



СБОРНИК ДОКЛАДИ

ОТ ПЪРВАТА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ НА
БЪЛГАРСКАТА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ТРЕНИРОВКИТЕ ПО КУНГ ФУ ВЪРХУ ПСИХИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ



СБОРНИК ДОКЛАДИ

от първата научна конференция
на Българската федерация по кунг фу и тай чи

под научната редакция на проф. Димитър Кайков, г-н

София, 2013



www.kungfu-bulgaria.org | www.worldkung-fu.com | www.kungfu-bulgaria.com

съставители на сборника

Тодор Маринов

Александър Омайников

редакция

проф. Димитър Кайков, дпн

оформление и предпечат

Александър Омайников

Снимки

© Българска федерация по кунг фу и тай чи | © То'А България | Школа „Златен Дракон“ – архивни снимки, предоставени от старши преподавател Дориян Александров, д-р

Всички права запазени. Нито една част от това издание не може да бъде възпроизвеждана, съхранявана или използвана с каквато и да е цел по електронен, механичен или друг начин без изричното съгласие на Българската федерация по кунг фу и тай чи.

СЪДЪРЖАНИЕ

- 5** **Предговор**
проф.инж. Димитър Кайков, гпн
- 10** **Поява и развитие на кунг фу като бойно изкуство и спорт**
Флорин Йорданая, Георги Рачев
- 49** **Философски основи на кунг фу**
ас. Боряна Игова, д-р; Любимир Рангелов
- 54** **Някои социологически аспекти на кунг фу**
гл.ас. Албена Димитрова-Денкова, д-р; Красимир Димитров
- 65** **Влияние на тренировките по кунг фу върху тревожността на учениците**
ас. Васил Димитров, д-р; Али Фадаей
- 76** **Повишаване на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на учениците вследствие на тренировки по кунг фу**
ас. Васил Димитров, д-р; Маглен Величкова
- 88** **Изследване на скоростно-силовите качества на учениците, трениращи и нетрениращи кунг фу**
ас. Тодор Маринов, Александър Омайников
- 97** **Отражение на тренировките по кунг фу върху усъвършенстване структурата на физическата дееспособност на учениците**
ас. Тодор Маринов; Теймур Джафари, д-р
- 106** **Изказвания на родители на ученици, практикуващи кунг фу**

ПРОЕКТ ЗА НАУЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА КУНГ ФУ

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЛИЯНИЕТО
НА ТРЕНИРОВКИТЕ ПО КУНГ ФУ
ВЪРХУ ПСИХИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ
И ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА УЧЕНИЦИТЕ



НДК, ЕТАЖ 8, ЗАЛА 3.2 | 13 АПРИЛ 2013 Г. | 10:00 - 13:00 Ч.



WWW.KUNGFU-BULGARIA.ORG

ПРЕДГОВОР

Темповете на развитието на съвременното общество са много големи. Ускореното нарастване на обема на научното знание създаде условия за раждането на нови идеи, открития, изобретения, технологии във всички области на човешката дейност. Би следвало съвременният човек да живее по-разумно, по-пълноценно да усъвършенства личността си. Въпреки това, той, съвременният човек, като че ли боледува по-често, живее в несигурност и бедност. Прогресивно нараства насилието, алкохолизмът, наркоманията, проституцията, организираната престъпност. Настъпна остра криза в ценностната система. Съвсем основателно Международният център „Делта информ“ алармира, че три са основните опасности за човека днес: ниска скорост на развитие на разума, слабо развитие на душата и прекомерно слабо усъвършенстване на тялото.

Съществуват много доказателства за влошаването на психическото, физическото и нравственото развитие на подрастващите. Установи се, че децата от началното училище трудно четат и пишат. Значително е понижена физическата дееспособност на подрастващите. Повече от 50% от българските деца са силно обездвижени.

Основният фактор за пълноценното развитие на децата е семейната среда. Според статистиката, отразена в Националната стратегия за детето, 31,1% от българските деца живеят със самотен или разведен родител. Броят на новородените извънбрачни деца надхвърля 50% от всички новородени.

Съществуват още много нерешени проблеми, свързани с развитието на децата. Голяма част от тези проблеми биха се решили чрез целенасочено и системно практикуване на определен вид спорт.

Един от надеждните спортове и бойни изкуства, свързани с хармоничното развитие на личността, е кунг фу.

Българската федерация по кунг фу и тай чи съвместно с преподаватели от Националната спортна академия „В. Левски“ проведеха научно изследване по Проект на тема: „Изследване влиянието на тренировките по кунг фу върху психическото развитие и физическата дееспособност на учениците“.

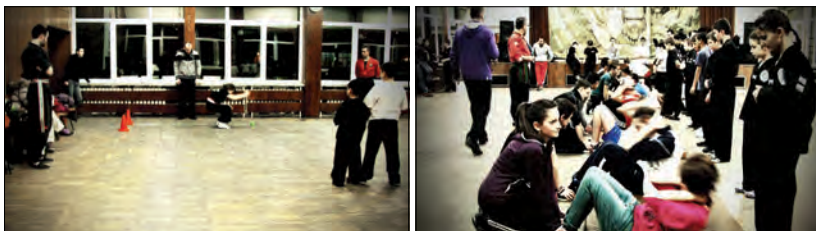
Целта на изследването е да се разкрие положителното влияние на тренировките по кунг фу върху психическото развитие и физическата дееспособност на учениците.

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

1. Да се разработят теоретичните основи на научния проблем.
2. Да се проведе експеримент за установяване състоянието на психическото развитие и физическата дееспособност на учениците.
3. Математико-статистическа обработка на резултатите от експеримента.
4. Графично представяне на закономерностите.
5. Анализирание на обработените резултати от изследването. Обобщение.
6. Провеждане на научна конференция и представяне на резултатите от изследването.

Изследвани са ученици и ученички от пети и осми клас от две различни училища в гр. София, разделени на контролни и експериментални групи.

- Приложена е комплексна методика от проучване на литературните източници, наблюдение, беседа, анкета. С определени тестове (методи) са измерени тревожността, активността, настроението, психическата работоспособност, наблюдателност, стратегии за справяне със стрес, бягане за бързина 20 м от висок старт, скок на дъл-



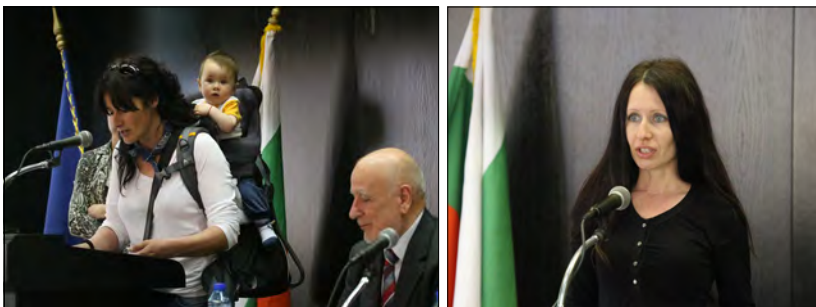
жина от място с двата крака, заемане на седеж от тилен лег, коремни преси (брой повторения за 30 сек.), ръчна динамометрия.

Получените резултати са обработени чрез вариационен, сравнителен и корелационен анализ. Данните са представени в таблици и фигури.

Обемът на изследването обхваща пет научни направления: история, философия, социология, психология и физическа гееспособност.

По научните направления история, философия и социология са изготвени по един доклад, а по психология и физическа гееспособност – по два доклада от авторски колективи от Българската федерация по кунг фу и тай чи и от НСА „Васил Левски“.

Накрая на конференцията се изказаха родители на деца, практикуващи кунг фу, които потвърдиха научните доказателства за ефективността на бойното изкуство кунг фу.



Краси Симидчийска и Милена Георгиева, част от родителите, изказали мнение по темата на конференцията



Д-р Дориян Александров, ст. преподавател в школа „Златен дракон“ и капитан Марио Илиев, ст. преподавател по ЛЗФП в АМВР изказват своите мнения по темата на научната конференция

След представянето на докладите се проведеха дискусии и се демонстрираха различни бойни техники от деца и майстори.



Възпитаници на То'А България и техните учители Теймур Джафари, Али Фадаи и Любомир Рангелов (председател на БФКТ), демонстрират своите умения; Председателят на Световната федерация по традиционно кунг фу, г-р Флорин Йорданая (долу вдясно), демонстрира форма от тай чи.



Д-р Флорин Йорданая дава реч при откриването на научната конференция.



Встъпителната реч на проф. Димитър Кайков, ръководител на научната конференция.

На конференцията присъства Председателят на Световната федерация по кунг фу г-н Флорин Йорданая, зам. ректор на Академията на МВР проф. д-р Любомир Тимчев, полковник Пламен Пойчев от Военна полиция, представители от Дирекция „Превенция, интеграция, спорт и туризъм“ към Столична община, редица преподаватели от софийски основни училища и инструктори по кунг фу и други бойни изкуства и спортове.

Научната конференция се ръководеше от проф. инж. Димитър Кайков, дпн – НСА “Васил Левски”.



Поява и развитие на кунг фу като бойно изкуство и спорт

Флорин Йорданая, Георги Рачев

Кунг фу е традиционно бойно изкуство, което се практикува в Китай от хиляди години. В подкрепа на това са открити археологически, литературни и религиозни доказателства. От това традиционно китайско бойно изкуство произхождат всички бойни изкуства в Югоизточна Азия, за което има многобройни свидетелства. Научни изследвания за произхода и развитието на кунг фу тепърва се



предприемат. Голям брой изследователи, професионални историци, археолози и учители по бойни изкуства, лекари, практикуващи това бойно изкуство, вече извършват редица специфични проучвания в тази област. В настоящия документ са представени някои аспекти за произхода и развитието на кунг фу.

1. Историята на кунг фу
2. Развитие на китайските бойни изкуства в диаспората
3. Разлики между „ушу“ (международна ушу федерация) и „кунг фу“ (свободна федерация по традиционно кунг фу)
4. Кунг фу философия
5. Сегашно състояние на световната федерация по традиционно кунг фу
6. Поява и развитие на кунг фу в България

1. Историята на кунг фу

Китай има доказателства, че бойни изкуства се практикуват от преди повече от 4000 години, NMC (2007). Но тези бойни изкуства дълго време не разполагат със собствено име, това са просто форми на атака и защита. Смята се, че тяхното усъвършенстване и развитие лежи в основата на всички съвременни бойни изкуства на всички страни от Югоизточна Азия. Името „кунг фу“ е пренесено в Европа след като през 1856 г. британската армия завладява част от югоизточната част на Китай, близо до Хонконг, която е под британско владичество до 1997 г. (Habersetzer, 1988). Така китайското име „гонг фу“, което се произнася „кунг фу“ и в буквален превод означава „дълго време“, „време“, „човешко усилие“ се възприема и съответно започва да се използва от британците погрешно. В отговор на това, китайските майстори от този период, след представяне на традиционните бойни стилове, обясняват, че за да се стане „майстор“ е необходимо „дълго време“ (Фредерик, 1988). Този общ термин не се използва в Китай, в официалните документи на „Китайското ушу сдружение“ или в „Международната ушу федерация“, там се използва името „ушу“, което се произнася „у-шу“ (IWF, 2009). Доказателство за това е Конституцията на „Международната ушу феде-





рация". Сред населението терминът „кунг фу“ е по известен от „ушу“. Общото име „кунг фу“ се използва за „дисциплиниран човек“, „човешко право“, но все още отговаря и на други синоними,

като например „път на бойните изкуства“. Специален момент за признаване на тези традиционни бойни стилове е началото и развитието на „Боксовата Революция“, т.е. китайските бойци от 1905 г. (Тай, 1985). Тя дава началото на друго китайско бойно изкуство – „Китайския бокс“.

Досега европейците познават китайското бойно изкуство „кунг фу“, което дотогава е имало различни имена в зависимост от (Fengzhi, 1984):

- Мястото, където протича обучението, неговия произход, като например храма „Шаолин“ учреден във всички източни страни като място за практикуване на бойни изкуства, организирани 524 г. сл.Хр. и храма „Wudang“, който е вторият по големина храм в Китай.
- Географските региони, т.е. южна, северна част на Китай, равнинна или планинска местност.
- Животните, от които са заимствани завършващи техники, като тигър, жираф, маймуна, змия, орел, куче, дракон (митологично животно) и др.
- Бойните оръжия, работните сечива или предмети от бита като меч, копие, брадва, сърп, ветрило, пейка и др.
- Настроението, отношението, философията или религията, от които се е развил стилът „Буда“, „Върховно съвършенство“, „Мюсюлманския стил“, „Пияния майстор“ (Xianda, 1982).

- Семействата и родовете, в чиито семейни тайни се съхраняват и предават бойни техники, физическа подготовка и духовност, като семейните стилове Лий, Чен, Ян, Сън.

През 1928 г. тогавашното правителство на Китай се опитва да извърши реформа на китайските бойни изкуства, чрез обединяване на всички стилове и превръщането им от „Изкуство на войната“ в национален спорт, наречен „Guoshu“ или „Zhongguo Quan“ (китайски удари) (Тай, 1985). Поради обществено-политическата ситуация в Китай, реформата не е успешна, но развитието на китайските бойни изкуства в този период достига своя връхов момент през 1936 г., когато на Олимпийските игри в Берлин, Германия, китайската делегация прави кунг фу демонстрация на най-представителните традиционните стилове. След 1949 г., след основаването на Народна република Китай, в духа на реформите във всички области на живота и обществото, се решава да се предефинират традиционните китайски бойни изкуства. Те са проучени, променени и осъвременени, като редица традиционни форми на борба са наречени „ушу“, което означава „изкуство на войната“ или „бойно изкуство“ (име, произлязло от военни термини от китайската армия), а основните стилове и школи са официално сведени до 372 броя. Според някои проучвания и прогнози, днес в Китай щяха да се практикуват над 2500 стила, школи и вариации на школи за традиционни бойни изкуства. В резултат на Културната революция обаче в Китай между 1960-1970 г. са закрити редица училища и храмове, обучава-





ващи в традиционни бойни изкуства. Най-сериозният удар е закриването на Храма „Шаолин“, медитиращите монаси и монасите бойци от които са пръснати из цял Китай. Храмът е възстановен след 1972 година, а днес се смята за национално културно наследство.

През периода 1970-1985 група от над 35 ушу учители изучават и реализират това, което днес са модерните форми и модерните Wushu Taolu, наречени: „Чанг Куан“, „Нан-Куан“, „Тайдзи Куан“ и бойни форми „Саншоу“ (CWA, 1985). Така се цели стиловете и традиционните форми да се модернизират и действително да се променят. Основната промяна е свързана с обединяването на традиционните „Taolu“ (бой с въображаем противник). Така са събрани, проучени и изменени много от традиционните форми, в резултат на което възникват съвременните стандартни форми, наречени:

- „Чанг Куан“ (Дълго боксиране или северно боксиране), която произхожда от северните традиционни стилове „Ча-Куан“ (стила на Чамир), „Cha-Quan“ (стила на сянката), Шаолин-Чуан (стила от храма Шаолин), „Yingzhao-Quan“ (стила на орела) и гр.

- „Nan-Quan“ (Южно Боксиране), която произхожда от южните традиционни стилове „Hu-Quan“ (Стила на Тигъра), „Baihe-Quan“ (Стила на Жирафа), „She-Quan“ (Стила на Змията), „Gou-Quan“ (Стила на Кучето) и др.
- „Taiji Quan“, произхождащ от традиционните стилове „Yang“, „Chen“, „Wu (Hao)“, „Wu (борба) и „Sun“.
- Taolu за оръжия, създадени с класически форми за четири оръжия: меч, широк меч, копие, дълго копие. Създаден като стандартна форма на „Taiji Quan“ дълъг меч.
- От традиционните бойни форми на борба „Sanshou“, бойни спортове на платформата.

За развитието на ушу през 1986 г. в Пекин се създава „ушу изследователски институт“ като научно-изследователска институция в тази област. Сред своите отдели Институтът има отдел за преподаване и обучение, теоретично изследване, проучване на чигонг (дихателни упражнения), както и на дейностите по събиране и редактиране на материали, и всичко това под опека на компетентни и опитни личности в кръговете ушу. Важна част от работата на института е да се представя и разпространява китайското ушу сред милиони фенове по целия свят. За тази цел институтът е провел редица международни ушу семинари, които включват както курсове за начинаещи, така и за изучаване на традиционни практики (CWRI, 2013).

2. Развитие на китайските бойни изкуства в диаспората

Друго развитие на традиционните китайски бойни изкуства е това в китайската диаспора. Тази диаспора се образува от XIX в. в Западна Европа, САЩ и Канада, а има и друга диаспора в южноазиатските страни, Сингапур, Малайзия и Индонезия. След 1949 г. остров Тайван е отделен от Китай и от 1972 година е признат от ООН като представляващ Китай; дори и днес това име е „Република Ки-

май". По-голямата част от китаеците в чужбина са практикували традиционните стилове на кунг фу и са запазили традициите и формите отпреди неколкостотин години (Barioli, 1985). Много интересен факт е, че от 2004 г. насам Международната ушу федерация въвежда нова форма на състезание под името „Традиционно ушу“, а не „кунг фу!“ Това означава връщане към хилядолетните китайски традиции, защото в световен мащаб има редица федерации, асоциации и организации на кунг фу, които не са свързани и не признават „ушу“ за традиционно бойно изкуство, а като спорт (IWF, 2005). От този кратък преглед става ясно, че извън Китай голям брой китайски граждани, практикуващи традиционни бойни изкуства, запазват традиционните форми на борба, като ги считат за част от своя живот и култура. В този контекст много от най-големите майстори не признават съвременните форми на „ушу“, смятайки, че се накърнява значението и духа на традиционните китайски бойни изкуства, че са превърнати в спорт, в който е важна само победата за сметка на бойния дух, езотеричното и дори религиозното. Езотеричното, философското и религиозното начало е отстранено от съвременните стилове на „ушу“, което буди недоволството на големите майстори на диаспората. Традиционните форми на борба се съхраняват, но много рядко и а наистина малко майстори са били допускани до състезания по „Кунг Фу“, демонстрации и семинари. (WCWF, 2013).

За Световната федерация по традиционно кунг фу, „кунг фу“ е традиционно китайско бойно изкуство, а мисията на Федерацията е да го опазва и развива (WTKF, 2008).

