои от три неотделими една от друга части – **възпитание, превъзпитание и самовъзпитание**. То носи перспективен характер – при него се осъществява т. нар. проектиране на личността на възпитаникa съобразно с

нравствения идеал на обществото, с постигнатото равнище на нравствена възпитаност, забелязаните особености и тенденции на личността на възпитаникa. Съобразно с това педагогът прогнозира развитието му, организира неговата разнообразна дейност, при която се усвояват определени морални знания и умения.

Принципите на нравственото възпитание се обуславят от съдържанието на понятието морал, от психичните особености на възпитаниците и от техните личностни и възрастови особености. Тези принципи са:

– Принцип на възискателност и уважение към личността на възпитаникa.

– Принцип на използването на положителното в личността на възпитаникa. В поведението на всеки възпитаник се откриват както положителни, така и отрицателни прояви. Принципат изисква да се поощрява и развива у човека всичко положително. Неодобряването на отрицателни черти и качества и използването на отрицателни примери трябва да бъде много внимателно и тактично, за да не дадат обратен ефект.

– Принцип на достъпност и индивидуален подход. Тук отново от първостепенна важност е доброто познаване на особеностите на всеки човек от колектива – възрастови, социални, интелектуални, темпераментови, емоционални и т. н.

Методите на нравствено възпитание се определят от неговото съдържание и задачи. Те също зависят от възрастовите и индивидуалните особености на възпитаваните. Това са преди всичко: примерът и практическото действие за придобиване на нравствени качества, трениране и коригиране на лоши нравствени привички и навици, убеждаването, съветът, беседата, оказване на доверие и т. н. **Убеждението** цели формиране у възпитаникa на нравствени понятия, посредством които се разкрива смисълът и същността на нравствените норми и изработване на съответните нравствени възгледи и убеждения. **Примерът** – личен, от живота, историята, литературата, изкуството и пр. служи за илюстрация. Въвеждайки възпитаникa в конкретна ситуация, той изостря емоционалните си възприятия, което също има голяма възпитателна сила. **Убеждението и примерът** обаче не са достатъчни методи да решат задачите на нравственото възпитание сами по себе си, тъй като не засягат практическата страна на възпитанието. Тук основна и решаваща е ролята на упражняването на поведението в нравствени постъпки и действия (гимнастика на поведението). Понякога режимът на живот и дейност също се използва като метод за нравствено възпитание.

¹ Доц. Ат. Тодоров, инж. Д. Друмев – III дан, дисертант, Д. Ганчев – I дан

Нарастването на популярността на източните бойни изкуства и навлизането им в различни сфери на живота ги превръща във важен социален феномен. От една страна, многобройни са практикуващите ги с различна цел и с различна интензивност, от друга страна, те представляват определена ценност в съзнанието на хората, вкл. и в нравствен аспект. Ето защо намираме, че е особено важно изследването на влиянието на тренировките по бойни изкуства върху личностното развитие на практикуващите ги и в частност на техните морални качества. Убедени сме, че в най-чист вид въпросната връзка може да се проследи при Айкидо поради следните **основни причини**:

– В Айкидо няма състезания. С превръщането на бойните изкуства в спорт в тях настъпват някои съществени промени, дължащи се на промяната в мотивацията на трениращите и водещи до някои промени в личностното им развитие. Безспорно тежките многогодишни тренировки каляват волята и тялото на спортиста, увеличават способността му за концентрация и мобилизация на силите, увеличават неговата биологична и социална адаптивност. И при тях обаче, както при всеки друг спорт, основна ценност е печеленето на състезания, победата над противника. Целта се обръща навън – вместо победа над себе си, над собственото си его – победа над другия. В Айкидо обаче критерий за постигнат успех са изпитите, провеждани от оторизирани за целта лица, като резултатът говори за постигнатото личностно развитие. Единствената публична изява на тези усилия са демонстрациите и изявата им от трениращите.

– Целта на усвояването на техниките не е увреждането на партньора, а неговото контролиране. Пример за това са ключовите техники в Айкидо. Това са типични техники за контрол. Те никога не се правят в посока на разрушаване на ставата. Напротив – бавното им и прецизно изпълнение има подчертан здравословен ефект върху партньора.

Според известния майстор Коичи Тохей използването на Айкидо-техниките се разрешава в следните **три ситуации**:

- 1) Когато собственият живот е в опасност;
- 2) Когато друго лице се сблъсква с опасност;
- 3) Когато един или двама души безпокоят болшинството.

– Макар и основаващо се на многовековни традиции, то е едно от най-младите и най-еволюирали бойни изкуства и е най-близко до съвременния човек.

– Философията на Айкидо, завещана ни от неговия създател Морихей Уешиба го прави изключително хуманно – при него дори

не се използва понятието противник, а партньор.

– Не на последно място е дългогодишният практически опит на инструкторите в Българската Айкидо Асоциация.

Във връзка с тази все по-нарастваща роля на източните бойни изкуства в съвременния свят, а също и на базата на сравнително кратката им, но интензивна история на българска почва, смятаме за изключително важно и навременно изследването на тяхното положително влияние върху човешката личност и най-вече върху нейната нравственост. Намираме за необходимо да формулираме пред доклада на настоящата конференция **следната цел**:

Да се изучи влиянието на обучението по бойното изкуство Айкидо върху нравствено-психичното развитие на трениращите.

За да постигнем така набелязаната цел, си поставяме следните **задачи**:

1. Проучване на издадената литература, засягаща тези въпроси. По тази задача като пример сме привели заглавия от най-изявените капацитети в областта на Айкидо, дошу Кишомару Уешиба, Коичи Тохей Денсей, Гаку Хомма сенсей и др.

2. Разработване на методика и провеждане на изследване на нравствените качества на трениращите в Българска Айкидо Асоциация. За целта сме използвали теста, създаден от доц. А. Тодоров от НСА за оценка на личностните качества на обучаемите, както и други методи.

