



**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ
КАТЕДРА „ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ И РЕКРЕАЦИЯ“**

ЕЛИЦА ЙОРДАНОВА СТОЯНОВА

**ДЖУДО – УСЛОВИЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен
„ДОКТОР“**

**направление 1.3. Педагогика на обучението по
(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – джудо)**

**Научен ръководител:
проф. д-р Стойко Иванов**

София, 2017

Докторантът е зачислен в докторантура на самостоятелна подготовка към катедра „Индивидуални спортове и рекреация”, Софийски университет „Св. Климент Охридски” и отчислен с право на защита.

Научно жури в състав:

Вътрешни членове:

доц. д-р Боряна Туманова

проф. д-р Стойко Иванов (научен ръководител)

Външни членове:

доц. д-р Емил Прокопов

проф. д-р Бистра Димитрова

проф. д-р Емилия Рангелова

Официалната защита на докторския труд ще се състои на
от часа в зала № на Софийски университет „Св. Кл. Охридски”.

СЪДЪРЖАНИЕ

ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД.....	4
Актуалност и значимост на проблема.....	4
Степен на разработеност на темата.....	5
Изследователски проблем	6
Авторова теза.....	7
Цел и задачи на дисертационния труд.....	7
ИЗЛОЖЕНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД	10
Увод	10
ПЪРВА ГЛАВА. КРАТЪК ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИ ПРЕГЛЕД НА ИЗТОЧНАТА КУЛТУРНА ТРАДИЦИЯ И НЕЙНАТА ПРОЕКЦИЯ В БОЙНИТЕ И СПОРТНИ ИЗКУСТВА.....	10
I.1. Философско-религиозните учения и бойните изкуства в живота на Източните народи	10
I.2. Кратка история и философия на джудо в контекста на другите бойни изкуства	11
I.3. Социално-психологически и нравствени аспекти на спорта джудо.....	14
I.4. Връзка на спортната активност (практикуването на източните бойни изкуства и джудо) и другите модели на социална и екзистенциална активност	16
ВТОРА ГЛАВА. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ.....	17
II. 1. Интересът към емоционалната интелигентност и нейните разновидности	17
II. 2. Възможности за повишаване и подобряване на емоционалната интелигентност чрез спортна активност и практикуването на джудо	20
II. 3 Спортът джудо и реалната възможност за ограничаване и преодоляване на агресията и насилието, за повишаване на физическата и психическата дееспособност.....	22
ТРЕТА ГЛАВА – ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОЯВИТЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛЕГИТНОСТ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО И ПРАКТИКУВАНЕТО НА СПОРТА ДЖУДО	23
ХИПОТЕЗА:	24
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА – АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПРОВЕДЕНОТО ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО ПРОУЧВАНЕ НА ПРОЯВИТЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛЕГИТНОСТ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО И ПРАКТИКУВАНЕТО НА СПОРТА ДЖУДО.....	25
ИЗВОДИ.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34

ОСНОВНИ РЕЗУЛТАТИ НА ДИСЕРТАЦИОННОТО	
ИЗСЛЕДВАНЕ СА СЛЕДНИТЕ:	37
ПРЕПОРЪКИ.....	39
ПРИНОСИ.....	40
АНОТАЦИЯ	42
ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД:	44

ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Проблемът за културата на общуването, за социално-нравствения модел на поведение е традиционен за социалната психология и педагогиката. Неговата значимост през годините ту се засилва, ту отслабва, но винаги е имало дискуссионни полета, опити да се разработят, както отделни психологически и морални категории, така и системи, обхващащи социално-психологическите категории в тяхната взаимообвързаност и взаимоизводимост.

Знанието за интелект и интелигентност, емоционална интелигентност и „култура на общуването” е област, която в значителна степен е неизучена, а изследванията в тази област в настояще време са затруднени от определени терминологични различия между изследователите. Трудността идва и от това, че понякога опитите да се дискутират измеренията „интелект” и „интелигентност” се приема като опит за „излишно” теоретизиране – нещо, за което хуманитарното знание неведнъж е било критикувано.

Безспорно може да съществуват съперничаещи си системи (теории или конкурентноспособни хипотези), противоположни една на друга всяка със своите достойнства и недостатъци, но от това не следва, че цел на изследването трябва да става примиряването с противоречията.

Ако интелекта и интелигентността отразяват отделни страни на съществуващото, то много черти от тяхното съдържание биха могли да бъдат разкрити само при съотнасянето им една с друга.

Известно е твърдението, че нито един въпрос, който се отнася до човешката психика не може да бъде окончателно решен, затова винаги ще съществува интерес както към класическите проблеми, така и към тези на съвременната приложна психология. Един от тези въпроси на приложната психология е въпросът за емоционалната интелигентност.

В последните три десетилетия и при почти всички известни психолози и педагози този въпрос е възниквал и е намирал различни решения. Това е и първата насока в дисертационния труд – анализ на развитието на идеите за емоционална интелигентност, разбира се с оглед на поставените цели на работата. Изследването на проблема за емоционалната интелигентност дава онзи начален ориентир, чрез който се определя и втората насока – въпросът за ролята на спорта за формирането и развитието на емоционалната интелигентност. Този въпрос се явява своеобразен център на настоящото изследване. Неговото изясняване и дефиниране позволява да се направи следващата крачка, определила и третата насока – показване на ролята и значението на спорта джудо, като относително самостоятелен тип спортна дейност за формирането и развитието на емоционалната интелигентност.

Актуалност и значимост на проблема

В системата на психологическите измерения - интелекта, интелигентността, културата на общуването заемат особено място, изпълнявайки съществена методологическа, гносеологическа и светогледна натовареност. Като съществена черта на социалното и професионалното общуване, емоционалната интелигентност изпълнява важна роля по дефинирането и обосноваването им.

Без да се отчете факторът – емоционална интелигентност, не е възможно да се разкрие конкретния механизъм на избора и осъществяването на модел на поведение и общуване.

Несъмнено трябва да се отчита факта, че нараства значимостта на емоционалната интелигентност и в системата на специалнонаучното знание, където процесите на интеграция и диференциация извеждат задачите за детайлен анализ на условията за преход от едни модели на поведение в други, за пределите на функционирането на методите, за границите на действие на социалните и моралните норми на поведение.

В практически план нараства значението на изучаването на условията за създаването и развитието на човешката личност, условията за образование и възпитание на подрастващите поколения, условията за създаване на един модерен духовен облик на съвременното гражданско общество. Посочените факти създават предпоставки за теоретически анализ на емоционалната интелигентност и характера на нейното функциониране в системата на обучението по физическо възпитание и спорт.

От друга страна, все повече нараства необходимостта да се изследва ролята и значението на спортната дейност, на спортната активност. Новите изследвания на съвременната спортна психология и педагогика, разработващи базови модели за спортно поведение и общуване и тяхната еволюция, налагат да се покаже относителната обособеност и независимост на мястото и ролята на спорта джудо за развитието на емоционалната интелигентност. Това се засилва и от все по-набиращата мощ роля на индивидуализма, отчуждението, егоизма, агресията и насилието в отделните общности и в обществото като цяло.

Сложният и противоречив характер на съвременното социално съществуване и общуване изисква да познаваме както фундаменталното знание за диалектичното взаимодействие между „интелект – интелигентност” и „емоционална интелигентност – култура на общуването”, така и многообразието от възможни и конкретни модели на поведение и тяхното култивиране.

Степен на разработеност на темата

В българската специализирана – психологическа и педагогическа литература тази тема не е изследвана до ниво общоприето решение. Налице са трудове, свързани с емоционалната интелигентност¹, но обстойни анализи на взаимовръзката и взаимодействието между спорта и емоционалната интелигентност в нашата специализирана литература не са правени.

Специално изследване по темата за емоционалната интелигентност е провеждано от немалко автори.² Те дават начало на теоретическите дискусии,

¹ Туманова, Б., Н. Кунчев, Емоционалната интелигентност в спорта. В: Сб. ДС, СУ. 2016; Господинов, В., Юноши – Девиации – Емоционална интелигентност. С., 2010.

² Salovey, P., J. Mayer, Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990; Mayer J.D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. Emotional intelligence as standard intelligence, Emotion 2001; Salovey P., Mayer J.D., Personality and intelligence, Cambridge, UK: Cambridge University Press; Feldman-Barrett, L., & Salovey, P. (eds.), The wisdom in feeling: psychological processes in emotional intelligence. New York: Guilford Press., 2002; Голман, Д. Емоционална интелигентност, изд. Изток-Запад, С., 2011; Гитуни, М. Емоционалната интелигентност. Изд. Просвета-София, С., 2003; Гарднър, Х., Нова теория за интелигентността. Множествените интелигентности на 21. век., Изд. СИЕЛА, С., 2004.

правят важни методологически изводи, но произведенията им далеч не изчерпват темата.

Множество изследвания показват, че емоционалната интелигентност е анализирана предимно в структурата на организационното поведение.³ Важността на тези работи е несъмнена, а включването на емоционалната интелигентност в тези и други дейности (образователна, спортна) показва, че отдавна е нараснало нейното значение и е необходимо обособяването ѝ като автономна и самостоятелна категория. Почти отсъстват изследвания за функционирането ѝ в спортологичното знание, като се изключат отделни статии, посветени на анализа на емоционалната интелигентност в спортно-тренировъчната и състезателна дейност.⁴ В много от изброените изследвания се подчертава нарастващата роля на емоционалната интелигентност в съвременното научно познание. Често тя е включена в теоретични системи, в частност в структурата на съвременните образователни теории.⁵ Въпреки това емоционалната интелигентност все още се разглежда фрагментарно, често като спомагателна, използвана само за да характеризира богатството на човешката психика.

Изследователски проблем

Предложеният текст в дисертационния труд е израз на осъзнатата необходимост от разгръщането на една изключително отворена дискусия за мястото и ролята на спорта за формирането и развитието на емоционалната интелигентност. Изборът на темата е мотивиран от желанието за промяна на фактичното състояние – на явно проявяваното индиферентно отношение на част от студентите към спорта и личното им участие в часовете, предвидени за обучението по спорт, съгласно утвърдените и осъществявани учебни програми по физическо възпитание и спорт.

Изследователският проблем е породен и от факта, че в българската специализирана литература няма задълбочени изследвания за връзката на емоционалната интелигентност и спортната дейност. Липсват конкретни

³ Cooper R. K. Sawaf A. Executive JQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. N.Y.: Grosset Putnum, 1997; Bar-On, R., The emotional quotient inventory: A test of emotional intelligence, Toronto, Canada, Multi-Health Systems, Inc., 1997; Стърнбърг, Р., Успешната интелигентност. Изд. Наука и изкуство, С., 2002; Мерлеведе, П., Д. Бриду, Р. Вандам, Седем стъпки към емоционалната интелигентност. С., Класика и стил, 2005

⁴ Вж. Янева, А., Развитие на интелекта в екстремална ситуация, С., 2002; Прокопов, Е., А. Янева, Н. Василева. Джудо като възпитание, Годишник на СУ, 2002; Янева, А. Изследване на мотивите за записване и практикуване на джудо на студентите от Софийския университет, Годишник на СУ, бр. 86, 2013, с. 17-26; Янева, А. Превенция на агресията чрез източни бойни изкуства. МНК-Китен, Сб. „Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование“, т. 2, Изд. ЕКС-ПРЕС - Габрово, 2013. стр. 36-40

⁵ (Александров, П. Интелект и обучение. С., 1990; Изард, К. Психология емоций, СПб., 1999; Cowie, H., Boardman, C., Dawkins, J., & Jennifer, D. (2004). Emotional health and wellbeing: A practical guide for schools. London: Sage Publications. Section: 1.3 до 1.6, 2.1 & 2.7; Weare, K. (2004). Developing the emotionally literate school. London: Paul Chapman Publishing. Section 1 & 2

изследвания; взаимовръзката и взаимодействието между спорта джудо и емоционалната интелигентност не са обект на специализирани дискусии и проблематизиране.

Авторова теза

Авторовата теза на дисертационния труд е свързана с разбирането, че емоционалната интелигентност възниква в последните три десетилетия, основен принос, за което имат Питър Саловей и Джон Д. Майер, Даниъл Голман, Хауърд Гарднър.

Нарастването на ролята и значението ѝ сега се свързва с нарастването на взаимовръзките и взаимодействията между хората в по-широк комуникативен план, затова и нейното определяне може да стане чрез системния подход, на основата на принципите за цялостност, свързаност и структура. По този начин емоционалната интелигентност може да бъде разбрана само като цялостна система от структурно свързани фактори, които въздействат върху съществуването, функционирането и изменението на психиката, отношението, поведението, общуването на отделната личност, група, общност.

От такава позиция се разглежда и взаимовръзката и взаимодействието между спорта джудо и емоционалната интелигентност.