3. Разлики между „ушу“ (Международна ушу федерация) и „кунг фу“ (Световна федерация по традиционно кунг фу)

Това са две версии на китайските бойни изкуства, съвременната се нарича „УШУ“ (Международна ушу федера-



ция), а традиционната „КУНГ ФУ“ (Световна федерация по традиционно кунг фу). Те се различават:

а) По основните техники, наречени „Zu-he“ (верижно)

„Ушу“ е систематизирана въз основа на външен модерен стил „Чанг Куан“ и „Нан-Куан“ и „Тайдзи Quan“ домашен стандарт, като изобретение от 1980 г. (IWF, 2005).

В „кунг фу“ се използват основни техники „исторически“ специфични традиционни стилове без никаква промяна, като някои са същите както са практикувани преди сто-тици години (WTKF, 2008).

б) По правилниците за „Бойните спортове“

- В „ушу“ до 2003 г. „Sanshou“ е единствената форма (в превод = борба с „празни ръце“, известна още като вид „китайски кикбокс“) (IWF, 2005). След 2003 г. се въвежда формата „Лек контакт“, наречена „Qingda“ (лек контакт спаринг).
- В „кунг фу“ са открити следните традиционни форми

на борба (WTKF, 2008):

- „Da-Leitai“ (традиционната форма на борба пълен контакт с хвърляния, провеждана на сцена, заимстваща формите на борба от старата Армия на китайската империя).

- „Sanda“ (контактна борба на боксов ринг с хвърляния, въведена през 1910 г. в Шанхай, а след това разпространена и в диаспората).

- Модерен стил, вариант изобретен от Брус Ли, наречен „Full Fighting Jeet Kune Do“, подобно на традиционната форма на южните бойни стилове в района на Хонг Конг, която се провежда на боксов ринг с хвърляния и борба по земята.

- „Non-Contact Sanda“ като форма на борба със защита на главата (не докосвайте главата), с хвърляния, произхождаща от формата на борба от храма „Шао-лин“, където монасите бойци не докосват главата.

- „Light-Fighting Sanda“ форма на борба с пълна защита на спортистите, без техники за хвърляне.

- „Tuishou“ (форма на борба „бутаци/лепкави ръце“), без ритници и удари, просто техники за бутане в тялото, за отбягване, бутане и хвърляне.

- „Erjie Gun Fight“ (Erjie-Gun е пръчка с два сегмента) форма на борба с гъвкави оръжия, меки, несмъртоносни форми на борба, произхождаща от южната част на Китай.

- „Shuang Jian“ (2 меча), за борба с оръжия като гъвкави, меки, несмъртоносни, по един меч във всяка ръка, произхождаща от формите на борба в северната част на Китай.

- За военния персонал на структурите за отбрана и сигурност, за да се включи в състезанията като

„Sanda-Military“ (Военна санга), под формата на традиционните Таолу и умения за физическа сила и борба, както е при „Non-Contact Sanda“ (Безконтактна санга).

б) По спортните модели на „Taolu“ (бой с въображаем противник)

- В „ушу“ се използват Таолу дисциплини за синтез, хибридни (съвременни) дисциплини, Таолу по избор (собствена композиция, както в гимнастиката – индивидуални художествени творения на инструкторите, които се различават от един от друг) и традиционните Таолу дисциплини за спорт, наречени „Традиционно ушу“. Състезанието по „Традиционно ушу“ се провежда от групи стилове и традиционни школи (IWF, 2005).
- В „кунг фу“ се приемат само Таолу на традиционните стилове без изменение или интерпретация. Състезанията се провеждат на две групи „Традиционно Таолу“ и „Традиционно Taichi“ (WTKF, 2008). При моделите с оръжия, за оръжие се признава всяко от „100-те китайски оръжия“.

Единствената допирна точка между „ушу“ на IWF и „кунг фу“ на WTKF е фактът, че и двата вида състезания „Традиционно ушу“ или „Традиционно таолу“ към WTKF, представляват същото Таолу от традиционните школи, но правилата на съдийство са различни.

в) По демонстрационни схватки

- В „ушу“ формите се използват като стил, композиран от инструктора или организацията, което води до една безкрайно състезание (IWF, 2005).
- В „кунг фу“ схватките са посредством използването на традиционни форми и стилове, като например: дватамата състезатели са с голи ръце, с едно и също оръжие, с различни оръжия (WTKF, 2008). Формите и техниките, трябва да са в съответствие с традиционни-

те стилове.

г) Правилникът за съдийство

Правилникът за съдийство на „Международната ушу федерация“ съдържа следните спортни дисциплини: „Sanshou“, „Qingda“, „Модерно Таолу“ (за съвременните стилове: Nan-Quan, Chang-Quan, Taiji Quan, Baqua-Zhang и 4 стандартни оръжия: меч, широк меч, копие, дълго копие), „Традиционно ушу“ (за Таолу дисциплините от традиционни стилове) (IWF, 2005).

- Правилникът за съдийство на „Световната федерация по традиционно кунг фу“ съдържа следните спортни дисциплини: „Sanshou“, „Qingda“, „Модерно Таолу“ (за съвременни стилове: „Sanda“, „Light-Fighting Sanda“, „Non-Contact Sanda“, „Da-Leitai“, „Full-Fighting Jeet Kune-Do“, „Military Sanda“, „Tuishou“, „Erjie-Gun Fight“, „Shuang-Jian Fight“, „Traditional Taolu“, „Traditional Taichi“ и „Traditional Fight“, WTKF (2008).
- Всички тези модели са различни по форма и съдържание и се оценяват по различен начин, общото между тях е само китайският произход. Световната федерация по традиционно кунг фу признава като традиционни следните стилове:

№	КИТАЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА	АНГЛИЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА
1.	Bafa Quan	Eight Methods style
2.	Bagua Zhang	Eight Trigrams Palm style
3.	Baji Quan	Eight Extremes Fist style
4.	Bai Mei	White Eyebrow style
5.	Bao Quan	Leopard style
6.	Beipai Tanglang Quan	Northern Praying Mantis style
7.	Bei Shaolin	Northern Shaolin style

№	КИТАЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА	АНГЛИЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА
8. 9. 10. 11.	Cha Quan: - Zhang - Yang - Li	Cha Fist style (Chamir style) with: - school of Zhang Qiwei - school of Yang Hongxiu - school of Li Enju
12.	Chuo Jiao	Poking Feet style
13.	Zhou Jia (Chow Gar)	Chow Style Southern Praying Mantis
14.	Cai Jia (Choy Gar)	Choi Family style
15.	Cai Li Fo (Choy Li Fut)	The „Choy Fook monk and Buddhism style” of Chan Heung the Founder Choy Li Fut style
16.	Dachengquan	Great Achievement Boxing (Yiquan) style
17.	Ditangquan	Ground-Prone Fist, Ground Tumbling Boxing style
18.	Duan Quan	Short Range Boxing style
19.	Emequan	O Mei Ch'uan style
20.	Fanziquan	Overturning Fist, Tumbling Boxing style
21.	Hu Zhao Pai	Tiger Claw System (also titled Black Tiger Kung Fu or Haak Fu Mun) style
22.	Fujian Baihe	Fujian White Crane (or Tibetan White Crane) style also known as „Bai He Quan” style
23.	Fa Jia (Fut Gar)	Buddhist Palm style
24.	Gou Quan	Dog Fist style
25.	Ke Jia Quan	Hakka Kuen style
26.	Hei Huo Quan	Black Tiger style
27.	Hou Quan	Monkey Fist style
28.	Hsing-i Ch'uan (Xingyi Quan)	Form-Intent Fist Boxing style
29.	Hua Quan	China Fist style
30.	Hung Fut	Hung and Buddha style
31.	Hong Jia	Hung Gar or Hung Kuen style
32.	Jing Wu Men	Jing Wu (from Shanghai) style

№	КИТАЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА	АНГЛИЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА
33.	Jow-Ga	Jow family style
34.	Lai Tung Pai-Shaolin (Lidongguo pai)	Style that mixes long and short fist
35.	Lama Pai	Lama style
36.	Li Jia	Li Family or Lee Family style
37.	Liuhebafa Chuan (Liu He Ba Fa)	Six Harmonies, Eight Methods or Water Boxing style
38.	Long Ying	Dragon style
39.	Luohan Quan (Loh Han Kuen)	Arhat Boxing style
40.	Mei Hua Quan	Plum Blossom Fist style
41.	Mian Quan	Cotton Boxing style
42.	Mizongyi (Mízhōng Quán)	Lost Track Fist style (also known as My Jong Law Horn)
43.	Mo Quan	Mo (Mu) family style
44.	Mo Jia Quan	Mok family style
45.	Nan Bei Quan	North South Fist style
46.	Nan Tanglang	Southern Praying Mantis style
47.	Ng Ga Kuen (Wu ga Quan)	Five Family/Five Animal style (Hung, Mok, Li, Choy, Fut)
48.	Paochui Quan (Sanhaung Paochui)	Cannon Fist style
49.	Pigua Quan	Chop-Hitch Fist, Axe-hitch boxing style
50.	Shaolin Quan	Shaolin Temple style
51.	She Quan	Snake Fist style
52.	Shuai jiao	Chinese and Mongolian styles of wrestling
53. 54. 55. 56. 57. 58.	T'ai chi ch'uan (Taiji Quan): - Chen - Yang - Wu (Hao) - Wu - Sun	Supreme Ultimate fist styles with: - Chen family style t'ai chi ch'uan - Yang family style t'ai chi ch'uan - Wu style t'ai chi ch'uan - Wu (for fight) style t'ai chi ch'uan - Sun family style t'ai chi ch'uan
59.	Tian Shan Pai	Tianshan Pai style

№	КИТАЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА	АНГЛИЙСКО ИМЕ НА ТРАДИЦИОННИЯ СТИЛ/ШКОЛА
60.	Tongbei Quan	Through-the-Back Fist style
61.	Wu (5) Zuxuan	Wuzuquan or Ngo Cho Kun, Five Ancestors style
62.	Wu (5) Xing	Five Animals style
63.	Wudang Quan	Wudang Temple style
64.	Xia Jia	Hap Gar style
65.	Xizang Baihe Quan	Tibetan White Crane style
66.	Ruan Gong Men	Flexible-Power style
67.	Yi Quan	Mind Boxing style
68.	Yingzhao Quan	Eagle Claw Fist style
69.	Yong Chun Quan	Wing Chun style based on movements of a snake and a crane
70.	Yuejia Quan	Yue family Fist/Boxing style
71.	Zha Quan	Shadow Boxing style
72.	Zi Ran Men	Natural Boxing or „fist of nature“ style
73.	Zui Hou	Drunken Monkey style
74.	Zui Quan	“Drunken Fist” style

Освен тези стилове, Световната Федерация по традиционно кунг фу признава и използва в тренировките и на състезанията по дисциплините на „Традиционно Таолу“ 100 традиционни китайски оръжия, изброени в официалния сайт на WTKF, а също и на страницата на БФКТ (www.kungfu-bulgaria.org) в секция „КУНГ ФУ“ – История.

4. Кунг фу философия

Мото: „Кунг фу започва с изучаване, не завършва с просвещение“.

а) Философски принципи в кунг фу (WTKF, 2013)

- Мир, а не война!
- Бъди добър, не позволявай на злото да те надвие!

- Уважение и смирение, а не арогантност!
- Не атакувай първи, избягвай конфликти!
- Уважавай тези, от които си научил нещо добро!
- Учи кунг фу и го практикувай през целия си живот!
- В спорта кунг фу победи себе си!

б) Кодекс на честта (Róngyǔ shǒuzé) за практикуващите кунг фу (WTKF, 2013)

- Никой стил не е „традиционен“, ако не е по-стар от сто години (100-150 у.о.), ако не е практикуван от повече от пет поколения.
- За да се създаде нов стил, трябва да се мечтае за нещо перфектно. За да се подобри традиционен стил трябва да се постигне напредък по пътя към съвършенството.
- Спортните правила могат да се променят, да се адаптират, но традиционните стилове трябва да останат такива, каквито винаги са били.
- В борбата си свободен да правиш това, което чувстваш, че трябва да направиш, но в спорта трябва да се подчиняваш на правилата.
- Истинската смелост е да познаваш страха!
- В живота е от съществено значение да вървиш по правия път, в спорта целта е просто малка причина.
- Практикуващите в ниските нива трябва да се учат добре от по-високите, взаимното уважение е първата връзка между тях.
- Станал си по-добър отколкото си бил, помогни на другите да бъдат като теб.
- Кунг фу е над социалния статус, политиката и религията, всички практикуващи са равни.

- Позитивното отношение е най-важното през целия ти живот.
- Уважавай себе си: рационален и здравословен начин на живот.
- Практикуващият трябва да се бори през целия живот, дори за да спечели втори.
- Храмът „Шаолин“ в Китай е универсален символ, поне веднъж в живота си трябва минеш през портата му.
- Но истинският храм на практикуващите кунг фу е „Храмът на спокойствието“. Това е мястото, където получаваш спокойствие на ума и което ти носи удоволствие от живота.
- Кунг фу е за теб! Избери кунг фу, каквато и цел да имаш в живота. Кунг фу не изключва нищо добро, което искаш да правиш. То само се противопоставя на злото в теб или в обществото!
- Кунг фу не изключва никое друго бойно изкуство, практикуващите други стилове трябва да се уважават, затова че се учат и обучават в техния стил.
- В истинския бой, победата не е значение, важното е да оцелееш ти и този, който те атакува.
- Бързината и безусловния рефлекс ти дават сила в борбата, техниката е само инструмент.
- Човешкото тяло се променя, утре ще бъдеш различен. Днес си слаб, утре ще бъдеш силен. Днес си силен, утре ще бъдеш слаб. Само умът трябва да бъде по-силен.
- При вашето развитие, мъдростта и търпението са по-важни от надмощието над другите.
- В спорта, първата награда е най-важна, но в кунг фу дори последното място е от значение, обучен си и работиш, за да участваш.

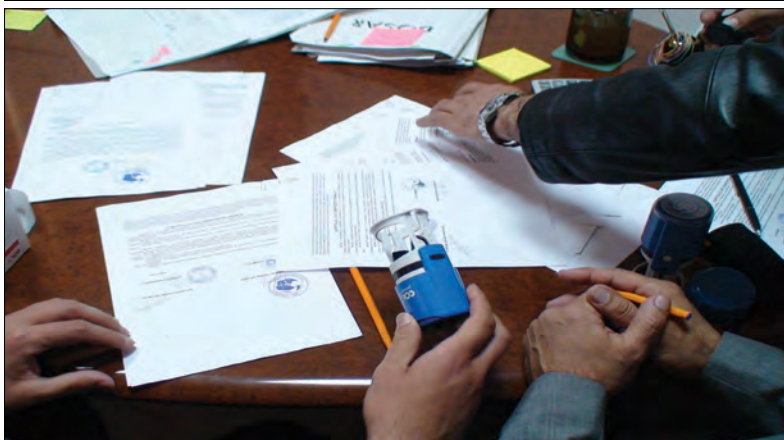
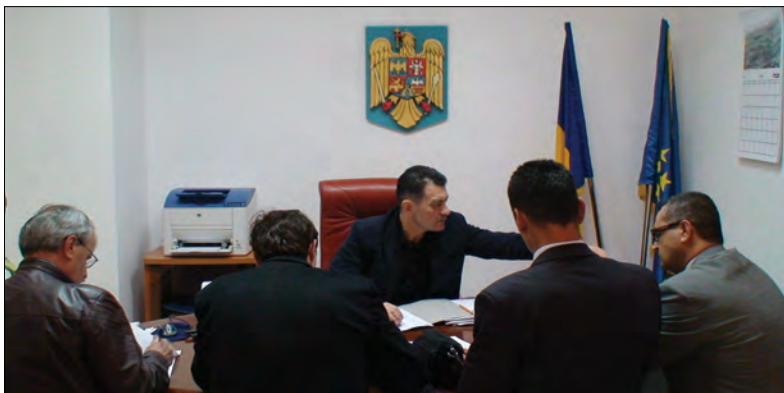
- Отнасяй се към всяко състезание, така сякаш то е най-важното в живота ти.
- Когато започваш битка, започни с една стъпка назад. Това е знак на уважение и пълно ненасилие.
- Кой е най-добрият в кунг фу? Този, който ще дойде утре и ще започне да се учи!
- Кой е най-големият майстор в кунг фу? Този, който вече не е сред нас!
- Никога не отказвай на някого, който иска да се учи, струва си да му дадеш тази възможност.
- Оръжията на кунг фу отразяват историята на човечеството. Мечовете трябва се острят само по време на война, иначе трябва да останат тъпи.
- Кунг фу първоначално е традиционно китайско бойно изкуство, с много стилове и традиционните школи. Това е! Това е сега, утре и в бъдещето това ще бъде наследство.

5. Сегашно състояние на Световната федерация по традиционно кунг фу

Световната федерация по традиционно кунг фу е основана през 2009 г., с юридическо седалище в Румъния, окръг Констанца, град Констанца, ул. „Кастанилор“ № 26Б. Федерацията е получила статут на юридическо лице, както е видно от Удостоверение за регистрация на юридическо лице

№ 71 604 от 30.3.2009, издадено от Съда в Констанца и с данъчен № 25764720, издаден от Финансовата администрация в Констанца, Учредителите са Флорин Йорданоая и Михай





Сижу от Румъния, Теймур Джафари и Димитър Дечев от България. В момента Федерацията има представители в 35 страни в Европа, Африка, Азия и Америка. В много страни са представени: Националната федерация по кунг фу, призната и подкрепена от правителствата, националните асоциации по кунг фу, кунг фу отдели в национални федерации или само спортни организации със статут на юридическо лице. Кунг фу се признава в националните федерации и асоциации, финансирани от правителствата в следните страни:

- Алжир, Алжирска федерация по бойни изкуства, отдел по кунг фу.
- Азербайджан, Азербайджанска кунг фу федерация.
- Бангладеш, Конфедерация на бойните изкуства Бангладеш, отдел по кунг фу.
- Бразилия, Бразилска кунг фу асоциация.
- Египет, Египетска федерация по традиционно кунг фу.
- Германия, Немски съюз на традиционното кунг фу.
- Индия, Индийска федерация по ушу кунг фу.
- Индонезия, Индонезийска федерация по бойни изкуства, отдел по кунг фу.
- Иран, Иранска асоциация по кунг фу „Shaolin Quan“.
- Непал, Непалска асоциация по кунг фу.
- Нигерия, Нигерийска асоциация по кунг фу.
- Пакистан, Пакистанска федерация по традиционно кунг фу.
- Португалия, Португалска асоциация по кунг фу.
- Румъния, Румънска федерация по бойни изкуства, отдел по кунг фу.
- Русия, Руска федерация по кунг фу.