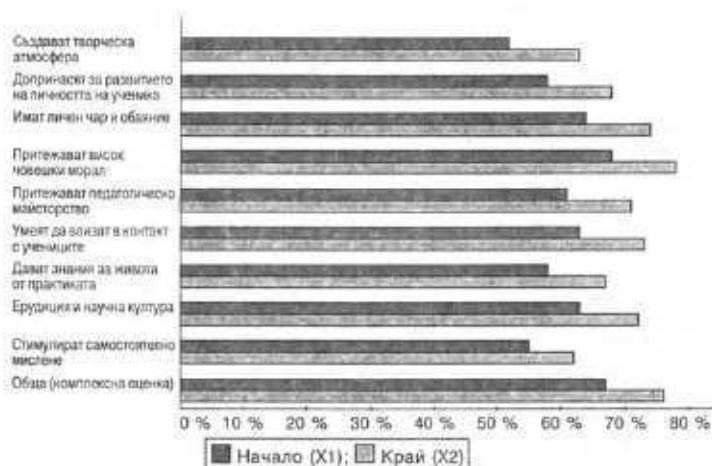
След анализиране на резултатите от изследването извеждаме следните основни изводи:

1. Обучението по Айкидо довежда до по-голяма толерантност и уважение към личността на партньора, до способността да се възприеме трениращия заедно с нас и въобще на човека такъв, какъвто е.

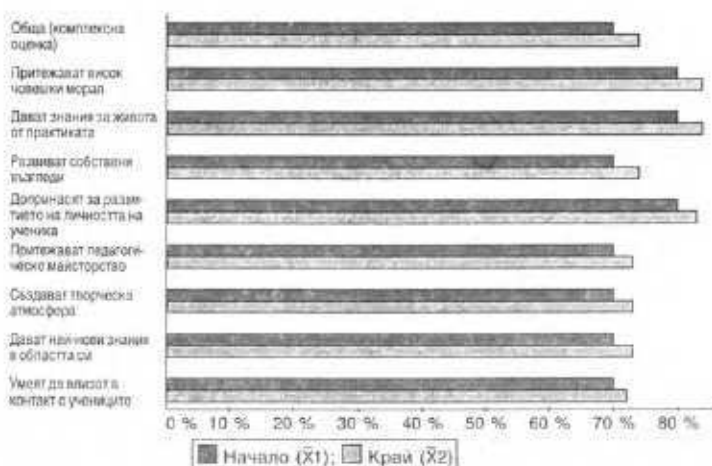
2. Практикуването на Айкидо води към усиляване на волята, а също така се наблюдава развитие на способността за поемане на отговорност и лидерска позиция, нараства увереността в собствените сили и възможности (фиг. 6 и 7).

3. Ефективно се овладяват такива отрицателни импулси, т. е. психо-емоционални състояния, като гняв, агресивност и др. И естествено на тяхно място се формират съчувствие, емоционална откритост, съпреживяване (емпатия) и т. н.

4. Трениращите подобряват способността си да възприемат съвети, указания, критика и да работят целенасочено върху изграждането на своя характер, гръбнакът на който са нравствените и волевите черти.



Фиг. 6. Качества на тренъорите по Айкидо (самооценка и оценка от колегите)



Фиг. 7. Качества на тренъорите по Айкидо (оценка от учениците)

ЗАНЯТИЯТА ПО АЙКИДО КАТО СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПСИХО-ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА ЗА ДЕЙСТВИЕ В ЕКСТРЕМАЛНА СИТУАЦИЯ

Кр. Симов¹

В съвременния етап от развитието на обществото условията на живот стават все по-динамични и напрегнати. В ежедневието си човек многократно попада в рязко променящи се ситуации, вследствие на което максимално се затрудняват неговите адаптивни механизми. В семейството, в училище, на работното място сред колегите, на улицата и т. н. много често възникват конфликтни ситуации поради невъзможността за своевременна адаптация. Оттук следва и неадекватното реагиране в новосъздадените се ситуации. В повечето случаи са с тежки, дори фатални последици. Това предизвиква максимална активност и напрежение на физическите и психичните сили. В някои случаи работата е свързана с действия при трудни и опасни условия. Често тези условия са крайни, при които опасността от тежки наранявания, дори загиване, е почти сигурна. В такива екстремални ситуации за тяхното овладяване и предотвратяване на тежките последици се изисква максимално напъгане на физическите и психичните усилия за адаптиране към новата ситуация и проявяване на адекватна своевременна реакция. Чрез методите за изследване в психологическата наука екстремалните ситуации се дефинират предимно като условия на външната среда, които силно въздействат върху човека и нарушават неговата адаптация, за чието нормално възстановяване се изискват активни действия за определен период. Създадена е класификация на екстремалните ситуации в зависимост от същността на доминиращите фактори, силата на преживяното и степента на психо-физическото напрежение. Всъщност те се разделят на ситуации, свързани с физическата, психическата или социалната дейност, екстремални и свръхекстремални, трудни или опасни, повече или по-малко осъзнати, краткотрайни и по-про-

¹ Кр. Симов – II дан

дължителни, положителни или отрицателни, външни и вътрешни. За адекватното поведение на човека решаваща роля играят вътрешните екстремални ситуации. Към тях се отнасят физическите и психичните ситуации. Физическите екстремални ситуации са свързани с нарушаване на физическата цялост на организма, здравословното състояние и физическата му готовност, в резултат на което се затруднява адаптацията на човека към вътрешната и външната среда. Всяка ситуация е уникална по своето съдържание и направление. Във всички видове дейност в една или друга степен се проявяват различни по сила и продължителност психични и физически екстремални натоварвания. Следователно, за да се справи с ежедневните си проблеми, в някои случаи изключително сложни, човек непрекъснато преодолява различни екстремални ситуации. Преодоляването им от своя страна изисква бърза мобилизация и действие. Адекватността на действията и поведението на човека главно е в пренасочване на физическата и психична енергия и активност към овладяване на неблагоприятните фактори на средата.

Поради това психо-физическата подготовка за овладяване на бедствените ситуации се явява голяма необходимост.

Такава подготовка се реализира в практиката при определени ситуации чрез действия, в резултат на което се постигат целите и човек се адаптира към средата. Тази закономерност се прилага изключително в специализираната методика при обучението в бойното изкуство Айкидо.

