



**СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОДГОТОВКА
ЗА ДЕЙСТВИЕ В ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ
В ТРЕНИРОВКИТЕ ПО КУНГ ФУ**

СБОРНИК НАУЧНИ ДОКЛАДИ
ОТ ТРЕТИ НАУЧЕН ПРОЕКТ НА БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
Европейски социален фонд



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
ДОБРО УПРАВЛЕНИЕ

ПРОЕКТ

„По-ефективни политики на местно ниво чрез консултативни форми на гражданско участие за имплементиране на социалните функции на спорта кунг фу за преодоляване на екстремални ситуации, повишаване двигателната активност и развитие духа на жителите на община от четвърто йерархично ниво съгласно Националната концепция за пространствено развитие (НКПР) на Република България“

По административен договор № BG05SFOP001-2.025-0169-C01 за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ, по оперативна програма „ДОБРО УПРАВЛЕНИЕ“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.

Приоритетна ос № 2 „Ефективно и професионално управление в партньорство с гражданското общество и бизнеса“.

БЕНЕФИЦИЕНТ

СДРУЖЕНИЕ „БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ“

ПАРТНЬОР

СДРУЖЕНИЕ „МЪДРОСТ И СИЛА“

НАЧАЛО И КРАЙ НА ПРОЕКТА

Начало: 24.08.2022 г.

Край: 31.12.2023 г.

Това издание е изготвено от БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ по проект BG05SFOP001-2.025-0169 и е създадено с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Добро управление“ 2014-2020, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на това издание се носи от БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ и при никакви обстоятелства не може да се приема, че това издание отразява официалното становище на Европейския съюз и Управляващия орган. Изданието се разпространява безплатно в пълния му тираж, а също и в електронен вариант на www.kungfu-bulgaria.org. Не се продава!



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ

СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОДГОТОВКА ЗА ДЕЙСТВИЕ В ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ В ТРЕНИРОВКИТЕ ПО КУНГ ФУ

СБОРНИК НАУЧНИ ДОКЛАДИ

от трети научен проект на Българската федерация по кунг фу и тай чи



София, 2023

СЪСТАВИТЕЛ НА СБОРНИКА

Александър Омайников

генерален секретар на „Българска федерация по кунг фу и тай чи“ (БФКТ)

РЕЦЕНЗЕНТИ

Доц. Тодор Маринов, доктор

*ръководител на катедра „Теория на физическото възпитание“
към Национална спортна академия „Васил Левски“ (НСА)*

Проф. Светослав Иванов, доктор

председател на „Български съюз по физкултура и спорт“ (БСФС)

Проф. Любомир Тимчев, доктор

ТЕКСТ, ИЗОБРАЖЕНИЯ И СНИМКИ

© Българска федерация по кунг фу и тай чи

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 Българска федерация по кунг фу и тай чи.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	9
------------------------	---

Александър Омайников

ЧАСТ ПЪРВА.

КУНГ ФУ В СЪВРЕМЕННОТО ОБЩЕСТВО И НЕГОВАТА СОЦИАЛН СЪЩНОСТ	13
---	----

Кунг фу: От древни времена до съвременността	15
--	----

Александър Омайников

Социалните функции на кунг фу	19
-------------------------------------	----

Александър Омайников, Николай Стаменов

Политики на местно ниво и гражданското участие	23
--	----

Цветелина Бикарска

Консултативните форми на гражданско участие	27
---	----

Цветелина Бикарска

Ролята на спорта за преодоляване на екстремални ситуации	31
---	----

Цветелина Иванова

Развитие на двигателната активност чрез кунг фу	33
---	----

Александър Омайников, Николай Стаменов

Взаимодействието между кунг фу и други спортове	37
---	----

Александър Омайников

Влияние на кунг фу върху психическото и емоционалното здраве	41
---	----

Али Фадаей, Теймур Джафари

Кунг фу като средство за развитие на духа и личностното развитие	43
<i>Александър Омайников, Али Фадаей</i>	
Препятствия и предизвикателства пред внедряването на кунг фу в общностите	47
<i>Цветелина Иванова</i>	
Участие на младежта в програмите за обучение на кунг фу	51
<i>Теймур Джафари, Георги Рачев</i>	
Примери за успешна имплементация на кунг фу в общностите	57
<i>Цветелина Иванова</i>	

ЧАСТ ВТОРА.

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПРОЕКТНАТА ДЕЙНОСТ ЧРЕЗ КУНГ ФУ И ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ДОСТИЖЕНИЯТА В ПРАКТИКАТА	61
--	-----------

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПРОЕКТА	63
<i>Димитър Д. Кайков</i>	

РЕЗУЛТАТИ ОТ НАУЧНИЯ ПРОЕКТ

Влияние на обучението по самозащита чрез кунг фу върху начините за реагиране при конфликти	67
<i>Али Фадаей</i>	

Програма за развиване на физическата готовност за самозащита срещу агресивно нападение	83
<i>Николай Стаменов</i>	

Основни положения на самозащитата и подготовката за ръкопашен бой	99
--	----

Георги Рачев, Таня Нечева

Формиране на техническа готовност за самозащита чрез техники от кунг фу	111
--	-----

Теймур Джафари

Формиране на тактическа готовност за самозащита в тренировъчните занимания по кунг фу	131
--	-----

Георги Рачев

В заключение на научния експеримент	149
---	-----

Екип от изследващи преподаватели на БФКТ

УЕБ-БАЗИРАНИ РАЗРАБОТКИ ПО ПРОЕКТА

Онлайн софтуер. Платформа за менажиране на спортни организации и събития	151
---	-----

Екип от изследващи преподаватели на БФКТ

Онлайн календар с минали и предстоящи събития	157
---	-----

Екип от изследващи преподаватели на БФКТ

Онлайн секция с научни проекти и издания	159
--	-----

Изследващи преподаватели на БФКТ

ПРЕДГОВОР

С радост представяме на Вашето внимание това издание на „Българска федерация по кунг фу и тай чи“ (БФКТ), реализирано по проект № BG05SFOP001-2.025-0169: **„По-ефективни политики на местно ниво чрез консултативни форми на гражданско участие за имплементиране на социалните функции на спорта кунг фу за преодоляване на екстремални ситуации, повишаване двигателната активност и развитие духа на жителите на община от четвърто йерархично ниво съгласно Националната концепция за пространствено развитие (НКПР) на Република България“.**

Това издание представлява сборник с разработени теми и научни доклади, резултат от усърдната работа на екип от експерти, преподаватели, треньори и състезатели с високи спортни постижения в бойните спортове, чиито стремеж е да проучат и разкрият потенциала на кунг фу за развиване на физически, психически и социални умения, способстващи подготовката за справяне със сложни и извънредни ситуации.

В наши дни, когато сигурността и готовността да се справим с екстремални обстоятелства стават все по-актуални, кунг фу се явява като ценен инструмент за подготовка. Съчетавайки в себе си физическа сила,

гъвкавост, дисциплина и духовна насоченост, това бойно изкуство и спорт ни предлага уникален начин за развитие и подготовка, който привлича вниманието на многобройни специалисти и практикуващи.

В сборника ще откриете богатство от теми и научни анализи, които обхващат различни аспекти на това учение – от историческите корени до съвременните приложения. Чрез засегнатите теми в Част първа, някои от които разработени със съдействието на експерти от сдружение „Мъдрост и сила“, ще се запознаете със социалните и културни функции на кунг фу, както и с влиянието му върху менталното и емоционалното благополучие на практикуващите. Чрез практически примери и научни изследвания проведени от изследващите преподаватели на БФКТ, разгледани в Част втора, ще се докоснете до възможностите за прилагане на научните познания и умения от тренировките по кунг фу в реални ситуации. Изследването включва две групи ученици, като се прилагат методи за формиране на готовност за преодоляване на екстремални ситуации в експерименталната група. Методиката включва комплексен подход, съчетаващ проучване на литературни източници, измерване на индикатори и въздействия, както и моделиране чрез математикостатистически методи. В последните страници са сборника е поместено описание на нови секции в уебсайта на Федерацията (www.kungfu-bulgaria.org) и функционалността на разработен софтуер по програмата на проекта, насочен към менажиране на спортни организации, чрез който могат да се създават събития (изпити, семинари, лагери, състезания и др.), да се картотекират състезатели, треньори и състезателни

правилници, да се води статистика и да се правят справки, да се генерират състезателни жребии, както и да се ръководят състезателни срещи.

Информацията в този сборник е насочена към широка аудитория – от академични изследователи и преподаватели до студенти, спортисти и всички, които са заинтересовани от обогатяване на своите знания и умения при реагиране в екстремални ситуации. Вярваме, че този сборник ще допринесе за по-добро разбиране и апробиране на кунг фу като средство за подготовка и справяне с предизвикателствата на съвременния свят.

С благодарност към всички автори и участници, които допринесоха за реализирането на проекта и създаването на този сборник, Ви предоставяме възможността да се насладите на знанията и опита, събрани в него.

*Александър Омайников,
координатор на проекта*

ЧАСТ ПЪРВА

КУНГ ФУ В СЪВРЕМЕННОТО ОБЩЕСТВО И НЕГОВАТА СОЦИАЛНА СЪЩНОСТ



КУНГ ФУ: ОТ ДРЕВНИ ВРЕМЕНА ДО СЪВРЕМЕННОСТТА

Кунг фу, известно още като гонг фу, е древно китайско бойно изкуство, което се развива в продължение на хилядолетия и остава отражение на богатото културно и историческо наследство на Китай. Този материал се фокусира върху историческия контекст и еволюцията на кунг фу, както и върху начините, по които този спортен стил се е интегрирал в съвременното общество и е използван за подготовка в екстремални ситуации.

Историята на кунг фу е неразривно свързана с историческите и културни събития в Китай. Произходът на кунг фу може да се проследи до древни времена, когато племената и племенните герои използвали тези техники за самозащита и защита на своите общности. През времето, тези техники се развиват и преобразуват, превръщайки се в комплексна система от движения, стилове и философии.

С развитието на кунг фу, се появяват различни стилове, всеки с уникален характер и фокус. От шаолински монаси, които изграждат свои умения чрез упражнения и медитация, до военни и граж-

дански герои, използващи кунг фу за защита на родината си. Разнообразието и богатството на това бойно изкуство и спорт продължават да се развиват и днес.

През 20-те години на миналия век кунг фу започва да се разпространява извън Китай и става известно в целия свят. През 1974 г. кунг фу е официално признато от Китайската национална асоциация по кунг фу.

С развитието на кунг фу се появяват различни стилове и школи. Някои от тях се фокусират върху бойните аспекти, докато други са насочени към духовното и етичното съвършенство. Въпреки това, всички стилове на кунг фу са свързани с една обща философия – да се използва сила за защита, а не за атака.

През последните десетилетия, кунг фу се е превърнало в глобално явление, което привлича практикуващи и любители от цял свят. Масовото разпространение на филми и телевизионни предавания, показващи майсторството и ефектите на кунг фу, допринася за популяризирането му. Този спортен стил е практикуване на телесни упражнения в режим на самовглъбяване и самоконтрол, което го прави привлекателен и ефикасен както за физическа подготовка, така и за духовно развитие.

Една от ключовите характеристики на кунг фу е неговата приложимост в реални условия на опасност и конфликт. Прецизните движения, техниките за самозащита и уменията за борба правят кунг фу

ефективно средство за подготовка за екстремални ситуации. Вниманието към детайлите, синхронизирани движения и умението за бързо реагиране са от съществено значение в потенциално опасни обстоятелства.

Практикуването на това бойно изкуство и спорт предоставя комплексно обучение, което включва физическа подготовка, ментална насоченост и технически умения. Този синтез от качества прави кунг фу идеално средство за реакция в различни екстремални ситуации, като подобрява способностите на хората да реагират бързо, ефективно и с увереност, когато това е най-необходимо в случаи като земетресения, наводнения, пожари, тероризъм и други подобни сценарии.

Историята на кунг фу е богата на събития и развитие, което го прави не само спортен стил, но и важна част от китайската култура и наследство. Съчетавайки традиционни принципи със съвременни потребности, кунг фу се превръща във функционален и универсален инструмент за подготовка и защита. Възможностите за приложение на кунг фу са многобройни, а значимостта му в съвременния свят продължава да нараства, като го прави ценен ресурс за личностен и социален растеж.

Александър Омайников, генерален секретар на БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", световен шампион за 2012 г. (ICKF), 2013 г. (WTKF)

СОЦИАЛНИТЕ ФУНКЦИИ НА КУНГ ФУ

Тук ще разгледаме как спорта кунг фу може да бъде използван за развитие на социалните умения на участниците. Спортната дейност може да бъде използвана като инструмент за подобряване на комуникационните умения, взаимодействието в група, емоционалната интелигентност и други социални умения.