- Испания, Испанска асоциация по китайски бокс.
- САЩ, Американска федерация по традиционно кунг фу.
- Украйна, Украинска асоциация по кунг фу.
- Зимбабве, Национално сдружение по кунг фу.

В други страни имаме редица свързани национални асоциации по кунг фу, със статут на юридически лица, но без финансиране от правителствата на техните страни. От други страни са се присъединили клубове със статут на юридическо лице:

- България, спортен клуб „Kung Fu To`A Persian Condor“ в София.
- Кумай, спортен клуб „Xiangfei International Wing Tsun Tai Chi Kung Fu Club“, Лунг, Шангонг.
- Молдова, Национален център за деца и младежи „ARTICO“, Кишинев.
- Уганда, спортен клуб „Кунг фу“ и др.

Световната федерация по традиционно кунг фу е в непрекъснато развитие, ние ежегодно организираме Европейско първенство по кунг фу, Световна купа по кунг фу, съдийски курсове и семинари за обучение на спортисти и треньори. Нашите страни-членки организират национални шампионати, първенства за купи, обучение за подготовка на спортисти и съдии с подкрепата на WTKF.

Кунг фу е бойно изкуство, което обединява в себе си култура, философия, образование и спорт. То има хилядолетна традиция, настояще и бъдеще, независимо от организацията или страната, в която се практикува.

6. Поява и развитие на кунг фу в България

Първите сведения за кунг фу в България идват с кинофилмът на екшън филмите (известни като "Eastern") от Хонг Конг



през 60-те и 70-те години. По това време на мода у нас са Джудо и Карате, но покрай тях се прокрадва и информация за традиционните китайски бойни изкуства. Първите групи (защото по това време не може да се говори за клубове) от по 10-15 човека се създават някъде около 1974-75 г. на полулегални начала, тъй като бойните изкуства се контролират от властите. Тогава все още не се практикуват чисти стилове и техниките на кунг фу често се смесват и комбинират с тези на други по-добре познати бойни изкуства.



Лао Шъ д-р Дориян Александров със свои ученици демонстрира ударов тест със свободно висеща дъска – зала Фестивална, 1988г.



*Инструкторът по кунг фу
Магдален Симеонов
(в скок), 1981г.*



*Акробатични изпълнения на инструкторите
по кунг фу - Агриан Недялков (†) (в скок) и Иван
Стойчев, клуб „Багатур“, София, 1988г.*

През периода 1978-80 г. в България вече функционират няколко по-сериозни групи, изучаващи кунг фу, като първите две са на г-р Дориян Александров в Стара Загора и тази на Асен Недев и Веселин Шиваров в София. По-късно в София възникват още няколко групи. В тях се практикуват различни стилове на кунг фу като Джиит-Куон-До, Тай-Дзи-Цюан, Тай-Ки-Кен /Да-Чен-Цюан/, Кемпо, Тан-Лан-Цюан, Виет-Во-Дао /Вуо/, Винг-Чун и др.

През 1983-87 г. в България пристигат трима майстори по кунг фу – Гонсало Регерос от Колумбия /Кемпо/, г-р Ласло Банхеги от Унгария /майстор на Чоу Гар Тан-Лан-Цюан/ и Ву Дък Тиен /майстор на Шон-Донг/.

През 1987 г. в София се създава първият официален клуб по кунг фу – “Багатур”, в който се практикуват няколко стила в различни секции. По този начин се полагат и основите на бъдещата федерация по У-Шу, която се учредява в началото на 1990 г. По инициатива на ръководството на клуба

в нашата страна идват и първите големи майстори и експерти по кунг фу. Това са Роланд Хаберзетсер от Франция, Грандмайстор Бил Захопоулос /10-ти дан Окинава-Те, 8-ми дан Годжу-Рю и 7-ми дан Кемпо/ от Гърция и Ник Сمارт от Англия /5-та степен по Винг-Чун/. По-късно нашата страна е посещена от експертите Ян Джин Пин и г-р Лю Дзюн от Китай, Ричард Бустило от САЩ /ученик на Брус Ли/, Лакис Филипоу от Англия и китайският инструктор Ли Я Дзюн, който преподава и до днес в София. Всички те спомогат да се постави добро начало за развитието на кунг фу в България.



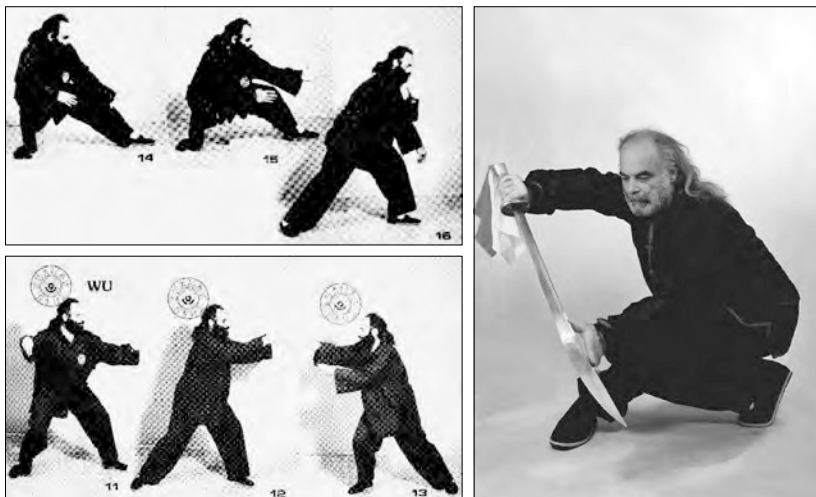
Грандмайстор Бил Захопоулос (10-ти дан Окинава-Те, 8-ми дан Годжу-Рю и 7-ми дан Кемпо) демонстрира ударов тест с камък – зала Фестивална, 1990г.



Семинар със сифу Роланд Хаберзетсер (експерт в 5-ти стила на кунг фу и 8-ми дан по карате Годжу-Рю). София, 1989г.

Не бива да се забравят имената на ветераните, дали своя принос за разпространение на изкуството на кунг фу в България и основоположници на съответните стилове:

- **Нан-Цюан** – Станчо Станчев;
- **Син-И/Па-Куа** – г-р Дориян Александров, Веселин Шиваров, Андреан Караваستев, Константин Теодосиев,



Старши инструктора по кунг фу Красимир Димитров-Китаеца. Изпълнение на У стил на Тай-Дзи-Цюан (Вляво), София, 1991г.

проф. Йовчо Крушев, Пламен Маринов;

- **Винг-Чун-Куен** – Добрин Василев, Стефан Кунев, Юрий Топчийски, Николай Печанов, Магдален Симеонов, Мануил Манев, Станислав Багалев;
- **Тун-Бей/Фан-Дзъ/Ба-Дзи** – Десислав Горанов;
- **Чуо-Дзяо** – Владимир Гудин, Георги Маринов;
- **Фей-Ин** – Герман Винокуров, Ивайло Иванов, Красимир Цолов;
- **Джиит-Куон-До** – Любомир Йорданов, Стефан Кунев, Стоян Стоянов, Росен Янев, Даниел Танев.

Наред с различните стилове кунг фу, с течение на времето популярност в България придобива и стилът То'А. През 1988 г. майсторите Али Фагай и Теймур Джафари, преку последователи на грандмастър проф. д-р Ибрахим Мирзай (основателят на То'А) започват да практикуват и да разпространяват този стил у нас първоначално чрез организирането на демонстрации, курсове и семинари.



Майсторите Теймур Джафари и Али Фадаї демонстрират самоотбрана с техники от То'А кунг фу.

От 2000 г. То'А България започва официалната си дейност като организация. Ето и няколко примера за авторитета, който успява да придобие през изминалите години:



INTERNATIONAL KUNG FU FEDERATION

- През **2005 г.** То'А България става официален член на Международната федерация по кунг фу (*IKF*), където година по-късно майстор Теймур Джафари е избран за председател на антидопинговия комитет;



WORLD TO'A FEDERATION

- През **2008 г.** съвместно с няколко клуба по кунг фу То'А от Азия и Европа, То'А България стартира проект за основаването на Световна То'А федерация (*WTAf*, www.toa-federation.org), който година по-късно се реализира;



2009 г.



2011 г.



2012 г.

- В началото на **2009 г.** То'А България съвместно със клуб по традиционно гжу-гжуцу "Хикари", бу-гжуцу академия "Себу", таекуондо клуб "Кондор" поставят началото на организацията "Будокай" (*WBKF*, www.budokai-federation.org) с идеята тя да обединява, сплотява и подпомага практикуващите бойни изкуства;



- На **31 март 2009 г.** България и Румъния учредяват Световната федерация по традиционно кунг фу (*WTKF*,

www.worldkung-fu.com) и Европейската федерация по кунг фу (EKF).

Някои по-значими събития, с които То'А България допринася за развитието и разпространението на кунг фу в България:

- **Октомври 2005 г.** Участваме в семинар за обучение и подготовка на българските военни контингенти, за Ирак и Афганистан.



Първото международно състезание по кунг фу, организирано от То'А България с подкрепата на IKF – HCA „Васил Левски“, 2007 г.

- **Юли 2007 г.** Ставаме домакин на първото Международно състезание по кунг фу в България в дисциплините *Light Sanda*, *Full Sanda* и *Tao Lu*, организирани под егидата на Международната кунг фу федерация (IKF).
- **Октомври 2007 г.** Печелим златен и сребърен медал на Световния шампионат на Международната федерация по кунг фу в Повоа Де Варзим, Португалия.
- **Април 2008 г.** Съвместно с Румъния, организираме Балкански шампионат по кунг фу в София.
- **Юни 2008 г.** Майсторите Али Фадаи и Теймур Джафари, участват и се класират за финала на „Кандигами за слава“ (www.youtube.be/NwQjfAmFD78; www.youtube.be/l7NXfkzaEag).



Първи Балкански шампионат по кунг фу организиран от То'А България съвместно с Румъния – НСА „Васил Левски“, 2008 г..



Световния маратон по бойни изкуства (WTKA) в Марина ди Карара, Италия, 2008 г.



Отворен европейски шампионат по кунг фу, организиран със съдействие-то на То'А България и IKF – НСА „Васил Левски“, 2009 г.



Световния маратон по бойни изкуства (WTKA) в Марина ди Карара, Италия, 2009 г. Председателят на То'А България (Теймур Джафари) е избран за директор на департамента по кунг фу за Европа (WTKA).

- **Октомври 2008 г.** Българският отбор по То'А се завръща с осем медала от Световния маратон по бойни изкуства (ИТКА) в Марина ди Карара, Италия.
- **Май 2009 г.** Със съдействието на Международната кунг фу федерация (IKF), организираме Отворен европейски шампионат по кунг фу в НСА „Васил Левски“.
- **Юли 2009 г.** Българският отбор То'А завоюва 12 медала на престижния Световен маратон по бойни изкуства (ИТКА) в Марина ди Карара, Италия, където майстор Теймур Джафари, бива избран за директор на отдел кунг фу за Европа.
- **Септември 2009 г.** Теймур Джафари реализира първия курс по кунг фу за следдипломна квалификация към НСА „Васил Левски“.
- **Ноември 2009 г.** Под егидата на Международната кунг



Световна купа по кунг фу и тай чи, организиран със съдействието на То'А България и IKF – НСА „Васил Левски“, 2009 г.

фу федерация (IKF) организираме и провеждаме в НСА „Васил Левски“ Световна купа по кунг фу и тай чи.



Първи международен фестивал „БУДОКАЙ“ – НСА „Васил Левски“, 2010 г.

- **Септември 2010 г.** Съвместно със ММА клуб „Риъл Пейн“, Джу-гжуцу клуб „Хикари“, бу-гжуцу академия „Себу“ и таекуондо клуб „Кондор“ организираме първия Международен фестивал по бойни изкуства в България, носещ името „БудоКай“. В събитието вземат участие над 500 състезатели в различни дисциплини по кунг фу, кемпо, таекуондо, джу-гжуцу и ММА.
- **Декември 2010 г.** Организираме Отворен международен шампионат по кунг фу.
- **Май 2011 г.** Съвместно със Българската федерация по таекуондо ITF организираме II Международен фестивал по бойни изкуства „БудоКай“, в НСА „Васил Левски“.
- **Декември 2011 г.** Съвместно с Академията на МВР организираме III Отворен европейски шампионат по кунг фу в София.
- **Март 2012 г.** Участваме във II Световен шампионат на Международната федерация по китайско кемпо и



Втори международен фестивал „БУДОКАЙ“ – НСА „Васил Левски“, 2011 г.



III Отворен европейски шампионат по кунг фу организиран с подкрепата на Академията на МВР – София, 2011 г.



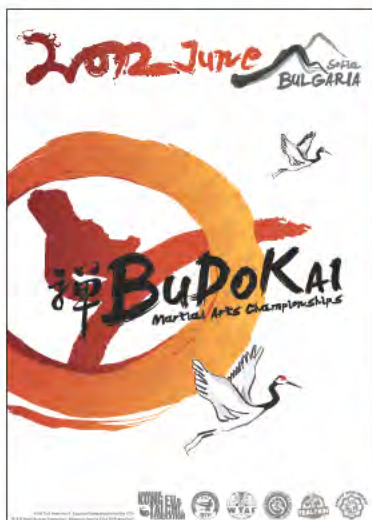
II Световен шампионат на Международната федерация по китайско кемпо в Португалия с участващи 37 страни и общо 3 611 състезатели.

каджукембо в Португалия, в който вземат участие 37 страни с общо 3 611 състезатели. Българският отбор спечелва общо 5 медала и 2 отборни купи.

- **Април 2012 г.** Организираме Отворен национален шампионат по кунг фу с официалната подкрепа на Академията на МВР.



III Отворен европейски шампионат по кунг фу организиран с подкрепата на Академията на МБР – София, 2011 г.



Двустранни състезателни срещи по кунг фу с Индия и с Азербайджан под егидата на Световната Будокай федерация – София, 2013 г.

- **Юни 2012 г.** Организиране двустранни състезателни срещи по кунг фу с Индия и с Азербайджан под егидата на Световната Будокай федерация.
- **Декември 2012 г.** организиране Отворен демонстративен фестивал по кунг фу в Академията на МВР, София.
- **2013 г.** Приключва втори курс по кунг фу за следдипломна квалификация към НСА „Васил Левски, благодарение на който обучените ни кадри станаха общо 21.



Отворен демонстративен фестивал по кунг фу в Академията на МВР – София, 2012 г.

To'A **BULGARIA** WWW.KUNGFU-BULGARIA.COM



В рамките на 6 години и половина, То'А България организира общо 16 състезания по кунг фу, от които 10 с международно участие. Историята на организацията включва и не малък брой семинари, курсове, международни кунг фу срещи, демонстрации в страната и в чужбина, част от които с цел събиране на средства в подкрепа и лечение на нуждаещи се деца и спортисти.

Благодарение на широката публичност на всички тези събития, както и на подкрепата на много наши колеги в областта на бойните изкуства и спорта от страната и извън нея, в началото на 2013 г. То'А България успява да регистрира Българската федерация по кунг фу и тай чи – сериозна крачка за развитието и разпространението на това източно бойно изкуство и на спорта у нас.

Използвана литература:

- [1] BARIOLI, CESAR, (1985), "Le Kung-Fu", De Vecchi Edition, Paris.
- [2] FENGQI, CHEN, YOU LIANG CHEN, (1992), "Les Arts Martiaux Chinois Yangqingquan", Editions „Aurore", Beijing.
- [3] FENGZHI, XIONGTIAN, (1984), "Discussion on the history of Chinese Martial Arts", Sichuan Science and Technology Publications, Chendu.
- [4] FREDERIC, LOUIS, (1988), "Dictionnaire des Artes Martiaux", Editions du Félin, Paris.
- [5] HABERSETZER, ROLAND, (1988), "Kung-fu de combat, technique du Shaolin", Editura Amphora, Paris, 1988.
- [6] HANZHANG, TAO, (1991), "Sun Tzu's Art of War", Eastern Dragon Books, Kuala Lumpur.
- [7] IORDANO AIA, FLORIN, (2007), "Rules of Arbitration in Kung-Fu", "Nautica" Publisher, Constanta.
- [8] JUREN, CHUNWOJI, (1983), "Secrets of Shaolin Kung-Fu", Taiping Books, Hong Kong.
- [9] KIT, WONG KIEW, (1998), "The Art of Shaolin Kung-Fu", „Element Books" Ltd., Victoria, Australia.
- [10] LONGYUN, CAI, (1989), "Wu Song Breaks Manacles", „Hai Feng" Publishing Co. Ltd, Hong Kong.
- [11] LORGE, PETER, (2011), "Chinese Martial Arts From Antiquity to the Twenty-First Century", Cambridge University Press, Cambridge. UK.
- [12] MING, LU GUANG, (1986), "Pocket Encyclopedia of Chinese Martial Arts", Hubei Educational Publications, Hubei, China.
- [13] PEIQIN, WANG, JING BI, (1982), "Wang Ziping. A Great Patriotic Fighter", China Sports Journal, Beijing.
- [14] TAI, XI YUN, (1985), "History of Chinese Martial Arts", „People's Physical Education" Publications, Beijing.
- [15] WU, VICTOR, (1989), "Changquan-Long Shadow Boxing", „Hai Feng" Publishing Co. Ltd, Hong Kong.
- [16] XIANDA, MA, (1982), "Chinese Moslems and Wushu", China Sports Journal, Beijing.

- [17] YAO, ZONG, (1982), "Zhang Wenguang. A Master of Wushu", China Sports Journal, Beijing.
- [18] YONGXIN, SHI, (2006), "Handbook for Shaolin Temple Tour", Contemporary China Publishing House, Beijing.
- [19] ZHENBANG, MA, (1983), "Ten Routine Spring Leg", „Hai Feng" Publishing Co. Ltd, Hong Kong.

Ихчмумыцуу:

- [20] China Wushu Research Institute (CWRI), (2013), "Documents", Beijing.
- [21] Chinese Wushu Association (CWA), (2013), "Documents", Beijing.
- [22] European Kung-Fu Federation (EKF), (2008), "Status", Constanta.
- [23] International Wushu Federation, (IWF), (2005), "Competition Rules", Beijing.
- [24] International Wushu Federation, (2009), "Constitution", Beijing.
- [25] National Museum of China (NMC), (2007), "Collections", Beijing.
- [26] Shaolin Temple (ST), (2013), "Documents", Dengfeng City, Henan Province, China.
- [27] World Chin Woo Federation (WCWF), (2013), "Documents", Richardson, Texas, USA.
- [28] World Traditional Kung-Fu Federation, (2013), "Documents", Constanta.
- [29] World Traditional Kung-Fu Federation, (2008), "Regulations of Arbitration", Constanta.
- [30] World Traditional Kung-Fu Federation (WTKF), (2008), "Status", Constanta.