Всъщност занятията по Айкидо са свързани с формирането на висока психо-физическа готовност за действие в различни екстремални ситуации. Към средата на психо-физическата подготовка са включени психо-физически упражнения и въздействия. Използват се различни методи за регулация на мускулното и психично напрежение, специализирана статична и динамична медитация, идеомоторна тренировка, разиграване на различни стратегии за избягване на конфликта и заемане на неуязвима позиция. Обогащените и нови средства, съдържание, методи и форми на психо-физическа подготовка определят занятията по Айкидо като специализирана психо-физическа подготовка. Целта и е да се формира адекватна психо-физическа готовност за действие. Психо-физическата готовност се осъществява в практиката чрез физическите действия.

При продължителни и многократни тренировки се формира устойчива психо-физическа готовност, реализираща се чрез ситу-

ативна готовност, която от своя страна е главен фактор, осигуряващ вътрешна мобилизация за външни действия. Основни фактори на ситуативната психична готовност са вниманието, възприятията, паметта, представите, въображението и нестандартното мислене. Главен структурен фактор е антиципацията (предвиждане, прогнозиране, интуицията), който спомага за формиране в съзнанието на човека представа за бъдещо действие и предварителна оценка на резултатите от дейността, за да бъде възможно създаването на адекватна готовност. Това е процес на изпреварващо отражение върху базата на натрупаните опит и знания, при които човек правилно прогнозира, предвижда бъдещата дейност.

В методиката за психо-физическа подготовка по Айкидо се използват техники за тренировка и развитие на основните психични процеси – усещане, възприятие, внимание, представа, въображение, памет, мислене и на физически качества – бързина, ловкост, сила, гъвкавост, издръжливост. В процеса на тренировките са включени различни техники, методи и упражнения за психо-физическо въздействие, в резултат на които се развиват ценни физически, психични и нравствени качества.

В занятията по Айкидо са включени методи, като:

1. Пренасочване на вниманието – служещ за развитието на концентрация, интензивност, устойчивост, продуктивност и обем.
2. Изграждане на представи – използван за развитие на основни видове двигателни, зрителни и слухови представи.
3. Оптимистичен силогизъм – регулиращ мотивацията чрез извеждането на оптимистични перспективи при различни по съдържание ситуации.
4. Антиципация на действието на противника – изключително необходим за развитието на възможността за предвиждане на действията на противниковата страна.
5. Регулация на мускулното напрежение.
6. Регулация на дишането – използвана при регулиране на психо-физическото напрежение и формиране на необходимата психо-физическа готовност.
7. Идеомоторна тренировка за ускорено изграждане на необходимите двигателни навици и формиране на съответна психо-физическа готовност.
8. Аналитико-сугестивно въздействие – един много полезен метод за понижаване на напрежението при конфликтни ситуации, чрез анализ на ситуацията, прогнозиране на действията на страните и внушаване на увереност и спокойствие.

9. Психо-физическата релаксация – метод за бързо възстановяване на психо-физическото равновесие и мобилизация.

Всички тези методи на психо-физическо въздействие формират у практикуващите Айкидо висока степен на психо-физическа готовност за действие в екстремални ситуации. Значително се повишават съпротивителните сили на организма като цяло, оттам се подобрява здравето, вследствие на което се повишава възможността за своевременна адекватна реакция и бърза адаптация в екстремални ситуации. Ето защо занятията по Айкидо са специализирана психо-физическа подготовка за действие в екстремални ситуации.

Литература

1. Кайков, Д. Психо-физическа подготовка за действия в бедствени ситуации. С., 1991.
2. Кайков, Д. Психология на екстремалните ситуации. С., 1988.
3. Кайков, Д. Моноструктурни методи за психична регулация и въздействия. С., 1998.
4. Кайков, Д. Комплексни методи за психична регулация и въздействия. С., 1998.
5. Кайков, Д., Е. Германов, Д. Друмев. Специализирана психо-физическа подготовка в бойното изкуство Айкидо. С., 1998.
6. Научни основи на методиката за обучение по Айкидо (материали от Първата научна конференция по Айкидо). С., 1998.

СТРЕЧИНГ УПРАЖНЕНИЯТА КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ГЪВКАВОСТТА ПРИ ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО

М. Минева¹

Съгласно общата теория на спорта в основата на високото спортно постижение стои физическата подготовка, т. е. оптималното развитие на двигателните качества сила, бързина, издръжливост, гъвкавост.

Всяка спортна дисциплина има свои специфични особености, но като цяло зад изявата и стои съответно развитие на физическите качества. Не така стоят нещата в бойното изкуство Айкидо, където чрез правилното техническо изпълнение на отделни ключови или хвърлящи техники се съди за нивото на физическите качества и по-специално на силата (динамична, статична, взривна) и на гъвкавостта (1.2. Модифицирана схема).

В почти всички спортни дисциплини негласно се дава предимство на силата, докато при бойното изкуство Айкидо силата и гъвкавостта са равнопоставени.

В сравнение с останалите качества гъвкавостта в най-голяма степен зависи от морфофункционалните свойства на опорно-двигателния апарат (генотипни фактори). Факторите, обуславящи проявлението на гъвкавостта, могат да се обособят в две големи групи:

I група – Анатоомо-физиологични предпоставки;

II група – Допълнителни фактори.

Към първата група спадат:

Геометричната форма на ставните повърхнини

Три степени свобода на движение имат раменната и тазобедрената стави. Останалите стави имат по-малка подвижност поради съвпадението на ставните повърхнини и наличието на израстъци по костните краища – например гръбначния стълб.

Еластичността на мускулите, ставната капсула и връзките, обграждащи определена става

¹ Доц. д-р М. Минева, НСА

Мускулът притежава еластични свойства, които чрез миотатичните рефлекс (рефлекс на разтягане) се намират под контрол на ЦНС.

Ставните връзки укрепват ставата. Те са сраснали с капсулата и поради своя анатомичен строеж също ограничават амплитудата на движение.

Силата на мускулите

Има случаи, при които занимаващите се с Айкидо поради недостатъчни силови възможности на съответните мускулни групи не са в състояние да достигнат максимална амплитуда на движение и обратно.