В спорта кунг фу се изисква голяма прецизност и внимание към детайлите. Упражненията и техниките изискват концентрация и упоритост, а това изработва навика участниците да се фокусират върху дадена задача и да работят упорито за нейното изпълнение. Тези умения са особено полезни за постигане на успех в училище, кариерата и личния живот.

Спортните състезания могат да бъдат използвани като средство за укрепване на екипния дух. Участниците в спортните състезания трябва да работят заедно, за да постигнат обща цел и да победят противника. Това изисква добра комуникация и взаимодействие в група, които са ключови

социални умения.

Кунг фу може да помогне на участниците да се научат да управляват емоциите си по-ефективно. Упражненията в спорта изискват контрол върху движенията и дишането, което може да помогне на участниците да контролират и управляват своите емоции в други аспекти на живота си.

Практикуването на това бойно изкуство изисква редовно упражняване и постоянство, което може да помогне на участниците да се научат на дисциплина и отговорност, навици, които ще им донесат по-големи успехи в училището, кариерата и във всекидневието. В крайна сметка, спортът кунг фу е чудесен начин за развитие на социалните умения и може да бъде изключително полезен за всеки, който търси начин да подобри комуникацията, взаимодействието в група и личностното самоусъвършенстване.

Учи не само на форми за защита и нападение, но е и философия и начин за живот, който променя както физическото, така и психическото здраве на човека. Има редица социални функции, които го правят подходящ инструмент за подобряване на живота в общностите. Една от основните социални функции на кунг фу е неговата роля за формирането на духовни и морални ценности. Подпомага укрепването на смелостта, търпението, настойчивостта и дисциплината, които са необходими за успешното преодоляване на предизвикателства

от всякакъв характер.

Кунг фу може също да има положителен принос за социални въпроси и от по-общ характер, като насърчава общността за участие в благотворителни дейности и помощ на нуждаещите се. Може да се използва и като средство за преодоляване на дискриминацията и повишаване на осведомеността за различни култури и традиции.

В заключение, социалните му функции са много и разнообразни, превръщащи го в един добър инструмент за включване в местната политика и гражданското участие. Той не само подобрява здравето и духовното благополучие на човека, но и съдейства за създаването на по-силни и отговорни общности.

Александър Омайников, генерален секретар на БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", световен шампион за 2012 г. (ICKKF), 2013 г. (WTKF)

Николай Стаменов, изследващ преподавател към БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски"

ПОЛИТИКИ НА МЕСТНО НИВО И ГРАЖДАНСКОТО УЧАСТИЕ

В тази тема ще се фокусираме върху взаимодействието между кунг фу и политиките на местно ниво. Ще разгледаме начините, по които гражданското участие може да бъде улеснено чрез кунг фу и как това може да доведе до подобряване на социалните функции в общностите.

Гражданското участие играе важна роля в демократичните процеси, особено на местно ниво, където гражданите имат непосредствен контакт с управляващите органи. кунг фу може да бъде един от начините за подпомагане на гражданското участие и за мобилизиране на общността за участие в местните политики.

Спортните клубове и организации могат да бъдат партньори на местните органи за провеждане на обществени консултации, дискусии и срещи с гражданите. Такива събития могат да се организират с цел да се чуят гласовете на общността и да се вземат правилните решения,

които отчитат нуждите и проблемите на хората.

Кунг фу клубовете могат да станат истински центрове за гражданско участие, където хората могат да обсъждат въпроси от общ интерес и да работят заедно за тяхното решаване.

Такива центрове могат да предоставят на общността площадка за развиване на гражданското образование, насърчаване на участие в обществените дела и възможност за изява на таланти.

Една от примерните дейности, които кунг фу клубовете могат да организират, са групови почиствания на обществени площи като паркове, междублокови пространства и градини. Гражданите, които практикуват кунг фу, могат да се обединят с цел почистване и поддържане на общата среда, като допринесат за подобряване на екологичната обстановка в техния квартал или град. Такива инициативи не само спомагат за поддържането на чистотата и красотата на обществените места, но и създават усещане за общност и солидарност сред участниците.

Друг пример е клубовете да се ангажират с реставриране и подобряване на детски площадки. Това е не само важна стъпка за осигуряване на безопасно и подходящо пространство за децата, но и предоставя възможност за сътрудничество между различни поколения. Гражданите, които практикуват кунг фу, могат да се включат в

проекти за ремонт, боядисване и обновяване на детски площадки, създавайки по този начин уютна и безопасна среда за децата.

Освен конкретните проекти за подобряване на обществените места, кунг фу клубовете могат да организират и образователни събития и работилници, свързани с гражданско участие и активизъм. Тези събития могат да включват дискусии, лекции и обучения по теми като лидерство, организиране на обществени инициативи, правата на гражданите, оказване на бърза долекарска помощ, адекватно реагиране в кризисни ситуации и др. Това подпомага развитието на гражданско образование и повишава осведомеността на хората за техните права и отговорности като част от обществото.

В заключение, кунг фу клубовете имат потенциала да бъдат истински центрове за гражданско участие и образование. Те създават възможности за хората да се ангажират активно в подобряването на техния град и общност, съчетавайки физическата активност със социална отговорност и създавайки по този начин по-силна и обединена общност.

Необходимо е да подчертаем важността на спорта като инструмент за насърчаване на гражданското участие и за подобряване на социалните функции в общностите. Следва да се признае и да се оцени потенциалът за взаимодействие с

политиките на местно ниво и да се разработят стратегии за ефективното му използване като инструмент за постигане на социални цели. Въпреки че има много предизвикателства пред внедряването на кунг фу в общностите, успешни примери показват, че това може да бъде постигнато чрез добре структурирана програма, която да се изпълнява с активното участие на местната общност. Оценката на ефективността на кунг фу като средство за подобряване на социалните функции е необходима и следва да бъде извършена, за да се установят най-добрите начини за използването му. Идеята за кунг фу като инструмент за местна политика и гражданско участие може да има добро бъдеще, при условие че се продължи работата за внедряване на програми, които да включват този древен спорт като част от общностните дейности и да насърчават гражданското участие.

Цветелина Бикарска, експерт младши изследовател към сдружение "Мъдрост и сила"

КОНСУЛТАТИВНИТЕ ФОРМИ НА ГРАЖДАНСКО УЧАСТИЕ

Консултативните форми на гражданско участие представляват механизми за диалог между гражданите и правителствените институции, чрез които гражданите могат да изразят своите мнения, предложения и недоволство по конкретни въпроси. Тези форми на участие могат да бъдат полезни за местната политика и за подобряване на социалните функции в общностите, като дават възможност за участие на различни групи граждани в процеса на вземане на решения.

В контекста на кунг фу, консултативните форми на гражданско участие могат да бъдат приложени за разработване на програми за обучение, тренировки и състезания, които да отговарят на нуждите на конкретната общност. Например, местните органи могат да организират обществени срещи с предмет на обсъждане използването на кунг фу като средство за преодоляване на проблеми като насилието, подобряване на комуникацията, разрешаване на конфликти и насърчаване на сътрудни-

чество сред гражданите.

Практикуването на кунг фу предоставя на трениращите инструменти за самоконтрол и управление на емоциите. Този аспект може да се използва за постигане на по-добра комуникация между хората, предотвратяване на конфликти и разрешаване на спорове по мирен път. Усвояват се методи за управление на стреса и търсене на вътрешен баланс, което може да ги направи по-способни да разбират и анализират гледните точки на другите, като същевременно запазват спокойствие и самообладание.

Изучаването на този спорт и неговата философия пропагандира ценностите на уважение и благоприличие. Принципите на взаимопомощ и уважение към себе си и другите са заложили в основите на кунг фу. Този аспект на бойното изкуство може да подобри междуличностните отношения и да създаде по-хармонична общност, където гражданите се отнасят с внимание и уважение към нуждите и правата на другите.

Развива лидерските умения и способността за работа в екип. В контекста на консултативните форми на гражданско участие, този аспект може да бъде използван за стимулиране на активното участие на гражданите в обществените решения. Лидерите, които се формират чрез практикуването на кунг фу, могат да поемат инициативата за организиране на консултации, обсъждания и дебати, с цел събиране на мненията и предложенията на

общността.

Кунг фу не само укрепва физическата и менталната подготовка на практикуващите, но и спомага за създаването на по-съгласувано и взаимодействие общество. Този спортен стил може да се използва като инструмент за насърчаване на взаимоуважение, устойчива комуникация и сътрудничество, които са съществени аспекти в консултативните форми на гражданско участие.

Консултативните форми на гражданско участие могат да бъдат приложени и за обсъждане на въпроси, свързани с безопасността на общността. Например, местните правителства могат да създадат комисии, в които да участват опитни треньори от различни бойни изкуства и спортове, за да се обсъдят начините за подобряване на безопасността в района.

В заключение, консултативните форми на гражданско участие са важен инструмент за насърчаване на участието на гражданите в местната политика и подобряване на социалните функции в общностите. Приложението им в контекста на кунг фу и на бойните спортове изобщо може да допринесе за укрепване на общностите и за повишаване на качеството на живот в тях.

Цветелина Бикарска, експерт младши изследовател към сдружение "Мъдрост и сила"

РОЛЯТА НА СПОРТА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ

Спортът има значима роля за развитието на физическите и психически качества на човека. Той може да помогне за подобряване на здравето, издръжливостта и концентрацията на спортиста. В контекста на кунг фу, спортът може да бъде използван като ефективно средство за преодоляване на екстремални ситуации.

Кунг фу тренировките могат да насърчат способностите за самоконтрол и дисциплина, които са необходими за успех в спорта и живота. Тези умения могат да бъдат от полза при екстремални ситуации като нападения, катастрофи или природни бедствия.

Освен това, кунг фу може да насърчи развитието на стратегическо мислене и бързото реагиране на спортистите. Тези умения могат да бъдат използвани при решаване на неочаквани ситуации и предизвикателства.

Така, кунг фу може да бъде използван като ефек-

тивен инструмент за подготовка на спортисти за екстремални ситуации. Тренировките не само ще увеличат физическата подготовка, но и ще насърчат развитието на ценни умения и качества, които могат да бъдат от полза в тези ситуации.

Цветелина Иванова, експерт младши изследовател към сдружение "Мъдрост и сила"

РАЗВИТИЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ЧРЕЗ КУНГ ФУ

В наши дни физическата активност играе все по-важна роля в здравословния начин на живот. Предизвикателството е да се намерят начини за подобряване на физическата форма на хората, без да се пренебрегва аспектът на удоволствието. кунг фу предлага решение на този проблем чрез разнообразни упражнения, които могат да бъдат изпълнявани с различни нива на интензивност, в зависимост от възможностите на учениците.

Основната цел на кунг фу е да подобри физическата форма, да развие гъвкавостта и координацията на движенията. Упражненията включват различни техники за дишане, които допринасят за подобряването на дихателната функция и повишават издръжливостта. кунг фу е бойно изкуство, което развива хармонично (в равна степен горната и долната част на) тялото, като така предоставя комплексен подход за подобряване на физическата форма.

Едно от основните предимства, е че не изисква специално оборудване или средства, което го прави достъпно за всички. Упражненията могат да бъдат извършвани както в зала, така и навън на открито. Може да бъде практикувано както самостоятелно, така и в група, като последното допринася за укрепване на социалните връзки.

Освен физическата активност, има положителен ефект върху психическото здраве. Практикуването изисква концентрация и насоченост, които допринасят за успокояване на ума и намаляване на стреса. Това прави кунг фу особено подходящо за хора, които търсят начин за излизане от ежедневния стрес и намиране на вътрешен покой. Нека разгледаме накратко как кунг фу през развитието на двигателната активност може да предложи съчетание от физически и психически ползи, което ще допринесе за постигане на здрав и балансиран начин на живот.

На физическо ниво, кунг фу е изключително интензивна форма на тренировка. Техниките и движенията, които се упражняват, изискват ловкост, гъвкавост, сила, бързина и координация. Чрез разнообразните форми в кунг фу се развиват издръжливостта, мускулната маса и общата физическа подготовка. Тренирането на кунг фу форми помага значително за подобряване на сърдечно-съдовата функция, гъвкавостта на тялото и общата физическа издръжливост.

Освен физическите предимства, кунг фу също така насърчава развитието на психическите качества на практикуващите. Концентрацията и настойчивостта, необходими за усвояване на сложните техники и комбинации, подобряват психомоторните умения и способността за фокусиране. Медитацията и вътрешните практики, които се използват в някои стилове на кунг фу, допринасят за постигане на вътрешен покой и уравновесеност.

Важен аспект на кунг фу е и развиването на самодисциплината и контрола. Практикуващите учат как да поставят цели, да се ангажират със задачите и да преодоляват предизвикателствата. Този дух на самодисциплина и решителност може да се пренесе в различни аспекти на живота, като работа, учене и личностно развитие.