Други узмочницу:

- [28] "DRAGON", Paris, France, Collection 2005.
- [29] "KARATE BUSHIDO", Paris, France, Collection 2000-2005.
- [30] La Rivista "SAMURAI-BANZAI", Milano, Italy, Collection 2004-2005.
- [31] "SAMOURAI", Neukirchen-Vluyn, Germany, Collection 2010-2011.

Интернет страници:

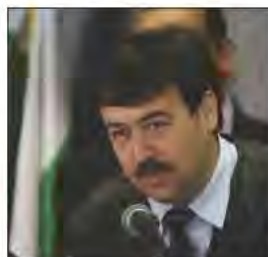
www.boxechinoise.com
www.chinafrominside.com
www.chinasportstoday.com/en
www.china-traditionen.com
www.chinwoo.com
www.hunggarkungfu.com
www.iwuf.org
www.jeetkunedokali.com
www.kungfu.cc
www.kungfueurope.eu
www.kung-fu.ro

www.kungfutoa-international.com
www.kungfu.net
www.kungfu.org
www.martialartsplanet.com
www.masterssite.com
www.newkungfu.org
www.shanghai-star.com.cn
www.shaolin.org.cn/en
www.taijigongfu.com
www.worldkung-fu.com
en.chnmuseum.cn

За контакт:

Флорин Йорданая, д-р, лектор в Морския университет в Констанца, Румъния; председател на Световната федерация по традиционно кунг фу.

Имейл: floriniordanoala@yahoo.com



Георги Рачев, капитан II ранг; заместник-инструктор в То'А България, председател на Съдийския комитет на Българска федерация по кунг фу и тай чи

Имейл: office@kungfu-bulgaria.org



Философски основи на кунг фу

ас. Боряна Игова, д-р; Любомир Рангелов

Изключително важно е да осъзнаем философските основи на Кунг фу, с цел неговото разбиране. Разбирането, на свой ред, е необходима основа за правилното изпълнение.

През 2005 г. монаси от храма Шаолин, будистки манастир в Китай, известен с това че в него се развиват бойните изкуства, излязоха на протест заради масовото неразбиране на дейността им. „Много хора не разбират с какво точно се занимаваме, всички си мислят, че бойното ни изкуство е за нанасяне на вреда и убиване, а всъщност истинското му значение е да развива мъдростта и интелигентността на всеки човек занимаващ се с това изкуство¹“, с прускърбие отбелязаха монасите.

Това е тъжен факт, за западния човек кунгфутото се свързва преди всичко с бой и убиване, с филми от типа на „Летящи кинжали“, „Тигър и Дракон“ и пр. Сюжети, поставящи в основата си красиви източни картини и лица, но нищо от източната философия. За масовата публика майстори на Кунг фу са Брус Ли, Джет Ли, Джеки Чан и др. екшън герои. Но както посочват монасите от Шаолин, в кунг фу е въплътено много повече от обикновен бой и самозащита. Фактически значението кунг фу се разпростира далеч над спорта, израта и/или изкуството. Кунг фу буквално означава практика и усвояване на нови умения. На изток могат да говорят за кунг фу – танцьор, кунг фу – готвач, кунг фу – политик. По време на династиите Мин и Сун, в Китай терминът кунг фу е използван от нео-конфуцианците, даоистите и будистите в смисъла на „изкуство да се живее добре“ - вид филосо-

¹ Peimin Ni, *Philosophers for Kung Fu*, New York Times, 12.08.10

фия за живота. Те самите са се определяли като принадлежащи към някоя от кунг фу школите².

Пеймин Ни³ счита, че терминът кунг фу е ключ към разбирането на традиционната китайска философия, която значително се различава от западната философия. Източната философия не си поставя метафизични въпроси за смисъла на съществуването и не търси истината в реалността, а се концентрира върху това как да се живее, каква роля има всеки един от нас в света.

Това особено много личи в известния въпрос поставен от китайския философ Джуангзъ IV век. пр. н.е. Той питал дали човекът, сънуващ че е пеперуда не е всъщност пеперуда, сънуваща че е човек? Джуангзъ не целял да си отговори на въпроса - защо човекът съществува, а как човекът се променя, как се изгражда личността му. Подобно е и конфуцианското търсене на възможностите, стоящи пред човека, той да стане по-добър, по-извисен, което е в разрез с метафизичното питане дали човек по природа е добър или лош.

Кунг фу има широко приложение в Будизма. Медитацията за будистите е вид кунг фу, целящо да извиси човек, да го откъсне от тук и сега и по този начин той да се извиси интелектуално, да достигне нирвана. „Харизмата на майсторите по бойни изкуства се дължи именно на вътрешната зрелост, която те са постигнали по дългия път на постоянно упражняване. Те са овладели не само бойната техника, но и самите себе си, поради което са способни да продължават по същия начин, уверено по своя път.(...) Осигурил си спокойствие на духа, човек получава всичко, независимо от това, което има. Ако няма такова спокойствие, нищо друго няма значение – нито пари, нито слава, нито положение“⁴.

² York, Geoffrey, "Battling Cliches in Birthplace of Kung Fu" in *The Globe and Mail*, Nov.3, 2005

³ Peimin Ni, *Ibid.* p.3

⁴ Проданов, Ж. „Философски очерци за спорта“, НСА – Прес

Колкото и да сме индоктринирани от западната мейн-стрийм философия изкуството на кунг фу трябва да се разбира като практика, път към усъвършенстване, а не просто търсене на концептуални въпроси за смисъла и разбирането на света.

Пиер Хадот и Марта Нусбом⁵ стигат до извода, че ако погледнем към античните западни философии на сократичите, стоиците и епикурейците, ще видим, че те търсят пътя за достигане до добродетелта и предлагат по-скоро практически духовни практики, целящи чрез тях човек да заживее добър и праведен живот. Ще забележим, че те са повече в сферата на практиката, отколкото изцяло да са теоретично занимание. В този смисъл, в самия си зародиш, западната философия е близка до класическата китайска философия.

Китайското кунг фу може да се оприличи на вид прагматична философия, подобна на тази на Джон Дюи и Уилям Джеймс и това няма да е грешка. И при Дюи, и при Джеймс, човекът подлежи на превъзпитание и култивиране. При все това, кунг фу учителите не просто избират правилния път и начин за ефективно усъвършенстване на учениците си, те преди всичко не възприемат ученика си като даденост. Кунг фу трябва да проникне в цялото същество на ученика, той да овладее тялото си, да го усъвършенства. Изпълненията на движенията освен точни трябва да са и артистични, изпълнени с чувство. Кунг фу учителят трябва да е надарен със способността да е максимално чувствителен към таланта на ученика си. В тази връзка Кунг фу е близо и до философията на Аристотел, по-специално до неговата етика, отнасяща се към човека като обект за изграждане, а не като обект, изпълняващ заповеди и нареждания. В същото време кунг фу се разграничава от аристотеловата философия, защото не търси каквито и да било мета-

⁵ Hadot, Pierre "Philosophy as a Way of Life" Princeton University Press, 1994

физични доказателства. Кунг фу се съсредоточава върху изграждането на междуличностните взаимоотношения и практики, сближаващи хората помежду им и на тези, създаващи връзка между човека и природата, докато човекът повлиян от метафизичната философия, търси да изгради себе си чрез ритуала и трансцендентността. Кунг фу си поставя за цел съвършенството на изпълнението, това съвършенство се постига чрез духовни и физически практики, които включват и ритуала, но кунг фу не си задава метафизичните въпроси – има ли Бог и какъв е той. Тези въпроси не са централни за неговото учение. Именно защото кунг фу не търси истината, а съвършенството и красотата, то се нарича „изкуство“. Изкуството не е задължително свързано с реалността и за разбирането му не са необходими логически доводи. То изисква преди всичко в чувстване, усвояване на техниката, виртуозност, въображение и находчивост – качества характерни и необходими за кунг фу. Ако приемем, че метафизичната философията е „начин на живот“, то кунг фу е „начин да се живее добър и пълноценен живот“.

Разбира се, да твърдим, че кунг фу няма общо с трансцендентността и да го поставяме единствено и само в полето на прагматиката би било абсолютно погрешно. Пример за преминаване на границата освен нирваната, към която всеки практикуващ кунг фу се стреми, е и тай чи (t'ai chi) тази първична сила, не може да се обясни просто с правилно подбрани и усиленни тренировки. Очевидно човекът е способен да надмине себе си и да стигне до сила, надхвърляща възможностите на тялото му. За да се стигне до това извисяване, обаче, е необходима именно метафизиката и поставянето на универсални въпроси. Образно казано, философията, метафизиката в частност, могат да се оприличат на менюто в ресторанта, кунг фу пък е самата храна. Да, кунг фу – храната, може да засити глада ни, но менюто ни е необходимо, за да изберем – най-доброто

за нас. И не само това, ако кунг фу се съсредоточи само върху тук и сега, без да си задава метафизични въпроси по този начин, се лишава от възможността да се извиси на по-високо ниво, да постигне универсално съвършенство. Без въпросите, които поставя философията, кунг фу се снижава само до физиката и моториката. Въображението, находчивостта и вчувстването се постигат по-трудно, те изискват духовни практики и медитация. Ето защо Кунг фу е преди всичко източна философия – изкуство да се живее добре и в хармония със заобикалящия ни свят. Доброто изпълнение, добрата техника и мотивация са немислими без познаване на контекста, на историята, на значението на бойното изкуство, на отношението и въздействието му върху природата и обществото. Ето защо кунг фу е важно преди всичко като житейска философия и едва тогава то е изпълнение.

За контакт:

ас. Боряна Игова, доктор по философия на СУ „Климент Охридски“, понастоящем заема академична длъжност асистент по философия в НСА „Васил Левски“.

Имейл: b7angelova@yahoo.co.uk

Любомир Рангелов главен инструктор по кунг фу в То'А България, учредител и председател на Българска федерация по кунг фу и тай чи.

Имейл: office@kungfu-bulgaria.org



Някои социологически аспекти на кунг фу

гл.ас. Албена Димитрова-Денкова, д-р; Красимир Димитров

Насилието е социално-правен феномен, който се проявява само в определени условия и ситуации в социума, а не просто като един психофизически акт на човека.

Всяко задоволително обяснение за същността на насилието трябва да бъде социологическо, защото какво е насилие, зависи от социалните институции на обществото. Една от най-съществените черти на социологическия възглед за насилието е ***акцентът върху взаимовръзките между конформизъм и отклонение в различните социални контексти.***

„Насилието не е инструмент *вътре* в извършителя, нито конфигурация от поведения, появяваща се в социален вакуум, а последица от неадекватна социализация и липса на опит и образование по отношение на позитивните и емпатични социални и междуличностни отношения, неумение да се разрешават конфликти, както и неефективен социален контрол“ [7].

„Насилието може да опише като неправилна употреба на сила (физическа или не) в нарушение на закона, личните права или суверенитета на човека. Отнесено към спорта, насилието се състои в нарушаване на правилата от онези, които участват във въпросния вид спорт, или в нарушение на обществения ред от страна на зрителите“ [10].

Бурдийо засяга в рамките на „Програма за социология на спорта“ особения начин на разбиране, който според него често е забравян в теориите за разбирането – този, който се състои в това да разбираш своето тяло. **При пря-**

кото практикуване на спорт насилието е елиминирано от него чрез императива за fairplay. Той дефинира честната игра, като господстващ смисъл в *опозицията на насилието* [1].

Разрушаването на традиционните семейни структури също спомага за възникване на насилие. Броят на семействата с един родител или само с едно дете нараства. На този фон липсата на време за възпитанието на детето може да се превърне в проблем толкова бързо, колкото и прекалено големите очаквания и техният натиск върху детето.

Важен принцип при оценката на желаната величина на интеграция в рамките на едно мобилно, отворено и „хоризонтално общество“ с ударение върху правото на индивида на избор е тя, да не се опира на принуда и насилие [9].

Хипотези:

- предполагавам, че в процеса на изследването ще бъдат регистрирани различни доминиращи фактори и форми на насилие върху учениците в различни класове;
- допускам, че практикуването на кунг фу ще допринесе за намаляване и превенция на насилието.

Целта на емпиричното социологическо изследване е да се установи съдържанието и особеностите на насилието извършено върху ученици 5 и 8 клас, и влиянието на кунг фу.

От така поставената цел произтичат следните основни **задачи**:

- да се проучат особеностите на насилието извършено върху ученици 5 и 8 клас;
- да се установят особеностите на доминиращите форми на насилие извършено върху ученици и съответно класа на изследваните лица;
- да се разкрият и анализират водещите взаимовръзки

между насилието и влиянието на кунг фу за превенция на насилието;

- да се изведат изводи и препоръки с оглед превенция на насилието извършено върху ученици.

Предмет на изследването са факторите и формите на насилие извършени върху ученици 5 и 8 клас и влиянието на кунг фу.

Обект на проведеното емпирично социологическо изследване са 164 ученици от 5 и 8 клас, 83 момчета и 81 момичета.

Методика на изследването: проучване на литературни източници, наблюдение, беседа. Използвана е и специално разработена анкетна карта за разкриване на особеностите на явлениято насилие и неговото предотвратяване. Анкетата е анонимна съдържа 27 открити и закрити въпроса. Акцента върху анкетирането е съсредоточен само върху някои особености на насилието извършено върху ученици 5 и 8 клас.

Данните бяха подложени на математико-статистическа обработка [2,3,8] с помощта на програмата SPSS19. Получените резултати са обработени чрез изчисляване на абсолютната и относителна честота при едномерно и многомерно разпределение на данните.

Методика на извадката при анкетата. Изследвани са различни училища и класове 5 и 8в град София. Подбора на анкетираните лица е на случаен принцип.

- Организация на проведеното изследване

Научното изследване е проведено за периода от 15.12.2012г. до 13.04.2013г.

- Анализ и интерпретация на резултатите:

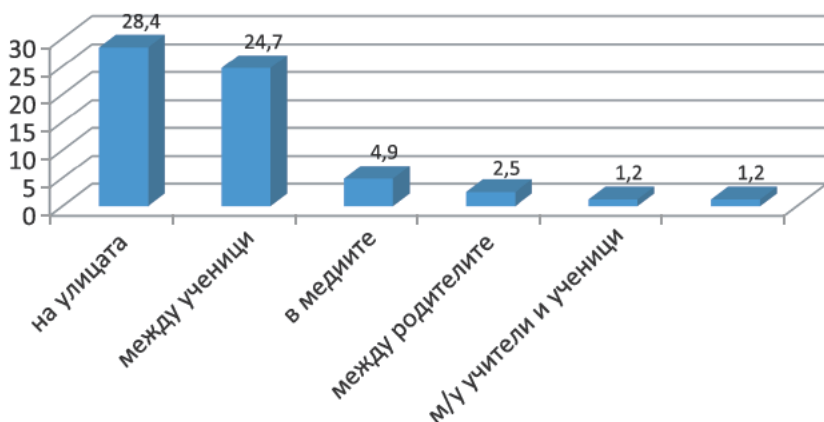
На базата на експертна оценка при анализа на получените резултати фокусирах вниманието си към ня-

кои основни фактори и въпроси свързани с кунг фу и насилието.

От всички анкетираните ученици практикуващи кунг фу 63,3 % са започнали своите занимания още от предучилищна възраст, 26,7% в началото училище, а малък процент от респондентите 6,7% в основното и 3,3% в средното училище.

Интерес представлява, че изследваните момичета и момчета практикуват освен кунг фу и друг спорт: футбол и плуване 13,3%, баскетбол, народни танци, карате 10,0%, тенис на корт и волейбол 6,7% и др. Това говори за многостранната насоченост на спортуващите и развитото им чувство за самоусъвършенстване. 70% от анкетираните са на мнение, че спортът кунг фу изключително им помага в други сфери на живота. Според респондентите положителни черти на спорта са: ставам по-добър; добър външен вид и издръжливост; развиване на мускули и упражняване на издръжливостта; оформя тялото, здрав дух; спомага за по-добра концентрация и сила; прави човека по-активен; добро здравословно състояние; поддържам

Фиг. 1 Къде е разпространено насилието?



форма; мога да стана професионалист; дисциплина; самозащита и здраве и др.

Най-честите прояви на насилие според учениците трениращи кунг фу 5 и 8 класа на **улицата- 28,4%**. Наблюдава се разлика по клас и пол. Например според петокласниците доминира отговора на улицата 41,2%, за разлика от осмокласниците, които поставят този отговор на второ място. Момичетата 5 клас смятат, че и на улицата и между учениците насилието е еднакво разпространено -26,1%. Докато при момичетата 8 клас доминира водещия, като цяло отговор -на улицата 31,6%. При сходно изследване на ученици не практикуващи този спорт, поставят на второ място улицата 23,7%, като място за проява на насилие.

Често от страна на учениците се среща сравнително невинно експериментиране с нормата в периода на съзряване на личността, независимо от пола. Същевременно се наблюдава и обусловено от социалните условия, от някои индивидуални особености или от системно отрицателно педагогическо влияние на семейството виновно поведение.

Деца като цяло са особено уязвима категория поради неспособността да оказват **физическа съпротива**. ***При изследваните ученици това е не е така поради факта, че тренират кунг фу и владеят бойни техники за самозащита.***

На второ място анкетираните поставят насилието между ученици 24,7%, водещият рисков фактор е лошият успех. Според друго изследване на непрактикуващи кунг фу най-честите прояви на насилие са между учениците в училище 31,8%, тоест на първо място. Процентната разлика между практикуващи и не практикуващи вида спорт е 7,1%.

От социологическа гледна точка липсата на адекватна самооценка при някои ученици, рефлектира върху поведението им като повишена тревожност, раздразнителност, избухливост и насилие.

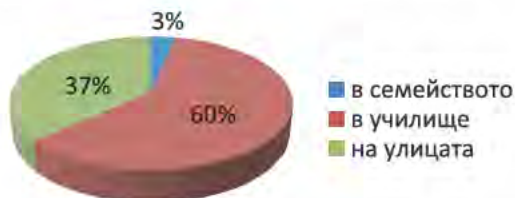
Данни от сходни социологически изследвания в училища [4], също потвърждават, че върху учениците и между тях са упражнява насилие. Според тях шансовете да се превърнеш в жертва на насилие на улицата е повече от един и половина пъти повече, отколкото в училищата [5]. Насилието се проявява често там, където учениците имат **минимални шансове за успех по легален път**.