Първо, емоционалната интелигентност е самостоятелен вид, с по-широк обем отколкото интелектуалната и обхваща по-широк кръг явления. Второ, емоционалната интелигентност има всеобхватен комуникативен характер. За всяко комуникативно събитие, явление, състояние и т.н. са необходими като предпоставки – отделни прояви на емоционалната интелигентност. В качеството им на такива, обаче, те способстват за проявлението на други събития, явления, състояния и т.н. Това означава, че всяко комуникативно явление е обусловено и придружено от други, в това число и от емоционални преживявания, а самото то е условие за множество други явления. Трето, джудо като японско бойно изкуство за последователи, практикуващи, познавачи и публика има многозначен характер. Джудо като спортно явление може да се намира в отношение на обусловеност не само с едно, а и с множество други (физически и психически) явления. На спорта джудо, като условие за физическо и психическо здраве, съответстват безкрайно много обусловени от него явления (съществуващи както във възможност, така и в действителност), и всяко явление е обусловено по отношение на безкраен ред условия за формирането и развитието на емоционалната интелигентност.

Водещата теза в дисертационния труд е обособена в два допълващи се момента. Първият е този, съгласно който, спортът, спортната активност и състезаване, схващани като съществен и неизбежен антропологичен принцип, се проявяват в различни форми, съобразно различния културен и нравствен контекст. Вторият приема, че емоционалната интелигентност на студентите, като същностна детерминанта на личността, може да се прояви и усъвършенства в резултат на осъзнаването и възприемането на философската същност, нравствено-психологическата значимост и социално-комуникативната необходимост от овладяването и практикуването на спорта джудо.

Цел и задачи на дисертационния труд

Целта и задачите на изследването се основават на историко-психологическия анализ на появата и развитието на емоционалната интелигентност и по-нататъшната разработка на спортно-психологическия

аспект в развитието на емоционалната интелигентност. На тази основа се търси и обосноваването на относителната самостоятелност на взаимовръзката и взаимодействието между спорта джудо и емоционалната интелигентност.

Целта на настоящото изследване е да се проучат, анализират и интерпретират основните съвременни подходи, методи и механизми на спортно-тренировъчната и състезателна дейност, проявите на емоционалната интелигентност и промяната на модела на поведение и общуване чрез системно и методично практикуване на спорта джудо (съпоставено с други видове спорт), като част от комплексната спортно-педагогическа дейност при разработването на ефективни образователни програми (и методики) по физическа култура и спорт.

Основната задача включва: проучване и анализиране на теоретичните постановки на проблема – систематизиране на екзистенциалните и социално значимите фактори за повишаване нивото на емоционалната интелигентност в спортната дейност, като се отчита особеното и специфичното в обучението и практикуването на спорта джудо. Обосновава се и се отстоява тезата, че емоционалната интелигентност е съществен (определящ и решаващ) фактор за социализацията на личността.

Конкретните задачи на дисертацията се състоят в следното:

1. На база развитието на спорта джудо да се покаже в психолого-педагогически план как се стимулира и култивира емоционалната интелигентност на студентите.

2. Да се покаже несъстоятелността на опитите да се замени или ограничи сферата на спортната дейност, на спортната активност – чрез „забавни” продукти от виртуалния свят.

3. Да се установи състоятелността на концепцията за взаимовръзката и взаимодействието между спорта джудо и емоционалната интелигентност.

Проблемът за взаимовръзката и взаимодействието между спорта и емоционалната интелигентност е многообхватен. Той изисква интердисциплинарен (комплексен) научен подход. Този подход е подходящ за осъществяването на едно многопластово изследване, позволява да се разгледа и анализира спортно-тренировъчната (и учебно-образователната) среда в интегрален научен контекст. Това налага използването на различни **методи за изследване**.

На първо място, *теоретико-логически анализ на литературните източници*. С цел ориентиране в състоянието на проблема и по-точно доколко различните му аспекти са били предмет на изследване от наши и чуждестранни автори се осъществи обстоен литературен обзор в няколко направления.

Осъщественият преглед е опит на основата на прилагането на системния подход да се даде едно най-общо (базово за нашето изследване) определение на емоционалната интелигентност. Всички позовавания, свързани с емоционалната интелигентност са използвани за да се открие мястото и ролята на спортната дейност за формирането и развитието на емоционалната интелигентност.

На нивото на културния контекст намираме не едно емпирично потвърждение на идеята за обогатяване на емоционалната интелигентност чрез спорт в източната „култура на пътя” (изразена в джудо традицията), съществено различна от западния прочит на спорта – „култура на постижението”. Съпоставката между двете културни форми не е призив за пренос на културни модели. Разглеждането и извеждането на източния културен модел като ефективно средство за развитието на емоционалната интелигентност на

студентите не е опит да се преоценят, обезценят и отрекат достиженията на Западното общество, а стремеж да се преодолее едноизмерната (евроцентрична) нагласа и подход при социалната, културна и спортна подготовка и реализация на студентите.

Джудо е един от сериозните спортни модели – начин за обучение докато се играе. Самата игра е средство за овладяване и развитие на емоционалната интелигентност. Постигнатото ниво на емоционална интелигентност е показател за психическата зрелост на спортиста. Джудо е игра на същност и функция, игра на свободния избор. Това е и смисълът на практикуването на този спорт. От специализираната академична (образователна) дейност на студентите към физически и психически закаляващите спортни игри и обратно.

Философската същност на спорта джудо определя и **целевата рамка на изследването**: да се разкрие и утвърди идеята, че при системно и методично обучение и практикуване на спорта джудо има реална възможност да се развие и усъвършенства емоционалната интелигентност и културата на общуване на студентите; да се умножат проявите на тяхната социална солидарност.

ИЗЛОЖЕНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Увод

В увода се обосновава изборът на темата в контекста на нейната актуалност, научно-теоретическа и практическа значимост. Посочва се, че спортът е специфичен социален феномен, който отразява характера на обществото. Отчетени са условията за формирането на индивида, поведението на личността и общуването. Дефинирана е целта на изследването и са посочени изследователските задачи, поставени за решаване. Формулирани са основните резултати, получени от дисертацията.

ПЪРВА ГЛАВА. КРАТЪК ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИ ПРЕГЛЕД НА ИЗТОЧНАТА КУЛТУРНА ТРАДИЦИЯ И НЕЙНАТА ПРОЕКЦИЯ В БОЙНИТЕ И СПОРТНИ ИЗКУСТВА

Тази глава показва как възникват представите за „бойно изкуство” и „джудо”. Акцентира се върху ролята на социалната и културна среда, като се подчертава, че философско-религиозните идеи за смисъла на човешкия живот дават тласък за появата и развитието на източните бойни изкуства.

Философско-психологическото осмисляне и етико-педагогическото оценяване на реалната възможност за осъществяване (постигане) и повишаване на нивото на емоционална интелигентност чрез обучението и практикуването на бойното изкуство и спорт джудо изисква отчитане на социално-икономическата и културно-религиозната среда и тяхното отразяване в културно-философската традиция на източните народи.

I.1. Философско-религиозните учения и бойните изкуства в живота на Източните народи

Параграф 1 очертава социалната и философско-религиозната традиция, довела до възникването на източните бойни изкуства. Подчертава, че още с възникването на социалното неравенство, несправедливост, насилие и непрекъснатите войни за власт и подчинение се поражда и идеята за една нова форма на съпротива и самосъхранение – овладяването на източните бойни изкуства.

Общото във философско-религиозните учения и менталността на източните народи и преди всичко народите на Индия, Китай, Япония, е изискването и стремежът към физическо и духовно самоусъвършенстване като жизнена необходимост, като неизбежна грижа за себе си и другите.

За целите на изследването предлагаме кратък преглед на същността, съществуването и осъществяването на основните източни философско-религиозни учения в живота на хората, живот, в който преобладават социалните и екзистенциални различия, неравенства, несправедливост.

По същество почти всички представители на философско-религиозните учения от Древния Изток са търсели отговор на въпроса за начина на оцеляване и успяване в живота. И макар между тях да са съществували специфични различия, поради специфичните особености на Конфуцианството, Будизма, Шинтоизма, Даоизма, Дзен-Будизма, все пак те са имали общо послание – човек

да живее природосъобразно, да организира живота си на базата на баланса между интуицията, здравия разум и практическата ефективност.

Общите и близки принципи и послания на основните учения поражда множество междинни идейни варианти и житейски практики. Многообразието на източните бойни изкуства „олицетворява онзи начин на мислене и възприемане на света, който се отразява в източната култура и традиция”⁶.

Обаянието и влиянието на Източната философия, на Източната културно-религиозна традиция определя същественото различие в житейската философия и практика на човека от Изтока и Запада.

Уникалността на „източния човек“ е способността да съчетае различни идеи и модели на поведение, за да постигне близост с природата, да постигне здравословен начин на живот, да се подготви физически и психически за справяне с различни проблемни ситуации. Овладяването на тайните на източните бойни изкуства е било жизнена необходимост и начин на живот.

Показано е имплицитното разбиране на източните бойни изкуства като особен вид самозащита, като нещо, което произвежда и гарантира не само сигурност, но и способства за повишаване на физическата и психическа дееспособност, нов модел на поведение и общуване, но не така, както изисква “официалният ред”, а “дискретно” и уникално за отделните стилове бойни изкуства.

Повечето азиатски бойни изкуства са тясно свързани с Будизма и по-конкретно с Дзен-будизма, но съществува и друга голяма група, предимно китайски, така наречените „меки стилове“, които са свързани с Даоизма. За отбелязване е, че повечето традиционни стилове бойни изкуства са комплексни системи, в които се употребяват както хвърлящи, така и удрящи техники.

В исторически план знаем, че бойните изкуства са били създадени за нуждите на бойното поле или за оцеляване в екстремални ситуации при нападение. С течение на времето обаче бойните изкуства еволюират и като метод за духовно и физическо усъвършенстване, но „бойният елемент“ остава. Той присъства невидимо, за да подчертае ценността на живота.

Споделяме тезата, че не само в космическата, но и в човешката Вселена, в културно-религиозната традиция на народите всичко е свързано помежду си по такъв начин, че сегашното съдържа в зародиш бъдещето и всяко сегашно състояние може да се обясни само чрез друго, непосредствено предшестващото го състояние. С други думи, всичко е причинно обусловено и затова всяко действие изразява само своята причина. Безпричинни неща не съществуват. Случайното е проявление на необходимото.

1.2. Кратка история и философия на джудо в контекста на другите бойни изкуства

В този параграф е споделена тезата, че бойните изкуства в своите основни стилове, разновидности и подстилове са многобройни и почти неизброими. Дори и специалистите понякога се затрудняват при тяхната класификация, генеалогия, история, родословни дървета и школи. Именно затова внимателно е изследвана историята на източните бойни изкуства, като са разграничени митовете и легендите и се достига до философската им същност и

⁶ Прокопов, Е., Джудо – философия, история, структура, същност, УИ СУ „Св. Кл. Охридски“, С., 2005

житейска значимост на практикуването им, опирайки се повече на факти и документи.

За целите на дисертационното изследване е необходимо да се посочат някои достъпни, но съществени и значими факти от историята на източните бойни изкуства и джудо. Ще се ограничим в рамките на следното историческо знание.

Изхождайки от трудовете по военна стратегия – „Изкуството на войната” на пълководеца Сун Дзъ (554-496 г. пр.н.е.)⁷ и др. може да се предположи, че в този период се постига едно по-специализирано и екстензивно развитие на бойните изкуства, на тяхната философия и стратегия. Редом с това се появяват и наченките на китайското *Нин-Джуцу*, известно като *Фа-Шу* („Черни изкуства”).⁸

Първите сведения за бойни изкуства в Япония идват от „Хрониката Коджики” (712 г. пр.н.е.), където се описва прототипа на борбата Сумо и *Джу-Джуцу*. Йероглифите *Джу-Джуцу* („Гъвкаво умение”) и *Джу-Джуцу* („Гъвкаво изкуство”) са от китайски произход, но понякога те имат названия произнесани в японски маниер както думата „*Явара*” (друго название на *Джу-Джуцу*).⁹

Въпреки, че различни писмени източници говорят за практикуването на различни видове борби и бойни умения от най-дълбока древност, за основател на съвременните бойни изкуства се приема легендарният Бодхидхарма (Да Мо). Той поставя основите на прочутата Шаолинска школа по бойни изкуства, а самият манастир Со-лин (Шао Лин) става център на Чан/Дзен-будизма. Това става през VI век с идването на учителя Бодхидхарма от Индия. Освен това, Бодхидхарма се счита и за основател на две важни направления в Ци-Гун: комплексите И-Чин-Чинг („Класическа мускулно-сухожилна промяна”) и Ши-Суй Чинг („Пречистване на костния мозък”).¹⁰

През VII в. лекарят *Широбей Акияма* от Нагасаки създава древния стил на *Джу-Джуцу Йошин-рю*, чийто основен принцип е „огъни се за да победиш”. Така се развиват различните стилове на *Джу-Джуцу*, които основно използват захвати, хвърляния, ключове по ставите и събаряния. *Джу-Джуцу* произлиза от *Кумиучи* (близък бой на бойното поле) или *Йорой-Кумиучи* (борба с броня).¹¹

В началото на XX век, на основата на традиционното бойно изкуство *Джу-джуцу* възниква ново бойно изкуство – джудо. Основни принципи в джудо са *сейрюку дзеньо* (максимална ефективност, минимално усилие) и *джита кьоей* (взаимно благополучие и полза). Джудо илюстрира приложението на *сейрюку дзеньо* с концепцията за *джу йоку го о сейсу* (мекотата контролира твърдостта).¹²

⁷ Дзу Сън, Изкуството на войната. Древни китайски трактати, изд. Труд, С., 2001

⁸ Look: Hayes, Stephen K. Ninja: Legacy of the Night Warrior. Black Belt Communications, 1984, p. 109; Thomas Wilhelm, Jason Andress. Ninja Hacking: Unconventional Penetration Testing Tactics and Techniques, Syngress, 2010, p. 13

⁹ Draeger, Donn F. And other. Comprehensive Asian fighting arts. Kodansha International, 1980

¹⁰ Александров, Д. Традиционен Шаолин Цюан, т.1, Изд. Златен дракон, С., 1999

¹¹ Reid, Howard and Croucher, Michael. The Way of the Warrior – The Paradox of the Martial Arts. New York. Overlook Press: 1983

¹² Kano, Jigoro. Judo Memoirs of Jigoro Kano. Victoria, BC, Trafford Publishing, 2008; Кано, Дж., Кодокан джудо, изд. Изток-Запад, С., 2006

В разширен план, анализът на бойните изкуства показва и развиване на определени сходства по пътя на конвергенцията (поставяне в сходни условия) при различни бойни изкуства, понякога отстоящи на големи разстояния и в различни географски области.