И така, кунг фу предоставя съчетание от физически и психически ползи, което подобрява качеството на живота на практикуващите.

Александър Омайников, генерален секретар на БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", световен шампион за 2012 г. (ICKF), 2013 г. (WTKF)

Николай Стаменов, изследващ преподавател към БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски"

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕТО МЕЖДУ КУНГ ФУ И ДРУГИ СПОРТОВЕ

Кунг фу е бойно изкуство и спорт с уникална техника и стил. Представлява комплекс от техники и движения за защита и нападение, които се изпълняват в синхрон с дишането. Въпреки техническата си сложност, кунг фу може да се съчетава успешно с други спортове, което допринася за добрата физическа форма и духовно развитие на практикуващите. Много изследвания установяват, че физическата активност може да помогне за преодоляване на стрес, подобряване на настроението, укрепване на самочувствието и позитивен ефект върху психическото здраве на трениращите. Комбинирането на кунг фу с други спортове може да допринесе за по-ефективни резултати.

Интересно взаимодействие се наблюдава при комбинирането на кунг фу и йога. Йога се фокусира върху дишането, физическите пози и медитацията, които хармонично се допълват със силата, гъвкавостта и координацията на тялото, а всичко това спомага за развитие на кунг фу техниката. Комби-

нацията от двете практики води до постигане на по-добър вътрешен баланс, спокойствие и умение човек да владее чувствата си – което може да е от особено значение за адекватна реакция, както в нормална среда, така и в екстремална ситуация.

Взаимодействието между кунг фу и други бойни изкуства като карате, тайландски бокс, бразилско джу-джицу и други, предоставя богат арсенал от техники за самозащита и борба в близък контакт. Това обогатява уменията на практикуващите и им позволява да се адаптират по-ефективно в различни ситуации.

Кунг фу може да се интегрира и с духовни практики. Освен йога, която вече споменахме, таоизмът или будизмът също предлагат ползи и допринасят за вътрешната хармония, смекчават стреса и укрепват психическата устойчивост.

Съчетаването на кунг фу със спортове като бягане, плуване и каране на велосипед допринася за развитие на издръжливостта и кардиоваскуларната подготовка. Тези активности подобряват общата физическа форма и здраве на практикуващите.

Комбинирането със спортни танци например може да доведе до постигане на по-добро чувство за ритъм у кунг фу формите, по-голяма гъвкавост и координация на тялото. Също така, ще подобри фокуса и концентрацията и не на последно място ще повиши тяхната самодисциплина.

Може да бъде особено полезно за децата, които могат да се научат на навици за здравословен начин на живот още от малки години. Те могат да научат да се занимават редовно със спорт, да се хранят правилно и да развиват здравословни навици, които ще им помогнат да се развият в здрави и успешни възрастни хора.

От психологическа гледна точка, взаимодействието между кунг фу и други спортове, духовни учения и практики подобрява настроението и самочувствието, намалява депресията и увеличава усета за постижение.

Спортът е един от най-добрите начини да се свържат хората, независимо от техния произход или култура. Подобно разнообразие от взаимодействие с други спортове при трениращите има и социални аспекти. Може да доведе до създаването на нови, по-разнообразни форми на тренировки, подходящи за сближаване и обмен на опит между различни общности и култури, което спомага за по-добро разбирателство и толерантност. кунг фу може да бъде едно от средствата за укрепване на взаимоуважението и разбирателството между различните групи в обществото.

Нека не забравяме и спортовете, които се играят в екип. Те могат да насърчават комуникацията и сътрудничеството между участниците, което безценно за екипната работа и развитието на лидерски умения.

Това взаимодействие може да допринесе и за икономиката чрез привличане на туристи и развитие на спортната инфраструктура, което създава нови работни места и повишава икономическото развитие на региона.

В заключение, взаимодействието между кунг фу и други спортове представлява богато поле за изследвания и развитие. Този подход не само обогатява физическата и духовната активност на практикуващите, но и има широк спектър от положителни въздействия върху здравето, психиката, социалните взаимоотношения и икономиката.

Александър Омайников, генерален секретар на БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", световен шампион за 2012 г. (ISKKF), 2013 г. (WTKF)

ВЛИЯНИЕ НА КУНГ ФУ ВЪРХУ ПСИХИЧЕСКОТО И ЕМОЦИОНАЛНОТО ЗДРАВЕ

Кунг фу има не само физическо, но и психическо въздействие върху практикуващите го. По време на тренировки, учениците на кунг фу изучават и контролират своите емоции, което им помага да се справят със стреса и агресията в ежедневието. Чрез постоянната работа върху себе си и укрепване на волята, те развиват силни психически инструменти за справяне с неочаквани ситуации. Освен това, тренировките в кунг фу насърчават медитацията, която е известна със своите положителни ефекти върху психическото здраве, като намаляване на тревожността и депресията.

Тренировките в кунг фу помагат и за подобряване на самочувствието, самодисциплината и самоконтрола, насърчават развитието на концентрацията и вниманието, което може да се прехвърли в ежедневните задачи на учениците. Учениците на кунг фу усъвършенстват уменията си в управлението на своята енергия, което им дава повече увереност в себе си и способност да се справят с

предизвикателствата в живота.

Трениращите също се учат да бъдат настойчиви и упорити, което са ключови качества в борбата с екстремни ситуации. Систематичната подготовка, подобрява капацитета на практикуващите да анализират, планират и реагират адекватно в извънредни обстоятелства.

Медитацията, която е съществена част от кунг фу практиката, допълнително подобрява умението на практикуващите да се успокояват и фокусират ума си. Този психичен баланс, развит през медитацията, има положителен ефект върху реакцията им в кризисни ситуации, като ги прави по-спокойни и прецизни в своите действия.

Всички тези положителни ефекти от взаимодействието на кунг фу с психическото и емоционалното здраве има синергичен ефект с адекватната реакция в екстремални ситуации. Този високо комплексен подход обогатява не само психологическата стабилност на практикуващите, но ги подготвя и за бързи и разумни решения при неочаквани предизвикателства, правейки ги по-адаптивни и уверени в себе си.

Али Фадаей, вицепредседател на БФКТ, изследващ преподавател и старши-инструктор към БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", учредител на То'А България

КУНГ ФУ КАТО СРЕДСТВО ЗА РАЗВИТИЕ НА ДУХА И ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ

Кунг фу е не само спорт, но и начин на живот и философия. Това го прави подходящо средство за развитие на духа и личностното развитие на практикуващите го. Ще разгледаме някои от начините, по които кунг фу може да допринесе за личностния растеж и развитие на практикуващите.

1. Самодисциплина

Една от най-важните характеристики на кунг фу е самодисциплината. Учениците на кунг фу се учат да са дисциплинирани в своята практика и в ежедневието си. Това включва редовно упражняване, режим на хранене и почивка, както и спазване на определени правила и стандарти за поведение. Самодисциплината е ключова за успеха в кунг фу и може да бъде прехвърлена и приложена и в други области на живота, като например образование, работа или лични взаимоотношения.

2. Управление на емоциите

Кунг фу учи учениците си да управляват емоциите си и да ги преодоляват. В бойните изкуства е от съществено значение да не се изпада в гняв, страх или паника, тъй като това може да доведе до грешки и поражения. Управлението на емоциите може да помогне на учениците да се справят по-добре с трудни ситуации в живота и да постигнат по-голяма увереност и усещане за контрол.

3. Развитие на концентрацията и медитацията

Кунг фу практиката изисква висока концентрация и внимание към детайлите. Това може да бъде много полезно за развитието на концентрацията и уменията за медитация на учениците. Медитацията може да помогне за постигането на по-дълбоко ниво на спокойствие (вътрешен мир) и хармония между дух и тяло. Медитативните практики помагат за преодоляване на стреса, тревожността и депресията, като позволяват да се фокусираме върху настоящия момент и да се отърсим от напрежението. Кръговата дишаща техника*, която се използва в кунг фу, може да бъде също

*Методика за дишане, която се фокусира върху усъвършенстване на дихателната система и вътрешната енергия. Състои се от дълбоки, плавни и контролирани вдишвания и издишвания, които се извършват в хармония с движенията на тялото. Тази техника има за цел да увеличи капацитета на белите дробове, да подобри циркулацията на вътрешна енергия в организма и да помогне за постигането на физическа и духовна хармония.

толкова ефективна като техниката на медитацията за управление на стреса и подобряване на здравето. В допълнение, кунг фу може да помогне за развитието на духовността на учениците, като ги насърчава да следват принципите на честност, скромност и уважение. Тези ценности са основа на ученето и практикуването на кунг фу и може да имат положителен ефект върху личностното развитие на учениците.

4. Развиване на духовната и философска страна на личността

Кунг фу не е просто физическа практика, но и има силен духовен и философски елемент. Практикуващите се учат да развиват своята вътрешна сила и да използват това знание за постигане на по-високи цели. кунг фу може да бъде използван като средство за постигане на по-голяма духовност и осъзнаване на себе си и света около нас.

5. Подобряване на координацията и баланса

Кунг фу изисква добра координация и баланс между тялото и ума. Тези умения не само че са важни за практикуването на кунг фу, но също така могат да бъдат приложени в други аспекти на живота, например в други спортове или дори в професионален план. Подобряването на координацията и баланса може да доведе до по-добра производителност и постигане на по-високи постижения.

6. Развитие на уважението към другите

Кунг фу подчертава важността на уважението към другите, както и към себе си. Учениците се учат да бъдат търпеливи, открити и да ценят качествата на другите. Насърчава практикуването на морални принципи, като честност, скромност, уважение и толерантност. Тези принципи помагат на практикуващите да се развиват като личности и да се отнасят към другите с по-голямо разбиране и съпричастност. Всичко това може да доведе до подобрени междуличностни отношения и способността да се работи по-добре в екип.

Изучавайки и практикувайки тези принципи и кунг фу техниките за медитация, можем да постигнем по-добър контрол върху своето емоционално и физическо състояние, което от своя страна ще спомогне да постигнем по-високо ниво на самосъзнание и да живеем по-спокойно и щастливо.

Александър Омайников, генерален секретар на БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", световен шампион за 2012 г. (ISCKF), 2013 г. (WTKF)

Али Фадаей, вицепредседател на БФКТ, изследващ преподавател и старши-инструктор към БФКТ, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", учредител на То'А България

ПРЕПЯТСТВИЯ И ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРЕД ВНЕДРЯВАНЕТО НА КУНГ ФУ В ОБЩНОСТИТЕ

Въпреки че кунг фу може да има много полезни социални функции, внедряването му в общностите може да срещне и някои предизвикателства. Едно от тях е липсата на подходящи физически средства за провеждане на тренировки. В много общности, въпреки че тренировъчната дейност по кунг фу може да бъде провеждана на открито сред природата, това не винаги е възможно поради атмосферните условия. Често се прибегва до ползване на училищни бази и техните спортни игрища, салони или зали. Както при почти всеки спорт и при този могат да се ползват спортни съоръжения, но преди всичко от жизнена важност и особено значение са квалифицираните инструктори, които да насърчават участие в заниманията по кунг фу.

Още едно предизвикателство е свързано с финансирането на програмите за кунг фу в общностите. Някои общности може да имат ограничен

бюджет и да не могат да си позволят да инвестират в програми за спорт и рекреация. Освен това, някои общности може да не виждат стойността на инвестирането в програми за кунг фу и да предпочитат да се фокусират върху други вид спорт и инициативи.

Друго предизвикателство е свързано с културните различия. В някои общности може да има резерви към кунг фу, като го смятат за чуждо и несъвместимо с техните традиции и ценности. В такива случаи може да е необходимо да се проведат образователни кампании и да се насърчи диалогът, за да се намери общо разбирателство.

Накрая, едно от най-големите предизвикателства е да се насърчи участието на младите хора. В много общности младите хора са заети с други занимания и не виждат стойността на кунг фу като спорт. Затова е важно да се създадат програми, които да насърчават младите хора да участват в кунг фу и да ги мотивират да продължават да практикуват спорта.

Въпреки тези предизвикателства, внедряването на кунг фу в общностите може да има множество положителни ефекти върху социалните функции, като укрепване на солидарността и създаване на по-близки връзки между хората. Освен това, кунг фу може да помогне за намаляване на насилието и конфликтите в общностите, като поощрява разбирателството и уважението към другите. Във всеки

случай, необходимо е да се разработят ефективни програми и стратегии за внедряване на кунг фу в общностите, които да отговарят на специфичните им нужди и да гарантират успешното имплементиране на тази древна практика в съвременния свят.