В училищата се проявяват всички видове и форми насилие, които рефлектират от бедността, социалния статус на родителите, семейното им поломоичетане, етническата принадлежност, религията и др. т.е. от социалната стратификация в обществото.

На трето място по разпространение на насилието респондентите, като процент на отговорите поставят медиите -4,9%.

Понякога те формират в учениците впечатлението, че някои от конфликтите могат да се решат само чрез насилие. Така младите хора получават „убедителни аргументи“ в полза на подобни „успешни“ стратегии за действие

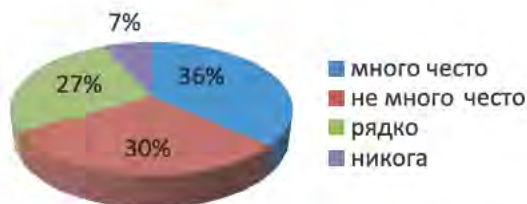
Фиг. 2 Къде е най-разпространено психологическото насилие?



и самите те възприемат такова поведение. Това влияние се засилва, когато младежите израстват в среда с изразено насилие и редовно са изломомичетане на медийна бруталност.

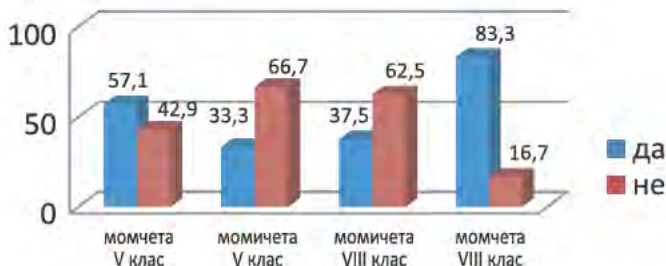
При сходно изследване респондентите поставят на трето място насилието между родителите в семейство-

Фиг. 3 Според Вас, често ли ваши съученици са обект на обидни жестове и коментари?



то - 15,4%. При практикуващите кунг фу този процент е малък 2,5%, което говори за добро възпитание в семейството. Също така, усвоен правилен модел на поведение, адекватна социализация и реакция от страна на спортуващите ученици повлияна от вида спорт.

Фиг. 4 Бихте ли споделили, чувствали ли сте се обект на грубо или обидно държание? (в % от изследваните лица)



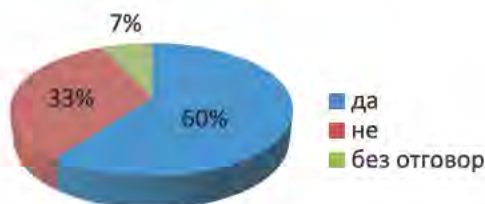
Според анкетираниите трениращи кунг фу на първо място поставят психологическото насилие.

Както е видно от фигура №2, тоенай-разпространено в училище. Причината може би се крие в това, че там има засилен **формален контрол** от страна на полицията около училищетои отвътре(не се проявява физическо насилие), а също така и неформален контрол от страна на учителите, треньорите и родителите.

Най-висок процент от изследваните лица 36% (Фигура №3) споделят, че често са били свидетели на такива жестове и коментари - мъже 53,3 % и 20% момичетата. Големата процентна разлика се дължи на това, че момичетата по-рядко споделят негативните си емоции в по-ранна възраст (и фигура № 4), заради риск от последващи такива и от срам, че не са направили нищо. Но с повишаването на възрастта, придобития социален опит, тренировките по кунг фу, положително повлияват върху преодоляването и намаляването на оказаното психологическо насилие. Докато при сходно изследване на първо място респондентите поставят действията описващи физическо насилие.

Като цяло резултатите показват висока толерантност към психологическото насилие. Момчетата и момичетата са еднородни, че постоянната критика, и обиди са най-често проявявани. **Една предварително овладяна и контролирана агресия не се проявява физически, а алтернативно чрез вербално насилие.**

Фиг. 5 Вие лично познавате ли деца, жертви на физическо насилие?



На второ място изследваните лица поставят **физическото насилие** [6]. Преобладават различни негови прояви като: блъскане; нанасяне на удари, ритници, плесници, хвърляне на предмети, заплахи с оръжие и др. От изследваните лица 60% споделят, че познават жертви на физическо насилие, но много вероятно и те лично да са били жертви. Експертните оценки на специалисти, работещи в специализирани

те институции професионално ангажирани в превенцията и ресоциализацията посочват **„като основна причина за насилието е дефицита на обич, който води до усещането за липсата на социално одобрение и чувство за нестабилност“** [7].

Отговорите свързани с различни прояви и форми на физическо насилие варират процентно по пол и възраст (фигура №6). Интересното в случая е, че с увеличаването на възрастта те намаляват. Това не е характерно за тази възраст. Практикуващите кунг фу са усвоили модели за самозащита и оцеляване изградени отспецифични бойни техники за самоотбрана, които са спомогнали за справяне в екстремални ситуации от тяхното ежедневие.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ:

Според всички изследвани ученици спортисти насилието е много разпространено 53,3%. Като местата на които те се сблъскват ежедневно са на улицата, в училище и в медиите.

- Установени са специфични различия между изследваните ученици обособени по пол и клас. Най-изразени са проявите на психологическо и физическо насилие;
- При изследваните ученици практикуващи кунг фу се отчита **адекватна социализация, опит и образование по отношение на позитивните и емпатични социални и междуличностни отношения, умение да се разрешават конфликти, както и ефективен социален контрол;**
- Практикуването на кунг фу допринася за **намаляване и превенция на насилието.**

Задълбоченият социологически анализ на проблемите, отнасящи се до насилието има теоретико и практико-приложно значение. От една страна чрез изследване на факторите и поведението, които биха спомогнали за укрепването на личността, от друга страна чрез осигурява-

не на практическа и емоционална подкрепа на учениците. В тази връзка практикуването на кунг фу предлага модели за самозащита и оцеляване изградени от специфични техники за самоотбрана. Това е особено видно от получените резултати от проведеното изследване за преодоляването и превенцията на насилието в ежедневието. Хипотезите на изследването се потвърдиха.

Паралелно с това се усвояват и поведенчески техники и умения, които водят до засилване на самочувствието и самоувереността. Кунг фу учи, както на бързина при двимомичетаята, така и на търпение, и спокойствие. Подпомага разпознаването на възможностите и вземането на правилни решения в подходящия момент. Спомога за това, как да използваме нашите умствени способности и по-ефективно да постигнем целите си.

Използвана литература:

1. Бурдуйо, П. Програма за една социология на спорта. В: Казани неща. УИ „Св. Климент Охридски“, С., с.187-190. 1993.
2. Гилова, В., Р. Дамянова. Статистически методи в спорта. С., 2012.
3. Гоев, К. Статистическа обработка и анализ на информацията от социологически, маркетингови и политически изследвания със SPSS. С. Университетско издателство „Стопанство“. 1996.
4. Димитрова, А. Проблемът „насилие“ сред учениците в Пловдив. В: Обществено възпитание, бр.1. с. 30-37. 2002.
5. ЕСИ „Общественото мнение за домашното насилие“. НЦИОМ, 2003.
6. Според данни на МВР интернет официален сайт
7. Златанова, В. Нелегитимното насилие. „КВАЗАР“, С., с. 11,276. 2004.
8. Маргаритова, В. Спортна статистика. Пловдив. 2002.

9. Фригман, Л. Хоризонталното общество. Издателство „Весела Люцканова“, С. 2002.
10. UNESCO. A Multidisciplinary Study of the Origins and Forms of Violence Sport Activities. Paris, 1987.

За контакт:

гл. ас. Албена Димитрова – Денкова, доктор, НСА „Васил Левски“ – Ректорат, Студентски град, катедра „Психология, педагогика и социология“, каб. 432.

Имейл: albena234@abv.bg

Красимир Димитров, магистър Регионално развитие и политика – СУ „Климент Охридски“; помощник-инструктор в То`А България; координатор в отгел събития към Българска федерация по кунг фу и тай чи.

Имейл: office@kungfu-bulgaria.org



Влияние на тренировките по кунг фу върху тревожността на учениците

ас. Васил Димитров, g-p; Али Фагаей

Тревожността е неизбежен спътник в живота на съвременното общество. В много всекидневни ситуации и предизвикателства е логично и подходящо да се реагира с известна тревожност [2].

Бързите промени, които настъпват независимо от нас в средата, в която живеем ни поставя непрекъснато пред нови ситуации и нови изисквания за адаптация. Тази непрекъсната надпревара с времето за съвременния човек естествено повишава и неговата тревожност пред множеството алтернативи, между които трябва да вземе решение, за да се справи с динамичните условия.

През последните години тревожността се превръща в един от основните психически проблеми в световен мащаб.

Причините за тревожността могат да се търсят в различни посоки:

Тревожността е психично състояние у човека при което се активират защитни реакции, без за това да има пряк побудител.

Тревожността най-често е резултат от липсата на контрол и сигурност върху настоящето и бъдещето.

Тревожността е емоция, която сигнализира възможна, очаквана, недиференцирана, неясна застрашеност. Това е една от нейните най-важни характеристики. Човешката способност за предвиждане на евентуалното бъдеще и обмисляне на всички възможни алтернативи се явява основата за появата на тревожността.

Според Бъркерт и Дишман (2002) тревожността е „безпокойство, опасение или напрежение, които настъпват при липса на реална или ясна опасност“.

Измерването на тревожността като свойство на личността е особено важно, тъй като именно от него до голяма степен се определя поведението на човека и е съществено компонент от самоконтрола и самовъзпитанието му. При всеки конкретен човек личностната и ситуативна тревожност е развита в различна степен.

Тревожността определя индивидуалната чувствителност към съревнователен стрес. Като черта на личността характеризира степента на склонност към страх. Тревожността най-често е свързана с очакване на социалните последици от успех или неуспех. [3].

Един от основните фактори, които влияят на структурирането на психическата готовност са личностната и ситуативна тревожност. С нарастване на тревожността се ограничават познавателните процеси, вследствие на което се понижава степента на психическа готовност. Тревожността като сложно емоционално отрицателно преживяване силно се отразява върху структурирането на психическата готовност.

Тази способност може да бъде придобита чрез системно специализирана, -физическа подготовка по време на тренировъчния процес по кунг фу.

Възможност за намаляване на тревожността има при системно и продължително практикуване на кунг фу.

На базата на теоретичния анализ се извежда следната **хипотеза:**

Системните тренировки по кунг фу положително влияят върху понижаването на ситуативната и личностна тревожност.

Целта на изследването е да се установи положителното влияние на тренировките и състезанията по кунг фу върху понижаването на личностната и ситуативната тревожност.

Основни задачи:

1. Да се разработят теоретичните основи на изследвания проблем.
2. Провеждане проучване на влиянието на практикуването на кунг фу върху тревожността.
3. Анализирани и обобщаване на резултатите от проучването.

Предмет на изследването е влиянието на тренировките и състезанията по кунг фу върху тревожността.

Обект на изследването са общо 140 ученика и ученички от пети и осми клас, от които 55 трениращи кунг фу и 85 непрактикуващи определен вид спорт. Разделени в по две експериментални и по две контролни групи, за ученици и ученички от пети и осми клас. Експерименталните групи системно практикуват кунг фу, а контролните групи не практикуват определен вид спорт.

Изследването е проведено в две училища в град София за времето от 15.12 до 13.04.2013 г.

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на хипотезата е приложена методика от проучване на литературни източници, наблюдение, беседа. За измерване на тревожността е използван въпросника за ситуативна и личностна тревожност: STAI-Y.

Тестът съдържа 40 твърдения, 20 от тях са предназначени за оценка на ситуативната тревожност и 20 – за оценка на личностната тревожност. Изследваното лице зачертава от четири възможни отговора един за всеки отделен въпрос. След допълнителната трансформация на опреде-

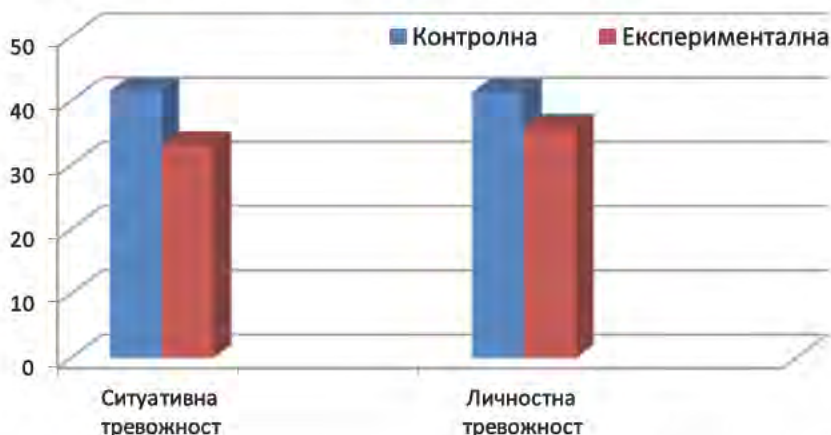
лени отговори в съответствие със зададения ключ на теста, се изчислява общият сбор на отговорите, по който се прави персонална оценка на изследваното лице.

При анализиране на резултатите от изследването се разкриха значими за теорията и практиката закономерности. Установи се, че ситуативната тревожност на учениците от пети клас на контролната група непрактикуващи определен вид спорт е 41,62 бала при $S=7.87$. Нивото на тази тревожност е в нормата.

Табл. 1 Тревожност при момичета от пети клас.

№	Изследвана група показатели	Ситуативна тревожност		Личностна тревожност	
		$X_{CP,1}$	S_1	$X_{CP,2}$	S_2
1	Контролна	41,62	7.87	41.38	7.73
2	Експериментална	33,21	8.75	35.94	7.85
3	d	8.41	–	5.38	–
4	P	99	–	–	98

Фиг. 1 Тревожност при момичета от пети клас



При отделни ученици се забелязват признаци на по-висока тревожност. Те са по-напрегнати и неуверени. Учениците от експерименталната група, които системно тренират кунг фу ситуативната им тревожност е 33.21 бала при $S=8.75$, тоест тя е с 8.41 бала по-ниска от бала на тревожността от учениците от контролната група / $P=99\%$ /. Тази голяма достоверна разлика на нивата на ситуативната тревожност е доказателство, че именно практикуването на кунг фу положително влияе и върху понижаването на ситуативната тревожност. Учениците от експерименталната група са по-спокойни и по-решителни. Те по-лесно преодоляват различните трудности в сравнение с учениците от контролната група не практикуващи определен вид спорт.

Практикуването на кунг фу положително е повлияло върху понижаването и на личностната тревожността учениците от експерименталната група. Както е посочено на Табл.1, с 5.44 бала те имат по-ниска личностна тревожност в сравнение с учениците от контролната група / $P=99\%$ /. Системните тренировки положително са повлияли върху промяната на личността на учениците от експерименталната група. Те са по-спокойни, и по-уверени от учениците от контролната група. С пълна увереност може да се твърди, че тренировките по кунг фу положително влияят върху развитието на личността на учениците от експерименталната група.

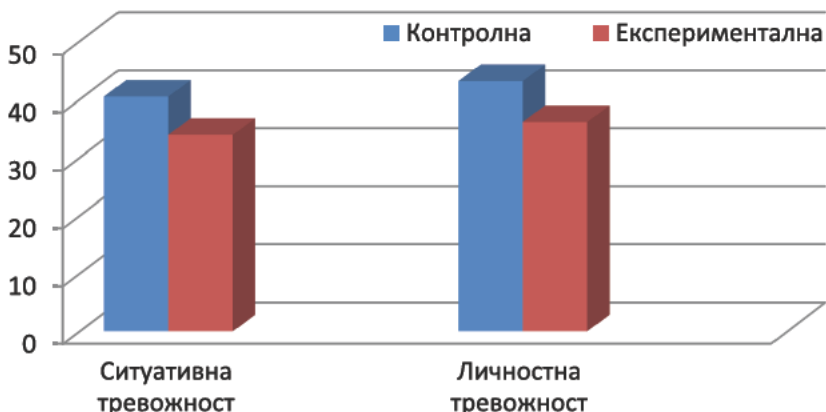
На базата на изследването се установява, че силно въздействие върху понижаването на тревожността е оказала тренировката по кунг фу. Наблюдава се и понижаване на нервно психическото напрежение, вследствие на което се възстановяват психическите сили и се понижава личностната тревожност. Силното въздействие според нас е логично, тъй като тренировките на кунг фу въздействат върху емоционалната сфера на учениците и променят негативните емоционални преживявания в положителни.

Аналогични са промените на тревожността и при момичетата от експерименталната група от пети клас. Ситуативната тревожност на учениците от контролната група е 40.47 бала при $S=8.92$ Табл.2

Табл. 2 Тревожност при момичетата от пети клас

№	Изследвана група показатели	Ситуативна тревожност		Личностна тревожност	
		$X_{CP.1}$	S_1	$X_{CP.2}$	S_2
1	Контролна	40.47	8.92	43.15	7.93
2	Експериментална	33.90	6.61	36.12	6.84
3	d	6.57	-	7.03	-
4	P	99	-	-	98

Фиг. 2 Тревожност при момчета от пети клас



При учениците от експерименталната група практикуващи кунг фуситуативната им тревожност е 33.90 бала при $S=6.61$, тоест тя е с 6.57 бала по-ниска от бала на учениците от контролната група, $/P=99\%/$.

Учениците от експерименталната група в резултат

на системните тренировки по кунг фу са формирали по-голяма психическа готовност за реагиране при различни екстремални ситуации. Сравнително ниската ситуативна тревожност при тях е признак за проявление на по-висока ситуативна готовност за ефективни действия при преодоляване на различни трудности.

Тренировките по кунг фу по-силно са повлияли върху личностната тревожност на учениците от експерименталната група. Както се вижда от Табл.2, с 7.03 бала личностната тревожност при тях е по-ниска от учениците от контролната група, / $P=99\%$ /. Това показва, че при учениците от експерименталната група вследствие на практикуването на кунг фу се е усъвършенствала личността им. Те са изградили устойчиви положителни черти за ефективни действия при различни трудни условия.