Хронологичното представяне по исторически периоди на различните важни центрове на цивилизация и прилежащите им бойни изкуства и дисциплини ни дава една по-пълна и обобщена картина в световен мащаб как са се развили и еволюирали тези бойни изкуства, спортове и психо-физическа култура.

В обобщение на краткия исторически преглед подчертаваме следното:

Първо, бойните изкуства се развиват под непосредственото влияние на три важни фактора: цивилизация (духовна и материална култура), развитие на оръжията, стратегия и тактика за водене на военни действия (начини на воюване и военно дело). По начало бойните изкуства са създадени като средство за оцеляване, лов и водене на бой (война). В последствие се развива и тяхната надстройка под формата спортни дисциплини, философия, духовно развитие, здравословни ефекти и теоретична база (социално-психологически, етически и педагогически измерения).

Второ, за изследователите е доста трудно да отдиференцират и подредят древните китайски и японски стилове бойни изкуства, в това число и различните видове *Кунг-Фу* и *Джу-Джицу*, тъй като те взаимно се приливат и са били известни под различни имена, много от които днес не се употребяват или са изчезнали.

Трето, джудо е едно от първите съвременни (*гендай будо*) бойни изкуства и неговата философия и методи на обучение се превръщат в модел за по-късните бойни изкуства, развили се от традиционните форми (*корю*). Широкото разпространение на джудо в целия свят довежда и до появата на базирани на него нови форми, като самбо и бразилско *Джу-Джицу*. Характерен за философията и практиката на джудо е състезателният елемент, където целта е съперникът да бъде хвърлен или повален на земята, да бъде обездвижен или принуден да се предаде. Бойно изкуство се практикува само, ако човек тренира за реален бой. Принципите на телесна динамика, изчистените техники и съзнанието да предпазиш живота си трябва да бъдат тренирани и практикувани в перспективата на истинска необходимост да се бориш за собственото си оцеляване. Цялата система от физически и психически дисциплини, специална подготовка, медитация и други, при традиционните бойни изкуства е насочена в това направление.

За разлика от другите спортове, бойните изкуства изискват по-пълно, тотално себеотдаване и реалистичен подход, максимална концентрация и боеготовност. Основното е да се запази и съхрани живота, собствения и този на другите. Тогава бойните изкуства стават „изкуства на живота“.

Философията на „източната култура на пътя“ е в умението да се победи противника без да се встъпи в бой с него. До определена степен (дан) се усъвършенстват техническите умения, оттам нататък физическите и техническите знания и умения стават само средства за духовното развитие на личността. Целта на упоритите тренировки е да се освободи духа от формите и стереотипите. Тогава се постига хармонията на движението и на духа. Но, за да се достигне такова високо ниво, човек трябва да се посвети изцяло на бойното изкуство. Не всеки човек желае и е в състояние да постигне това ниво.

Бойното изкуство, освен техническата си страна, освен културата на движение, освен методите на самоотбрана, е и начин на общуване, начин за избягване на конфликтите. Целта е практикуващият бойни изкуства (джудо) да живее в мир, да постигне баланс в свят с преобладаваща неопределеност и нелоялна конкуренция, с явни и неявни съперници и врагове.

Собствената ни култура е един от филтрите, през който гледаме и възприемаме света. Културните стереотипи и гледните точки могат да се променят с времето. Драматизмът на промяната може да се ограничи и преодолее при наличие на психическа готовност, при наличие на развита емоционална интелигентност.

1.3. Социално-психологически и нравствени аспекти на спорта джудо

В този параграф е направен опит да се размишлява и разреши една тематична колизия. Възможно ли е, и ако е възможно, то в каква степен може да се говори за специфичните особености на нравствено-психологическите измерения на бойното изкуство и спорт – джудо?

Ние изхождаме от постановката, че преживяването е отнасянето (не винаги осъзнато и осмислено, не винаги ясно и отчетливо) към своето собствено съществуване, съсъществуване, общуване. В преживяването индивидът установява (регистрава) съществуването си и поради това е в някаква степен причастен към него. В тази своя причастност (небезразличност), той установява като проблемни (неудовлетворителни за него): финалността (крайността, ограничеността, недовършеността) на съществуването си; неговата мимолетност (неустойчивост, неудържимост) и субективността (изолираността, дистанцираността) му.

В своето съсъществуване и общуване, в готовността за професионална реализация (в т.ч. в своята спортна подготовка и състезаване) човек си поставя различни видове цели: далечни и близки; екзистенциално важни и второстепенни; постижими и непостижими. Тъкмо защото гледа на тях от позицията на настоящето, човек често аналогизира миналото с бъдещето (желаното с действителното) и понякога ги обърква. В динамичната, неопределена и тревожна социална среда, волята за успех и инстинктът за оцеляване правят невъзможното възможно. Склонността към рискуване е изявена или скрита строго индивидуално – с различна сила и с различна посока за всеки. Бързите промени, които настъпват независимо от нас, в средата в която живеем, ни поставя непрекъснато пред нови ситуации и нови изисквания за адаптация. Тази непрекъснатата надпревара с времето за съвременния човек, естествено повишава неговото безпокойство и тревожност пред множеството алтернативи, между които трябва да избере решение, за да се справи с динамичните условия.

Един от основните фактори, които влияят на структурирането на психическата готовност са личностната и ситуативна тревожност. С нарастване на тревожността и страха се ограничават познавателните процеси, вследствие на което се понижава степента на психическа готовност. Степента на психична готовност може да бъде възстановена или придобита чрез системна и специализирана, физическа и психическа подготовка по време на спортно-тренировъчния процес по различни видове спорт, в това число и по джудо.

За мъжката психика самото занимание с боен спорт резонира с много дълбоки настройки на мъжа – ловец и воин и само по себе си дисциплинира. Груповите занимания дават едно естествено колективно чувство и съобразяване

с другия в духа на колегиалното мъжко съперничество. Тук от треньора и от самия трениращ зависи да се свърже бойния спорт с духовните практики, да се постигне жива духовна традиция. Треньорът трябва да вдъхновява и окрилява спортиста да се развива.

Споделяме идеята, че джудо е бойно изкуство, което възприема и култивира техники от много други бойни изкуства. Неговото основно предимство се крие в неговата уникална стратегия и тактика. Далновидните японци са открили това невероятно предимство в боя – отстъпването встрани.

Джудо е не само един много интересен и динамичен спорт, но и своеобразна житейска философия, която формира познания и умения за самозащита, за промяна на отношението към хората в противоречивата и враждебна социална среда. Той напомня на практикуващите го, че всяка атака оставя нападателя уязвим. Майсторът в това бойно изкуство открива тази слабост и я превръща в най-голямата си сила. Всичко това се прави с достатъчна ловкост, за да изкара от баланс противника. Представителите на това изкуство са не само експерти в употребата на различни физико-технически прийоми, ключове, но и добри психолози, тъй като разпознават, предусещат агресивните нагласи, намерения и действия на противниците.

Бойните изкуства възпитават в уважение към себе си, към учителя, към родителите, към партньорите в дожо (тренировъчната зала), към самото дожо (и към духовете на бойците, тренирали и преподавали там), дори – и към противниците. Учат на дисциплина, на търпение, каляват волята, създават богата и разнообразна култура на движение. Покрай тях се изучава културата на държавата, която е създала конкретното бойно изкуство – език, философски и религиозни направления и пр. Изучават се техники за медитация, лечебни практики. Боецът върви по своя Път, по Пътя на война (*Bushi Do*) и го следва.

Понякога е много трудно да се разбере философията на бойното изкуство, предвид разликата в ценностите и вярванията в източната култура. Но когато от учителя (сен-сей) или треньора се очаква да е съвършен (почти свръх човек), то тогава проблемът става значим, още повече, когато част от учениците, добронамерено, разбира се, пренесат своите очаквания и върху иначе напълно обикновените, асистирани инструктори.

Всеки избрал да тренира даден спорт, в това число и джудо, или новакът в групата трябва да осъзнае дали това бойно изкуство, този учител и тази група са подходящи за него. А също така – дали и той самият е подходящ за това бойно изкуство, за този учител и за тази група. Ако не се вписва в установената норма, може да смени групата, учителя или бойното изкуство.

С пълна убеденост може да се твърди, че тренировките по джудо положително влияят върху развитието на личността на студентите. Наблюдава се понижаване на нервно-психическото им напрежение, вследствие на което се възстановяват психическите сили и се понижава личностната им тревожност.

Психо-физическата подготовка при заниманията с джудо е свързана с усъвършенстването на човешката личност. Тя спомага за подобряване не само на здравето, но и за успешното преодоляване на стресовите ситуации и житейските кризи. Психологическата подготовка и способността за формиране на адекватна психо-физическа готовност способстват изявата на личността, повишават ефективността на дейността и реализирането на поставените цели в динамичните и/или екстремални условия на средата. Въз основа на това, индивидът изгражда интелект, специфичен само за джудо, който може да влезе в употреба при възникнали критични (екстремални) ситуации.

I.4. Връзка на спортната активност (практикуването на източните бойни изкуства и джудо) и другите модели на социална и екзистенциална активност

В този параграф е направен опит да се отговори на въпроса: Кой какво търси и какво постига в тренирането и практикуването на бойните изкуства, в това число и на спорта джудо?

Източните бойни изкуства са много и разнообразни. В рамките на познатите (и достъпни) направления на бойните изкуства има безкрайно много вариации, които се преплитат помежду си и неспециалистът трудно може да се ориентира в това кое е истинско и кое изкуствено и фалшиво. За това е правилно да се изведат характеристиките на традиционните бойни изкуства и тези на бойните спортове. Всеки традиционен стил си има своята история, философска обосновка, традиции, особености, характеристики и достижения на различните генерации майстори (доказани в реален бой).

Днес тези изкуства са разпространени навсякъде и са достъпни за всички хора. Между различните видове борби и различните видове бойни стилове, като джудо например, всеки може да избира какво и къде да тренира според собствените си предпочитания. Записвайки се в тренировъчен курс по бойно изкуство, обаче, всеки или почти всеки влиза с идеята да научи как да се самозащитава, да научи техники, които другите не знаят, да бъде различен, интересен, силен, дисциплиниран и по-добре да се справя в проблемна и кризисна ситуация. Въпрос на сила, енергичност и контрол на емоциите и т.н. В повечето случаи, бойните изкуства се преподават като „Път към духа”. Заложено е дори в името на източните – до, дао, тао. В България не само джудо, но айкидо и други бойни изкуства преподават етичните и духовни принципи, медитация, дишане, хармония със света и хората.

Безспорно не всички, но традиционните бойни изкуства и джудо като боен спорт се преподават комплексно – с усвояване на техники, с морални принципи и етика, с дисциплина на взаимоотношенията, с визуализация и медитация, с развиването на абстрактното комбинативно мислене не само чрез подходяща литература, свързана с духа на изкуството, но и чрез поредица от тренировки на техники, комбинации и търсене на нови варианти. Смисълът на бойното изкуство е физическото и личностното израстване на практикуващите го.

Според нас, изборът на спорта джудо зависи от гледната точка на практикуващия и неговата настройка (ценностна система и психична нагласа). Философията на джудо има за главен аспект самозащитата и духовния мир, духовното израстване на личността. И по-конкретно: успокоение на ума (психотерапевтично въздействие); подобряване на цялостното здравословно състояние на организма; удължаване на продължителността на живота, така че човек да има повече време за постигане на просветление; духовност; възпитание; дисциплина; физическа сила. Въпросът е с каква нагласа човек започва да тренира, какво от всичко това иска да вземе, смята ли да навлезе в дълбините на определено бойно изкуство – да постигне самопознание и самоусъвършенстване на физиката и психиката или търси успеха (сензацията) в спортното състезаване и публичната изява.