Цветелина Иванова, експерт младши изследовател към сдружение "Мъдрост и сила"

УЧАСТИЕ НА МЛАДЕЖТА В ПРОГРАМИТЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ НА КУНГ ФУ

Една от ключовите цели на програмата за обучение на кунг фу е да привлече младежите и да им даде възможност да се включат в дейности, които не само че имат физическо, но и духовно въздействие. Участието на младите хора в програмите за обучение може да има множество положителни ефекти, като помага за развитието на тяхното самочувствие, самодисциплина, както и да им даде увереност във възможностите им да се справят с различни ситуации.

Приложената програма за обучение може да бъде използвана като едно от средствата за привличане на младежта към спортни дейности. Според проучванията, младежите, които редовно се занимават със спортна дейност, имат по-голяма вероятност да имат по-добро здраве, по-високо ниво на самочувствие и повече възможности за социална интеракция.

Една от главните причини младежите да се откажат от спортните дейности е липсата на интерес. Програмата за обучение на кунг фу може да помогне да се

промени това. Тя може да предложи на младежите ново и интересно предизвикателство, което да ги мотивира за трайни занимания с кунг фу.

В програмата за обучение на кунг фу младите хора могат да придобият навици, които ще им бъдат от полза през целия живот. Те ще се научат на търпение, настойчивост и дисциплина, които са качества, които ще им помогнат да постигнат успех и в други области на живота.

Една от най-големите предизвикателства в програмата за обучение на кунг фу за младежите е да ги мотивира да продължат да се занимават с упражненията и да предизвикват себе си чрез изпити и състезания – може да се въведат различни видове насрочени редовни изпитания и поощрения, като например присъждане на различни нива на постижения за различни степени на майсторство, организиране на турнири и състезания, както и предоставяне на възможности за участие в международни състезания. Треньорите играят особено важна роля в това да създават мотивация и възнаграждават усилията на учениците.

Един начин за мотивиране на младежите е да им се даде възможност да бъдат част от екипа за състезания. Това не само ще ги мотивира да продължат да се занимават с кунг фу, но и ще им помогне да се развият като ученици. Треньорите могат да организират различни състезания и събития, за да се даде възможност на младежите да покажат уменията си

и да се насладят на общността на кунг фу.

Създаването на положителна атмосфера и поощряване сътрудничеството между учениците в залата за тренировки е от особено значение. Това ще помогне за подобряване на мотивацията и ще се улесни ученето на нови умения. Треньорите могат да използват игри и упражнения, които да насърчават сътрудничество и да създават екипна работа.

Друг полезен метод е треньорите да включват напредналите ученици в обучителния процес като помощни инструктори за начинаещите. Този подход не само укрепва уменията на напредналите, но и предоставя мотивация и отговорност на тях, като те се чувстват част от един по-широк и отговорен екип. Това създава по-тясна връзка между трениращите и ги вдъхновява да споделят своите знания и опит с новите ученици, което обогатява обучението и създава по-добра атмосфера на учене и растеж.

Накрая, треньорите трябва да бъдат пример за учениците си и с това да ги мотивират. Ако треньорите се посвещават на 100% на учениците си, те ще се чувстват важни и ще се включат в програмата с ентузиазъм и уважение. Това ще помогне за създаване на позитивна атмосфера и ще допринесе за мотивацията на младежите да продължат да учат кунг фу.

Но мотивирането не е достатъчно. Важно е младите хора да разберат значимостта на кунг фу и каква роля може да играе в тяхната живот.

Треньорите трябва да им обяснят какви са ползите от практикуването на кунг фу, като повишаване на самочувствието, концентрацията, фокусирането и дисциплината. Те могат да споделят лични истории и примери за това как кунг фу им помага да постигнат успехи в живота и да се справят с трудностите.

От голямо значение е да се поддържа положителна и приятелска атмосфера в клуба, която да мотивира младите хора да продължават да учат и да се развиват. Това може да се постигне чрез подходяща комуникация и взаимодействие между треньори и ученици, както и чрез организиране на социални събития, спортни лагери, семинари, походи и/или излети сред природата и други. Важно е да се установи трайна връзка между младежите и клуба, за да могат да продължат да се занимават с кунг фу и да градят качества за цял живот.

Треньорите могат да се възползват и от модерни технологии за мотивиране на младежите. Например, може да се създаде онлайн платформа за обучение, която да предоставя интерактивни уроци, визуализации и възможности за обратна връзка. Такива иновации могат да бъдат особено полезни за младежите, които са възприемчиви към технологиите и да ги мотивират да продължат да се занимават с кунг фу. Именно такава е и разработената за този проект онлайн платформа, в която се картотекират трениращите наред с техните данни по отношение участията им в събития, отразени

постижения, спечелени медали и т.н.

В заключение, за да се мотивират младежите да участват в програмата за обучение на кунг фу, треньорите трябва да им предоставят ясни цели, насърчаваща обстановка, редовни изпитания и поощрения, както и да използват модерните технологии за подобряване на обучението и мотивацията. С правилната подкрепа и насърчаване, младежите могат да достигнат високи постижения в кунг фу и да се радват на ползите, които това древно изкуство им предлага.

За целта могат да се използват различни форми на мотивация, като похвали, подкрепа и награди; треньорите могат да увеличат мотивацията на младежите, като ги подтикнат да се състезават един с друг в приятелски състезания или да се присъединят към отбор, който участва в редовни турнири. Тези форми на конкуренция могат да бъдат много ефективни за мотивирането на младежите да постигнат по-високи постижения в кунг фу и да продължат да тренират.

Теймур Джафари, доктор, *председател на БФКТ, квалифициран треньор и учител от НСА "Васил Левски", световен вице-шампион за 2008 г. (WTKA), световен шампион 2009 г. (WTKA), 2013 г. (WTKF)*

Георги Рачев, *вицепредседател на БФКТ, квалифициран треньор НСА "Васил Левски", капитан II ранг, главен експерт в Министерството на отбраната*

ПРИМЕРИ ЗА УСПЕШНА ИМПЛЕМЕНТАЦИЯ НА КУНГ ФУ В ОБЩНОСТИТЕ

Въпреки предизвикателствата, има множество примери за успешна имплементация на кунг фу в общностите. Един от тези примери е кунг фу програмата в град Хонконг, създадена през 1974 година. Програмата има за цел да предостави на местните младежи, особено тези от по-бедни квартали, достъп до безплатно обучение по кунг фу.

Програмата в Хонконг не само помага на младежите да придобият умения в бойните изкуства, но им дава и възможност да се учат на дисциплина, упоритост и самодисциплина. С течение на годините програмата е успешно разширена и днес включва над 70 учебни заведения, предлагащи обучение по кунг фу на над 70 000 деца и младежи.

Друг успешен пример идва от съвременната история на кунг фу. През 20-и век, майстори и учители по кунг фу започнаха да разпространяват този спортен стил извън Китай. Един от тях е именно Брус Лий, който се превърна в икона на кунг фу

и го представи на световната сцена чрез филми, свой собствен кунг фу стил и неговите различни форми на обучение. Този успешен, но донякъде по-изолиран пример (предвид филмовата му кариера) показва как индивидуални майстори и учители могат да внесат кунг фу в общностите по света и да го направят популярен и приложим за хората извън традиционната му среда.

Друг вдъхновяващ пример за успешното въвеждане на кунг фу в общностите е програмата "Внедряване на кунг фу в училищата" в САЩ. Тази програма е създадена с цел да предостави на учениците възможността да учат не само за здравето и физическата форма, но също така и за дисциплината, упоритостта и труда. Програмата също така подкрепя обучението по кунг фу като начин за укрепване на духовната и емоционалната стабилност на учениците.

Съществуват множество примери за кунг фу клубове и училища, които са се утвърдили като успешни центрове за обучение и практикуване на кунг фу. Тези общности не само предоставят физическа активност и бойни умения, но също така насърчават социална интеграция, личностно развитие и обществена ангажираност. Такива клубове предоставят място за обмяна на знания, развиване на умения и поддържане на традициите на кунг фу.

Тези примери подчертават успешната имплемен-

тация на кунг фу в различни общности и култури, като то не само се съхранява като бойно изкуство, но и се развива като средство за физическо и духовно обогатяване на хората. Важно е да се има предвид, че програмите трябва да бъдат правилно организирани и управлявани, за да постигнат желаните резултати.

Цветелина Иванова, експерт младши изследовател към сдружение "Мъдрост и сила"

ЧАСТ ВТОРА

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПРОЕКТНАТА ДЕЙНОСТ ЧРЕЗ КУНГ ФУ И ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ДОСТИЖЕНИЯТА В ПРАКТИКАТА



ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПРОЕКТА

Екипът на „Българска федерация по кунг фу и тай чи“, с дългогодишния си опит от изминалите научни проекти под ръководството на Националната спортна академия „В. Левски“, проведе научно изследване по Проект на тема: **„Специализирана подготовка за действие в екстремални ситуации в тренировките по кунг фу“**.

Целта на изследването е да се установи отражението на прилаганата от нас експериментална методика върху формирането на готовност за действие в екстремни ситуации.

За реализирането на тази цел се изпълняват следните задачи:

1. Разработване на теоретичните основи на научния проблем.
2. Провеждане на 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.

Обект на изследването са две групи ученици от общо 24 младежи на възраст 15-17 години (13 момчета и 11 момичета), трениращи кунг фу в спортните клубове на То'А кунг фу България:

1. Експериментална, при която в тренировките по кунг фу се прилагат методи за формиране на адекватна готовност за преодоляване на различни екстремални ситуации;
2. Контролна група, която не практикува определен вид спорт и не се прилагат методите на въздействие.

Предмет на изследването е ефективността на програмата за преодоляване на екстремални ситуации.

Приложена е комплексна методика от:

- Методи за проучване на литературните източници, наблюдения, беседа, анкета;

- Методи за измерване на основните индикатори на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност и тяхната детерминираност в структурата на готовността за преодоляване на различни екстремални ситуации;
- Методи за въздействия. Ще се прилагат в тренировките по кунг фу специализирани методи на въздействие за формиране на адекватна готовност за преодоляване на различни екстремни ситуации;
- Методи за моделиране. Получената информация от изследването ще бъде обработена на надеждни математико-статистически методи: вариационен, сравнителен, корелационен, регресионен, факторен и графичен анализ.

Организацията на научното изследване:

I ЕТАП

- Разработване на научните основи на изследвания проблем;

II ЕТАП

- Измерване на основните индикатори на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност на изследваните от експерименталната и контролната група.

- Математико-статистическа обработка на резултатите от изследването. Анализирание на резултатите от обработката.

III ЕТАП

- Изработване на програма за преодоляване на екстремални ситуации. Аprobация и адаптация на програмата.
- Приложение на програмата в процеса на тренировките по кунг фу за един учебен срок.
- Измерване на индикаторите на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност за преодоляване на екстремални ситуации след приложение на програмата.
- Математико-статистическа обработка на резултатите от изследването след приложеното в програмата.
- Анализирание и обобщение на резултатите от статистическата обработка на резултатите от двете измервания.

IV ЕТАП

- Издаване на сборник с научни доклади.

Ръководство на научното изследване:

- проф. инж. **Димитър Кайков**, днп, автор на темата и концепцията на научния проект
- **Александър Омайников**, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", генерален секретар на БФКТ, координатор на научния експеримент
- **Теймур Джафари**, дн, председател на БФКТ, изследващ преподавател в направление Техническа готовност за самозащита
- **Георги Рачев**, капитан II ранг, главен експерт в Министерството на отбраната, вицепредседател на БФКТ, изследващ преподавател в направление Тактическа готовност за самозащита
- **Али Фадаи**, вицепредседател на БФКТ, изследващ преподавател в направление Психическа готовност за самозащита
- **Николай Стаменов**, квалифициран треньор от НСА "Васил Левски", изследващ преподавател в направление Физическа готовност за самозащита

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО САМОЗАЩИТА ЧРЕЗ КУНГ ФУ ВЪРХУ НАЧИНИТЕ ЗА РЕАГИРАНЕ ПРИ КОНФЛИКТИ

Въведение

Днес за демократичното ни общество е характерно всеки негов член да бъде по-свободен да изразява себе си и да реализира в по-голяма степен своите способности. Но в резултат от отпадането на ограниченията на свободите на човека обаче, значително се повишиха проявите на агресивно поведение и насилие над личността. Най-уязвимата част от населението ни са децата и учениците (Маринов, 2015). По данни на Уницеф и Министерството на образованието и науката близо 50% от учениците стават обект на насилие, като всяко шесто дете е подложено на физическо насилие в училище, една трета от учениците са подложени на унижение или обиди, а в най-голям степен – в 90,2% от случаите е характерна проявата на емоционално насилие (УНИЦЕФ и МОН).