Състояние на ЦНС

ЦНС трябва да осигурява мускулната координация. При значителна умора настъпва излишно напрежение на мускулите и те намаляват своята еластичност, което води до намаляване на обема на движение в ставите. Емоционалното състояние също оказва влияние върху гъвкавостта.

Втора група обособихме като допълнителни фактори. Освен възрастта върху проявлението на гъвкавостта влияят и външните условия. Предварителната подготовка на опорно-двигателния апарат чрез подходящо разгриване преди основната част на тренировката по Айкидо, температурата на външната среда (неиното повишаване оказва благотворно влияние върху гъвкавостта), де-нощната периодика на работа, отпих и др.

Освен изброените фактори гъвкавостта е свързана и с останалите двигателни качества.

В общата характеристика на двигателното качество гъвкавост трябва да изясним още няколко термина, които са от съществено значение за правилното определяне на методиката за развитие на гъвкавостта при занимаващите се с Айкидо

Класифицирайки гъвкавостта с оглед локализацията на движението, тя бива:

- **обща** – подвижността във всички стави, позволяваща да се използват разнообразни движения с голяма амплитуда;

- **гъвкавост в определена/отделна става.**

С оглед на резултативността от тренировъчния процес:

- първоначална – при започване на заниманията с Айкидо;

- придобита – в процеса на многогодишната тренировка

С оглед морфо-функционалните свойства на ставата:

- анатомична или скелетна – тя е относително постоянна и дава представа за възможния анатомичен обем на движение в става/ите.

- пространствена – според Флайшман това е „способност да се разтяга тялото или негова част колкото е възможно по-далече в различни посоки“.

- запасна или резервна – онзи необходим резерв, който осигурява максимална ефективност на движението в ставите при изпълнение на ключовите техники в Айкидо.

С оглед изискванията на двигателната активност (определения спорт):

- обща – гъвкавост в раменни, тазобедрени стави, гръбначен стълб и по-малките стави – лакътна, киткетна, глезенна и т. н.

- специална – значителна при пределна гъвкавост в определените стави, съобразно изискванията на Айкидо, където има специални изисквания към подвижността на киткетни, лакътни и раменни стави.

С оглед характеристиката на движението:

- динамична – освен мускулната сила влияние оказват и еластичните свойства на ставната капсула и връзките;

- статична – доминира силата на съответния мускул за задържане няколко секунди на достигнатия краен обем на движение в ставата.

С оглед участието на мускулното усилие:

- **активна** – максимална амплитуда на движението се постига чрез дейното участие на мускулите, осигуряващи движение в дадена става;

- **пасивна** – величината на движение, постигната под влияние на външни сили (тежестта на тялото или под въздействието на партньор).

През последните години популярност придоби думата „**стречинг**“, която в някои случаи дори се използва като синоним на гъвкавостта.

Стречингът е пасивна гъвкавост, използвана по определен начин.

От даденото изходно положение се използва определен обем движение в една или няколко стави. Задържа се 6–10 секунди до преодоляване на „**болезнения праг**“ – изменението на дължината на мускула възбужда нервните окончания в мускулните вретена, което се усеща като лека болка. След като отшуми или намалее тази „болка“ (чувство на разтягане), без да се променя изходното

положение, се увеличава амплитудата на движение, т. е. стремежът е мускулът да се удължи още и се задържа още от 10 до 30 секунди. Тази последователност може да се изпълни няколко пъти до пълно отпускане (разтягане на мускула/ите).

Запознаването с факторите, от които зависи гъвкавостта, както и **изясняването на видовете гъвкавост** има решаващо значение за изграждането на **рационална методика**, т. е. подбора на средствата и методите и тяхното място в тренировъчния процес.

В процеса на многогодишната физическа и техническа подготовка на практикуващите Айкидо главната цел е:

1. Да се осигури такова ниво на гъвкавост, което да отговаря на изискванията на Айкидо.
2. Да се запази необходимото ниво между отделните показатели на гъвкавостта в многогодишния процес на усъвършенстването в техниките на Айкидо.

Основно средство за развитие на гъвкавостта са физическите упражнения с увеличена амплитуда.

Според характера на извършената работа те могат да бъдат активни или пасивни, откъдето идва наименованието на методите:

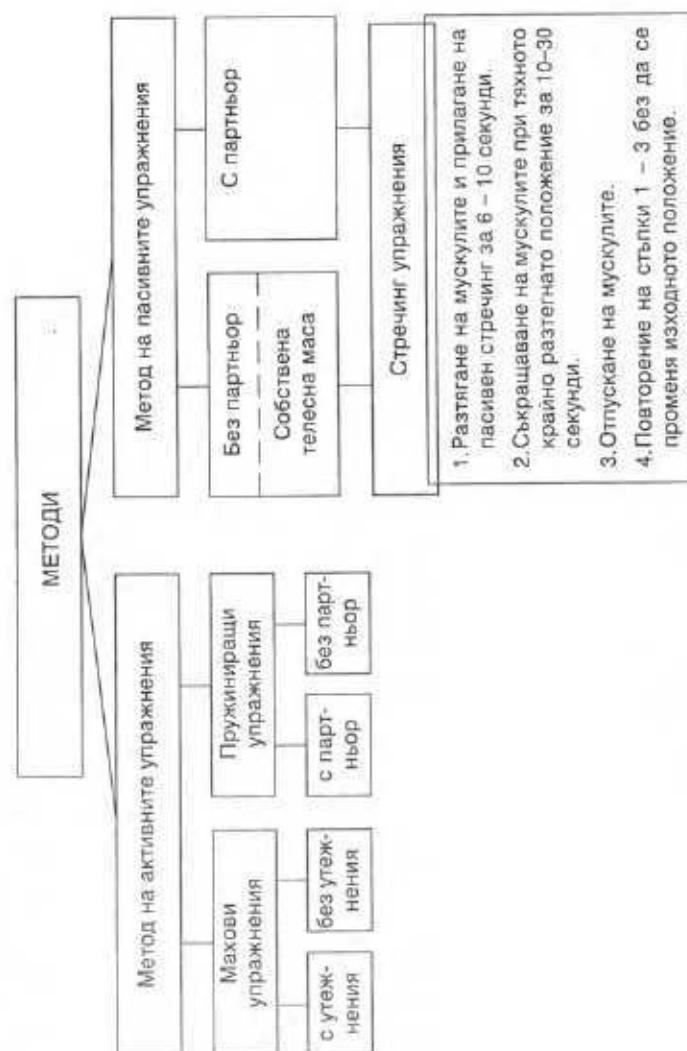
Метод на активните упражнения и

метод на пасивните упражнения.