Повечето традиционни бойни изкуства в днешно време слагат акцент на първо място върху специфичната психо-физическа култура и върху реалната самоотбрана и след това всичко останало. Не трябва да забравяме, че боят изгражда, а понякога и разгражда ценностната система и психиката на

отделната личност. Друг е въпросът, че в това отношение предприемчивите спортни мениджъри са успели да го превърнат в истинска атракция и машина за пари, както при смесените бойни изкуства, например (ММА). Във века на информационните технологии сме свидетели на какви ли не изяви и състезания на т.нар. „смесени“ бойни изкуства. Трудно може да се опише целия регистър от състезания в тази област, а не е и нужно, за да се схванат проблемите. Всъщност в днешно време има два потока и две тенденции на практикуващите бойни изкуства – традиционни спортни дисциплини и ММА. Дори и за неспециалиста разликата между двете е очевидна. Някои направления на смесените бойни спортове (ММА) се интересуват повече от комерсиалното измерение на публичната изява и външните качества, които се изваждат на показ. Очевидно този комерсиален подход е коренно различен от философията на традиционните бойни изкуства и се явява в пълен дисонанс и дисхармония с тях. Някои спортни психолози възприемат и определят този тип спортна дейност като „необходимо зло“ и база за сравнение кое е добро и кое не.

ВТОРА ГЛАВА. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ

Във втора глава се очертават: основните идеи за интелекта и интелигентността; прави се анализ на възникването и теоретическата обосноваване на емоционалната интелигентност и се изследват някои дискуссионни моменти във взаимоотношението на различните видове интелигентност; особеното при формиране на емоционалната интелигентност чрез спорт и специфичното при практикуването на спорта джудо; реалната възможност за ограничаване и преодоляване на агресията и насилието, за повишаване на физическата и психическата дееспособност чрез системното и методично трениране и практикуване на спорта джудо.

II. 1. Интересът към емоционалната интелигентност и нейните разновидности

В този параграф се изследват дискуссионните въпроси свързани с възникването и утвърждаването на емоционалната интелигентност като значим фактор за културата на общуването.

Важен принос за популяризирането на емоционалната интелигентност правят Питър Саловей, Джон Д. Майер, Даниъл Голман. Основната теза е свързана с въздържане от използването на понятието “интелигентност” и насочване на вниманието към понятието “емоционална интелигентност”. Разкрити са онези предпоставки, които показват основанията за извеждането и дефинирането на емоционалната интелигентност. Традиционната дилема, която се опитват да решат редица изследователи се състои в това, че от една страна, признаването на човека за разсъдъчно и разумно същество, означава включването му в системата на логическата необходимост и неизбежност и го „ограничава” от атрибута на емоцията и свободата на избора на желаното; от друга страна, признаването на свободата и способността за целесъобразни действия означава изключването на човека от естествения причинен ред, вследствие на което свободата става субективен произвол, а целесъобразността – източник на възможен, в различна степен и форма, проявен нравствен егоизъм. Антитезата на причинността и целесъобразността се изразява в

противопоставянето на двата свята – светът на разума и светът на емоционално преживяването благо. Затова е необходимо да се допусне и отчете наличието на една емоционална спонтанност на случващото се, която да даде от само себе си начало на редица от „нови” (или недостатъчно отчитани) емоционални явления, протичащи според културата на съществуването и общуването на хората в условията на динамични социални и културни промени. За да се изясни понятието „емоционална интелигентност” са фиксирани различията между „емоция“ и „интелигентност“. Емоциите се считат за особена група психични процеси и състояния свързани с инстинктите, потребностите и мотивите на човек. Емоциите са отговорни за преживяването на удоволствие или неудоволствие, респ. положителни или отрицателни емоции, които са двете противоположни оси на емоционалния живот при човека. Емоциите предизвикват чувства, чувствата влияят на мислите, а мислите са отговорни за поведението. Емоциите са важни за начина, по който се взимат решенията, за креативното мислене, за критичното и аналитичното мислене, за начина, по който се общува с другите.

Две са категориите, които имат определящо значение за определянето на емоционалната интелигентност. Това са *основание* и *възможност* за действие и преживяване. Чрез емоцията и благодарение на емоцията дадени отношения стават психически допустими и поносими отношения. Но емоцията, въплътена в действие (в общуване), утихва в него, отдавайки своята потенциална способност. Емоцията е възбуда и няма пряко отношение към правата на разсъдъка. Разсъдъчните отношения сами себе си определят, сами възбуждат себе си, сами определят тенденциите си и хода на развитие на събитията. Началото на действието по същество малко се определя от емоцията, която привидно няма нищо общо с логиката на събитията. Разсъдъчното отношение се извежда и определя от основанието. Това става чрез полагане на обоснованото, опосредствайки го. Самото основание става положено и опосредствано. Категорията „основание” фиксира реалности от гледна точка на тяхната суверенност, самоопределение, самодвижение, това е същност в нейната самодостатъчност.¹³

Емоцията има двойко съдържание, част от нея е свършено самостоятелна и не е свързана с основанието, друга част е свързана, става момент от основанието. С други думи, емоцията е не само предпоставка за основанието, самата емоция зависи от основанието. Емоцията разгръща себе си под въздействието на вътрешните си противоречия. В процеса на взаимодействие с основанието, емоцията се превръща, импрегнира в основанието, става момент от неговото съдържание.

Основанието диктува своите правила за реализация, но това става с активното участие на емоцията. Разкриването на емоционалната интелигентност е начин да се покаже как възможното става действително и как емоцията способства за това. Чрез своята активност разумът организира емоциите, използва ги като средство за производството на новия, желания модел на поведение и общуване. Емоционалната интелигентност е неразлично единство от основание и съществуване – основанието преминава в съществуване, снемайки се в него като обосновано и емоционално.

Емоционалната интелигентност е компонент на социалната интелигентност, която включва способност за проследяване на собствените

¹³ Хегел Г.В.Ф. Науката логика т. 1, с.575

чувства и чувствата на другите, за да се управлява мисленето и действията. Способност да се действа с вътрешната среда на собствените чувства и желания. Навсякъде, където и когато науката психология обяснява явлението емоционална интелигентност, тя търси да разбере условията (факторите), които правят една или друга промяна възможна и необходима.

Буквалното значение на емоционалната интелигентност се явява производно от категорията „култура на общуването“. Според последната, се утвърждава зависимостта на съществуването или изменението на даден тип връзки, отношения и действия в общуването, от определена съвкупност съществуващи и въздействащи на тях фактори, в това число и от различните видове спортна дейност. Емоционалната интелигентност изразява в съкратен вид онази специфична връзка между емоцията и разума, която има неопределяща, но решаваща роля в процеса на адаптация и реализация на личността, в процеса на общуване.

В най-общ смисъл, емоционалната интелигентност е особена форма на универсалната връзка, съществените черти на която са: свързаност (непосредствена или опосредствена) на поведението на индивидите; въздействието им едно на друго, изразяващо се в обмен на енергия, движение, информация, преживявания и т.н., зависимост на конкретните връзки на едни действия (и модели) от други, при това тази зависимост може да бъде закономерна и случайна и т.н.

Емоционалната интелигентност като форма на всеобщата връзка се разработва предимно в контекста на психологията на общуването, като вид допълваща и конкретизираща детерминация. При това, чрез емоционалната интелигентност се изследват границите на свободата на личността и нейните възможни прояви. И тук стигаме до обобщението, че емоционалната интелигентност е мярката на зависимостта и независимостта на личността в системата на универсалните и конкретни връзки.

Оттук и възможността и правото да бъдат обособени две основни интерпретации, свързани с явлението „емоционална интелигентност“:

Първата от тях разглежда емоционалната интелигентност в широк смисъл. Тук се включват както факторите, необходими за възникването на интелигентно (адекватно и ефективно) отношение и поведение, така и факторите, изразяващи „общия фон“, съвкупността от обкръжаващите даденото отношение и поведение обстоятелства. Втората интерпретация изразява едно по-тясно разбиране, при което кръгът на емоционалната интелигентност се свива до толкова, че включва в себе си само тези фактори, които са необходимо свързани с непосредственото комуникативно отношение и поведение. Всички връзки в социалното съществуване и общуване се свеждат до уменията за оперативна и ефективна комуникация, абсолютизира се ролята на емоциите, подчертава се тяхната необходимост и равностойност с разума при адаптацията и реализацията на личността. От такава позиция вече се извежда задачата пред всяко едно прагматично познание – да се познаят условията, при които възникват, изменят се, или преминават в нещо друго човешките потребности и интереси, както и емоционалните преживявания свързани с тях. Целият процес на общуване се свежда до познаване и управляване на емоциите. Но самото абсолютизиране ролята на емоциите не дава възможност да се оценят адекватно резултатите от изясняването на причинно-следствените връзки чрез категорията “взаимодействие”.

На тази основа, в заключение обобщаваме, че емоционалната интелигентност е всеобща, има по-широк обем и обхваща повече явления. Тя, за разлика от интелектуалната, има многозначен и значим комуникативен характер. Емоционалната интелигентност може и трябва да се усъвършенства и развива чрез образователни, културни и спортни дейности.

Позитивното значение на различните теории за емоционалната интелигентност се състои в това, че за пръв път в историко-философското и научното познание се поставя открито въпросът за съотношението между разума и емоцията, интелекта и интелигентността, интелигентността и културата на общуването, като този въпрос става предмет на специално разглеждане. Това дава възможност да се покаже много тясната връзка между тези двойки категории, както и връзката им с фундаменталните проблеми на диалектиката.

II. 2. Възможности за повишаване и подобряване на емоционалната интелигентност чрез спортна активност и практикуването на джудо

(особеното при формиране на емоционална интелигентност чрез спорт и специфичното при практикуването на спорта джудо)

Вниманието в този параграф е насочено към основните мнения и аргументи в подкрепа на идеята за ползотворната взаимовръзка и взаимодействие на спорта и емоционалната интелигентност. Нашата гледна точка изразява разбирането, че за възникването на емоционалната интелигентност е необходима определена съвкупност от фактори, наричани условия, които по ролята си във възникването на емоционалната интелигентност се подразделят на културно-комуникативни, организационно-управленски и спортно-възпитателни.

Спорта джудо като активно, пораждащо условие е една от причините, която влияе на спортиста, въздейства върху неговата физика и психика в определено позитивно отношение. Проявлението на спорта джудо като условие за развитието на емоционалната интелигентност е по-широко, по-общо от всяка една конкретна причина за едно или друго ситуативно или премислено прагматично спортно поведение. Спорта джудо е такова условие, което произвежда, поражда изменението; обогатява емоционална интелигентност като цяло, или в някакви черти или отношения.

От своя страна емоционалната интелигентност дава възможност за преодоляване на съдържателната и организационната сложност, присъща на спортната дейност, за разбирането и разработването на по-ефективни структурно-функционални образователни модели.

В дисертацията е обоснован и илюстриран един възможен начин да бъде мислена философията и практиката на спорта джудо. Един възможен подход, чрез който могат да се преодолеят определени методологически и методически затруднения е да се прилага системния подход, който позволява по-ясно да се очертае кръгът от спортни дейности, изпълняващи функцията на условия за развитието на емоционалната интелигентност. За тази цел е необходимо да се установят и посочат основните изисквания на дадения подход, да бъдат приложени те при изучаване на спецификата на спорта джудо, на неговите отличителни параметри. Да се покаже спецификата на спорта джудо и проявата му като единство на философия, структура, техника и функция, като техен синтез, като начин да се изрази чрез това единство неговата системност.

За целта се посочват и прилагат три изходни принципа, необходими за системното изучаване на въздействията на спорта джудо, в качеството му на условие за развитието на емоционалната интелигентност. Това са принципът на цялостност, принципът на свързаност, и принципът на структурата. Обобщаващото представяне на спорта джудо го определя като цялостна система от структурно свързани фактори, въздействащи върху съществуването, функционирането и изменението на определени физически и психически качества на личността на спортиста. Така се „избягва” възможността да се подвежда под общ знаменател с (или недостатъчно разграничава от) другите видове бойни изкуства и се акцентира на взаимовръзките, системата от общност и структурност, която обединява разнокачествени и разнопорядкови въздействия на различните варианти на практикуване на спорта джудо в единност и цялостност.

Според нас, има достатъчни основания да се обособят и посочат различни видове възможности за изразяване на многообразието на въздействията на спорта джудо за развитието на емоционалната интелигентност. В съответствие с различните основания, могат да се посочат следните типове въздействия върху физиката и психиката на спортуващата личност: необходими и не необходими въздействия; непосредствени и опосредствени въздействия; структурни и въздействия на средата на взаимодействие; въздействия на външната и вътрешната среда на взаимодействие. Освен това сред въздействията от изброените видове, могат да се отделят различни класове въздействия, в съответствие с определени нива на трениране и практикуване на спорта джудо, степените на публична известност за постигнатите спортни резултати, също така и прагматичните и пусковите (мотивиращи) въздействия. Отделянето на тези видове въздействия не се прави по принципа на дихотомичното деление. Важно е да се покажат общите показатели и критерии, ако не за една единствена, то поне за една по-обща класификация. Типологията може да се ограничи в рамките на целевия критерий.

Диалектическият подход позволява да се обединят в автономни (относително самостоятелни) и заедно с това взаимно свързани класове условията на възникване, съществуване и изменение на връзките, отношенията и моделите на поведение, в процеса на активна спортна дейност. Особената роля на спортната активност при тренирането и практикуването на джудо е свързана с нейния пораждащ (познавателно-оценъчен и възпитателен, мотивиращ и дисциплиниращ) характер. Ако първоначалното трениране на спорта джудо прави физическото и психическото здраве възможно, то практикуването на спорта джудо реализира възможността в действителност. Действителността на системното и методично трениране и практикуване на спорта джудо, за разлика от несистемното или епизодичното, неизбежно поражда действителността на физическата и психическата промяна, промяна – обогатяване и закаляване на физиката и психиката, промяна на емоционалната интелигентност. Всички изменения се осъществяват благодарение на усъвършенстване методите на обучение.