С всяка изминала година агресорите и насилниците стават все по-дръзки и придобиват все по-богат опит в престъпните си деяния. И въпреки това все още не се прави почти нищо за подготовката на човека да се защитава в тези ситуации. Политическата чувствителност към проблема е притъпена, а очакванията на хората, относно вероятността от възникването на такива събития със самите тях са минимални. Известно е, че за повишаване сигурността на човека е необходима целенасочена подготовка за самозащита срещу проява на агресия или насилие. В практиката е доказана ефективността на различни адаптирани от бойните изкуства методики за формиране на готовност за самозащита (Ротенбург, 2009, Борисов, 2011, Гашуров, 2015). Изяснена е подробно теорията на самозащитата и методиката за формирането на готовността за самозащита (Борисов, 2014; Гашуров, Маринов, 2015). Това е опит, който трябва да се използва по пътя на възможностите за ограничаване на агресията и насилието в обществото.

Основните видове подготовка за формиране на готовността за самозащита са психическата и физическата. Водеща е психическата, която определя адекватността на действията на човека в екстремалните за него ситуации (Кайков, 2004). Правилно формираната психическа готовност за адекватни действия при проява на агресия и насилие може да допринесе за избягване разра-

стването на възникналия конфликт между страните. Имено това трябва да бъде насочеността на видовете подготовка за действия при проява на агресия и насилие – по-възможност да се избегне разрастването на конфликта (Шалев, 2018). Имено конфликтите пораждаат основните проблеми в отношенията между хората и често в резултат на тяхното възникване и развитие се стига до проявата на агресия и насилие (Marinov, 2018). Конфликтът е процес, в който едната страна възприема, че се противопоставят на интересите ѝ или са негативно засегнати от другата страна (Марков, 2013; Wall, Callister, 1995). Конфликтите биват: вътрешноличностни, свързани с противоречията между отделните психически процеси, състояния, качества и свойства на личността и междуличностни, свързани с предметността на отношенията между хората и представляващи противоречия, разногласия и сблъсъци между самите тях (Анцулова, Шипилов, 2000; Калайджиев, 2012).

Поведението на човека при междуличностните конфликти се определя от множество фактори, свързани с индивидуални и личностни особености на темперамента, нагласите, ценностите и стереотипите за възприемането на партньорите в общуването (Стоянов, 2016). Най-силно влияние оказват основните нагласи и психическото състояние на индивида.

С оглед реализирането на дейностите по проект „Повишаване на гражданското участие в процесите на изпълнение и мониторинг на политики и законодателство“, и в частност установяване въздействието на спорта кунг фу за преодоляване на екстремални ситуации, за нас интерес представляват начините за реагиране при конфликти, като част от необходимата за адекватни действия при проява на агресия и насилие психическа готовност.

Методика на изследването

Целта на настоящото изследване е да установим влиянието на обучението по самозащита чрез кунг фу върху начините за реагиране при конфликти. За постигането ѝ се изпълняват следните основни задачи:

1. Да се разработи теоретична обосновка по изследвания проблем.
2. Да се проведе обучение по самозащита.
3. Да се анализират получените от изследването резултати и да се изведат препоръки за практиката.

Обект на изследването са общо 48 младежи (26 момчета и 22 момичета) на възраст 15-17 години, разпределени по равен брой в две групи: експериментална група (ЕГ) и контролна група (КГ). При младежите от ЕГ се приложи експериментираната

от нас методика за обучение за действия при само-защита в периода от месец януари до месец юни 2023 година. Акцент от тази методика се постави върху усвояване на възможностите за избягване от разрастването на конфликта и недопускане агресивното поведение да прерасне в проява на физическо насилие. Заниманията с ЕГ са с продължителност от 60 мин и се провеждат 3 пъти седмично в рамките на целия период на експеримента. Младежите от КГ участват в тренировъчните занимания по кунг фу (3 пъти седмично през целия период на експеримента) в отделни клубове по кунг фу на "То'А България" и не участват пряко в експериментираната от нас методика.

В изследването е приложена комплексна методика от проучване на литературните източници, педагогическо наблюдение и беседа. За определяне на типичните начини за реагиране при конфликти е приложен апробиран тест по Кен Томас (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, 1977; Г. Калайджиев, 2012). По даден ключ се определят пет начина за реагиране при конфликти: 1) съперничество; 2) сътрудничество; 3) компромис; 4) бягство и 5) приспособяване. Получените резултати са обработени чрез вариационен анализ и проверка на хипотези за независими извадки (U-критерии на Ман Уитни с гаранционна вероятност $P \geq 95,0\%$) (Гигова, 2019).

Анализ на резултатите

След математико-статистическата обработка на резултатите от изследването се установиха определени закономерности, свързани с подредбата на предпочитаните начини за реагиране при конфликти. На Таблица 1 представяме резултатите на двете изследвани групи в началото на изследването.

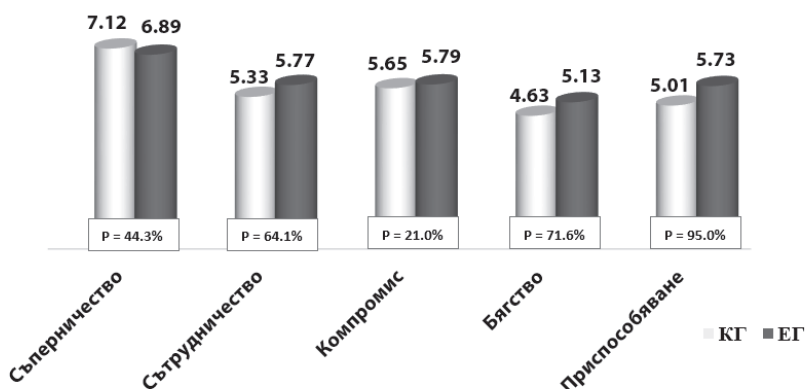
№	показатели Начини за реагиране	КГ		ЕГ		d	P%
		$\bar{X}_1$	S1	$\bar{X}_2$	S2		
1	Съперничество	7,12	1,73	6,89	1,86	0,23	44.3
2	Сътрудничество	5,33	2,08	5,77	1,94	0,44	64.1
3	Компромис	5,65	1,66	5,79	1,42	0,14	21.0
4	Бягство	4,63	1,56	5,13	1,76	0,50	71.6
5	Приспособяване	5,01	1,87	5,73	1,99	0,72	95.0

Таблица 1. Начини за реагиране при конфликти на изследваните от двете групи в началото на експеримента

Най-предпочитаният начин за реагиране при конфликти от младежите в началото на експеримента е „Съперничество“. Средната стойност за КГ е 7,12 бала, а за ЕГ е 6,89 бала. Между двете средни стойности не установяваме значителна разлика ($P = 44,3\%$). Тази стратегия за реагиране при конфликти е обичайна за трениращите бойни изкуства, тъй като те са по-уверени в собствените си сили и с по-голямо самочувствие биха дейст-

вали при възникване на конфликтни ситуации.

На второ място изследваните от поставят „Компромис“ като предпочитана стратегия. Резултатите на двете групи отново са близки и между тях разликата е незначителна ($P = 21.0\%$) – фиг. 1.



Фиг. 1. Предпочитани начини за реагиране при конфликти в началото на експеримента (бал)

На трето място се подрежда начинът „Сътрудничество“, като средният бал на КГ е 5,33 бала, а на ЕГ е 5.77 бала. Отново между тези стойности на двете групи не установяваме значителна разлика ($P = 64,0\%$). Напълно логична е еднаквостта в изборът на водещите начини за реагиране при конфликти от двете групи, тъй като те са от изследвани лица с еднакъв пол, статус и ниво на тренираност.

На четвърто място КГ поставя стратегията „Приспособяване“ със среден бал от 5,01 бала, а ЕГ със

средна стойност от 5,73 бала. По тази стратегия регистрираме значителна разлика на средните резултати в полза на ЕГ ($P = 95,0\%$).

С най-нисък бал на последното място се подрежда начинът за реагиране при конфликти – „Бягство“. Средната стойност на КГ е от 4,63 бала, а на ЕГ е от 5,13 бала. Между средните стойности разликата е недостоверна ($P = 71,6\%$).

След прилагането на експериментираната от нас методика настъпват съществени изменения в предпочитаните начини за реагиране при конфликти в експериментална група. На таблица 2 са представени данните за двете групи в края на изследването.

№	показатели Начини за реагиране	КГ		ЕГ		d	P%
		$\bar{X}_1$	S1	$\bar{X}_2$	S2		
1	Съперничество	7,32	1,98	4,62	1,55	2,70	99,9
2	Сътрудничество	5,33	2,08	7,87	1,89	2,54	99,9
3	Компромис	5,99	1,89	6,26	1,68	0,27	49,2
4	Бягство	4,88	1,82	3,33	1,41	1,55	99,2
5	Приспособяване	4,66	1,70	6,91	1,77	2,25	99,8

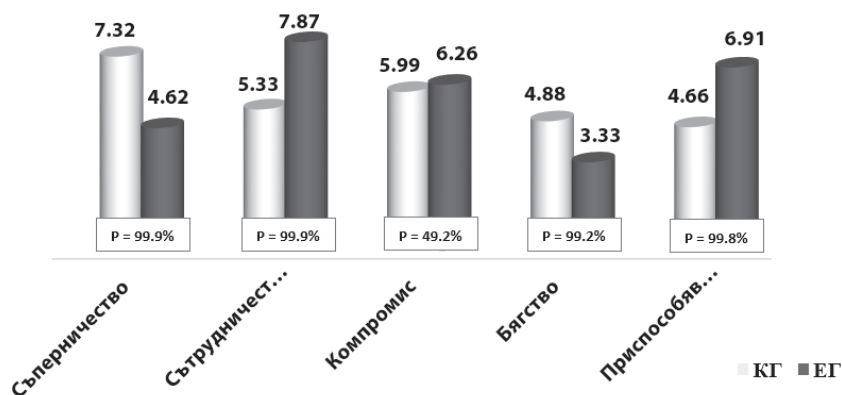
Таблица 2. Начини за реагиране при конфликти на изследваните от двете групи в края на експеримента

Установяваме, че по-съвършена структура на нагласата за начините за реагиране при конфликти са формирали младежите от експерименталната група, които участват в прилаганата от нас експериментална методика за самозащита.

Водещ начин за реагиране при конфликти за ЕГ става „Сътрудничество“ със средна стойност от 7,87 бала ($S = 1,89$). Това е най- позитивният начин за реагиране в сравнение с всички останали. Младежите от ЕГ на първо място вече биха потърсили онези възможности, които да създадат предпоставки за намаляване на напрежението при възникнал конфликт. Изборът за сътрудничество се подрежда на трето място за младежите от КГ. Разликата от 2,54 бала е в полза на ЕГ и се гарантира от $P = 99,9\%$.

В края на експеримента КГ запазва като водещ начин за реагиране „Съперничество“ – 7,32 бала ($S = 1,98$). У тези младежи все още доминира желанието за изява на собственото „Аз“ и необходимостта от удовлетворяването на собствените интереси във вреда на интересите на отсрещната страна. Изборът на този начин на реагиране при конфликти почти винаги води до нарастване на напрежението и се отразява неблагоприятно при двете страни в конфликта. След проведеното обучение по самозащита, изследваните от

ЕГ подреждат съперничеството на предпоследното място като предпочитан начин за реагиране. Разликата между средните стойности на „съперничество“ е 2,70 бала. Тя е достоверна ($P = 99,9\%$) и е за сметка на КГ – фиг. 2.



Фиг. 2. Предпочитани начини за реагиране при конфликти в началото на експеримента (бал)

След провеждането на експеримента изследваните от ЕГ поставят на второто място „Приспособяване“ като водеща нагласа за действие при конфликтни ситуации. Средният им бал е 6,91 бала ($S = 1,77$) и е с достоверна разлика от 2,25 бала ($P = 99,8\%$) в повече, спрямо този на контролната група – 4,66 бала ($S = 1,70$) – този среден бал поставя приспособяването на предпоследно място. Младежите от ЕГ при конфликт демонстрират нагласа за запазване на самообладанието и изразяват готовност за влизане в положението на отсрещната страна,

пренебрегвайки собствените си интереси. Те биха приели гледната точка на опонента, без да влизат в конфронтация с него, с което се увеличават шансовете за потушаване на конфликта или недопускане на неговото разрастване.

На трето място ЕГ поставят със 6,26 бала ($S = 1,68$) изборът на „Компромис“ като начин на реагиране при конфликти. За КГ установеният среден бал е 5,99 ($S = 1,89$), с което компромисът при тях се нарежда на второ място. Разликата между средните стойности на двете групи е незначителна ($P = 49,2\%$). Проявата на компромис в разумните граници е сред водещите тактически ходове за действия при конфликти. В случая и двете групи изследвани демонстрират нагласа за дипломатично отстъпване. Изследваните и най-вече тези от ЕГ са наясно, че когато се търси отстъпление от заявените позиции, рискът от разрастване на конфликтите намалява, а от там се понижава и опасността при създалата се конфликтна ситуация.

