

8.5. КИНЕЗИОЛОШКА ПСИХОЛОГИЈА

Кинезиолошката психологија ги проучува законитостите и промените кои настануваат како резултат на кинезиолошките стимуланси било тоа да се однесуваат на спортот, физичкото и здравственото образование, кинезиолошката рекреација, кинезитерапијата, било поединечно, плански или програмски. Предмет на проучување на кинезиолошката психологија е утврдување на промените кои настануваат како резултат на кинезиолошките активности што е сосема нормално бидејќи кинезиолошките содржини се специфика и тие имаат посебно влијание и предизвикуваат посебни промени во конативниот и когнитивниот простор кај единката. Како посебна задача во целите на проучувањето е утврдување на одредени законitosti и стандарди кои го регулираат успехот на кинезиолошките активности. Тоа се процеси на адаптација, односно прилагодување на организмот кон кинезиолошките стимуланси.

Поради спецификата на предметот, целите и задачите на проучување во кинезиологијата, психологијата се диференцира во посебна научна и помошна дисциплина која има посебно значење во пронаоѓањето на факторите и чинителите кои влијаат на успехот на кинезиолошките активности, таа улога ја нема ниту една друга научна дисциплина. Предходно треба да се задоволат некои услови, пред се треба да се располага со можностите успехот во различните активности и чинителите кои на тој успех влијаат да можат да се мерат. Ако тие не можат да се мерат не е во можност постоењето и диференцијацијата на ниедна друга научна дисциплина како помошна научна дисциплина на кинезиологијата а најмалку кинезиолошката психологија. Мерењето на квантитативни податоци и резултати-индикатори-величини, за големината на факторите кои учествуваат во успехот на одредена активност се основа за формирање на определен закон за било која научна дисциплина па и за кинезиолошката психологија. Многу важен проблем на психологијата е мерењето, тоа е најтешкото подрачје на психологијата.

8.4. КИНЕЗИОЛОШКА ФИЗИОЛОГИЈА

Денес постојат повеќе стотина научни специјализирани дисциплини кои се бават со проучување на човекот како мошне сложено битие на природата. Една од тие дисциплини е и кинезиолошката физиологија без која не е можно да се реализираат кинезиолошки програми. **Кинезиолошката физиологија** ги проучува законитостите на функционирањето на органите и органските системи под дејство на кинезиолошките стимуланти, од кои пак зависи самата психомоторика-антропомоторика. Проучува влијание на тие системи на кинезиолошки насочени активности и вежби во остварување на поставени цели.

Во поширока смисла кинезиолошката физиологија ги третира прашањата на влијанието на одредени кинезиолошки програми и утврдувањето на тие промени и развој на физиолошките функции кај човекот во соработка со други дисциплини а пред се со функционалната анатомија.

го завршиле. Во спротивно треба да работиме на собирање податоци и откривање на причините за неадекватно поставените хипотези.

КОГНИТИВНИ СПОСОБНОСТИ

Когнитивните способности се дефинирани како способност за прием и преработка на информации. Поради тоа тие се директно поврзани со механизмите (органи и органски системи) за прием и обработка на информациите. Во психологијата когнитивните способности поинаку се викаа интелектуални способности.

ФАКТОР G ОПШТА ИНТЕЛЕГЕНЦИЈА¹⁰

Општата интелигенција преставува генерален когнитивен фактор или општа способност за примање, задржување и обработка на информациите. Тоа е општа способност на оној дел од централниот нервен систем задолжен за функционирање на прибирањето, задржувањето и обработката на информациите. Овој е прв фактор откриен од *Carls Spirman*, во 1904 година. Паралелно со откривањето на факторот *G*, *Spirman* ја пронашол една од најважните методи **ФАКТОРСКАТА АНАЛИЗА**.

Општо земено факторот *G* е најважна способност на човекот кој е во основите на позитивната корелација е поврзан со моторичките способности. Овој фактор има негативна корелација со паталожките особини на човекот. Факторот *G* е формулиран како фактор кој својот максимум го достигнува во 25 година од животот на човекот. Задржувањето на оваа способност кај човекот трае прилично долго а нејзиното слабеење е споро. Ако процесот на развој на овие способности е слаб, тогаш и општата интелектуална способност ќе биде на ниско ниво. Таквата ниска интелигенција се задржува кратко време, побрзо пропаѓа.

Општата интелигенција учествува во сите спортови и кинезиолошки активности.

Истражувањата покажаа дека врвните спортисти се со надпросечна општа интелигенција, ретко се среќаваат со просечен фактор *G*.

Спортисти кои не се школувани а се во врвниот спорт каде постигнуваат врвни спортски резултати покажуваат и една до две скали надпросечна општа интелигенција. Тоа е способност за прием, задржување и преработка на потребните информации, донесување прави одлуки во постигнување на врвни резултати. Ако овој систем не функционира како треба во тешкиот и сложен спортски систем на секој од спортовите нема врвни спортски резултати.

Во одредени истражувања дистрибуцијата со низок фактор *G* има повеќе луѓе од колку со позитивен надпросечен.