II. 3 Спортът джудо и реалната възможност за ограничаване и преодоляване на агресията и насилието, за повишаване на физическата и психическата дееспособност

В този параграф е показано възникването и развитието на агресията и насилието, като ответна реакция на социалните различия и противоречия, на социалния и културен релативизъм, на релативистичния подход в обучението и общуването, който явно недооценява ролята на социалната несправедливост при възникването, съществуването и промяната на междуличностните и социалните отношения. При тази доктрина става абсолютизиране на единичното, случайното, неповторимото, уникалното в съществуването, общуването, управлението. Този подход води до популяризирането на индивидуализма, потребителската психика и вулгарния прагматизъм.

Но като цяло, въпреки своята популярност неолибералният подход кратковременно просъществува като „универсален” в социалното познание и практика. В социалната практика този подход показва, в крайна сметка, своята неефективност, а това силно снижава и теоретичната стойност на самата неолиберална концепция. Мултикултурализмът постепенно изживява времето си. Той поставя твърде субективистични „рамки” на човешкото мислене и поведение, а това води до търсенето и разработването на нов методологически подход за постигане на адекватно и ефективно съществуване и общуване.

Ние изхождаме от постановката, че агресията и насилието са близки социално-психологически и социално-правни феномени, които се проявяват само в определени условия и ситуации в социума, а не просто като един или друг психо-физически акт на човека.

Безспорно, не само отчуждението и конфронтацията (или потенциалната конфликтност), конформизмът и отклонението в различните социални контексти, но и липсата на адекватна самооценка при отделни личности, рефлектира върху поведението им като повишено ниво на тревожност, раздразнителност, избухливост, агресия и насилие. Най-изразени са проявите на психологическата (и преди всичко вербална) и физическа агресия и насилие.

Фокусираме се върху агресивното поведение и насилието по време на или след спортни събития, които пораждаят основателно безпокойство за спорта като форма на социална комуникация. Известно е, че част от спортистите, за които спортът е само вид бизнес и имат за основна цел „победа на всяка цена“, се „тренират” в прикриване на различни степени и форми на отклонения от правилата. Но в крайна сметка, спортът е най-ефективната превенция срещу насилието. Той е един от основните инструменти чрез които може да се овладее проблемът с насилието в обществото. На младите хора (ученици, студенти) им трябва авторитетни фигури, каквито безспорно могат да бъдат треньорите и успешните професионални атлети.

Кои са основанията да препоръчваме обучение и практикуване на спорта джудо, да разглеждаме джудо като реална възможност за ограничаване и преодоляване на агресията и насилието, за развитие на емоционалната интелигентност?

Джудо е създадено въз основа на два основни принципа: “Максимален ефект с минимални усилия” и “Взаимно благоденствие и добруване за всички”. Джудо е изчистване на отношенията, в които индивидът си взаимодейства с останалите хора. Максималното изчистване на ситуацията от всякакви възможности за нараняване и контузии е грижа за чистотата на самата игра.

Джудо помага за собствената защита, но най-важното е, че учи на сътрудничество, здрав разум и активна позиция в живота.

Спортът джудо е в основата както на добрата обща двигателна работоспособност, така и на психическа устойчивост. Системните тренировки по джудо положително влияят на самочувствието, активността и настроението. А редовното практикуване на джудо повишава двигателната устойчивост и психическата работоспособност.

На базата на осъщественото аналитично проучване на научната литература се оформи концепцията на изследването, която е ориентирана към формирането на познания и умения за проявите на емоционалната интелигентност у студентите чрез практикуването на спорта джудо.

Анализът на специализираната литература и на образци от образователната практика ни помогна да очертаем съществуващите проблеми и конкретните противоречия между:

- необходимостта от развитие на емоционалната интелигентност на студентите и липсата на разработени за това програми;
- ръста на студентите с емоционални проблеми и отсъствието на действащи механизми за подкрепа.

Проблемът за търсенето на средства и механизми за формиране на ключови компетентности в социалната и емоционалната сфера е от изключителна важност, което рефлектира и при определяне на обекта на изследването – условията и средствата за развитие на умения на емоционалната интелигентност у студентите чрез практикуването на спорта джудо.

ТРЕТА ГЛАВА – ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОЯВИТЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛЕГИТНОСТ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО И ПРАКТИКУВАНЕТО НА СПОРТА ДЖУДО

Обект на изследване е емоционалната интелигентност на студентите, занимаващи се със спорта джудо, съпоставена с тази на студенти трениращи друг вид спорт и неспортуващи; проявите (измеренията) на емоционална интелигентност на студентите чрез похватите и методите на спорта джудо.

Предмет на изследването са комуникативните уменията на студентите и проявите на емоционална интелигентност свързани с разграничаването и разбирането на собствените и чуждите емоции, адекватното самопознание и самооценка, саморегулирането на поведението и развитието на проявите на емпатия; влиянието на спорта джудо върху студентите за проявяване и развитие на емоционалната им интелигентност; измеренията на емоционалната интелигентност на студентите трениращи спорта джудо, съпоставени с тези, които системно тренират друг спорт, несистемно спортуващи и неспортуващи, като част от обучението по физическо възпитание и спорт в СУ „Св. Климент Охридски“; диагностичните възможности на тренировките по джудо на студентите за разкриване на тяхната емоционална интелигентност и активна емпатия.

Предварително поставената **цел** на дисертационното изследване е, като се отчитат научните достижения на спортната педагогика и психология, на спортно-педагогическата практика да се предложат и обосноват необходимите условия за развитие на емоционалната интелигентност у студентите чрез практикуването на спорта джудо, както и да се докаже тяхната ефективност.

От горепосочената цел произтичат и следните **задачи** на изследването:

1. Проучване на емоционалната грамотност на студентите, на тяхното отношение към философската и нравствено-психологическа същност и значимост на спорта джудо.

2. Разкриване същността и значението на емоционалната интелигентност за повишаване на психическата и морална устойчивост на студентите.

3. Проучване на зависимостта между личностните нравствено-психологически качества на личността и развитието на емоционалната интелигентност, присъща на спортуващите и неспортуващи студенти.

4. Разкриване на причинно-следствената връзка между практикуването на спорта джудо и обогатяването на емоционалната интелигентност.

5. Констатиране на резултатите от експерименталното проучване и установяването на съществуваща/несъществуваща зависимост между нивото на спортната дейност и развитието на емоционалната интелигентност при студенти трениращи спорта джудо, студенти трениращи друг вид спорт, както и особеното проявление на емоционалната интелигентност при неспортуващи студенти.

С оглед на поставената цел е формулирана следната

ХИПОТЕЗА:

Философските принципи, етическите послания, системното и методично прилагане на специфичните техники на физическо и психическо усъвършенстване при обучението и практикуването на спорта джудо, са определящи фактори за формиране и развитие на устойчиво ниво на емоционална интелигентност.

Специфичната особеност на тази емоционална интелигентност (за разлика от постигнатата при другите видове спорт) се изразява в познанието, умението и самочувствието за постигнато физическо и психическо здраве и дееспособност, за достойно представяне не само на спортните състезания, но постигане на такова ниво на самоконтрол, саморегулиране (въздържане от крайности), което гарантира реална конкурентна способност при решаването на екстремални и критични ситуации (изискващи самозащита или защита на хора в неравностойно положение) в динамичното и сурово ежедневие.

Методи на изследване:

1. Теоретико-логически анализ на литературни източници
2. Беседа
3. Интервю
4. Анкетен метод
5. Системното наблюдение
6. Метод на експертна оценка
7. Експериментално проучване
8. Математико-статистически методи:
 - Сравнителен анализ;
 - Аналитичен метод;
 - Корелационен анализ
9. Анализ и обобщение на резултатите

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА – АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПРОВЕДЕНОТО ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО ПРОУЧВАНЕ НА ПРОЯВИТЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛЕГИТНОСТ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО И ПРАКТИКУВАНЕТО НА СПОРТА ДЖУДО

Анализът на резултатите от проведеното изследване дава яснота за взаимовръзката и взаимодействието на спорта джудо и емоционалната интелигентност; систематизацията и класификацията на подходите и методите на влияние както и особеностите и спецификата на отделните групи потребители, практикуващи спорта джудо. Експерименталното проучване цели да провери достатъчната основателност на предложената хипотеза за взаимовръзката и взаимодействието на спорта (представен чрез бойния спорт джудо) и емоционалната интелигентност. Описана е работата по диагностициращия и формиращия експеримент, анализ на резултатите от изследването и основните изводи от провеждането му.

Обърнато е също така внимание върху съдържанието и задължителните „атрибути“ на спортния стил на джудо, както и кратък анализ на разликите между джудо и други индивидуални спортове, които са спортни дисциплини в програмата на Департамента по спорт на СУ „Св. Климент Охридски“.

Изследвана е възможността да се очертае самостоятелното значение на спорта джудо, да се опишат проявите на спорта джудо като „условие“ за развитието на емоционалната интелигентност като се предлага емпирична проверка на условията. Подчертават се типове взаимодействия между спорта джудо и емоционалната интелигентност.

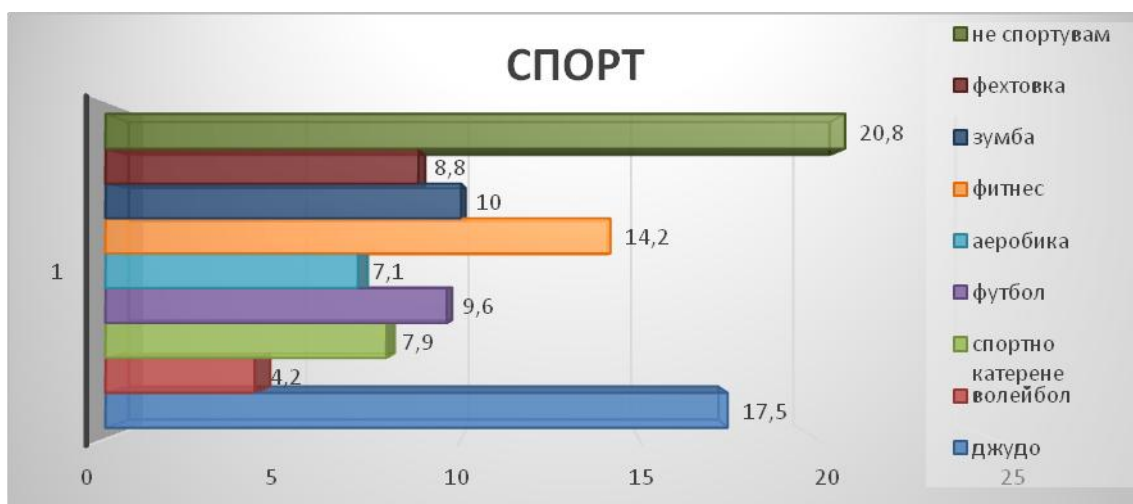
Целта на експерименталното проучване е констатиране на взаимовръзки, отношение, взаимодействие на спорта джудо и развитието на емоционалната интелигентност. Обобщавайки и анализирайки резултатите от изследването се предлагат допълнителни методи, показатели и критерии за оценка на спортната дейност.

Общият брой на изследваните студенти е 240, като съотношението между спортуващи и неспортуващи е 79,2% - спортуващи и 20,8% - неспортуващи.



Фиг. 1. Съотношение между спортуващи и неспортуващи

Разпределени по спорт, резултатите изглеждат така:



Фиг. 2. Разпределение по спорт

Сравнени са разпределенията на процентите на показателите на емоционалната интелигентност, като е приложен статистическият метод за проверка на хипотези по критерия Хи-квадрат, тъй като се изследва връзката между номинална (вида спорт) и ординалната („определено силни”, „нуждаят се от подобрене”, „нуждаят се от съществено подобрене”) променливи.

За отчитане силата на връзката/големината на различието на показателите на емоционалната интелигентност (ЕИ) е използван коефициентът на Крамер (V). Количествените показатели, броят на точките, са изчислени с Excel и сведени до качествени рангови стойности, обработени с програмата SPSS.

Достоверността на хипотезата се потвърждава и се счита за статистически значима, когато изчисленото равнище на значимост $\text{Sig} < 0,005$, което отговаря на гаранционната вероятност 95%. При $\text{Sig} = 0,000$ гаранционната вероятност е 99%.

За показателя **емоционална осъзнатост** $\chi^2 = 35,836$, $\text{Sig} = 0,003$, $V = 0,273$, $\text{Sig} = 0,003$ което гарантира 95% достоверност на резултатите. Наблюдава се статистически значимо различие по признака (променливата) – „емоционална осъзнатост“ между различните групи. Различието е слабо, тъй като коефициентът на Крамър е $V = 0,273$.

За показателя **способност за контрол на емоциите** $\chi^2 = 55,209$, $\text{Sig} = 0,000$, $V = 0,339$, $\text{Sig} = 0,000$ което гарантира 99% достоверност на резултатите. Наблюдава се статистически значимо различие по признака (променливата) – „способност за контрол на емоциите“ между различните групи. Различието е най-високо за всички измерени показатели, тъй като коефициентът на Крамър е $V = 0,339$.