Следващият начин за реагиране при конфликти на ЕГ е „Съперничество“ – 5,33 бала ($S = 2,08$). Той логично се подрежда на предпоследното място. Вследствие на приложената от нас методика, изследваните са осъзнали, че съперничеството изразява една от негативните страни на егото, чрез която човек иска да докаже себе си макар и с висока степен на риск от негативни последици.

Младежите вече знаят, че най-добрият вариант за самозащита в конфликтните ситуации се изразява във възможността за тяхното избягване.

„Бягство“ е подреден на петото място като начин за реагиране при конфликти от ЕГ с 3,33 бала ($S = 1,41$). За КГ тази начин за реагиране е поставен на четвъртото място с 4,88 бала ($S = 1,82$). Разликата между средните стойности е достоверна ($P = 99,2\%$) и е в полза на КГ. Значително по-ниската стойност на бягството при изследваните от ЕГ ни дава основание да считаме, че в конфликтна ситуация те биха предприели необходимите действия за справяне, без да търсят възможности за избягването ѝ. Разбира се, тук акцентът се поставя върху предпочитаната реакция при попадане в такава ситуация, а не в търсенето на възможност за нейното изпреварващо избягване. Поради това може да считаме, че изследваните от ЕГ имат формирана адекватна психическа нагласа за действия в такива ситуации.

Заклучение

При обобщаване на анализиранияте резултати от изследването се установи, че младежите от експерименталната група, преминали през обучение по самозащита формират по-хармонична структура на предпочитаните начини за реагиране при конфликти. Те притежават нагласи за сътрудничество, приспособяване към ситуацията и компромис. По този начин те биха избегнали разра-

стването на конфликта и достигането до крайните форми на агресия и проява на физическо насилие. За разлика от тях, изследваните от контролната група запазват първоначалните си нагласи за избор на начини за реагиране при конфликти, като в случая на първо място поставят нагласата си за самоизява, изразена в съперничество.

Литература

1. Анцулова, А., А. Шипилов. Словарь конфликтолога. Москва, 2000.
2. Борисов, Т. Модел за формиране на психофизическа готовност за оцеляване в екстремални ситуации на социалните бедствия. Автореферат. София, 2011
3. Борисов, Т. Специализирана самозащита на служители от сектора за сигурност и обществен ред. „НСА ПРЕС“. – София, 2014
4. Гашуров, С., Т. Маринов. Формиране на готовност за самоотбрана на младежи при внезапно нападение. Спорт и наука. LIX, 2015, N 1, София. с.184-190.
5. Гашуров, С. Специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение. Автореферат. София, 2015
6. Гигова, В. Статистически методи с SPSS Statistics: Ръководство за студенти от ОКС "Магистър" и ОНС "Доктор" на НСА "Васил

Левски". НСА ПРЕС. София, 2019

7. Интернет адрес: www.unicef.org. Програмата на УНИЦЕФ и МОН ще създаде сигурна и безопасна учебна среда „Стъпки заедно, за да спрем насилието в училище“.
8. Кайков, Д. Готовност за оцеляване в екстремални ситуации. „Сердолик“. – София, 2004
9. Калайджиев, Г. Методика за овладяване на конфликтите в екстремални ситуации. София, 2012
10. Маринов, Т. Формиране на адекватна готовност при ученици за оцеляване в кризисни ситуации. НСА ПРЕС. София, 2015
11. Маринов, Т., Л. Рангелов, С. Гашуров. Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. НСА ПРЕС, София. 2014, с.60-67
12. Марков, К. (2013) Конфликтология. София
13. Ротенбург, Кийт Р. Стратегия и тактика на бойния спорт Винг Тчун като средство за самозащита Автореферат. Пловдив, 2009
14. Стоянов, Г. Изследване на стиловете на поведение на ученици в конфликтни ситуации. Е-списание „Социална работа“. брой 1, година IV, 2016. с.39–54
15. Шалев, А. Методика за психофизическа

подготовка на ученици за оцеляване в
кризисни ситуации чрез занимания със
спорт. Автореферат. София, 2018

16. Kilmann, R., Thomas, K. (1977) Developing of
Forced-Choice Measure of Conflict-Handling
Behavior: The "Mode" Instrument, Educational
and Psychological Measurement, Vol. 37 (2), pp.
309-325
17. Marinov, T. et al. (2018) Aikido Game Activities
as Stimulation Factor for a Proper Behavior
in Conflict Situations. European Journal of
Medicine, 6(1): 43-51
18. Wall, J. and Callister, R. (1995) Conflict and Its
Management. Journal of Management, 21(3):
515-558.

Али Фадаей, вицепредседател на БФКТ, изследващ пре-
подавател и старши-инструктор към БФКТ, квалифициран
треньор от НСА "Васил Левски", учредител на То'А България

ПРОГРАМА ЗА РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОТОВНОСТ ЗА САМОЗАЩИТА СРЕЩУ АГРЕСИВНО НАПАДЕНИЕ

Въведение

За разлика от условията, при които трениращите бойни изкуства демонстрират уменията си за самозащита, на улицата нещата са значително по-различни. Там няма правила, което дава много по-големи предимства на нападателя, който често се стреми да нанася множество удари за кратък период от време. При самозащита, според същността на азиатските бойни изкуства, е необходимо да се локализират от 12 до 50 елемента, като за локализирането само на 12 елемента, минималното време за реакция на мозъка е 0,745 секунди (Мадански, 2013; Гашуров, Маринов, 2015). Това поставя жертвата в много трудна и опасна ситуация и поради тази причина агресивното нападение може да бъде разгледано като особен вид екстремална ситуация, включваща „комплекс от

условия на средата, изискващи активни действия“ (Кайков, 1988). Основен фактор на тази ситуация е опасността за здравето и живота, което прави самозащитата неотменна част на оцеляването в социалните екстремални ситуации. Активните действия на жертвата в условията на агресивното нападение изискват формирането на адекватна готовност за ефективни действия. Формирането на готовността за самозащита е съставна част от процеса на изграждане на готовността за оцеляване и нейната структура е включва психическа, физическа, техническа и тактическа готовност, които се намират в единство (Кайков, 2004; Гешев, 2014; Борисов, 2015). Водещи са психическата и физическата, като ефективността на техниките за самозащита зависи в най-голяма степен от състоянието на физическата готовност. В научната литература съществуват множество дефиниции за физическата готовност за оцеляване, като голяма част от тях са изведени от същността на физическата работоспособност на човека за реализация в условията на физическото възпитание и спорта. От тази гледна точка, нашето разбиране за физическата готовност ни дава възможност да я определим като „степен на функционална адаптация на онези органи и системи в организма на човека, които имат пряка връзка с изпълнението на движенията“ (Петкова, 1985). Така изразяваме физическата готовност като приложна страна на проявлението на двигателните качества, необхо-

дими за обезпечаване на ефективните техниките за самозащита.

Двигателните качества, влизащи в структурата на физическата готовност за самозащита при агресивно нападение са бързината, мускулната сила, издръжливостта, ловкостта и гъвкавостта. Тези качества разкриват съдържателната страна на защитните техники, които от своя страна са изградени и подчинени на определени биомеханични закономерности за тяхното проявление (Маринов, Омайников, 2014). В тази връзка трябва да отбележим, че всяко едно двигателно качество, което обезпечава ефективните защитни техники е пряко свързано с пространствените, времевите, пространствено-времеви и силови параметри на движенията. Бързината е в пряка връзка със скоростта и честотата на движенията, с минималния период от време за изпълнението им; мускулната сила с влиянието на вътрешните и външните сили, под чието въздействие се променят движенията на човека; издръжливостта с продължителността на изпълнението на движенията, без умората да пречи на това, а нейните разновидности със скоростта, честотата и ритъма на изпълнение; гъвкавостта е свързана с амплитудата на движенията и до голяма степен определя по-добрите възможности за прецизно техническо изпълнение на движенията; ловкостта с реализирането на движенията под координираното взаимодействие на простран-

ствените, времеви и силови параметри на движенията (Маринов, 2015).

Към момента ние имаме известен опит при формирането на физическа готовност за оцеляване при екстремалните условия на социалната среда. В проведен експеримент доказваме ефективността от приложените в обучението по кунг фу средства и методи за специализирана физическа подготовка. В настоящия проект, ние използваме достигнатото, като в зависимост от спецификата на техническите действия при самозащита срещу агресивно нападение поставяме акцент върху развиването на скоростно-силовия потенциал и гъвкавостта на трениращите.

В резултат на теоретичния анализ извеждаме работната **хипотеза** на изследването: Предполагаме, че чрез целенасоченото прилагане на работената от нас програма (експериментална методика) ще допринесе за формирането на високо ниво на физическа готовност за самозащита при агресивно нападение.

Методика на изследването

Целта на изследването е да установим ефективността на експериментираната от нас методика за повишаване състоянието на физическата готовност на младежите за самозащита при агресивно нападение. За постигането на целта се изпълниха

следните основни задачи:

1. Да се разработи теорията по изследвания проблем.
2. Да се разработи и приложи програма за физическа подготовка като част от обучението по самозащита.
3. Да се анализират резултатите от изследването и да се докаже работната хипотеза.

Обект на изследването е физическата готовност за самозащита.

Предмет на изследването е ефективността на разработената от нас програма за формиране на физическата готовност за самозащита при агресивно нападение.

Контингент на изследването са общо 48 младежи на възраст 15-17 години, разделени в две групи: Експериментална група (ЕГ), която включва 13 момчета и 11 момичета и Контролна група (КГ), която включва 13 момчета и 11 момичета. Всички изследвани лица са от клубове на Българската федерация по кунг фу То'А.

За постигането на **целта** и доказването на работната хипотеза приложихме комплексна методика,

включваща следните методи за научни изследвания:

1. Теоретичен анализ на литературни източници;
2. Педагогическо наблюдение;
3. Беседа;
4. Констативен педагогически експеримент – в началото и в края на експеримента;
5. Преобразуващ педагогически експеримент, свързан с прилагането на разработената от нас методика. В тази връзка младежите от ЕГ изпълняват разработената от нас експериментална програма в периода от месец януари до месец юни 2023 година. Заниманията се провеждат 3 пъти седмично, като времето за физическа подготовка във всяко едно занимание е 30-35 минути. За развиване на бързина обърнахме внимание на две от нейните форми на проявление – бързина на реакцията и честота на движенията. За мускулна сила работихме целенасочено за разновидностите ѝ – взривна сила и силова издръжливост. За гъвкавост приложихме методика с акцент върху гръбначния стълб, тазобедрените и раменните стави с изпълнение на упражнения по методиката на Холодов, 2008. В същия период от време младежите от КГ участваха в редовните занимания по кунг фу в различните клубове на федерацията;
6. Спортно-педагогическо тестиране: „Бягане на 30 м“ за бързина (s); „Скок на дължина от

място" за взривна сила на долни крайни (cm) (Миладинов, 2019); „Максимален брой клякания и изправяния за 20 секунди (брой цикли)" за силова издръжливост на долните крайници; „Седеж-тилен лег-седеж за 30 секунди (брой цикли)" за скоростно-силова издръжливост на коремните мускули; „Навеждане, извиване, докосване" (време за изпълнение на 10 цикъла), за динамична гъвкавост; „Бягане „Совалка" към номерирани цели" (s) за комплексна оценка на кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието (Маккензи, 2011; Танкушева, 2019);

7. Математико-статистически методи: Вариационен анализ и проверка на хипотези с прилагане на t-критерии на Стюдънт за независимо извадки при $P \geq 95,0\%$ (Гигова, 2019).

Анализ на резултатите

След математико-статистическата обработка на резултатите в началото на експеримента не установихме достоверни разлики по отделните показатели за физическата готовност на изследваните момчета и момичета от двете групи ($P < 95,05$). Това ни даде основание да стартираме с експерименталната програма и в частност с прилагането на избраните от нас средства и методи за форми-

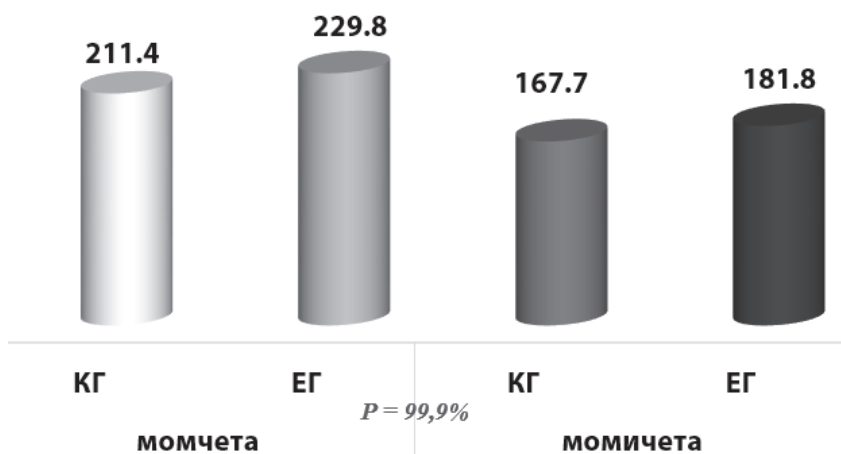
ране на физическа готовност за самозащита срещу агресивно нападение.