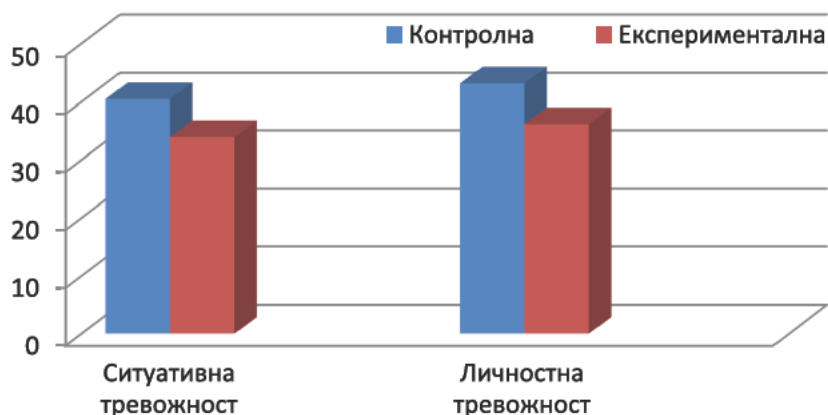
При учениците и учениците от осми клас, практикуващи кунг фу имат значително по-ниска ситуативна и личностна тревожност в сравнение с неспортуващите ученици и ученички (табл.3; табл.4).

Табл. 3 Тревожност при момчета от пети клас

№	Изследвана група показатели	Ситуативна тревожност		Личностна тревожност	
		$X_{CP,1}$	S_1	$X_{CP,2}$	S_2
1	Контролна	40.42	7.15	41.12	6.76
2	Експериментална	35.87	7.55	30.05	6.27
3	d	4.55	-	11.07	-
4	P	99%	-	-	99%

Както се вижда от Табл.3, учениците от експерименталната група са с 4.55 бала по-ниска ситуативна тревожност в сравнение учениците от контролната група / $P=99\%$ /. По продължителното практикуване на кунг фу се е

Фиг. 3 Тревожност при момчета от пети клас



отразило върху формиране на ситуативната психическа готовност на учениците за справяне със стреса и постигане на целите си. Системните тренировки по кунг фу трайно са повлияли върху формиране на устойчиви черти на личността на учениците и учениците от експерименталната група, като упоритост, решителност, дисциплинираност. С 11.07 бала е по-ниска личностната тревожност в сравнение с контролната група / $P=99\%$ /.

С понижаването на личностната тревожност се подобрява наблюдателността, повишава се психическата работоспособност, нараства активността. Ограничава се отрицателното въздействие на негативните емоции върху умственията дейност и волята. Усъвършенства се психиката на учениците от контролната група.

При анализа на резултатите от изследването се установи, че системно практикуващите кунг фу ученички от осми клас са също с по-ниска ситуативна тревожност от учениците не практикуващи вид спорт.

Табл. 4 Тревожност при момичета от осми клас

№	Изследвана група показатели	Ситуативна тревожност		Личностна тревожност	
		$X_{CP.1}$	S_1	$X_{CP.2}$	S_2
1	Контролна	40.71	8.3	44.12	8.5
2	Експериментална	35.87	8.1	33.85	7.2
3	d	4.84	-	10.27	-
4	P	97	-	-	99

Фиг. 4 Тревожност при момичета от осми клас



Учениците от експерименталната група е с по-ниска с 4.84 бала на ситуативната тревожност в сравнение на учениците от контролната група /P=97 %/. В процеса на тренировките и състезанията устойчиво са се формирали умения у учениците да ограничават ситуативната си тревожност и да проявяват решителност при екстремните ситуации. Активните физически действия в практиките по кунг фу в една или друга степен положително са

повлияли върху формиране на тези умения.

Системните тренировки и състезания положително са повлияли върху личностната тревожност. Настъпили са устойчиви промени. Формирани са положителни черти на личността на учениците, практикуващи кунг фу. С 10.27 бала е по-нисък бала на личностната тревожност на учениците от експерименталната група в сравнение с учениците от контролната група/ $P=99\%$. Тази висока разлика на личностната тревожност е доказателство за положителното влияние на тренировките и състезанията по кунг фу личностната тревожност при учениците. С понижаването на тревожността се усъвършенства психиката. Формират се ценни психически качества при учениците.

На базата на анализирания резултати и общенията от разкритите закономерности с пълна увереност **се доказва хипотезата, че при системни тренировки и състезания по кунг фу, значително се понижават ситуативната и личностната тревожност.** Формират се ценни личностни черти и психически качества, които се проявяват в практиката като ефективни действия и адекватно поведение при различни екстремални ситуации.

Използвана литература:

1. Иванов, И. Методики за изследване на функционалните състояния. Шумен 1999, стр. 9.
2. Роглева, Г. Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта. Монография С. 2009. стр. 17
3. Щетински, Д., И. Паспаланов. Методическо пособие за работа с българската форма на въпросника за оценка на тревожността на Ч. Спилбргър. С., БАН, 1989.
4. Buckworth, J. & Dishman, R. Exercise Psychology. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2002.

За контакт:

ас. Васил Димитров, доктор. НСА
„Васил Левски“ – Ректорат, Студентски град, катедра „Мениджмънт и история на спорта“, каб. 317
Имейл: ?????@?????.com



Али Фадаеѝ, старши-инструктор
и основател на То'А България, член и
учредител на УС на Българската федерация по кунг фу и тай чи.
Имейл: gongtoa@gmail.com



Повишаване на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на учениците вследствие на тренировки по кунг фу

ас. Васил Димитров, г-р; Маглен Величкова

Психо-физическото състояние на учениците, трениращи кунг фу може да се разглежда като критерий за оценка на ефекта от системните тренировъчни натоварвания в занятията по кунг фу. Независимо от многообразните методи за изследване в тази насока особено актуален остава тестът за изследване на самочувствието, активността и настроението (тест „САН“). Неговата цел е по пътя на самооценката да се установи моментното психо-физическо състояние на ученика [2,3,4,6].

Самочувствието, активността и настроението са градивни компоненти на положителни емоции, радост, оптимизъм, любов и увереност в собствените сили [5]. С подобряването на самочувствието активността и настроението се повишава психическата работоспособност и се намаляват вътрешните и външните конфликт.

Самочувствието включва характеристики отразяващи силата, здравето и умората. Самочувствието е състояние на духа, което може да варира от обезсърченост до прекомерна самонадеяност. То зависи от начина на възприемане на света от личността, от взаимоотношенията ѝ с обкръжаващите я, от начина на осъзнаване и оценяване на ставащото в нейния личен и социален живот.

Към категорията активност се включват характерис-

тики на подвижността, скоростта и темпа на протичащите функции.

Категорията настроение включва характеристики на емоционалното състояние.

Настроението е основна афективна диспозиция, която се колебае между крайните полюси на тъгата и радостта. Настроението дава на емоциите афективната им оцветеност. Настроението е сравнително слабо по сила, но продължително по време. В неговото възникване участват фактори като самочувствие, тонус на жизнената дейност. Състояние на човек в зависимост от душевните и физическите му сили [1].

Екстремалният характер на училищната и тренировъчната спортна дейност, поставят на изпитание личността на учениците. Тези изисквания все повече се засилват по време на изпит и състезание, където психическата и физическа издръжливост са в основата на успеха.

Настоящото изследване е насочено към проверка на ефективността на тренировките по кунг фу като фактор за повишаване на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност при учениците практикуващи този вид спорт.

Върху основата на теоретичния анализ и обобщение се определя следната **хипотеза**:

Системните тренировки и състезания по кунг фу положително влияят върху повишаването на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност.

Целта на изследването е да се установи положителното въздействие на практикуването на кунг фу върху самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност.

Основни задачи:

1. Разработване на теоретичните основи на изследвания проблем;
2. Изследване на състоянието на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на ученици и ученички практикуващи кунг фу и ученици и ученички не практикуващи определен вид спорт;
3. Математико-статистическа обработка на резултатите от изследването.
4. Анализ и обобщения на резултатите от изследването.

Предмет на изследването е влиянието на практикуването на кунг фу върху самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност.

Обект на изследването са общо 140 ученика и ученички от пети и осми клас, от които 55 трениращи кунг фу и 85 непрактикуващи определен вид спорт.

Изследването е проведено в две училища в град София за времето от 15.12 до 13.04.2013г.

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на хипотезата е приложена методика от проучване на литературни източници, наблюдение, беседа. За измерване на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност е приложен САН тест. Тестът съдържа 30 двойки противоположни състояния, 10 на самочувствието, 10 на активността, 10 на настроението, в девет степени.

Изследваното лице посочва типичното си състояние съответстващо на определена степен на проявление от 1 до 9. Баловите на самочувствието, активността, настроението се определя от сбора на съответните степени. Получените резултати са обработени чрез ва-

риационен анализ.

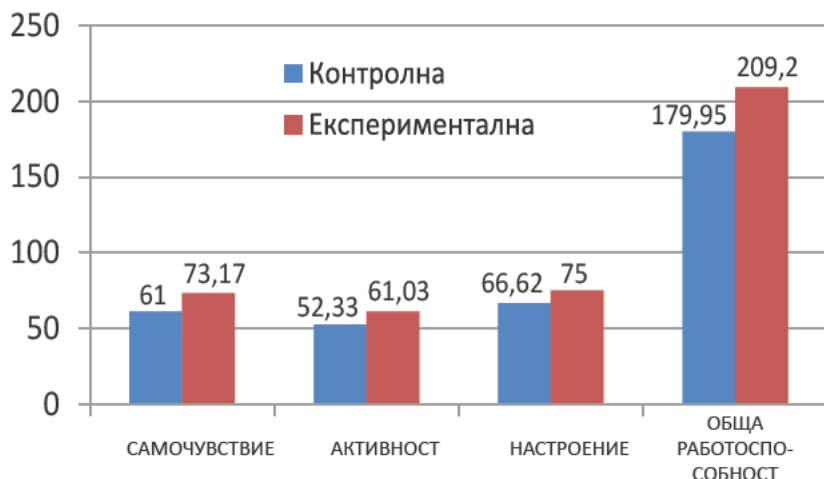
Един от основните структурни фактори на ситуативната готовност е психическата работоспособност. Тя може да се проявява и като ситуативна психическа работоспособност, която всъщност изразява и адекватността на ситуативната психическа готовност. Ето защо разкритата психическата работоспособност чрез теста САН има съществено значение за диагностиката на промените на ситуативната психическа готовност. Ситуативната работоспособност е измерена с показателите самочувствие, активност и настроение. С подобряването на самочувствието и активността се повишава и психическата работоспособност, и се усъвършенства структурата на психическата готовност.

При анализиране на резултатите от математико-статистическата обработка се установи ефективността на въздействието на тренировките и състезанията по кунг фу върху самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на учениците и ученичките от пети осми клас.

Табл. 1 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момичетата от пети клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P%
		$X_{CP.1}$	S_1	$X_{CP.2}$	S_2		
1	Самочувствие	61.00	12.51	73.17	12.85	12.17	99
2	Активност	52.33	13.34	61.03	13.71	8.7	96
3	Настроение	66.62	12.33	75.00	12.90	8.38	96
4	Обща работоспособност	179.95	28.74	209.20	31.25	29.25	99

Фиг. 1 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момчетата от пети клас



Учениците от контролната група, които не практикуват определен вид спорт са със сравнително добро самочувствие, и настроение. Те са с по-слаба активност. Значително по-високи са стойностите, на тези психически показатели при учениците практикуващи кунг фу.

С 12,12 бала е по-високо самочувствието им в сравнение с контролната група ($P=99\%$). С 8,7 бала активността ($P=96\%$). Тези положителни разлики на измерените психически състояния на двете групи показват ефективността на практикуването на кунг фу.

Експерименталната група учениците практикуващи кунг фу се справят се с поставените задачи, имат желание за работа и положително отношение в групата след тренировката.

Едни от основните критерии за оценка на психическото развитие е психическата работоспособност. Системните тренировки по кунг фу положително са въздействали върху

подобряването на психическата работоспособност на учениците от експерименталната група. Балът на контролната група е 179,95 бала, а при експерименталната, той е 209,20.

С 29,25 бала е по-висок при експерименталната група в сравнение с контролната група ($P=99\%$). Следователно може убедено да се твърди, че практикуването на кунг фу силно влияе върху подобряването на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на учениците.

Аналогични са резултатите от изследванията и при учениците от пети клас.

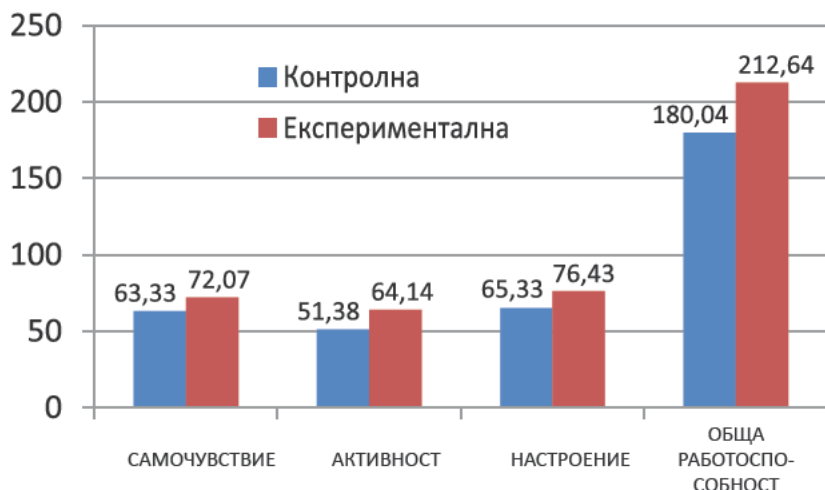
Табл. 2 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момичетата от пети клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P%
		$X_{CP.1}$	S_1	$X_{CP.2}$	S_2		
1	Самочувствие	63.33	10.51	72.07	8.16	8.74	99
2	Активност	51.38	13.75	64.14	13.52	12.76	99
3	Настроение	65.33	11.35	76.43	9.76	11.1	99
4	Обща работоспособност	180.04	23.34	212.64	26.46	32.6	99

Както при учениците, така и при учениците от контролната група самочувствието, активността и настроението е добро. Малко по-високо е настроението ($X=66.67$) бала.

Учениците от експерименталната група имат значително по-високо самочувствие, активност и настроение в сравнение с контролната група. Както се вижда от табл. №2 самочувствието им е 12.72 бала (23% при $P=99\%$), активността с 8.76 бала (17%) при $P=96\%$. И настроението с 8,38 бала (13%) при $P=96\%$, по-високо от контролната група. С 16% (29.25 бала) е по-висока психическата работоспособност на учениците практикуващи кунг фу.

Фиг. 2 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момичетата от пети клас



сравнение с учениците не практикуващи определен вид спорт.

Самочувствието след тренировка се покачва, учениците показват увереност при изпълнение на задачите, активни са при действията, оказват помощ помежду си.

По безспорен начин се доказва положителното въздействие на практиките по кунг фу върху психическата работоспособност на учениците от експерименталната група.

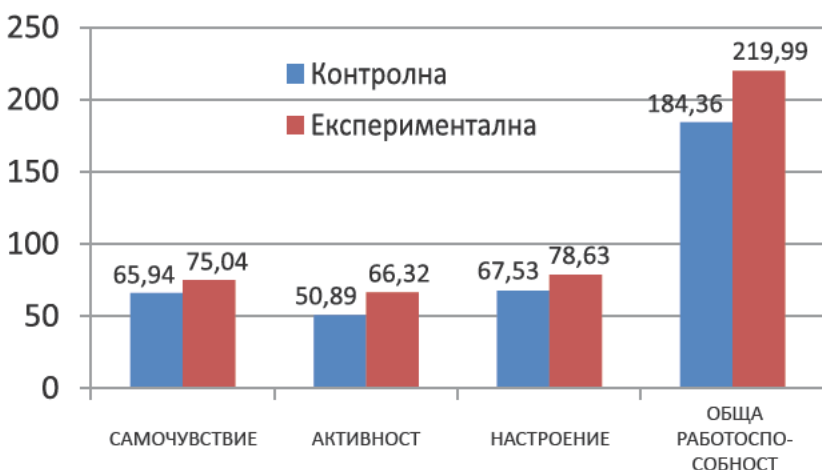
Както при учениците и учениците от експерименталната група редовните тренировки по кунг фу положително са повлияли за тяхното психическо развитие.

Подобни са резултатите от изследванията и при учениците и учениците от осми клас (табл.3, табл.4). Самочувствието, активността и настроението на учениците от контролната група са сравнително добри според утвърдените норми (Табл.3).

Табл. 3 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момичетата от осми клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P%
		$X_{CP.1}$	S_1	$X_{CP.2}$	S_2		
1	Самочувствие	65.94	11.48	75.04	7.69	9.1	99
2	Активност	50.89	12.74	66.32	12.22	15.43	99
3	Настроение	67.53	13.39	78.63	9.58	11.1	99
4	Обща работоспособност	184.36	30.54	219.99	27.79	35.63	99

Фиг. 3 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момичетата от осми клас



При учениците от експерименталната група тези психически състояния са значително по-добри в сравнение с контролната група. С 8,28 бала (13%) е по-голямо самочувствието ($P=99\%$). С 9,43 бала (16%), активността ($P=98\%$), и с 8,97 бала настроението (13%), ($P=96\%$), на експерименталната група в сравнение с контролната група. Тези положителни разлики на средните стойности на самочувствието

активността и настроението потвърждават ефективността от практикуване на кунг фу.

Вследствие на редовните тренировки по кунг фу се е подобрила психическата работоспособност на учениците от експерименталната група. С 14%, (26 бала) е по-висока работоспособността им в сравнение с контролната група. Това отново доказва положителното влияние на практиките по кунг фу върху психическото развитие на учениците от експерименталната група.

Наблюдават се и настъпили промени в поведението на учениците трениращи кунг фу. Повишават се положителните емоции, учениците се шегуват помежду си, общуването се подобрява, споделят поставените проблеми, търсят алтернативни решения.