За показателя **вътрешна мотивация** $\chi^2 = 52,259$, $\text{Sig} = 0,000$, $V = 0,297$, $\text{Sig} = 0,000$ което гарантира 99% достоверност на резултатите. Наблюдава се статистически значимо различие по признака (променливата) – „вътрешна мотивация“ между различните групи. Различието е слабо, тъй като коефициентът на Крамър е $V = 0,297$.

За показателя **съпричастност** $\chi^2 = 51,920$, $\text{Sig} = 0,000$, $V = 0,329$, $\text{Sig} = 0,000$ което гарантира 99% достоверност на резултатите. Наблюдава се статистически значимо различие по признака (променливата) – „съпричастност“ между различните групи. Различието е със средна сила, тъй като коефициентът на Крамър е $V = 0,329$.

За показателя **способност да се влияе върху емоциите на другите** $\chi^2=16,754$, Sig=0,402, V=0,187, Sig=0,402 което гарантира 95% достоверност на резултатите. Наблюдава се статистически значимо различие по признака (променливата) – „способност да се влияе върху емоциите на другите“ между различните групи. Различието е слабо, тъй като коефициентът на Крамър е V=0,187.

Таблица 1. Резултати от показателите на емоционалната интелигентност разпределени по спортове

	Емоционална осъзнатост			Способност за контрол			Вътрешна мотивация			Съпричастност			Способност да се влияе върху емоциите на другите		
	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър
джудо	52,40%	38,10%	9,50%	38,10%	45,20%	16,70%	42,90%	54,80%	2,40%	59,50%	23,80%	16,70%	28,60%	42,90%	28,60%
волейбол	10,00%	80,00%	10,00%	30,00%	60,00%	10,00%	20,00%	60,00%	20,00%	30,00%	40,00%	30,00%	20,00%	50,00%	30,00%
спортно катерене	42,10%	52,60%	5,30%	42,10%	47,40%	10,50%	52,60%	47,40%	0,00%	63,20%	36,80%	0,00%	21,10%	42,10%	36,80%
футбол	30,40%	39,10%	30,40%	21,70%	47,80%	30,40%	13,00%	56,50%	30,40%	26,10%	30,40%	43,50%	8,70%	34,80%	56,50%
аеробика	41,20%	41,20%	17,60%	5,90%	35,30%	58,80%	17,60%	52,90%	29,40%	29,40%	47,10%	23,50%	29,40%	47,10%	23,50%
фитнес	29,40%	44,10%	26,50%	11,80%	44,10%	44,10%	17,60%	52,90%	29,40%	29,40%	47,10%	23,50%	23,50%	47,10%	29,40%
зумба	41,70%	41,70%	16,70%	8,30%	41,70%	50,00%	12,50%	45,80%	41,70%	33,30%	37,50%	29,20%	25,00%	37,50%	37,50%
фехтовка	33,30%	52,40%	14,30%	28,60%	52,40%	19,00%	28,60%	52,40%	19,00%	38,10%	38,10%	23,80%	19,00%	28,60%	52,40%
не спортувам	8,00%	56,00%	36,00%	6,00%	26,00%	68,00%	22,00%	36,00%	42,00%	2,00%	50,00%	48,00%	8,00%	46,00%	46,00%
χ^2	35,836			55,209			42,259			51,920			16,754		
Sig 2-sided	0,003			0,000			0,000			0,000			0,402		
Cramer's V	0,273			0,339			0,297			0,329			0,187		
Approx Sig	0,003			0,000			0,000			0,000			0,402		

Това ни дава основание да обобщим, че:

1. Най-добре **разпознават и осъзнават своите емоции** студентите, които се занимават с джудо (52,40%) и спортно катерене (42,10%). Считаме, че причината за високите резултати се дължат на факта, че тези два спорта, от една страна, крият високо ниво на риск и безопасността на индивида зависи както от по-добрата комуникация между партньорите, така и от добрите междуличностни отношения. Емоционалното предизвикателство е много голямо, тъй като личността отправя предизвикателство към себе си в желанието да се докаже устойчивост и силен характер. Екстремалността на двата спорта формира и развива способността по-бързо да се осъзнават емоциите (собствените и на другия) с цел тяхното контролиране.

Не трябва да се подценяват и резултатите на студентите занимаващи се със зумба (41,70%) и аеробика (41,20%). Считаме, че резултатите при тях се дължат на факта, че музиката е един от факторите, който насища индивида с положителни емоции, в резултат на което се развива емоционалната осъзнатост.

Неспортуващите в най-малка степен разпознават и осъзнават своите емоции (8,00%), тъй като няма фактори и условия, които да провокират осъзнаването, в резултат на което да се развие тази способност.

2. Не е случаен високият процент на студентите, занимаващи се със спортно катерене (42,10%) с минимална разлика със студентите, занимаващи се с джудо (38,10%), които са „определено силни” в **способността да контролират и проявяват чувствата, поради факта**, че:

✓ опасността и динамиката при тези два спорта създават ситуации на ситуативна и реактивна тревога. Желанието да се преодолее това психическо преживяване задейства вътрешните импулси и мотивира индивида, като по този начин се регулира поведението му, за да се преодолее потенциално опасната ситуация. Предвид факта, че тревогата бива два вида: мобилизираща и демобилизираща, при спортовете джудо и спортно катерене се проявява първата, която дава импулс за осъществяване на контрол върху емоциите с цел овладяване на ситуацията. Процесът е осъзнат и целенасочен, в резултат на което се развива на способността за контрол и демонстрация на чувствата;

✓ в резултат на това, че емоциите и процесите се осъзнават се развива чувство за отговорност, което се проявява чрез склонността към самокритичност – индивидът носи отговорност както за собственото здраве и живот, така и за здравето и живота на партньора - 76,2% от джудистите и 67,9% от студентите, занимаващи се със спортно катерене.

Неспортуващите не са способни да контролират и адекватно да демонстрират своите чувства, поради факта, че:

✓ проявяват склонност повече да критикуват, т.е. търсят причините за собствения си неуспех във външните фактори – хора, събития, ситуации – 54,5% и са индиферентни – 19,5%

3. По отношение на **вътрешната мотивация**, смятаме, че студентите, занимаващи се със спортно катерене (52,60%) и джудо (42,90%) притежават в най-висока степен вътрешна мотивация, поради факта, че:

✓ осъзнават най-добре своите емоции;

✓ способни са в най-висока степен да контролират и демонстрират чувствата си;

✓ осъзнават, че целите могат да бъдат постигнати чрез: придобиване на знания и умения (спортно катерене - 26,3%, джудо – 28,6%); опит (спортно катерене - 26,3%, джудо – 23,8%); постоянство (джудо – 22,2%) и късмет (спортно катерене - 26,3%). Изборът на спорт е осъзнат и целенасочен, тъй като предварително притежават знание за доброто отношение на преподавателя (студентите, занимаващи се със спортно катерене – 36,8%), което би им помогнало да постигнат целите си; имали са за цел да се култивират като личност (студентите, занимаващи се с джудо – 31,0%), в резултат на което развиват качествата, необходими за постигане на целите им – студенти, занимаващи се със спортно катерене развиват качествата: издръжливост – 21,1%, сила – 21,1%, увереност – 15,8%, упоритост – 15,8%, смелост – 10,5%, ловкост – 10,5%, устойчивост – 5,3%, студентите, а занимаващите се с джудо – упоритост – 19,0%, толерантност – 16,7%, самоконтрол – 11,9%, отговорност – 9,5%, дисциплинираност – 7,1%, увереност – 7,1%, екипност – 7,1%, устойчивост – 4,8%, усърдие – 4,5%, съпричастност – 4,8%, концентрация – 4,8%, бързина – 2,4% .

В най-висока степен се нуждаят от съществено подобрене на вътрешната мотивация – неспортуващите студенти (42,00%) поради факта, че

спортът за тях е преди всичко здраве – 60,0% и чрез него могат да се формират физически качества – 30,0%, и като цяло разчитат преди всичко на късмет – 30,0% и на придобития с времето опит – 22,0%, за да постигнат целите си, т.е. онова на което разчитат при постигане на целите са случайни фактори и добро стечение на обстоятелствата; разчитат, че с времето несъвършенствата ще бъдат заличени, а знанията натрупани.

4. Най-голям е процентът на студентите, занимаващи се със спортно катерене (63,20%) и джудо (59,59%), проявяващи *съпричастност*, поради факта, че:

✓ както вече отчетохме, тези два спорта в много висока степен са рискови по отношение на здравето. Гарант за безопасността на индивида е партньорът (за джудо - тори), което предполага, изисква и задължава развитието на личностни качества, в резултат, на което се проявява взаимно уважение, разбирателство, толерантност, съпричастност, взаимопомощ, емпатия и др. Осъзнава се значимостта на партньора и невъзможността да се реализира техническият потенциал без съдействието на другия (*тори*);

✓ като цяло студентите, занимаващи се с джудо 76,2% и спортно катерене 67,9% проявяват самокритичност, което е показател за тяхната отговорност. Когато индивидът е развил това качество, той го проявява във всяко едно отношение и ситуация. Следователно, отговорният към себе си индивид е отговорен и спрямо другите, което е едно от проявленията на съпричастността.

✓ при студенти, занимаващи се с джудо тренировъчният процес протича в смесени групи, като участниците са от двата пола, начинаещи и напреднали, на възраст от 4 до 74 години. Специфичността на тренировъчния процес изисква да се отдели специално внимание, да се прояви грижовност, уважение, емпатия, съпричастност към по-малките, към по-неопитните, към начинаещите. Изпълнението на техниките налага умелото съчетаване на спортен хъс, грижовност за партньора, уважение личността на партньора.

Неспортуващите студенти (48,0%) съществено се нуждаят от подобряване на показателя „съпричастност“, поради факта, че:

✓ по-големият процент от всички неспортуващи – 60,0% са от този тип хора (съгласно теста на У. Спрангер (1928) за основните ценности на личността.), попадат в скалата на тип Е – 30,0% - „икономист“ и тип Р – 30,0% - „политически тип“ (Приложение 7). Характерното за тези личностни типове е, че се интересуват само от собствения си Аз; в междуличностните отношения се стремят да доминират и демонстрират превъзходство; комерсиални са; когато предлагат помощта си е с цел да наложат господство над другите и да упражнят власт над тях; прагматични са и поставят ползата на първо място; стремят се да влагат минимални усилия, но да постигат максимални ползи; усилията им са насочени в уреждане на собствения живот.

✓ от наблюдението и интервюто стана ясно, че факторите на средата (виртуалното облъчване и медийно манипулиране) създават вакуум, в резултат на което се получава разминаване между реален и желан Аз-образ и среда. Акцентът е върху Аз-а без да се осъзнава значимостта на другия – другомислещият, другочувстващият, другодействащият. Липсват фактори (спорт), условия (тренировъчен процес), реална среда (спортна общност), които да провокират в реално време и да създават реални ситуации за развитието на личностните качества, в резултат на които се преосмислят и ценностите и се осъзнава тяхната значимост;

✓ 19,5% от неспортуващите, на фона на всички останали изследвани студенти, проявяват безразличие.

5. Не е случаен фактът, че процентът на студентите, занимаващи се с аеробика е най-висок – 29,40% по отношение на показателя „*способност да се влияе върху емоциите на другите*“, тъй като:

✓ те показват високи резултати и по отношение на способността на осъзнават емоциите си (41,20%), което вече отчетохме, че се дължи на факта, че музиката емоционално положително насища индивида;

✓ чрез танца, движението, пластиката и ритъма са развили невербални способности за изразяване на собствените емоции и чувства за въздействие върху емоциите и чувствата на другите.

Само с 0,8% по-малко са резултатите на студентите, занимаващи се с джудо (28,60%), чиито резултати са „силни“ по отношение на уменията да се влияе върху емоциите на другите. Според нас, това се дължи на факта, че 47,6% от всички джудисти са от тип S – „обществен тип“ личност и не са с егоцентрична нагласа, като тип P – „политическия“ или тип E – „икономическия“. За обществения тип личност е характерно това, че той живее заради другите; чистосърдечно откликва на нуждите на другите; готов е във всеки един момент да пренебрегне собственото си Аз, за да се отдаде на другия, отдавайки от собствените си знания, умения и емоции; в основата на взаимоотношенията при този тип личност стои алтруизмът и положителната нагласа.

Малко повече от половината от футболистите (56,50%) „съществено се нуждаят от подобрене“ по отношение на показателя „*способност да се влияе върху емоциите на другите*“. Основно считаме, че това се дължи на факта:

✓ по-голяма част от тях 34,8% са от тип личност - E – „икономическия тип“, за когото ползата, практичността и собствените потребности са водещи фактори.

✓ 43,50% от футболистите се „нуждаят от съществено подобряване“ на способността да проявяват „съпричастност“, от което следва, че няма как да се повлияе върху емоциите на другите, тъй като изобщо не се наблюдава интерес към чуждите чувства и емоции.