¹⁰ Според АП на Константин Момировиќ, Институт за кинезиологија, Загреб

Ние можеме да подготвиме и најдобри програми за настава или тренажни програми во спортот но ако на знаеме со кого имаме работа, какви се нивните особини односно карактеристиките на личностите со кои ќе работиме, не ќе можеме да предизвикаме позитивни промени.

Кинезиолошката психологија има за цел да ги открие методите и постапките со кои ќе ги утврди димензиите-карактеристиките на личноста, адекватно на тоа да ги усогласи кинезиолошките стимуланси со адекватни постапки за да оствари позитивни промени односно утврдува факторите кои влијаат на успехот.

Ако се ова подобро анализира, ќе се види дека кинезиолошката психологија практично ги истражува законите кои овозможуваат човекот да се прилагоди и адаптира. Всушност, постигнувањето одредени резултати или позитивни промени со кинезиолошки активности во било кое подрачје на кинезиологијата е прилагодување односно адаптирање на човекот.

Према тоа најблиску да го искажеме предметот на проучување и истражување на психологијата со прашањата поврзани со кинезиологијата или кинезиолошката психологија е наука која ги проучува законитостите на адаптабилните реакции, односно реакција на прилагодување на кинезиолошките стимуланси и ситуации, ситуации кои се научно дефинирани.

Во наставниот, тренажниот и рекреативниот процес се одвиваат сериозни промени кои треба со нив да се управува, а ќе може да се управува ако се знаат величините на факторите, индикаторите на кинезиолошките стимуланси, така се наметнува и друг заклучок дека кинезиолошката психологија не е во состојба да управува со процесите на промени ако не се измери и математички престава.

Како и многу науки така и психологијата е зависна од одредени математички операции, системи, формули, постапки и модели. Тоа не значи дека е математичка психологија, психологијата не е филозофија. Физиката за докажување на одредени законитости и процеси ја користат математиката така и кинезиолошката психологија ја користи математиката за научно и веродостојно докажување на појавите и управување со процесите.

Нужноста за математичко моделирање на истражувања во психологијата, како и во кинезиолошката психологија е пред се во тоа технички не е можно да се почне било какво истражување а да не се формулира определен математички модел.

При поставувањето на хипотезите на било кое истражување, нивната проверка се остварува со воспоставување корелација меѓу нив, за да се открие дали тој истражувачки модел ќе функционира или не, тоа се проверува со математички модел. Се проверува секоја поставена хипотеза во каква корелација е со другите. Ако добиеме позитивни резултати за поставеноста на хипотезите тоа значи дека ние дел од истражувањето сме

Значи, предметот на проучување на кинезиолошката психологија е значајна по тоа што ги утврдува факторите на кинезиолошките стимуланси кои предизвикуваат позитивни промени било тоа да е во физичкото и здравственото образование, спортот, кинезиолошката рекреација или кинезитерапијата со цел тие одмерено и со сигурност да ги предизвикаат саканите промени. Како основни цели на кинезиолошката психологија се третираат:

- ❖ утврдување на факторите кои предизвикуваат позитивни промени;
- ❖ колку тие фактори учествуваат во позитивните промени и постигнување на одредени резултати, колку секој фактор влијае и
- ❖ утврдување на меѓусебните односи, зависности и врски помеѓу факторите – психомоторните димензии, (сила, брзина, координација, експлозивност, итн).

Се знае тие кои спортуваат и имаат подобра интелеганција покоординирано се движат во просторот, или тие кои имаат подобра сила се и побрзи, тоа значи корелацијата помеѓу определените психомоторни димензии се значаен елемент за успехот во спортот. Но тие треба да се следат, за да се следат треба да има инструменти со кои ќе се мерат.

Карактеристика на спомнатите фактори е варијабилитетот. Тие со тренажен процес во спортот можат да се променат, во наставата исто така можат да се променат, да се подобрат, со неработа тие покажуваат пониски резултати. На основа на прилагодбените реакции добиени при кинезиолошкиот третман зависи и обемот, содржината и насоките за кинезиолошките програмски активности со цел за развој на способностите за адаптирање со потребните кинезиолошки стимуланси.

Поради тоа кинезиолошката психологија е многу значајна научна и помошна дисциплина во кинезиологијата која опфаќа општи и специфични законитости, генетски предодредености на растот и развојот, процесите и законитостите на моторичкото учење и вежбање, когнитивните и моторичките способности, развојот, психомоторичките способности и развој на конативните карактеристики, развој со поставување и примената на кинезиолошките цели итн.

Кинезиолошката психологија има и други цели поврзани со успехот, откривање на карактеристиките на личноста, да пронајде методи и постапки да ги открие факторите кои влијаат на успехот, да определи стратегија за успех. Треба да ги определи методите со кои ќе може да влијае на промена на тие димензии и ќе предизвикаат позитивни промени. Понатаму, во методологијата на работа цел е и пронаѓање на адекватни мерните инструменти, нивна стандардизација, како и постапките односно начините со кои ќе може најдобро да се измерат факторите кои се предмет на истражувањето.