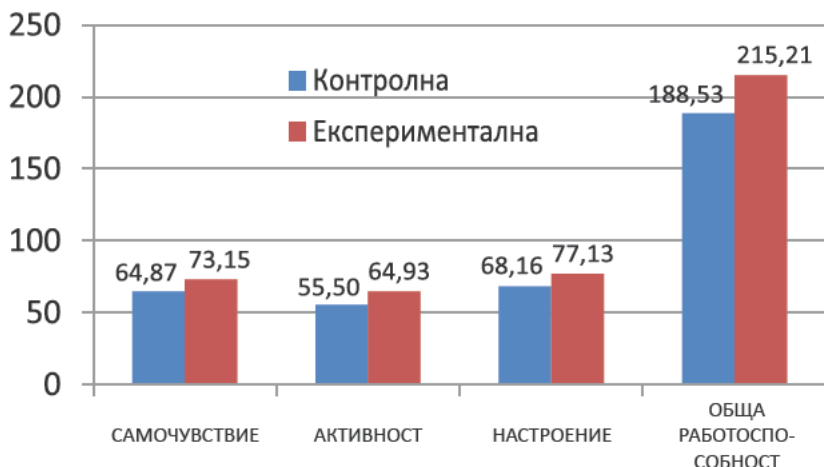
По-силно въздействие са отказали тренировките по кунг фу върху самочувствието, активността, настроение и психическата работоспособност при учениците в сравнение с учениците от експерименталните групи от осми клас (Табл.4).

Табл. 4 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момчетата от осми клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	P%
		$X_{CP.1}$	S_1	$X_{CP.2}$	S_2		
1	Самочувствие	64.87	11.92	73.15	9.02	8.28	99
2	Активност	55.50	13.50	64.93	11.62	9.43	98
3	Настроение	68.16	10.62	77.13	10.05	8.97	98
4	Обща работоспособност	188.53	23.20	215.21	24.41	26.68	99

Самочувствието на учениците от експерименталната група е с 14% (9,10бала) по-високо в сравнение с контролната група. С 16% (11.4 бала) е по-голямо съответно тяхното

Фиг. 4 Самочувствие активност, настроение и психическата работоспособност при момчетата от осми клас



настроение. Най-силно практиките по кунг фу са повлияли върху активността. При експерименталната група активността е с 30 % (35.63 бала) е по-голяма в сравнение с контролната група ($P=99\%$).

Активността е един от най-важните фактори на дейността. Високата активност е показател за по-високо ниво на развитие на учениците от експерименталната група.

При анализа на самочувствието се констатира определено, че учениците практикуващи кунг фу са по-силни, по-активни и подвижни в сравнение с другата група непрактикуващи спорта.

Значително е подобрена психическата работоспособност на учениците, практикуващи кунг фу. Тяхната работоспособност е с 19% (35.67 бала) по-висока в сравнение с учениците от контролната група, на практикуващи определен вид спорт ($P=99\%$).

Важно и съществено въздействие при групата тренира-

щи кунг фу е оказала и дисциплиниращата роля на спорта и получените резултати потвърждават това. Спортът е в основата на добрата обща психическа работоспособност.

Тези положителни промени са резултат от по-продължителното време на тренировките на учениците от експерименталната група. През по-дълъг период на трениране по кунг фу са настъпили устойчиви положителни психични промени. Формирали са се ценни личностни на учениците.

При обобщаването на аналогичните резултати от изследването се извеждат определени **изводи и препоръки**.

- 1. Системните тренировки по кунг фу положително влияят на самочувствието, активността и настроението.**
- 2. Редовното практикуване на кунг фу повишава психическата работоспособност.**
- 3. Продължителността на редовно участие в тренировките по кунг фу значително повишават активността и способстват, за по-бързо развитие на психиката.**

Препоръчва се да се проведат изследвания за влияние то на тренировките по кунг фу върху здравето и успеваемостта на учениците и се установи тяхната реализация в живота.

Използвана литература:

1. Енциклопедия по психология. Изд. „Народна просвета“. С. 1998.
2. Иванов, И. Методики за изследване на функционалните състояния. Издателство Аксиос. Шумен. 1999.
3. Матрай. Недостатъчната физическа активност провокира появата и на психични разстройства, публикувано на 2007, Онлайн на www.zdrave.bg.
4. Силами, Н. Речник по психология. Плевен. 1996.

5. Тодорков, К. Когнитивна психология. УИ „Васил Априлов“, Габрово. 2000.
6. Фомин, Н. В. Филин. Възрастови основи на физическото възпитание. С. 1975.

За контакт:

ас. Васил Димитров, доктор. НСА „Васил Левски“ – Ректорат, Студентски град, катедра „Мениджмънт и история на спорта“, каб. 317
Имейл: ????@?????.com



Маглен Величкова, помощник-инструктор в То`А България; координатор в отдел събития към Българска федерация по кунг фу и тай чи.
Имейл: office@kungfu-bulgaria.org



Изследване на скоростно-силовите качества на учениците, трениращи и нетрениращи кунг фу

ас. Тодор Маринов, Александър Омайников

Особено актуален за теорията и методиката на физическото възпитание се явява проблемът за развиването на скоростно-силовите качества на учениците от една стана, и от друга – за оптимизирането на съвременната тренировъчна методика в конкретните видове спорт. Това е така поради факта, че мускулната сила и бързината са двигателни качества, които имат най-висока степен на приложение в различните видове спорт, в това число и в спортно-състезателния процес по кунг фу.

Бързината се разглежда като способност на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален за дадени условия период от време. (6). Тя позволява извършването на отделни или цялостни движения с най-висока скорост в конкретните условия на двигателната дейност. (8)

Бързината като двигателно качество на човека и скоростта като характеристика на движенията, и обект на измерване в механиката не бива да бъдат отъждествявани. Тези две понятия са качествено различни. Скоростта, която е показател за изминатият път за единица време се явява измерител на бързината и дава представа за скоростните възможности на човека. (3)

Мускулната сила е способност на човека да въздейства или противодейства на физически обекти от външната среда посредством мускулно напрежение. (5)

Отношението сила-скорост характеризира мощност-

та на силовите способности на човека и дава възможност скоростно-силовите качества да се разглеждат като способност за проявление на мощни (бързи и силни) мускулни съкращения при различните спортни движения и различни съпротивления. (1)

Скоростно-силовите качества като цяло разкриват способността на нервно-мускулната система да преодолява външни съпротивления с голяма скорост. (7)

Тези способности на трениращият кунг фу в двигателно отношение имат най-голямо значение за ефективността на неговите действия, както на състезание, така и с схватка с противник извън спортната зала.

Предвид актуалността на проблема и значението на скоростно-силовите качества по отношение ефективността на спортното постижение се формира следната **хипотеза**:

Тренировъчните занимания по кунг фу в свободното време на учениците ще допринесе за подобряването на скоростно-силовите им качества.

Целта на настоящото изследване е свързана с разкриване на въздействието на заниманията с кунг фу върху скоростно-силовите качества на учениците.

За реализирането на така поставената цел се изпълниха следните **задачи**:

1. Теоретичен преглед на литературни източници по проблема
2. Да се разкрие нивото на развитие на скоростно-силовите качества на учениците
3. Да се сравнят постиженията на учениците – трениращи и нетрениращи кунг фу

Предмет на изследване е влиянието на тренировките по

кунг фу върху скоростно-силовите качества на учениците.

Обект на изследването са 140 ученика от V-ти и от VIII-ми клас, разпределени в две групи – контролна (КГ), включваща 85 нетрениращи кунг фу ученици и експериментална (ЕГ) – 55 ученика, трениращи кунг фу.

Методика на изследването

За реализирането на поставената цел и задачи е приложена комплексна методика от проучване на литературни източници по проблема и провеждане на спортно-педагогическо тестиране. Тестовете, които се използваха за установяване на скоростно-силовите способности на учениците са:

- Бягане за бързина 20м. от висок старт /сек./;
- Скок на дължина от място с двата крака /см./;
- Заемане на седеж от тилен лег /бр./; (1)
- Ръчна динамометрия /кг./.

Получените резултати са обработени математикостатистически чрез прилагането на вариационен анализ, сравнителен анализ, t-критерии на Стюдънт с коефициент на гаранционна вероятност $P \geq 95\%$.

Анализ на резултатите

Резултатите от проведеното изследване, диференцирани по признаците – пол, клас, трениращи и нетрениращи кунг фу ученици са представени в таблица 1/2/3.

Получените резултати от теста за бързина 20 метра разкриват, че при учениците от контролната група и при двата пола са по-добри в сравнение с резултатите на учениците от експерименталната група (фиг.1).

Таблица 1

Скоростно-силови качества при момчетата от пети клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	d%	P%
		$X_{CP,1}$	S_1	$X_{CP,2}$	S_2			
1	Бягане 20м	4.24	0.26	4.69	0.45	0.45	10.6	99.9
2	Скок дължина	148.43	17.40	165.94	13.56	17.51	11.8	99.8
3	Коремна преса	19.86	3.79	27.00	3.82	7.14	36.0	99.9
4	Дясна ръка	14.43	4.18	16.00	3.98	1.57	10.8	75.3
5	Лява ръка	14.19	3.57	16.06	4.18	1.87	10.9	84.4

Таблица 2

Скоростно-силови качества при момичетата от пети клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	d%	P%
		$X_{CP,1}$	S_1	$X_{CP,2}$	S_2			
1	Бягане 20м	4.46	0.18	4.83	0.50	0.37	8.3	99.6
2	Скок дължина	129.95	16.30	161.86	12.42	31.91	24.6	99.9
3	Коремна преса	17.10	3.06	28.93	3.69	11.83	21.6	99.9
4	Дясна ръка	15.52	4.75	17.29	5.04	1.77	32.5	69.8
5	Лява ръка	12.43	3.88	16.29	3.22	3.86	25.9	99.6

Таблица 3

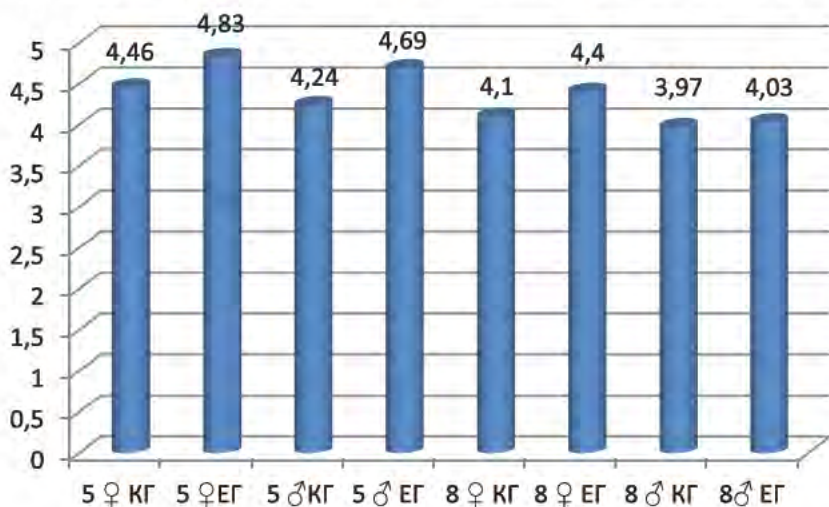
Скоростно-силови качества при момчетата от осми клас

№	Изследвана група показатели	Контролна		Експериментална		d	d%	P%
		$X_{CP,1}$	S_1	$X_{CP,2}$	S_2			
1	Бягане 20м	3.97	0.28	4.03	0.23	0.06	1.5	47.5
2	Скок дължина	176.38	16.28	201.00	13.37	24.62	7.6	99.9
3	Коремна преса	22.41	2.99	28.31	3.88	5.9	26.3	99.9
4	Дясна ръка	23.83	6.64	34.25	10.83	10.42	45.4	99.9
5	Лява ръка	23.75	7.27	32.06	9.75	8.31	35.0	99.6

По-голяма разлика в резултатите се наблюдава при момчетата и момичетата в осми клас (15%), докато при учениците от двата пола в 5 клас, разликата е в границите на 8-10%. Характерно при показателите за бързина е, че коефициента на вариация $V < 10\%$, което разкрива силна еднородност на показателите.

По-слабите резултати на учениците, трениращи кунг фу до известна степен са логични, поради факта, че за ефективността на движенията в това бойно изкуство, значение имат само две от формите на проявление на бързината – бързината на реакцията и преодоляването на определено разстояние за възможно най-кратко време. (6) При теста за бързина – бягане 20м. от значение за добрия резултат са четирите форми на проявление на бързината.

Фиг. 1 Динамика на бързината при ученици от 5 и 8 клас (s)



Значителна разлика се наблюдава при показателите за силовата издръжливост на коремната мускулатура с

коэффициент на достоверност $P > 95\%$. Най-голяма е тя в постиженията на момчетата от 5 клас – 7 коремни преси в повече за 30 секунди или 36% разлика, за сметка на трениращите кунг фу. При останалите ученици разликата е 22% за показателите на трениращите момчета от 5 клас и 26% за учениците от двата пола в 8 клас, също трениращи кунг фу. Тази голяма разлика в резултатите между двете групи се обяснява с приложното значение на силата на коремната мускулатура в бойното изкуство. Коремните мускули участват активно, както при разгъването на трупа, при движенията на краката, така и при реализирането на бойния вик по време на нанасянето на удар, който е от голямо значение за неговата сила. Силовата подготовка и характера на движенията в кунг фу оказват своето благоприятно въздействие върху развитието на силата на коремните мускули. При теста скок дължина от място с двата крака, който разкрива степента на развитие на взривната сила на долните крайници, резултатите показват големи разлики в постиженията при момчетата от ЕГ 5 клас (25%), сравнително по-малка разлика при трениращите ученици от 5 и от 8 клас ($P > 95\%$). Единствено при учениците от 8 клас разликата в постиженията е 7,8% в полза на неспортуващите кунг фу, като тук коефициента на гаранционна вероятност е $P < 95\%$. (Фиг.2)

При този тест, както и при теста за бързина коефициента на вариация $V < 10\%$, което информира за силна еднородност на данните на тази двигателна способност около средно-аритметичната величина.

Най-голяма разлика в показателите от всички тестове има в силата на хвата на двете ръце при трениращите ученици от 8 клас – 11 кг. в повече за дясна и 10 кг. за лява ръка или съответно 45% и 35% разлика спрямо осмокласниците от контролната група ($P > 95\%$). Тези резултати както и зна-

Фиг. 2 Динамика на взривната сила на долни крайници на учениците от 5 и от 8 клас (см)



чително голямата разлика в постиженията при останалите трениращи ученици се обяснява с приложното значение на силата на хвата в това бойно изкуство. Разликите са закономерно отражение на добре реализирана физическа подготовка, насочена към подобряването на мускулната сила, която има и сензитивен период за своето развитие – 13-15 г. (6)

Наблюдава се тенденция на подобряване на постиженията в теста „Ръчна динамометрия“, за момчетата от 5 клас и за момичетата от 8 клас, но разликата не е съществена ($P < 95\%$). Това от една страна се дължи на по-малкия брой изследвани лица, на по-малкия спортен стаж (особено при ученичките от 8 клас), както и на големите различия в биологичното съзряване на подрастващите в този възрастов период.

Заключение

На базата на анализирани резултати и обобщения от проведеното изследване можем да отбележим, че скоростно-силовите качества на учениците, които трени-

рат кунг фу в свободното си време са по-добре развити, в сравнение с нетрениращите този спорт ученици.

Следователно, системните занимания с кунг фу оказват благоприятно въздействие върху повишаването на скоростно-силовите качества при учениците от двата пола.

Препоръка

Необходимо е да се правят периодични тестирания за контрол върху факторите на спортното постижение в бойното изкуство кунг фу. Това ще допринесе за оптимизиране на процеса на подготовка при трениращите този спорт.

Използвана литература

1. Бъчваров, М. Речник по спортология. БОЛИД ИНС. С. 2002
2. Гугова, В. Д. Петкова. Статистика за начинаещи. НСА ПРЕС. С. 2012
3. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. ГЕРА АРТ. С. 2002
4. Маккензи, Б. 101 теста за оценка на физическата годност. С. 2011
5. Михайлов, М., Х. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. НСА ПРЕС. С. 2013
6. Рачев, К. Теория и методика на физическото възпитание. I част. НСА ПРЕС. 1998
7. Томов, М. Методика за развиване на скоростно-силовите качества при 17-19 годишни баскетболисти/юноши – старша възраст/. Д 508. С. 1999
8. Хаджиев, Н. и кол. Спортен терминологичен речник (второ издание). НСА ПРЕС. С. 2010

За контакт

ас. Тодор Маринов, НСА „Васил Левски“ – Ректорат, Студентски град, катедра „Теория на физическото възпитание“, каб. 413

Имейл: stunty@abv.bg



Александър Омайников, генерален секретар и заместник-инструктор в То'А България; главен координатор на Българската федерация по кунг фу и тай чи; световен вице-шампион за 2008 г. (WTKA); световен шампион за 2012 г. (ICKF), 2013 г. (WTKF).

Имейл: office@kungfu-bulgaria.org



Отражение на тренировките по кунг фу върху усъвършенстване структурата на физическата гееспособност на учениците

ас. Тодор Маринов; Теймур Джафари, g-p

Философията на бойното изкуство То'А кунг фу, основано от грандмастър Ибрахим Мирзай предполага изграждането на такива способности у трениращите, които да осигурят постигането на високи резултати, едновременно във физическата, интелектуалната и духовната сфера. (5)

Едно от най-често използваните понятия в областта на физическото възпитание и спорта е физическата гееспособност, включваща потенциалните възможности на човека да реализира двигателна дейност с висока ефективност. В своето съдържание това понятие включва не само двигателни компоненти, но и психически, интелектуални и социални. (4)

По своята същност физическата гееспособност разкрива нивото на обща работоспособност на организма на ученика въз основа на комплексното развитие на двигателните качества и необходимите за тяхното проявление двигателни умения и навици. Тя е гаранция за доброто здраве и в своята цялост се явява структурен компонент на всестранно развитата личност, без които компонент изявата в една или друга дейност е немислима. (2)

Физическата гееспособност, отразяваща общата работоспособност на организма е в основата на спортната специализация в различните видове спорт, в това число и в бойното изкуство кунг фу.

В това направление, в резултат на прилагане на системни занимания се търси постигането на по-високо ниво на обща и на специална физическа работоспособност, като неотменна част от постигането на тренираност и спортна форма според спецификата на вида спорт.(3)

Хипотеза

Тренировъчните занимания по кунг фу оказват положително въздействие върху усъвършенстване структурата на физическата дееспособност на учениците.

Настоящото изследване има за **цел** разкриване на влиянието на тренировките по кунг фу върху усъвършенстване структурата на физическата дееспособност на учениците.

За реализирането на поставената цел се изпълниха следните **задачи**:

1. Теоретичен анализ на литературни източници
2. Да се разкрие влиянието на заниманията с кунг фу върху структурата на физическата дееспособност на учениците, трениращи и нетрениращи кунг фу

Предмет на изследването е отражението на заниманията по кунг фу върху структурата на физическата дееспособност

Обект на изследването са 140 ученика от V-ти и от VIII-ми клас, разпределени в две групи – контролна (КГ), включваща 85 нетрениращи кунг фу ученици и експериментална (ЕГ) – 55 ученика, трениращи кунг фу.