46,00% от неспортуващите е необходимо да подобрят съществено показателя „*способност да се влияе върху емоциите на другите*“, поради факта, че:

✓ се интересуват само от собствения си Аз; егоцентричната им природа, в стремежа да доминира и властва, нито осъзнава собствените си емоции, нито проявява съпричастност, нито се интересува от чувствата и емоциите на другите – 30,0% са от личностен тип E – „икономическия тип“ и 30,0% от P – „политическия тип“ личност;

✓ имат високо самочувствие 66,0%, което в комбинация със склонността повече да се критикува 54,5% е показател за нереалната преценка (неадекватна) за нещата;

✓ осъзнаването на сложността на човешките взаимоотношения и реалността на ситуациите, както и развитието на личностните качества и осъзнаването на ценностите не би могло да се осъществи поради липса на стимули от заобикалящата среда, а именно спортносъстезателната.

Таблица 2. Резултати от показателите на емоционалната интелигентност разпределени по групи

	Емоционална осъзнатост			Способност за контрол			Вътрешна мотивация			Съпричастност			Способност да се влияе върху емоциите на другите		
	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър	силни	нужда подобър	същ. подобър
ЕК	52,40%	38,10%	9,50%	38,10%	45,20%	16,70%	42,90%	54,80%	2,40%	59,50%	23,80%	16,70%	28,60%	42,90%	28,60%
КГ1	32,58%	50,15%	17,25%	21,20%	46,96%	31,82%	23,13%	52,56%	24,27%	35,64%	39,57%	24,79%	29,96%	41,03%	38,01%
КГ2	8,00%	56,00%	36,00%	6,00%	26,00%	68,00%	22,00%	36,00%	42,00%	2,00%	50,00%	48,00%	8,00%	46,00%	46,00%
χ^2	35,836			55,209			42,259			51,920			16,754		
Sig 2-sided	0,003			0,000			0,000			0,000			0,402		
Cramer`s V	0,273			0,339			0,297			0,329			0,187		
Approx Sig	0,003			0,000			0,000			0,000			0,402		

ЕК – студенти, занимаващи се с джудо

КГ1 – студенти, занимаващи се с друг вид спорт

КГ 2 – неспортуващи студенти

Резултатите от проведеното изследване разкриват, че не само образователният ценз, но и практическият комуникативен и спортен опит имат значение за проявите на емоционалната интелигентност.

ИЗВОДИ

Въз основа на анализа на литературния обзор и резултатите от експерименталното проучване можем да обобщим следните изводи:

1. За възникването на емоционалната интелигентност е необходима определена съвкупност от фактори (културно-комуникативни, организационно-управленски и спортно-възпитателни), в резултат на които, спортът:

➤ е най-бързото, ефективно, адекватно и достъпно средство за формирането на физическо и психическо здраве и високо ниво на емоционална интелигентност на студентите.

➤ по-най адекватен и неманипулируем начин способства да бъдат осъзнати, различени и разграничени едни от други както социалните процеси и явления, така и видовете емоции, тъй като въздейства положително при правилното усвояване на процесите и явленията чрез избора и прилагането на техниките и използването акта на изпълнението им и резултата от състезаването (победа или загуба) като изразно средство за предаване на състояния, чувства и емоции в тренировката (самочувствие и страх, напрежение и (не)удовлетворение). Този избор на техниката носи повече сведение за спонтанното изразяване и за експресивността на резултата от продължителната разсъдъчна и методична подготовка. Това е така, защото реалното участие и преживяване на определено спортно явление и събитие (обучение и състезаване), предизвиква в по-голяма степен разбиране, съчувствие, съпреживяване и реагиране при срещата с аналогични ситуации и събития във от спортната зала или терен.

➤ формира и развива емоционалните способности на студентите, като по този начин се повишава нивото на емоционалната им компетентност, в резултат на което се покачва и нивото на емоционална интелигентност.

2. Студентите, които осъзнават предимствата на спорта, а това са студенти спортуващите, не поради задължителния характер на спорта, освен желанието да поддържат „здрав дух в здраво тяло“ имат за цел чрез спорт да развиват качества, които биха им помогнали да постигнат желаните от тях цели.

3. Студентите, занимаващи се с джудо показват по-високо ниво на емоционална интелигентност, поради факта, че:

➤ единоборство при спорта джудо предявява много специфични изисквания към психиката на джудиста и към притежаваните от него волеви и личностни качества. Всеки джудист, колкото повече се занимава с този спорт развива по-големи физически, умствени и емоционални способности. Независимо от възрастта и пола, джудистът е подложен на активно физическо и умствено напрежение. Осъществяването физически и психически контакт с противници от различен пол, възраст и напредналост е гаранция за преодоляването на физически и психически бариери, усъвършенствайки джудо-техниките. Това поставя джудистите в условия, в които се проявяват личностните качества на индивида – уважение, разбирателство, толерантност, съпричастност, взаимопомощ и целеустременост, инициативност, самоконтрол, дисциплинираност, устойчивост, издръжливост, самообладание, решителност и смелост, което е показател за наличие на емоционална интелигентност;

➤ колкото повече се навлиза в същността на този спорт, толкова повече се увеличава способността да се гледа през погледа на другия; да се мисли и чувства през тялото и ума на партньора, умело съчетавайки спортен хъс, грижовност за партньора, уважение личността на партньора; да се поема

отговорност за всяко действие или бездействие – показател за наличие на емоционалната интелигентност, развитието на която се постига с всяка следваща тренировка.

➤ степента на трудност и динамиката на спорта джудо изправя спортуващите пред различни бързо променящи се ситуации и действия, които изискват бърза, адекватна и ефективна реакция, показател за която е нивото на технико-тактическата подготвеност и емоционална интелигентност на всеки джудист.

4. Студентите, които не се занимават със спорт – процесът на „осъзнаване” се удължава във времето, тъй като те съществуват, съществуват и общуват във виртуално облъчена и медийно манипулирана среда и липсват фактори (спорт), условия (тренировъчен процес), реална среда (спортна общност), които да провокират в реално време и да създават реални ситуации за развитието на личностните качества, в резултат на които се преосмислят ценностите и се осъзнава тяхната значимост .

Получените резултати и направените им анализи напълно потвърждават хипотезата на изследването. Проучването показва, че при студенти, които са били участници в системно и методично обучение и практикуване на спорта джудо, степента на проява на емоционална интелигентност изразена чрез дисциплинираност, самоконтрол, всеотдайност, солидарност, емпатия и др. елементи в тяхното поведение се отличава от поведението на тези, които не са калили своята психика чрез системно практикуване на даден спорт, а само са проявили епизодична спортна активност или са неспортуващи, само са наблюдавали отделни спортни изяви или събития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В специализираната литература се срещат различни хипотези и теории за условията и факторите, определящи човешката жизнена дейност. Това, което ги обединява е постановката, че хората не могат да вземат ефективно решение, ако мисълта е лишена от емоционална подкрепа.

Ние изхождаме от постановката, че емоционалната интелигентност е близка, но не тъждествена с определения като „компетентност” или „способност”, тъй като това са две различни категории.

Сред множеството определения, приемаме за работно, това, съгласно което, емоционалната интелигентност е начин на обработка на емоционална информация, която включва точното разпознаване на собствените емоции и емоциите на околните, последвано от адекватно изразяване и адаптивно регулиране на емоциите с цел подобряване на социалните взаимоотношения. Емоционалната интелигентност е съвкупност от умения, сред които са: възможността за самомотивация, способността да се проявява постоянство в трудни моменти, да се контролират импулсите и да се отлага възнаграждението за усилията, да се регулира настроението и да не се позволява на тревогата да пречи на мисленето, да се проявява съпричастност и да се живее с надежда.

Логичен е изводът, че хората с висока емоционална интелигентност имат силна способност да разбират своите и чуждите емоции, да бъдат по-адаптивни, да общуват по-лесно и да оказват влияние върху другите.

В специализираната литература, вниманието на психолозите е насочено към два типа модели за емоционална интелигентност: модел, разглеждащ емоционалната интелигентност като способност и смесен модел. Първият модел¹⁴ определяме като въвеждащ и базов за изясняване същността и съществуването на емоционалната интелигентност, защото разглежда емоционалната интелигентност чрез умения на емпатия, самоосъзнаване, баланс и отговорност. Разделя емоционалната интелигентност на два типа: вътрешноличностна и междуличностна. Първият тип, представлява взаимовръзката между мисли, чувства и действия, а вторият – адаптивността към другите, умение за съчувствие, умението да се вдъхновяват и мотивират други хора, комуникацията и социализацията.

Вторият (смесен) модел за емоционална интелигентност¹⁵ определяме като функционален, защото разглежда емоционалната интелигентност не само като компоненти за когнитивни способности и емоционални състояния, но и мотивация, невербална комуникация, умения за социална адаптация, личностни черти на характера. Този модел се променя и усъвършенства с времето.

В по-широк социален контекст емоционалната интелигентност се представя като един от факторите при овладяване и управление на проблемните и критически ситуации.¹⁶

Споделяме постановката на Е. Фърнам и К. Петридес¹⁷ за емоционалната интелигентност като личностна черта, защото очевиден и многократно проверен

¹⁴ Mayer J.D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. Emotional intelligence as standard intelligence, *Emotion* 2001

¹⁵ Голман, Д. Емоционалната интелигентност, Изток-Запад, София, 2011

¹⁶ Bar-On, R., *The emotional quotient inventory: A test of emotional intelligence*, Toronto, Canada, Multi-Health Systems, Inc., 1997

в практиката е фактът, че емоционално интелигентната личност притежава способността да упражнява личен контрол, който оказва влияние върху мотивацията, мобилизацията и планирането на действията и поведението.

Поради невъзможност да се обхванат всички фактори, които определят емоционалната интелигентност във всички сфери на спортния живот и детайлите му, изследванията обхващат основно джудо като спорт. Спортът джудо привлича със своята философия, с динамичното развитие на действието, атрактивността и неочакваността на ситуациите. Той е специфичен индивидуален спорт с голям емоционален заряд.

Основните доводи за това как една спортна програма, която включва и обучение по формиране и развитие на емоционалната интелигентност може да подобри адаптацията и реализацията на младите хора са:

1. Първата стъпка към постигане на емоционална интелигентност и повишаване нивото ѝ е развиването на емоционална грамотност. Споделяме постановката на К. Уиър за необходимостта от специализирано обучение по емоционална грамотност.¹⁸

2. Ако младите хора (не само студентите) не са формирали своята емоционална интелигентност, не са емоционално грамотни, по-малко вероятно е те да разбират как се чувстват, няма да имат речника да изразят чувствата си пред другите, които биха помогнали или разрешили проблема.

3. Допускането и тиражирането на отрицателни оценки-етикети могат да направят справянето с емоционалния проблем по-трудно. Разбирането на себе си и промените у човека и способността да се комуникира е неразделна част от всяка добра учебна програма съчетаваща изискванията на спортната подготовка и развитието на емоционалната интелигентност.

4. Стресовите фактори от многообразието и многопосочността на програмите в образованието и липсата на ясна перспектива за професионална реализация са с нарастващо значение, което особено влияе на младите хора с лабилна нервна система.

5. Взаимоотношенията между младите хора са важни индикатори за личностното психологическо здраве и предсказват бъдещото им функциониране. Социалната комуникация е в сърцевината на взаимоотношенията между академичното обучение на студентите и спорта и е фундаментална за една добра спортна програма по емоционална интелигентност.

6. Академичният успех ще бъде по-голям, ако Университетите и Колежите усъвършенстват подходите и методите за развитие на емоционалната интелигентност на техните студенти. В допълнение към промените в учебния процес, които ще помогнат на Висшите училища да промотират емоционално здраве и благополучие, една спортна програма може да спомогне активно да се развият уменията, необходими на младите хора да бъдат самите те по-активни в тяхното междуличностно, групово или социално общуване.

7. По време на тренировка или състезание участниците изпитат неповторими и различни емоции. Тези, които са победили първият път (имали са необходимите умения) могат да се почувстват щастливи, удовлетворени или

¹⁷ Petrides, K., A. Furnham, On the dimensional structure of emotional intelligence, Personality and Individual Differences, 2000

¹⁸ Weare, K. (2004). Developing the emotionally literate school. London: Paul Chapman Publishing. Section 1 & 2

дори самодоволни. Тези, които са успели да поправят (подобрят) резултатите във второто или третото състезаване могат да почувстват облекчение и въодушевление. Тези, които в поредица от опити не са успели докато не им е показано отново и отново как се постига желания резултат, могат да почувстват разочарование или липса на необходимото самочувствие.

Техниките на спорта джудо, чрез които се постига самоконтрол, саморегулиране (въздържане от крайности), самоуспокояване и разрешаване на проблеми в критични ситуации са съществени компоненти на една ефективна спортна програма по емоционална интелигентност. Важно е, да се даде възможност на участниците да общуват и чрез спорта, да демонстрират стойностите на своята поведенческа и емоционалната компетентност. Научили се адекватно да познават, оценяват и да овладяват проблемни и конфликтни ситуации, вероятността да бъдат замесени в неморално поведение или престъпления, особено такива, свързани с насилие, е по-малка.

8. Развитието на емоционалната и социална компетентност и благополучие не само че намалява проблеми, свързани с психическото здраве като депресия, потиснатост, стрес, склонност към самоизолация, отчуждение, а също и подпомага преподаването и увеличава броя и качеството на учебните и спортните прояви.