Активните упражнения се изпълняват свободно с голям размах. Това са махови упражнения без утежнения или с утежнения, пужиниращи упражнения със и без партньор, различни сгъвания и разгъвания, както и общоразвиващи упражнения.

Разбира се, не на последно място са **стречинг упражненията**, които подробно бяха разгледани по-горе. На схемата са изписани стъпките, които трябва задължително да се спазват, за да може всяко познато упражнение да стане стречинг упражнение.

Като се има предвид, че стречинг упражненията могат да се изпълняват ежедневно, те могат да се използват при разгръването като самостоятелни упражнения, подпомагащи развитието на гъвкавостта, както и в заключителната част на всяко тренировъчно занимание. Като се познава общата теория на качеството гъвкавост и неговите специфични особености, касаещи Айкидо, като се знаят и методите за достигане на максималния обем на движение във всяка става, сме убедени, че всеки един от вас може да намери най-верния път за развитие на собствената си гъвкавост или гъвкавостта на своите обучаеми.



РАЗБИРАНЕ НА ДУХА В ИЗТОЧНИТЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА

Живка Желязкова-Койнова¹

„Разбиране – мисловен процес на проникване в същността на конкретен обект, процес на отразяване на неговите съществени връзки и отношения. Основава се на актуализацията на социалнопознавателен материал, в хода на която се поражда ново знание.“ (18, стр. 77)

Развитието на духа представлява основната цел и сърцевина на традиционните източни бойни изкуства. За съжаление обаче често сме свидетели на неправилно и превратно разбиране на духовната основа на бойните изкуства, а понякога дори на отричане на съществуването на подобна страна на „тренировъчния процес“. Подобно отношение свидетелства за непознаване на традициите на съответното бойно изкуство и на неговото съвременно развитие, насочено (както и развитието на висококласния спорт) към все по-засилено използване на „психичната сила“ („inner power“, „mental strength“, „mental toughness“, „ki-power“ и пр.) – [1, 17, 19, 30, 32, 35].

Основните проблеми при разбирането на източната представа за духа не са продукт на преднамерено „засекретяване от страна на майсторите“ (9), тъй като езотеричните текстове изискват знания, както и западните научни произведения, съответната степен на подготвеност; нито пък резултат от „обремененост с традиционализма“ (1) или „мистицизъм, идващ от желанието на някои хора да представят нещата по този начин“ (23). Проблемите с разбирането се дължат дори не толкова на множеството трудности при превода от езици, коренно различаващи се от европейските, колкото на обуславящата тези трудности бездна между източния и западния начин на мислене, възприемане и изразяване (25).

Същевременно правилното разбиране за духа е от ключово значение за правилното разбиране на Истока, на източния характер и на източните бойни изкуства. Без това разбиране не е възможно практикуващите от Запада да овладеят действителната същност на бойните изкуства.

Понятие за духа (Духът в света на думите)

„Дух“ е ключов вербален концепт в китайския, японския и корейския езици и поради това можем да проследим употребата му (2).

Само очевидната употреба в специфичните „езикови игри“ (2) на Истока не може да послужи като отправна точка за разбиране на духа в западната езикова и културна „координатна система“. Необходимо е да се използват източници от „межкултурни преводачи“ – експерти едновременно по двете културни традиции: западни автори, специалисти по източна култура и източни бойни изкуства, а също и източни автори, обучаващи западни последователи в източното разбиране на духа.

В настоящата статия ще бъдат анализирани основните японски понятия, които обозначават духа или аспекти и проявления на духа: **шин, сейшин, мушин, фудошин, заншин, шошин, ги, гири, кокуро, макото** (фиг.9).

- **Преводът на „шин“** според Терзиев (22) е: дух, ум, разум, вдъхновение, вятър, дъх, интуиция, душа, отношение.

- **„Фудошин“** означава неподвижен (6), сложен, невъзмутим, непоколебим дух (8).

- **„Заншин“** означава твърдост на духа, постоянна готовност за атака (28), наблюдаващ, бдителен, но неприкрепен към нищо ум (6).

- **„Шошин“** означава „празен и готов ум“, „ум на начинаещ“ („Целта на практиката е непрекъснато да поддържаме това състояние на ума. В ума на начинаещия има много възможности, а в ума на експерта те са малко“ (20)).

- **„Сейшин“** се използва като синоним на „шин“ и е свързан със: силата на волята, концентрацията, способността да се издържа на неприятности, безпокойства, болести и болка, хладнокръвие пред лицето на опасността, търпение, настойчивост, силна вътрешна мотивираност, увереност в себе си, в това, че другите могат да разчитат на този човек; качества, които можем да асоциираме със „силен характер на личността“ (38).

Сейшин е свързан с човешкото вътрешно съществуване, което извлича духовна сила от самодисциплината. **Сейшин** – духът,

¹ Гл. ас. Живка Желязкова-Койнова, НСА, докторант



Фиг. 9. Взаимовръзки между основните японски понятия, свързани с духа

мощта на волята – може да издържи липса на сън, гладуване и физическа болка до една почти безгранична степен, гласи старо японско вярване (33).

- „Гири“ означава лоялност, дълг. Проявява се като постоянство, настойчивост, вътрешна сила, издържане докрай, твърдост, устойчивост, ред, дисциплина и самодисциплина, лоялност, посвещаване и даване на всичко от себе си в общата дейност, единомислие, групов дух, доброжелателство, съзнателност, отговорност, кротост, смирение, покорност (33).

- „Ги“ се превежда като „верен дух“, „правилен дух“, „честност“, „принципност“, „неподкупност, неподлежаща на съмнение“ (10), „правилно решение, взето с хладнокръвие, правилно поведение и отношение към истината“ (6), „човечност, сърдечност, мъдрост“ (21). Дзенският монах Такуан пише: „Верността на духа се смята за онази лишена от изкривеност същност, която е сърцевината на човешкия дух и ако използваш тази сърцевина като прав отговор, всичко, направено от теб, ще изглежда верен дух“ (21).