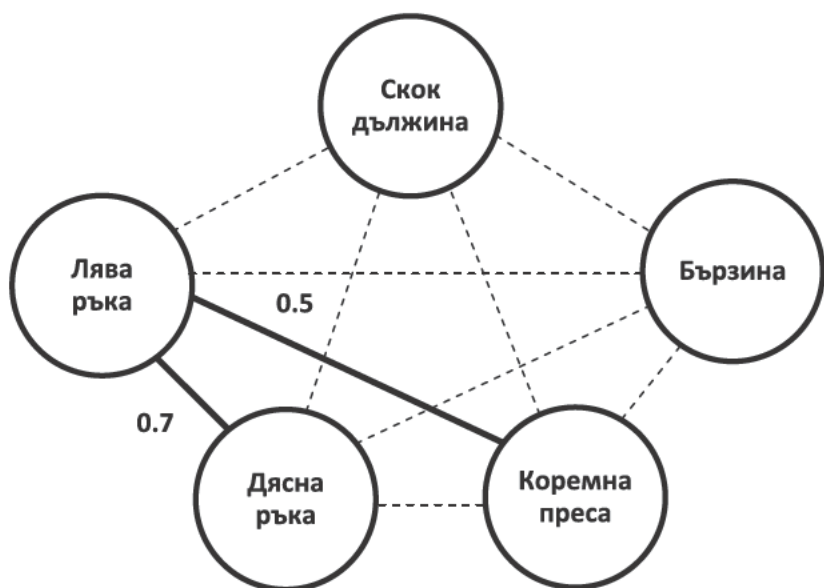
Методика на изследването

За реализиране на поставената цел и задачи се приложи следния научен инструментариум: теоретичен анализ на литературни източници, спортно-педагогическо тестване и корелационен анализ.

Анализ на резултатите

Показателите на отделните компоненти на физическата дееспособност на учениците от контролната и експерименталната група, диференцирани по пол и възраст са изнесени на графика 1, 2, 3, 4 и фиг. 1. Корелационните връзки между отделните компоненти на физическата дееспособност при $r < 0.3$ са отбелязани с тирета, при r от 0,5 до 0,7 с пълтна линия и при r от 0,7 до 0,9 с двойно удебелена линия.

Граф. 1 Корелационен модел на физическата дееспособност на момчета 5 клас (неспортуващи)



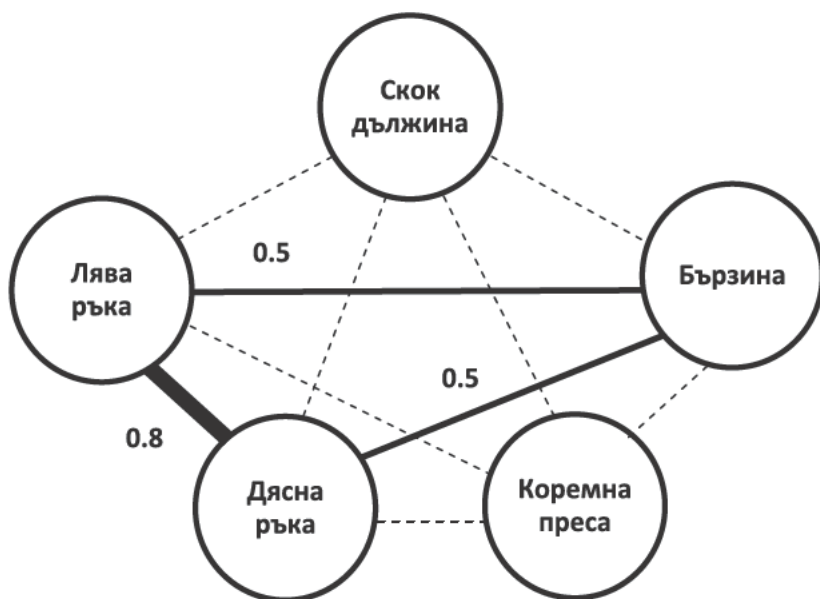
От представените резултати на графиките от 1 до 4 и на фиг. 1 ясно си проличава, че най-високи стойности на корелация при всички ученици съществуват за силата на дясна и лява ръка (от $r = 0.6$ до 0.9).

На граф.2., където е представен корелационния модел на трениращите момчета от 5 клас, данните разкри-

ват, че тренировъчните занимания с кунг фу в свободното време на учениците, чрез прилагането на специфични средства и методи се е отразило благоприятно върху структурата на физическата им дееспособност.

Прави впечатление голямата корелационна зависимост между силата на хвата на двете ръце ($r = 0,8$). По-голямата корелационна зависимост между силата на хвата на двете ръце напълно закономерно се наблюдава при трениращите кунг фу ученици, в двата пола и възрастови периоди, спрямо нетрениращите. Това е така, поради факта, че за реализирането на голяма част от бойните технически умения в кунг фу се изисква значителна сила на горните крайници, в частност силата на мускулите на предмишницата, определяща силата на хвата.

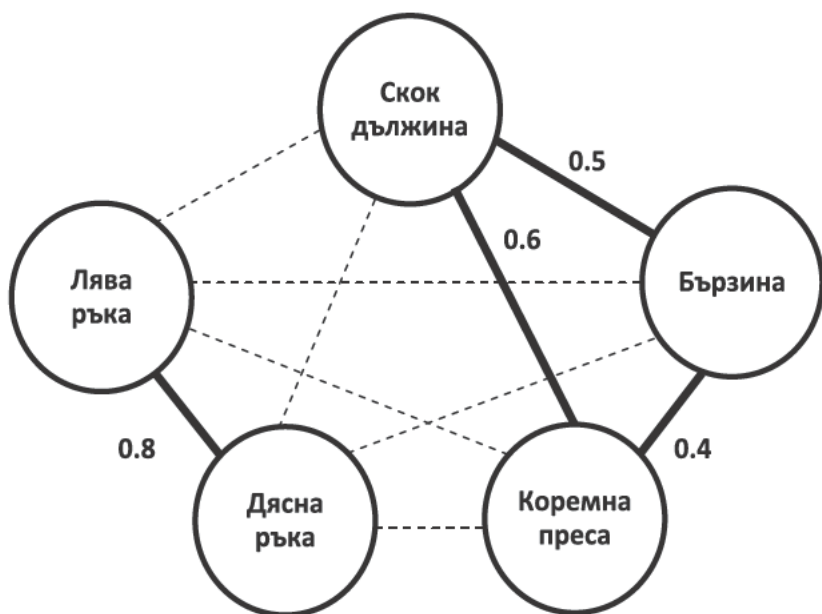
Граф. 2 Корелационен модел на физическата дееспособност на момчета 5 клас (трениращи кунг фу)



Значението на силата на двете ръце в това бойно изкуство се разкрива и от значителните връзки между силата на ръцете и бързината ($r = 0,5$) и между силата на дясната ръка и на коремната мускулатура ($r = 0,5$).

В корелационния модел на физическата дееспособност при трениращите момичета от 5 клас (граф. 3), се наблюдават малко по-различни закономерности между отделните компоненти, както спрямо нетрениращите момичета, така и спрямо трениращите момчета.

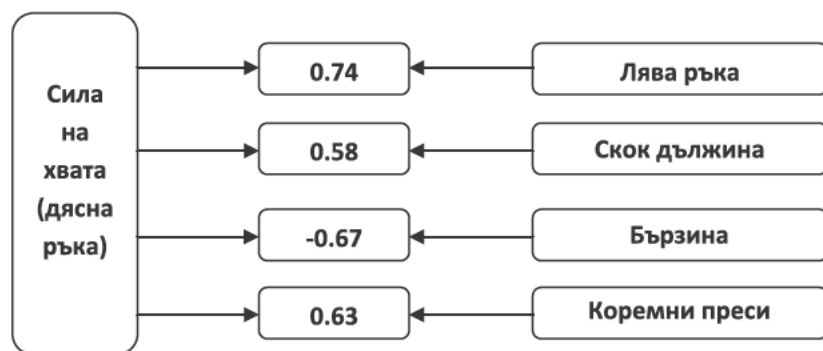
Граф. 3 Корелационен модел на физическата дееспособност на момичета 5 клас (трениращи кунг фу)



При трениращите момичета е налице наличието на много голяма корелационна зависимост между силата на двете ръце, както при трениращите момчета, но тук значителните корелационни зависимости са между проявлението

на бързината и взривната сила на долните крайници ($r=0,5$), бързината и силата на коремната мускулатура ($r=0,4$) и между взривната сила на долните крайници и силата на коремната мускулатура ($r=0,6$). Това различие си го обясняваме с възрастово-половите особености в проявлението на двигателните способности на учениците. Напълно закономерно, предвид по-голямата сила при момчетата се явяват и повечето зависимости между силата на ръцете и силата на долните крайници и корема. Докато при момичета, липсата на по-голяма сила се компенсира от проявлението на друго двигателно качество, каквото в случая се явява бързината с нейните корелации с мускулната сила на коремната мускулатура и на долните крайници.

Фиг. 1 Взаимовръзка на показателя за силата на хвата на дясна ръка при момичета 8 клас, трениращи кунг фу

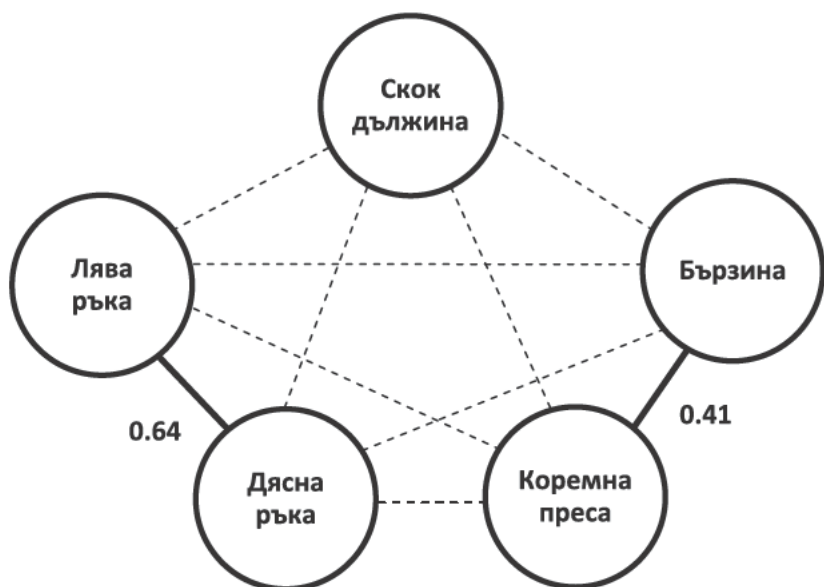


Като един от най-информативните показатели на физическата дееспособност на трениращите ученици се явява силата на дясната ръка, имаща най-големи корелационни зависимости при момичетата от 8 клас (фиг. 1).

Напълно логични са зависимостите между силата на хвата на ръцете и възможностите за проявлението на мощни (бързи и силни) движения при трениращи кунг фу. Това се пре-

допределя от характера на това бойно изкуство, в което от състезателите се изисква да бъдат бързи и силни и да проявяват тези си способности в комплекс и взаимовръзка за постигането на висока ефективност на движенията.

Граф. 4 Корелационен модел на физическата дееспособност на момичета 8 клас (нетрениращи кунг фу)



Тази тенденция за силно изразена връзка между силата на хвата и останалите компоненти на физическата дееспособност се наблюдава и при останалите трениращи ученици.

При неспортуващите ученички от 8 клас (граф.4), най-силно изразена зависимост се наблюдава при силата на хвата на двете ръце ($r=0,6$), но при тях, както и при неспортуващите ученици от 8 клас не се наблюдават други силни корелационни зависимости с останалите компоненти на физическата дееспособност.

Отсъствието на висока корелационна зависимост между показателите на силата на ръцете и останалите компоненти на физическата дееспособност при нетрениращите кунг фу ученици, показва, че приложените контролни тестове отразяват различни латентни признаци на физическата дееспособност. Това от своя страна е показател за по-ниско ниво на физическа дееспособност на учениците от контролната група.

Отделните зависимости, които се наблюдават се дължат по-скоро на случайни фактори като генетична предопределеност, а не на влияние на фенотипни фактори, към които се отнася тренировъчното въздействие чрез специфични средства и методи.

В резултат от направения анализ и обобщения може да направим следното **заключение**:

Системните занимания с кунг фу при учениците в свободното им време са повлияли положително върху усъвършенстване структурата на физическата дееспособност на практикуващите.

Използвана литература:

1. Гизова, В. Д. Петкова. Статистика за начинаещи. НСА ПРЕС. С. 2012
2. Борисов, Л. Т. Маринов, К. Найденова. Сравнителен анализ на физическата дееспособност на ученици от два областни града в България. СиН. С. 2012.
3. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. ГЕРА АРТ. С. 2002
4. Рачев, К. Теория и методика на физическото възпитание. I част. НСА ПРЕС. 1998
5. Уеб страница: <http://www.kungfu-bulgaria.com/toa/founder.html>

За контакт

ас. Тодор Маринов, НСА „Васил Левски“ – Ректорат, Студентски град, катедра „Теория на физическото възпитание“, каб. 413

Имейл: stunty@abv.bg



Теймур Джафари, доктор по философия на бойните изкуства на International West Coast University of Panama; председател и старши-инструктор на То'А България; главен секретар на Българската федерация по кунг фу и тай чи;

Имейл: office@kungfu-bulgaria.org



Изказвания на родители на ученици, практикуващи кунг фу

Някои родители абсолютно погрешно смятат, че бойните изкуства насърчават насилието.

Тренировките по Кунг фу То'А, **са забавен начин както за момчета, така и за момичета, да постигнат** самодисциплина, издръжливост, координация, воля, самоконтрол, самочувствие, гъвкавост, хармонично тяло и др. Все качества, които всеки родител би искал за детето си.

Под въздействие на тренировките, децата усъвършенстват тялото, духа и характера си.

Изграждане на уважението

Редът и уважението са ключови в бойните изкуства и почитането на по-висшестоящите лица е широко разпространено явление.

Всяка тренировка завършва с почит, по време на самата тренировка също се налага то да стои неподвижно и да чака следващата команда. Специалистите казват, че почитането на тези правила кара децата да бъдат и много по-дисциплинирани в училище.

За някои тинейджъри може да бъде трудно да разберат в началото, че инструкторът мисли за тяхното здраве и им дава инструкции, за да подобри тяхната безопасност. Това може да бъде ключов момент от възпитаването на едно дете - кога е подходящо да слуша по-висшестоящите или да поставя въпроси към зададените му задачи.

Кунг фу То'А **учи децата да се грижат за себе си, и да защитават**. Научава ги да се чувстват добре и самостоятелни, когато не сме с тях.

Това е особено важно за тези, които по принцип са сра-

межливи, неуверени и с ниско самочувствие. **Плахите- стават силни и уверени, а палавите се учат на дисциплина и самоконтрол.**

Все по-често се говори за проблемите с детското затлъстяване – тренировката е добра алтернатива на фитнеса.

Наред с физическото развитие и укрепване, у децата се възпитават редица качества като постоянство, устойчивост на вниманието и други.

Краси СИМИДЧИЙСКА

КУНГ ФУ И МОЕТО ДЕТЕ

Кунг фу е свят изпълнен с движение, движение на силата, движение на красотата, движение на справедливостта и хуманността, движение на едно здраво общество, движение на чистата мисъл, там където лежи тайния език на душата. Това е нещото, което свързват с пътя на сърцето, да преоткриеш пътя на чистото познание, онова което е било винаги в нас.

Тренировките по Кунг фу подобриха живота на детето ми, научиха го на ценни социални умения. Заздравиха самоконтрола и дисциплината. Също така изградиха уважение към по-влиятелните личности и подобриха здравето и представата за самото себе си.

Най-съществената и важна полза от Кунг фу не е това, че се научаваш да се биеш. Учи те на дисциплина, разтоварва те психически, а най-вече дава едно автентично самочувствие. Не те учи да пребиваш хора по улиците, а на контрол, въздържание и уважение към противника. Упражненията развиват гъвкавост, бързина и ловкост. Тези качества са важни не само в боя, но и във всички аспекти в живо-

та, дори при танцуването.

Философията и моралът са на голяма почит от практикуващите Кунг фу. Фокусира се върху здравословните ползи и самозащита за всеки трениращ. Оказва благотворно влияние върху ума и тялото. Набляга се върху физическото и психическото здраве, както и медитацията. Цялата енергия на тялото може да бъде използвана по оптимално ефективен начин. Прави тялото жилаво, гъвкаво, бързо и много мощно, можещо да отприщи огромна сила в рамките на една стотна от секундата.

Кунг фу оказва много добро влияние върху психо-физическата подготовка на трениращите деца. Създават се много добри качества като сила, издръжливост, гъвкавост, самоконтрол, организираност, отношение към заобикалящият свят и нов начин на възприемане на живота. Това е поредица от движения, съставена от много и различни техники, които служат както за самоотбрана, така и за атакуване. Използва се за прочистване на ума, освобождавайки практикуващия от мисли за присъствие, усилва концентрацията и те изправя пред собственото ти его.

Заниманията по Кунг фу са насочени в три различни аспекта – за профилактика, за лечение и като бойно изкуство.

Ако някое дете има проблем със съсредоточаването или се бие в училище, бойното изкуство е много подходящо за изразходването на излишната му енергия и подобряването на концентрацията му. Или ако детето е вече успяло академически и социално, Кунг фу може да повиши самочувствието му чрез възможности и начини за доказване.

Заниманията с Кунг фу имат положителен ефект и в борбата с гръбначните изкривявания, а основна причина за това са обездвижването, непрекъснатото стоене пред компютъра, неудобната поза по време на учене и почивка, липсата на спортни занимания. Максимално честите и ре-

довни, а не стихийни тренировки са изключително подходящи за укрепване на мускулатурата около гръбначния стълб и за подобряването на здравословното състояние.

Заниманията с Кунг фу са чудесно средство за едно дете да развие своето тяло и да се научи да контролира своите движения. Също така се тренира и умението на самоотбрана. Детето не само ще научи безопасни начини за избягване на физическа саморазправа, но и как да се защитава в случай на нападение. С нарастващия брой на отвличанията и други престъпления, засягащи млади хора, умението да се защитават е от изключителна важност.

Милена ГЕОРГИЕВА