№	Показатели Тест	КГ		ЕГ		d	Р%	ПОЛ
		$\bar{X}_1$	S1	$\bar{X}_2$	S2			
1	Бягане 30 m	4,3	0,32	4,1	0,29	0,2	92,4	Момчета
2	Скок на дължина	211,4	16,67	229,8	12,35	18,4	99,9	
3	Клек за 20 s	14,9	2,02	16,1	1,68	1,2	95,1	
4	Коремни преси за 30 s	27,1	1,44	29,5	1,18	2,4	99,9	
5	Навеждане, извиване, докосване	13,0	0,66	12,4	0,91	0,6	95,9	
6	Бягане „Совалка“ към номерирани цели	9,6	0,81	9,1	0,73	0,5	96,1	
1	Бягане 30 m	5,2	0,56	4,8	0,39	0,3	95,0	Момичета
2	Скок на дължина	167,7	21,67	181,8	10,35	14,1	99,9	
3	Клек за 20 s	14,2	2,46	15,7	1,19	1,5	98,7	
4	Коремни преси за 30 s	22,6	1,78	23,9	1,36	1,3	92,7	
5	Навеждане, извиване, докосване	10,9	0,78	9,7	0,59	1,2	99,9	
6	Бягане „Совалка“ към номерирани цели	11,1	1,33	10,9	1,26	0,2	89,8	

Таблица 1. Резултати от проверката на хипотези на резултатите от тестовете на двете групи в края на експеримента

В края на експеримента отчитаме разликите в постиженията на изследваните, като резултатите представяме в Таблица 1. При момчетата от ЕГ прави впечатление, че прилаганата от нас методика дава благоприятен ефект за формирането на адекватна физическа готовност, която да обезпечи

ефективността на действията им при самозащита. Единственото двигателно качество, при което не отчитаме достоверна разлика в сравнението на средните стойности между ЕГ и КГ е бързината, тестирана чрез „Бягане на 30 метра“. Разликата от 0,2s ($P = 92,4\%$) е в полза на ЕГ, но недостатъчна. Тук може да отчетем тенденция към подобрене на резултатите и да предположим, че ако въздействаме по-продължително върху бързината чрез използваната от нас експериментална програма, това ще допринесе за отчитането на достоверно по-голям прираст в нейното развитие.



Фиг. 1. Сравнение на постиженията от тест „Скок на дължина от място“ на момичетата и момчетата в края на експеримента (cm)

В резултат на нашата методика много благоприятно се повлиява развитието на взривната сила

на долните крайници. Това е характерно както за момчетата, така и за момичетата от ЕГ. Прирастът в развитието на това двигателно качество предоставя възможност да отчетем достоверни средни разлики от 18,4 cm за момчетата и 14,1 cm за момичетата, които се подкрепят от гаранционна вероятност от $P = 99,9\%$ – фиг. 1. Знаейки, че почти всички действия при самозащита започват от движенията с краката, ние акцентирахме върху развитието на основното двигателно качество, което позволява отделните движения с краката да се изпълняват бързо и мощно в зависимост от предизвикателствата на средата.

Изпълнението на комплексите от силови упражнения по нашата програма дава отражение още върху силовата издръжливост на долните крайници и скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули на момчетата. Средният резултат от тест „Максимален брой клякания и изправяния за 20 s“ на момчетата от ЕГ е 16,1 повторения ($S = 1,68$). Той е с разлика от 1,2 повторения ($P = 95,1\%$) в повече от този, който постигат момчетата от КГ – средно 14,9 повторения ($S = 2,02$). При изпълнението на коремните преси за време, момчетата от ЕГ правят средно 29,5 повторения ($S = 1,18$) за контролното време от 30s, а момчетата от КГ средният резултат е от 27,1 повторения ($S = 1,44$). Разликата от 2,4 повторения в повече за ЕГ се подкрепя от $P = 99,9\%$. При изпълнението на

бойните техники движения започват от краката, енергията се генерира в ОЦТ и посредством силата на коремната мускулатура се предоставя възможност за ефективните действия на тялото и неговите крайници. Значително по-доброто развитие на силата на коремните мускули на момчетата от ЕГ показват, че те имат формирана по-висока степен на физическа готовност за ефективни действия при самозащита.



Фиг. 2. Сравнение на средните стойности на показателите за физическата готовност на момичетата и момчетата в края на експеримента

При момчетата от ЕГ силовите упражнения от експерименталната ни методика са ефективни за развитието на силовата издръжливост на долните им крайници. Постигнатата разлика в края на изследването от средно 1,5 повторения е в тяхна полза и е достоверна ($P = 99,9\%$) – Таблица 1 и фиг.

2. По отношение на въздействието на силовите упражнения върху скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули също може да отчетем тяхната ефективност, имайки предвид възходящата тенденция към по-добрите резултати на ЕГ. При още малко време на въздействие считаме, че разликата в средните постижения, която в момента е недостоверна – 1,3 повторения ($P = 92,7\%$), бързо ще нарасне и ще стане достоверна.



Фиг. 3. Сравнение на средните стойности на показателите за физическата готовност на момичетата и момчетата в края на експеримента

Вследствие на приложената методика за момчетата и момичетата от ЕГ, те подобряват динамичната си гъвкавост, която е в много пряка връзка с възможностите за изпълнение на защитните техники с голяма вариативност – Таблица 2. При изпълнението на тест „Навеждане, извиване, докос-

ване“ момчетата от ЕГ изпълняват десетте цикъла от движения за средно 12,4s ($S = 0,91$). Същият тест се изпълнява от момчетата от КГ за средно 13,0s ($S = 0,66$). Разликата, която установяваме в полза на ЕГ от 0,6 s по-добро време е достоверна ($P = 95,9\%$). В същото време момчетата от ЕГ постигат средно време от 9,7s ($S = 0,59$), определяща състоянието на динамичната им гъвкавост. Средният резултат на момчетата от КГ е 10,9s ($S = 0,78$) и той е с разлика от 1,2s по-висок. Тази разлика е в полза на момчетата от ЕГ и се подкрепя с $P = 99,9\%$. Така установяваме, че нашата методика съдейства за подобряване на изследваното двигателно качество.

Последният тест, който приложихме „Бягане „Совалка“ към номерирани цели“, служи за комплексна оценка на кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието, които са от важно значение за ефективността на техниките за самозащита при агресивно нападение. В резултат от приложената експериментална методика и най-вече с подобряването на скоростно-силовите способности и динамичната гъвкавост на момчетата от ЕГ се постигат и значително по-добрите техни резултати в посочения тест. Те го изпълняват средно за 9,1s ($S = 0,73$), което е с разлика от 0,5s по-добро време, спрямо постигнатото от момчетата в КГ – 9,5s ($S = 0,81$).

Разликата между средните резултати се подкрепя с коефициент на гаранционна вероятност от $P = 96,1\%$. При момчетата от ЕГ не установяваме значително по-добри резултати, спрямо постиженията на момчетата от КГ ($P = 89,8\%$), с което не може да твърдим, че приложената от нас методика съдейства за развитието на кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието, проявяващи се в комплекс.

Заключение

В резултат от прилагането на разработената от нас методика се подобрява развитието на скоростно-силовите качества и динамичната гъвкавост на момчетата и момичетата от ЕГ. Също така значително се повлиява развитието на бързината на момичетата и комплексното проявление на кинестетичните способности на долни крайници, бързината на сложната двигателна реакция и параметрите на вниманието на момчетата. Всичко това е доказателство, че прилаганите от нас средства и методи за подготовка са надеждни и могат да се прилагат за формиране на физическата готовност за самозащита при агресивно нападение.

Препоръчваме, прилагането на разработената от нас програма да се планира за изпълнение за по-продължителен период, за да може да се отрази

благоприятно върху състоянието на всички изследвани двигателни качества, имащи отношение към физическата готовност, обезпечаваща ефективното изпълнение на техниките за самозащита.

Литература

1. Борисов, Т. Теория и методика на психо-физическата подготовка за действие в екстремални ситуации. „Паисий Хилендарски“. София, 2015
2. Гашуров, С., Т. Маринов. Формиране на готовност за самоотбрана на младежи при внезапно нападение. Спорт и наука. LIX, 2015, N 1, София. с.184-190
3. Гигова, В. Статистически методи с SPSS Statistics: Ръководство за студенти от ОКС "Магистър" и ОНС "Доктор" на НСА "Васил Левски". София, 2019
4. Кайков, Д. Теория и методика на изследване на екстремалните ситуации. София, 1988
5. Мадански, В. Оцеляване в екстремални ситуации на военнопрофесионална дейност. Издателски комплекс при НВУ "В. Левски". В. Търново, 2013
6. Маккензи, Б. 101 теста за оценка на физическата годност. София, 2011
7. Маринов, Т. А. Омайников. Физическата готовност на учениците за оцеляване

в екстремални условия. // Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу/. НСА ПРЕС. София, 2014, с. 46-51

8. Миладинов, О. и кол. Система за оценяване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас. София, 2019
9. Петкова, Л. Тестове за оценяване на физическата дееспособност. Медицина и физкултура. София, 1985
10. Танкушева, Н. Дидактическа технология за развиване на координационните способности на ученици от начална училищна възраст чрез гимнастиката. Дисертация. София, 2019
11. Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. НСА ПРЕС. София, 2014
12. Холодов, Ж. Теория и методика физическото воспитание и спорта. Москва, 2008

Николай Стаменов, изследващ преподавател към БФКТ,
квалифициран треньор от НСА "Васил Левски"

ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ НА САМОЗАЩИТАТА И ПОДГОТОВКАТА ЗА РЪКОПАШЕН БОЙ

В днешно време поради измененията в социално-икономическата среда наблюдаваме все повече засилване на агресията в обществото и намаляване на личната безопасност. Свидетели сме на зачестили грабежи през деня: нападения на хулигани, улични гонки, масово неспазване на закона по пътищата, прояви на безпричинни насилие и жестокост и др. Няма да се спирам върху причините за това, а върху целта на тази публикация – да се начертаят основни положения, на които трябва да се обърне внимание за постигане на ефективна самозащита, както и на физическите изисквания за формиране на готовност за ръкопашен бой.

Добрата самозащита се основава на това човек да се научи да избягва насилие и да се справя със стреса, шока и хаоса при нападение. Най-важното е да се запомни, че винаги има право на избор.

Ето четири възможности в екстремна ситуация: да се избягва насилие; да се напусне мястото; да се разреши спора с разговор; да се окаже физическо насилие, за да се избяга. Трябва да се прави разлика между физическото насилие с цел бягство от натрапник, от това за включване в конфликт.

Съществуват няколко способа, които трябва да се приложат за ефективна самозащита още преди да се стигне до физическо стълкновение. Необходимо е да се обърне внимание на: избягването на агресия; възможностите за справяне с конфликта и с гнева; уменията за комуникация; опазването на личната невредимост и безопасност; спазването на законодателството; добрата физическа подготовка.

Важно е човек да има куража и уменията да отстоява това, което мисли. Другите хора го преценяват по това, което казва и прави и по начина, по който го казва и прави. Тяхната обща представа няма отношения към неговия разум или намерения. Агресивното поведение може да създаде представа за агресивен човек дори тогава, когато той не е такъв. Възможно е човек да реагира агресивно просто като стратегия за справяне със ситуацията противно на своята същност. Проявата на агресия доста лесно може да бъде разчетена като предизвикване и може да има страшни последици. По-добрият вариант е да се изчаква, а **агре-**

сията да бъде проявявана тогава, когато се стигне до физически сблъсък.

Управлението на конфликта означава да се търсят решения на междуличностни проблеми. Когато хората са събрани на едно сравнително ограничено пространство (жилищния блок, градския транспорт, работния офис и др.), неизбежно е да се появят дразги и разногласия. Ако възникне подобна ситуация, важно е да се уважават гледните точки на другите, за да се предотвратят потенциално насилствени сблъсъци.

Съществуват механизми, които могат да бъдат използвани за разрешаване на конфликти. На първо място човек трябва да се опита да разбере кое го прави гневен и кое го дразни в поведението на другите. Ако конфликтът прерасне във физически, трябва да се отказва от предизвикателството и да се търси компромис. Не трябва да се позволява оставане с източника на конфликт насаме.