- „Кокоро“ се превежда и като „сърце“, „душа“, и като „ум“, „разум“, „интелект“. Това понятие изразява спонтанността и психосоматичното единство и се изразява в качества, като умиротвореност, спокойствие, свежест, щедрост, интимност (33). „Кокоро“ може да е спокойно или смутено, объркано. Спокойствието означава, че умът и тялото функционират правилно, ефективно, в хармония: в състояние на объркано психиката и тялото са съответно разстроени, несигурни, на тях не може да се разчита и са включени във взаимно противопоставяне“ (38).

Спокойното **кокоро** се смята за основен източник на силата **сейшин** (36)

- **Кокоро** е свързано с **ниндзо** – спонтанността, природните импулси, наслаждата от живота, емоционалната наситеност.

- „Мушин“ – безсърдечие, безжлъстност (33), както и „не-ум“, „разтваряне на духа в Безкрая“ (8), също е в много голяма степен част от идеала **сейшин**, в който азът е подчинен на интересите на социалната общност и хармонията (33).

На чужденеца може да се стори, че и **кокоро** и **мушин** не биха могли да съществуват в подобна тясна зависимост и взаимно-обвързаност, тъй като са логически противоположни. Но това е една привидна противоположност: спонтанността избликва от естествеността и непринудеността на не-ума (му-шин), от пространството отвъд егото, отвъд себегрефлексията и чувството за собствена важност. Както истинската спонтанност, така и безжалост-

ността, безупречността, твърдата решимост стават възможни, след като азът бъде забравен.

• Понятието „шин“ има връзка и с друго ключово понятие – „макото“ – добродетел на сърцето (34). „Макото“ се проявява в различни форми, от които най-фундаментални са трите, назовани кей (уважение), ай (любов) и шин (вяра, дух). Шин може да се проявява между човек и човек и между човек и абсолютен. Тези три прояви влияят върху социалните, политическите и религиозните вярвания на японците по-силно от всеки друг жизнен фактор. Макото е форма на непресторена любов или морална сила, която изгражда близките отношения между човека и нещата. Без истинското чувство за искреност или Макото никой не може да бъде истински майстор. Цялото културно развитие на японците е насочено към култивирането на духа“ (34).

Можем да обобщим, че „шин“ се свързва с тези области на житейския опит и отношения, които у нас се обозначават с припокриващите се семантични мрежи на понятията: „етичност“, „силен характер“, „волеви качества на твърдостта“, „спокойствие“, „невъзмутимост“, „естественост“, „спонтанност“, „вяра“, „въдхновение“, „откритост“, „хармония между индивида и групата, между индивида и света“. Познатите понятия не бива да подвеждат: източният „дух“ е преди всичко моралното поведение в противовес на мотива за постигане на личен успех; възприетият от индивида групов дух, а не криворазбраното индивидуалистично разбиране на духа като сила на индивидуалната воля и налагане над другите – разбиране, което е предмет на осъждане от страна на източното общество (33) и няма нищо общо с действителната същност на духа: „Взгледът сейшин вижда индивидите повече в термините на „духовна“ сила или слабост; той набляга на чувството за признателност, благодарност към околните и обществото, а не на критицизма или циничното разделяне; той се отнася до реда, индивидуалната жертва, посвещаването, йерархията, съвършената организация, незачитането на материалните неща, груповата дейност като израз на правилни нагласи и дух; той вижда традиционните наставления и практики като хармонизирани с модерната наука и индустриалното общество, доказвайки че в традицията има много неща с непреходна ценност“ (33).

Същност на духа (Духът в света на енергията)

Можем да си представим духа като най-пречистената „фракция“ на жизнената енергия („ки“ или „ци“). Различават се три различни по качество и плътност проявления на Ки:

- Джин (цзин, или дзиен – същност, субстанция);
- Ки (чи, хи или ци – енергия);
- Шен (шън или шин – дух).

„Джин е уплътнена форма на Ки, която носи в себе си силата да изгражда телесните структури и да ги подхранва, като доставя „енергетичен материал“ за адекватен физически и духовен растеж. Шен (духът) е форма на Ки. Джин и Шен са неразделимо свързани и това продължава през целия живот. Това свързване означава нещо като „жизнен дух“, „душевна сила“ и изразява взаимната неразривна зависимост между тяло и дух (5, 6, 70). „От средата Цзин се ражда Ци, от средата Ци се ражда Шен. Чрез тренировка Цзин да се превърща в Ци, чрез тренировка Ци да се превърща в Шен, чрез тренировка шен да се връща в пустотата. Събирайки Шен, да се поражда Ци, събирайки Ци, да се поражда Цзин“ (27).

Hui & Hong (31) посочват, че английското понятие „bioenergy“ най-добре предава богатите конотации на източното „ки“. За българския език кореспондиращите понятия са: „биоплазма“ (срв. теориите на Гурвич (4), Илюшин (11), „биоелектричество“, „биополе“ (12), „психична енергия“). Достигналите майсторско ниво в управлението на движението и превръщането на жизнената енергия могат да излъчват „външно ци“ – особена информация във форма на свръхнискофреkwотни електромагнитни вълни от инфрачервения диапазон, магнитно и електростатично полета, – което може да лекува и убива, да въздейства върху духа и ки на други хора, върху предмети и върху хода на природни явления (3, 13, 14, 27, 31, 36, 37, 39, 40, 41).

Всичко дотук можем да обобщим с: „шики соку зе ку, ку соку зе шики“ (Ханя харамита Шингъо – по 6): явленията се превръщат в пустота, пустотата се превръща в явления; екзистенцията се превръща в същността и обратно – същността в екзистенцията (16). Светът на явленията и невидимият свят на ку – празнотата, се взаимопроникват и са взаимозависими. „Това, което е животът, в действителност е взаимозависещо съзнание или съзнание на Вселенната, плюс зависимо съзнание, или съзнание на егото“ (6).