Спортните програми, които включват и обучаване в социална и емоционална интелигентност, водят до следните основни ползи: подобряване на академичните стандарти; подобряване на поведението, водещо до по-голямо ангажиране; ползи за учебния процес, в смисъл на повишаване на социалната, емоционалната (и академичното) активност на студентите; подобряване на психическото здраве и ползи за обществото и по-широката общественост в смисъл изграждане на по-социално мислещи и критични граждани.

Всякакви спортно-технически и социални/емоционални материали за обучение, необходими на преподавателите в тази нова сфера трябва да са достъпни, лесни за употреба, да могат да бъдат развивани, ефективни и ефикасни.

ОСНОВНИ РЕЗУЛТАТИ НА ДИСЕРТАЦИОННОТО ИЗСЛЕДВАНЕ СА СЛЕДНИТЕ:

- показана е как възниква и как се развива представата за явлението “емоционална интелигентност” в историко-психологически план;
- използвани са понятията „емоция” и „интелигентност” (реална и формална) за уточняването на явлението “емоционална интелигентност”;
- обосновано е разбирането на философията и практиката на спорта джудо като фактори, необходими за обогатяването и развитието на емоционалната интелигентност, или повишаващи нейната вероятност;
- предложено е решение на въпроса за обективното съдържание на взаимовръзката и взаимодействието на спорта джудо и емоционалната интелигентност.
- обоснована е тезата, че връзката между спорта джудо и емоционалната интелигентност е самостоятелна форма на детерминация, която само в общата си част е сводима към други видове спорт;
- показани са и характеристиките на емоционалната интелигентност, обусловени от системното и методично обучение и практикуване на спорта джудо.
- при разглеждането на проблема за възможните и реалните физически и психически въздействия и обогатяването на емоционалната интелигентност чрез тренирането и практикуването на спорта джудо се посочват специфично особените въздействия, извеждат се и тези, които са свързани с практическата ориентация на студентите към друг вид спорт.
- показани са и някои от важните аспекти на взаимоотношението “спорт – емоционална интелигентност”: доказва се правомерността на разбирането за спорта като едно от условията, или сума от условия за развитието на емоционалната интелигентност; спортът не е нещо съвършено различно от образователните, културните и информационно-комуникативните условия, съществуващ изолирано от тях – самото спортно съществуване и взаимодействие на хората е обусловено от множество фактори (икономически, технически, културни, информационни и др.); спортът е един от решаващите фактори за социализацията на хората и показател за нивото на културата на общуване.

ПРАКТИЧЕСКАТА ЗНАЧИМОСТ НА РАБОТАТА може да бъде изразена в три аспекта: научно-теоретически, научно-практически и учебно-методически.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОТО ЗНАЧЕНИЕ се състои в задълбочаването на знанията за същността на категорията “емоционална интелигентност” и нейното конкретно функциониране, в обосноваването на идеята за спорта джудо като условие за развитието на емоционалната интелигентност. На представените текстове и резултатите от емпиричното изследване може да се погледне като на опит за отстояване на идеята за спорта именно като феномен на културата, спортът като начин на живот, а спортната комуникация като показател за нивото на емоционалната интелигентност и култура на общуване.

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОТО ЗНАЧЕНИЕ се състои във възможността да се търсят и намират условия за решаването на едни или други социални и образователни задачи и проблеми. Така представено изследването може да се превърне в база и насока както за теоретични така и за практически

бъдещи разработки; изготвяне на тренировъчни методики, спортносъстезателни правилници, за личностно развитие и специализация на експертно ниво в дадена област на Джудо (като спорт, психо-физическа култура, като самоотбрана или за целите на охранителната дейност и за хора с рискови професии).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОТО ЗНАЧЕНИЕ се състои в това, че се допълва знанието по въпроси, свързани с категориалното познание, с причинно-следствената връзка на спортната дейност и емоционалната интелигентност, посочва се методологическата роля на категорията “емоционална интелигентност” и дейностите свързани с повишаване културата на общуването.

Изследваният проблем е значим както за теорията и практиката на спортната дейност, така и за сферата на спортната педагогика и психология. Успешното разрешаване на поставените задачи може да послужи като същностен индикатор за необходимостта от осмисляне на традиционните методики на обучение по физическа култура и спорт и възможното тяхно допълване и обогатяване с нови моменти, заслужаващи практическо реализиране.

ПРЕПОРЪКИ

В резултат на направеното проучване и анализа на получените резултати от емпиричното изследване, считаме, че е необходимо:

1. Да се направят проучвания в каква степен отделните спортове влияят за формирането на емоционално устойчиви личности.

2. Да се създадат действащи механизми за проучване на емоционалната устойчивост на студентите.

3. Да се създадат механизми за информиране на студентите за физическите, психическите, емоционалните, интелектуални и пр. предимства, които дава съответния спорт и професионално да се насочат при избор на спорт, в зависимост от желанието им за развитие на съответните качества.

4. Да се разработят програми, които да се адаптират към учебния и спортносъстезателен процес, в резултат на което ще се намали ръста на студентите с емоционални проблеми.

5. Да се работи в посока развитието на емоционалната интелигентност на студентите, което би допринесло за успешното реализиране на целите им.

6. Анализът и заключенията от проведеното изследване могат да бъдат ценни при провеждането на специални курсове, семинари, както и в обучението на учители. Описаният подход за формиране на емоционалната интелигентност със средствата на спорта може да помогне на бъдещите специалисти – студентите от педагогическите специалности.

ПРИНОСИ

1. Направен е обстоен анализ на възникването, развитието, философско-етичните послания на спорта джудо, в лицето на неговия създател – Джигоро Кано.

2. Направен е един обстоен историко-психологически анализ на възникването, етапите на развитие и обособяването на категорията „емоционална интелигентност”. Показани са основните дискусии и се предлага приемлива дефиниция, основаваща се на системния подход.

3. Обоснована е тезата, че връзката между спорта джудо и емоционалната интелигентност е самостоятелна форма на детерминация, която само в общата си част е сводима към други видове спорт; показани са и нейните особени и специфични характеристики.

4. Обоснована е постановката, че чрез обучаване и практикуване на спорта джудо се постига модел на спортна (двигателна и психична) активност, при който реалната възможност за постигане се разгръща до действително овладяване и управляване на емоционалната интелигентност.

5. Установен и потвърден (от проведените емпирични изследвания) е фактът, че системното и методично практикуване на джудо дисциплинира и калява физиката и психиката на спортиста, повишава двигателната енергичност и пластичност, формира и поддържа психическа устойчивост при решаване на проблемни и критични ситуации, поддържа балансирано и жизнеутвърждаващо самочувствие, отношение и поведение към другите спортни субекти, към другостта, към познатите и непознатите различия в поведението на другите субекти в условията на динамично променяща се социална и културно-комуникативна среда.

6. Защитена е тезата, че постигнатата чрез обучението и практикуването на спорта джудо емоционална интелигентност (проявена като адекватно познание и самопознание, оценка и самооценка, овладяна и управлявана емоция) има преобладаващо устойчив характер. Тази интелигентност е предпоставка за повишаване културата на междуличностната, личностно-груповата и социалната комуникация и общуване.

7. Предлага се теоретически възможен (логически допустим), емпирично потвърден и практически осъществим подход и метод за постигане на емоционална интелигентност чрез специализирана спортна дейност – практикуване на спорта джудо.

8. Осъществена е феноменология на изискванията за формиране (координация и взаимодействие) на спортно-техническата, психологическата и комуникативната активност при практикуването на спорта джудо.

За установяване състоянието на изследвания проблем извършихме проучване на 292 заглавия, от които 212 на кирилица, 56 на латиница и 24 публикации в Интернет. Съставянето на библиография за избраната проблематика позволи да очертаем мястото на нашето проучване, а оттам да формулираме тезата и основната цел.

Консултациите с хабилитираните преподаватели, спомогнаха за по-ясното осъзнаване на необходимостта от това изследване и основните насоки за осъществяването му.

Благодарение на научния ръководител – проф. Ст. Иванов успях да се ориентирам в сложната мрежа от научни изследвания и публикации и открия своя скромнен принос.

Благодаря на проф. Янева, доц. Прокопов, ас. Валерия Луканова за насоките и експертната оценка, както и на колегите от Департамента по спорт, които ме подкрепиха в това академично начинание.

Предложените факти и анализ дават възможност на всеки читател да разгледа и съпостави фактите, да направи своите изводи за възможното и постигнатото ниво на критическо осмисляне на взаимовръзката и взаимодействието между спорта и емоционалната интелигентност.

АНОТАЦИЯ

Дисертацията има за цел да се установи връзка между емоционалната интелигентност и спорта джудо. Предлага се теоретически възможен (логически допустим), емпирично потвърден и практически осъществим подход и метод за постигане на емоционална интелигентност чрез специализирана спортна дейност – практикуване на спорта джудо. Обоснована е постановката, че чрез обучаване и практикуване на спорта джудо се постига модел на спортна (двигателна и психична) активност, при който реалната възможност за постигане се разгръща до действителното овладяване и управляване на емоционалната интелигентност.

Защитена е тезата, че постигнатата чрез обучението и практикуването на джудо емоционална интелигентност (проявена като адекватно познание и самопознание, оценка и самооценка, овладяна и управлявана емоция) има преобладаващо устойчив характер. Тази интелигентност е предпоставка за повишаване културата на междуличностната, личностно-груповата и социалната комуникация и общуване. Установен и потвърден (от проведеното експериментално проучване) е фактът, че системното и методично практикуване на джудо дисциплинира и калява физиката и психиката на спортиста, повишава двигателната енергичност и пластичност, формира и поддържа психическа устойчивост при решаване на проблемни и критични ситуации, поддържа балансирано и жизнеутвърждаващо самочувствие, отношение и поведение към другите спортни субекти, към другостта, към познатите и непознатите различия в поведението на другите субекти в условията на динамично променяща се социална и културно-комуникативна среда.

Осъществена е феноменология на изискванията за формиране (координация и взаимодействие) на спортно-техническата, психологическата и комуникативната активност при практикуването на спорта джудо.

ABSTRAKT

The dissertation aims to establish a link between emotional intelligence and sport Judo. A theoretical method and approach are proposed which are theoretically possible (logical allowable), empirically validated and practicable alternative for achieving emotional intelligence by the specialized sports activities of sport Judo. Justified is the thesis that by practicing Judo one can achieve a model of motor and mental activity, in which the real opportunity to achieve is unfold to the actual mastering and managing of the emotional intelligence.

Confirmed is the thesis that the achieved by learning and practicing Judo emotional intelligence (manifested as an adequate knowledge and self-knowledge, evaluation and self-evaluation, controlled and managed emotion) has a predominantly sustainable character. This intelligence is a prerequisite for enhancing the culture of the between - personal, personal – group and social-communication. Established and confirmed (by the experimental study) is the fact that the systematic and methodical practice of Judo, discipline the athlete and increases his motor activity and plasticity, forms and maintain mental stability in resolving problematic and critical situations, maintain balanced and vital one's self-esteem, attitude and behaviour towards others sports subjects, to otherness, to familiar and unfamiliar differences in the behavior of other entities under the conditions of dynamically changing social and cultural and communicative environment.

Carried out is the phenomenology of the requirements for forming (coordination and interaction) of sport-technical, psychological and communicative activity in practicing sport Judo.

ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД:

МОНОГРАФИИ (самостоятелен раздел в монография)

1. Андреев, Л., Стоянова, Е., Философска и културна антропология (Философско-антропологическият интерес към комуникативната и полемична култура), В: Философска антропология (избрани гледни точки), (съст. Л. Андреев). Библ. „Диоген”, Унв. Изд. “Св. Св. Кирил и Методий”, В. Търново, 2011, Гл.2, с. 85-158

СТУДИИ

1. Стоянова, Е., Еристиката и общите социално-етически ценности на човечеството. В: „Философски дискурс”, Библ. „Диоген”, УИ „Св. Св. Кирил и Методий“, Велико Търново, 2013
2. Стоянова, Е., Кратък историко-философски преглед на източната културна традиция и нейната проекция в бойните и спортни изкуства, сборник Философски факултет, УИ „Св. Св. Кирил и Методий”, Велико Търново, 2017.

СТАТИИ

2. Стоянова, Е., Преоценка на ценностите в условията на социокултурен преход, В: Философия и праксиология.(съставители Л. Андреев, М. Минчев), Библ. “Диоген”, Унв. изд. “Св. Св. Кирил и Методий”, В.Търново 2006
3. Стоянова, Е., Спортът като комуникативен феномен, сб. Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в Университета, АСПП, Габрово, 2016.
4. Стоянова, Е., Янева, А., Преживяването на победа-загуба в спортното състезание, Осма МНК, София, 2016.
5. Янева, А., Луканова, В., Стоянова, Е., Стоименова, Ст., Йосифов, Г., Оценка на преподавателя през погледа на студентите, спортуващи джудо, карате и самоотбрана в Софийския университет, сб. Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в Университета, АСПП, Габрово, 2016.
6. Стоянова, Е., Спортът джудо и реалната възможност за ограничаване и преодоляване на агресията и насилието, за повишаване на физическата и психическа дееспособност, Годишник СУ „Св. Кл. Охридски”, София, 2017.