В тази връзка е некоректно да се говори за обединение на дух и тяло, тъй като духът и тялото са едно.

Противопоставянето на дух и тяло най-често свидетелства за неразбиране на действителната същност на духа и на бойните изкуства, но понякога се използва и от експерти като педагогически похват при работа с начинаещи почитатели на бойните изкуства от Запада, в чието съзнание противопоставянето съществува и е

необходимо да бъде постепенно заличено (вж. напр. 6, 24, 29). С подобна цел понякога се провъзгласява, че практикуването започва с трениране на тялото, а след известен период може да последва и развитието на духа (23, 26, 29), докато последователността в правилната практика е точно обратната. Съществуват множество бойни изкуства, школи и стилове, но всички те учат на „изоставяне на тялото, забравяне на егото и следване само на космичната система“ (6), защото тялото, енергията и духът са едно, енергията на индивида и социалната му общност се едно, енергията на човека, социума и Вселената са едно и тази действителност остава „енергиен факт“ (15) независимо дали го осъзнаваме или не.

Литература

1. Асенов, А. Бойното изкуство таекуон-до. Спорт и наука, 1998, 1, 42 – 44.
2. Витгенщайн, Л. Избрани съчинения. С., НИ, 1988.
3. Гримак, Л. П. Магия биополя. „Республика“, М., 1944.
4. Гурвич, А. Г. Теория биологического поля. Наука, М., 1944.
5. Дайкер, И., Б. Киршбаум. Китайска медицина. ИК „Емас“, С., 1998.
6. Дешимару, Т. Дзен в бойните изкуства. Хелиопол, С., 1994.
7. Дзюнмин, Я. Есенцията на Тай Дзи Ци Гун. Шамбала, С., 1994.
8. Долин, А. А. Кемпо. Традициите на японските бойни изкуства. МиФ, С., 1991.
9. Друмев, Д. Методика за психо-педагогическо въздействие в айкидо. Дисертация, НСА, 1999.
10. Дянков, Я. Бележки към „Дух без окови“ от Такуан, Хелиопол, С., 1994.
11. Инюшин, В. М. Биоенергетическая структура и проблема биологически активных точек (БАТ). в : Психофизиологическое состояние человека и информативность биологически активных точек кожи. НИП УССР, Киев, 1979, 28 – 30.
12. Кайков, Д. Психическа саморегулация и регулация в екстремални ситуации. ВИ, С., 1986.
13. Кандыба, В. М. Загадки и феномены. Чудесные способности и сверхспособности человека. Лань, С.-П., 1998.
14. Кандыба, Д. В., В. М. Кандыба. Управляемый медитативный аутотренинг. Медицина, М., 1990.
15. Кастанеда, К. Тенсегрити. Прометей, М., 1997.
16. Крумов, Р. Бележки към „Дзен в бойните изкуства“ от Т. Дешимару, Хелиопол, С., 1994.
17. Норис, Ч. Тайната на вътрешната сила. Real Publishers, С., 1994.
18. Попов, Н. Обща психология. С., НСА, 1994.
19. Попов, Н. Правото на спорт и неговата реализация. НСА-Прес, С. 1997.
20. Сузуки, Ш. Зен-ум, ум на начинаещи, ИК „АРТ“, С., 1994.
21. Такуан, И. Дух без окови. Хелиопол, С., 1994.
22. Терзиев, И. Речник към „Дзен в бойните изкуства“ от Т. Дешимару, Хелиопол, С., 1994.
23. Трифонова-Машонова, Т. Източните бойни изкуства – път към здраве и самодисциплина. Хипербола, П., 1997.
24. Уешиба, К. Духът на Айкидо. Хелиопол, С., 1994.
25. Уотс, А. Путь Дзен. „София“, Киев, 1993.
26. Хаберзетцер, Р. Тайните в карате. „Олимпекс“, Пловдив, 1991.
27. Хоушен, Л., Л. Пейюй. Секретите на китайската медицина. ИК „Златен дракон“, С., 1998.
28. AJKF (ZINKR). Kendo Fundamentals. Vol. 1, Satou-Insyokan Ins., Tokyo, Japan, 1994.
29. Egami, S. The Heart of Karate-do, Kodansha International Ltd, Tokyo, N.Y., San Francisco, 1980.
30. Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes. N. Y., Warner books, 1984.
31. Hui, L. & Hong, J. Yan Nin Qigong science and practice. 21st century journal, The VXM Network, 1996.
32. Loehr, J. E. Mental toughness for sport: Achieving athletic excellence. N.Y., Forum Publ., 1982.
33. Moeran, B. Individual, group and seishin – Japan's internal cultural debate. in: Lebra T.S. & Lebra W.P. (eds.) Japanese Culture and Behavior. Honolulu, University of Hawaii Press, 1986, p. 63-75.
34. Negishi, Y. Japanese spirit and Culture. Ginza, Tokyo, 1939.
35. Nideffer, R. Athlete's guide to mental training. Human Kinetics, Champaign, 1985.
36. Racovic, D., Koruga, D., Martinovic, Z., & Stanojevic, G. On biophysical structure of brain-like biocomputers. – in: Lazarev, P. I. (ed.), Molecular electronics: Materials and methods, Kluwer, Dordrecht, 1991, 211-217.
37. Rakovic, D. & Vitaliano, G. Neural networks, brainwaves, and ionic structures: a biophysical model for conscious system processing. 21st century journal, The VXM Network, 1995.

38. Rohlen, T. P. Spiritual Education in a Japanese Bank. in: Lebra T.S. & Lebra W.P. (eds.) Japanese Culture and Behavior, Honolulu, University of Hawaii Press, 1986, p. 328
39. Vitaliano, G. & Rakovic, D. Neural networks, brainwaves, and ionic structures: a biophysical model for altered states of consciousness. 21st century journal, The VXM Network, 1996.
40. Yan, X. Measurement of the effects of external Qi on the polarization plane of a linearly polarized laser beam. Ziran Zazhi (Nature journal), Vol. 11, 1988, 563-566
41. Yan, X. The external Qi experiments from the United States to Beijing (China) by Yan Xin. Zhongua Qigong (China Qigong), Vol. 1, 1993, 4-6.

КЛУБОВЕ НА БЪЛГАРСКАТА АЙКИДО АСОЦИАЦИЯ

Тендокан Доджо – София
Старши треньор –
Едуард Германов – IV дан
Треньор –
Мария Германова – I дан
тел.: 02 430 503

Клуб ЦСКА Бойни спортове –
София
Старши треньор –
Добромир Друмев – III дан
Треньор –
Николай Станин – I дан
тел.: 02 588 933

Айкидо клуб Славия – София
Старши треньор –
Николай Петков – II дан
Треньори – Мирослав Илиев,
Димитър Стойков
тел.: 02 513 054

Клуб Будо – София
Старши треньор –
Тодор Цанков – I дан
Треньор –
Константин Пангелов – I дан
тел.: 02 546 265

Айкидо клуб Локомотив –
„Фуна“ – София
Старши треньор –
Мир Карим Дизаж – I дан
тел.: 0489 39 783

Айкидо клуб „Андра“ – София
Старши треньор –
Иван Стойков – I дан
Треньор – Ирма Курдова
тел.: 02 628 750

Айкидо клуб „Шин Будо“ –
София
Старши треньор –
Евтим Иванов – I дан
тел.: 02 755 938

Айкидо клуб „АБС“ – София
Старши треньор –
Мария Радева – I дан
тел.: 02 653 742

Клуб Айкидо – МВР – София
Старши треньор –
Даниел Къров – I дан
Треньор – Антоний Иванов
тел.: 02 664 378

Клуб Айки Будо – София
Старши треньор –
Данаил Прангов – I дан
тел.: 0489 35 856

Айкидо клуб
към частно основно училище
„Св. св. Кирил и Методий“ –
Суходол
Старши треньор –
Мария Германова – I дан
тел.: 0489 71 148

Ошинкан Доджо – София
Старши треньор –
Красимир Цветанов – III дан
тел.: 02 653 742

Клуб „Военна академия“ –
София
Старши треньор –
Мария Радева – I дан
тел.: 02 653 742

Клуб Айки център – Пловдив
Старши треньор –
Васил Дъбов
тел.: 0489 35 670

Спортен клуб „Факел“ –
Благоевград
Старши треньор –
Димитър Мединов
тел.: 073 31 837

Айкидо клуб „Видин“ – Видин
Старши треньор –
Красимир Симов – I дан
тел.: 094 34 928

Айкидо клуб „Перник“ –
Перник
Старши треньор –
Владимир Кънчовски – I дан
тел.: 02 201 743

Айкидо клуб „Сатори“ –
Пловдив
Старши треньор –
Диана Василева
тел.: 032 451 009

Айкидо клуб „Добрич“ –
Добрич
Старши треньор –
Красимир Куртев

Айкидо клуб „Русе“ – Русе
Старши треньор –
Светослав Балабанов
тел.: 082 646 457

Айкидо клуб „Силистра“ –
Силистра
Старши треньор –
Деян Йорданов
тел.: 086 22 503

Айкидо клуб „Варна“
Старши треньор –
Юлиан Димитров
тел.: 0489 66 912

Айкидо клуб „Плевен“
Старши треньор –
Тодор Гетов
тел.: 064 419 341

Айкидо клуб „Ловеч“
Старши треньор –
Тодор Гетов
тел.: 064 419 341

БЪЛГАРСКА АЙКИДО АСОЦИАЦИЯ

Българска Айкидо Асоциация е юридическо лице с нестопанска цел и е учредена в съответствие с изискванията на Закона за лицата и семейството. Същата е безсрочно създадена, самостоятелна, политически независима, доброволна, самоуправляваща се организация на членове, практикуващи Айкидо на аматьорски и професионални начала.

Българска Айкидо Асоциация е създадена с цел развитие и популяризиране на японското бойно изкуство Айкидо. Запазвайки основните принципи на Айкидо, заложи от основателя Морихей Уешиба, асоциацията полага усилия да направи възможен достъп на българите до духовните богатства на философията на Айкидо, проповядваща съдържание на насилието и нападението.

Българска Айкидо Асоциация е официален представител на Aikido Association International и член на Айкикай Хомбу Доджо – Япония.

ул. „Оборище“ № 23, София 1504, тел./факс: (+359 2) 430 503
e-mail: baagoron@aster.net

БЪЛГАРСКА АЙКИДО ФОНДАЦИЯ

Фондацията е юридическо лице и учредена в съответствие с изискванията на чл. 149–154 от Закона за лицата и семейството.

Фондацията има международен, неправителствен, неполитически и нерелигиозен характер.

Цели и дейност

Фондацията преследва общочовешки цели на равнопоставена и демократична основа:

- а) да създава условия и да съдейства за обучението на млади хора в областта на Айкидо;
- б) да открива и подпомага развитието и обучението на даровити деца и млади хора в страната и чужбина;
- в) да създава възможности за взаимодействие с чуждестранни органи и институти, съпричастни към целите на Фондацията.

За осъществяване на своите цели фондацията:

- а) сътрудничи с организации, институции и физически лица в страната и в чужбина;
- б) организира симпозиуми, семинари, конференции, изложби, културни и спортни мероприятия, конкурси и други национални международни форуми;
- в) публикува материали в областта на своята дейност;
- г) провежда, възлага и подпомага изследвания;
- д) създава фондове за подпомагане и обучение в България и чужбина на студенти и специалисти, които биха допринесли за осъществяването на целите на Фондацията;
- е) провежда благотворителна дейност;
- ж) извършва и други дейности, свързани с целите на Фондацията.

ул. „Оборище“ № 23, София 1504, тел./факс: (+359 2) 430 503
e-mail: baagoron@aster.net

**УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА МЕТОДИКАТА
НА ОБУЧЕНИЕ ПО АЙКИДО**
(Сборник от доклади
от Втората научна конференция по Айкидо)

Под общата редакция
на проф. инж. Димитър Кайков, д. п. н.,
и Едуард Германов, IV дан, председател на БАА

Редактор Митко Ганев

Коректор Нина Ганева

Предпечатна подготовка „Пропелер“

Печат ИПБ на Националната спортна академия