Способността да се общува е свързана с целия живот на хората. Тя може да е присъща, като движението на тялото или използването на очите, за да се изразят чувства. Речта дава възможност за включване в разговор или беседа по даден въпрос. Думите сами по себе си носят ограничена

информация и без контекст може смисълът им да е неточен. Езикът на тялото (невербалната комуникация) придава характер на думите и допринася да се разберат значението и контекста на посланието. Съобщенията представляват обмен в кратък период от време и е важно да се приемат правилно. За лична самозащита трябва да се избират правилните думи и да се казват на място. Необходимо е да се използват всички инструменти за комуникация с цел запазване в безопасност.

За **лична невредимост и безопасност** трябва да се имат предвид: осигуряването на обезопасяване на дома; наличието на домашно насилие; телефонната и компютърната безопасност; действията при взлом на дома; съхраняването на ценности и документи, включително в чанти (раници); осигуряването на безопасност в асансьор, на улицата, в заведението (магазина); среща със сексуални нападатели или ексхибиционисти; пътуването с личен автомобил, градски и междуградски транспорт или на автостоп.

Във всички тези случаи човек трябва да се придържа към следните правила:

- да не се остава насаме с подозрителен човек;
- да не се преминава сам по тъмни неосветени улици. Ако се налага, да се избягват входове и подозрителни отвори между блоковете,

като се движи по средата на улицата;

- да не се остава сам. Нападателят не действа при наличие на тълпа;
- да се избягват заведения, които имат репутация на места с прояви на насилие;
- да не се окуражава противоположния пол с предизвикателно облекло, поведение, погледи и др.;
- да не се подценява вероятния нападател. При изправяне пред опасност, да се запазва самообладание.

Наказателният кодекс е нормативният акт, който урежда въпроса за осъществяването на действия при самозащита. Той регламентира възможностите на нападения успешно да отблъсне своя нападател. Затова се приема, че за причинените вреди, отбраняващият се няма да носи наказателна отговорност.

Неизбежна отбрана (какъвто е законовият термин) е налице, когато се осъществява с цел да се защитят от непосредствено противоправно нападение държавни или обществени интереси, личността или правата на отбраняващия се или на другиго чрез причиняване на вреди на нападателя в рамките на необходимите предели.

Нападението е активно човешко поведение, което е насочено към нанасяне на вреди. То може да бъде увреждащо или поставящо в опасност. Важно е да се знае, че не може да се осъществи законосъобразно самозащита, когато нападението не е започнало или когато нападението вече е приключило. Тя може да се извърши не само при опасност за защитаващия се, но и когато са застрашени чужди права, свободи и интереси.

Пределите на неизбежната отбрана обаче не са неограничени и могат да бъдат превишени. Такова превишение е налице, когато защитата явно не съответства на характера и опасността на нападението. Съществуват някои критерии, въз основа на които се извършва такава преценка. Сред тях са броят на нападателите, наличието на оръжие у тях, психо-физическото им състояние (под въздействието на алкохол/наркотични вещества, видимо психично заболяване), пол, възраст, време и място на нападението и много др.

Не винаги отбраняващият се е длъжен да използва най-леката възможна мярка за отблъскване на нападателя. Някои нападения са толкова сериозни, че законодателят позволява да се употребят всички възможни средства за самоотбрана без ограничения. Такъв е случаят при проникване в жилище с насилие или с взлом. В

тези случаи дори и ако собственикът на жилището или друг отбраняващ се, станал свидетел на проникването, умъртви нападателя, пределите на неизбежната отбрана няма да бъдат превишени.

За съжаление, всички мероприятия в интерес на самозащитата понякога могат да се провалят или човек да бъде изненадан и да се стигне до реално физическо стълкновение. В такъв случай би било от голяма полза, ако нападнатият има **физически и специални умения**, за да се защити.

Много хора свързват самозащитата с бойните изкуства и спортове като карате, джудо, кикбокс и др. Това се дължи главно на медиите и тяхното рекламиране. Тези бойни форми са сложни и в тях се влагат състезателни, духовни и самоусъвършенстващи подбуди. Те не са за подценяване, но системите за самозащита не са идентични с тях. Повечето хора не желаят да учат сложни техники дълго време и да се развиват в духа на бойните изкуства. На тях са нужни прости и ясни правила, които да им помогнат в ситуация. При самозащита не става дума за победа. Това не е състезание. Самозащитата е предназначена за лична безопасност, повишаване на знанията и изучаване на тактики за избягване на атака или за намаляване на риска от такава.

От друга страна, бойните изкуства могат да бъдат основа за възпитание в дух на самоконтрол, уважение към разбиранията и действията на другите, а също така и за добра подготовка по ръкопашен бой. Тяхното практикуване води до формиране на готовност за оцеляване и за развиване на физическите качества, но при самоотбрана не може да се разчита единствено на тях.

Тренировките по ръкопашен бой се състоят от физическа подготовка, без която изпълнението на техниките е немислимо, и специална (техническа) подготовка, която е същината за отбиване на атаката и неутрализиране на нападателите. Приоритетно се развиват бързина, ловкост и издръжливост. Тренира се постоянно, като се спазват няколко правила:

- 1. Тренирай, за да действаш.** Тези, които искат да усвоят техники за самозащита, трябва да са в добра душевна кондиция и да осъзнават, че тяхната подготовка протича бавно и постепенно, за да има реални резултати. Развиват се както физическите, така и техническите качества, което спомага за придобиване на добра психическа устойчивост и увереност при схватка. Редовните тренировки са необходими за отбиване на атаки по всяко време и на всички места. Това

не означава, че трябва да се предизвикват опасни ситуации, но обучението трябва да се разиграва в условия на реални ситуации. Учи се да се реагира бързо без да се мисли.

2. Действай просто. Много от техниките за спаринг в бойните изкуства и спортове не са приложими при самозащита. Търси се красота на изпълнението, честен двубой и сложни техники, ограничени от действащия правилник. Самозащитата трябва да бъде проста и ефективна, а тренировките продължителни и редовни.

3. Използвай премерена сила. Трябва да се познава законодателството и да се знаят слабите точки на човешкото тяло. Да се прави разлика между малтретиращи (болезнени) удари, които спират атаката и отказват нападателя и тези, причиняващи телесни повреди и смърт.

4. Включвай се само при необходимост. Тук отново се засяга самоконтролът, начина на комуникация и възможността за бягство с цел избягване на стълкновение. От друга страна, при физически конфликт трябва да се стига до край, т.е. до реалното неутрализиране на нападателя.

За постигане на ефективност при ръкопашен бой при оценка на готовността трябва да се съблюдават следните критерии: бързина на реакцията срещу атаката; позиция спрямо атакуващия; първоначално изчакване на защитаващия се. При използване на оръжие (нож, палка, тежък предмет, пистолет и др.) се имат предвид и: ефективност на отнемането (избиването) на оръжието; овладяване на оръжието, след като е избито; действия срещу нападателя след отнемане (избиване) оръжието.

Можем да заключим че самозащитата не е само ръкопашен бой, а съвкупност от мероприятия, които трябва да се извършват ежедневно с цел намаляване на възможностите за нападение и за избягване на физически стълкновения.

За постигане на готовност за оцеляване трябва да се тренира постоянно, разигравайки реални по време и място ситуации, съобразени с формите и физическите качества на отбраняващия се, както и с тези на вероятния нападател.

Тренировките по кунгфу могат да бъдат добра основа за подпомагане на самозащитата и за подготовката по ръкопашен бой. В този дух може да се разглежда и кунгфу То'А, чиито стил е създаден за обучение на въоръжените сили,

а ударите и техниките са изчистени от ненужните движения, характерни за традиционните древни бойни изкуства.

Литература:

1. Ross, Robert G. Personal Safety and Self Defense. Hodder Education, 2007
2. Боровик, Хенрих. Практически наръчник за самоотбрана. Изд. Смайл, 1992
3. Дянков, Явор. Самоотбрана за всеки. Изд. „Плеяда 7“, 1993
4. <https://petkovalegal.com/самозащита-случаи-от-кантората/>

Георги Рачев, вицепредседател на БФКТ,
квалифициран треньор НСА "Васил Левски", капитан II ранг,
главен експерт в Министерството на отбраната

Таня Нечева, старши-преподавател по психология и
английски език във ВА "Георги Ст. Раковски"

ФОРМИРАНЕ НА ТЕХНИЧЕСКА ГОТОВНОСТ ЗА САМОЗАЩИТА ЧРЕЗ ТЕХНИК ОТ КУНГ ФУ

Въведение

Още от появата си на този свят на човека се налага да оцелява в екстремалните условия на природната и социална среда. И независимо, че с течение на годините е натрупан сериозен опит и знания за живота и оцеляването, заплахите не намаляват, а дори напротив – постоянно се разрастват и усложняват. Това важи с най-вече за социалната екстремална среда, която сложна и многофакторна структура. Основният ѝ фактор опасността, която има качествена и количествена характеристика (Кайков, 2004). Качествената отразява съдържателната страна на опасността в социалната среда и е свързана с насилие, нанасяне на побой, отвлечение, нараняване, заплаха, нанасяне на тежки травми, отнемане на ценни вещи, убийства и др. (Гешев, 2014). Количествената страна на опасността изразява степента на опасността

– малка, средна, голяма и много голяма. При тази екстремална социална среда е необходимо човекът да действа адекватно, за да оцелее (Кайков, 2004; Гешев, 2014). Независимо от факта, че се забелязва тенденция за повишаване на агресията и насилствените действия над личността, по проблема с подготовката на потенциалните жертви все още действията са епизодични. Най-често подготовка за самозащита се провежда в бойните изкуства, където повечето майстори се придържат към определени бойни техники от джу-джицу, карате, айкидо, самбо и др. Но в различните бойни изкуства тренировките и състезанията се провеждат по определени правила, които до голяма степен ограничават отбранителните действия при агресивно нападение. При уличния бой няма правила, което дава много по-големи предимства на нападателя (Гашуров, Маринов, 2015). Ето защо е необходимо да се подходи внимателно към избора на средства и методи за формиране на адекватна готовност за самозащита. В това направление ние имаме известен практически опит за подготовка чрез средствата на кунг фу, като в резултат на експерименти доказваме ефективността на избраните бойни техники за самозащита (Маринов, Джафари, Йорданов, 2014).

В научната литература самозащитата се разглежда най-общо като „система от специфични умения за неутрализиране на нападения от един или повече

противници, нападащи без или с различни видове оръжия“. Необходимо е защитните техники да са формирани с опростена биомеханиката на движенията, за да са достъпни до хората с различни възможности – психически, физически и технически (Борисов, 2014; Йорданов, 2016).

Въз основа на натрупаният до момента от нас опит, както и на основата на теоретичния анализ определяме следната работна хипотеза: предполагаме, че в процеса на специализирана подготовка чрез средствата на кунг фу ще се формира висока техническа готовност за самозащита при агресивно нападение.

Методика

Целта на изследването е да се формира висока техническа готовност за самозащита при агресивно нападение. За постигането ѝ се решават следните основни задачи:

1. Да се разработи теоретична обосновка по проблема.
2. Да се разработи и приложи специализирана методика за формиране на техническа готовност за самозащита при агресивно нападение.
3. Да се анализира получената от експеримента информация и да се докаже работната хипотеза.

Обект на изследването е техническата готовност за самозащита

Предмет на изследването е ефективността на методиката за формиране на техническа готовност за самозащита.

Контингент на изследването са общо 48 младежи на възраст 15-17 години, разделени в две групи: Експериментална група, която включва 13 момчета и 11 момичета и Контролна група, която включва 13 момчета и 11 момичета. Всички изследвани лица са от клубове на Българската федерация по кунг фу То'А.

За постигането на целта и доказването на работната хипотеза използвахме комплексна методика от проучване на литературни източници, педагогическо наблюдение и беседа. В периода от януари до юни се проведе експеримент с младежите от ЕГ. Те тренираха по разработената от нас методика 3 пъти седмично. Младежите от КГ за същия период участваха в редовните тренировъчни занимания – 3 пъти седмично в клубовете на федерацията по кунг фу То'А. За оценка на техническата готовност се приложи експертна оценка на изпълнението на отделните технически умения и навици (формирането на оценката за техническата готовност е средноаритметична на оценките, дадени

от трима експерти по десетобална система за оценяване). Резултатите от изследването са обработени математико-статистически чрез прилагане на вариационен анализ и проверка на хипотези (t-критерий на Стюдънт за независими извадки с гаранционна вероятност $P \geq 95,0\%$) (Гигова, 2019).

Анализ на резултатите

С разработването на методиката за формиране на готовност за самозащита чрез средствата на кунг фу разработихме и критерии за оценка. Тези критерии са обединени в две групи:

Първа група: Общи критерии, които адаптирахме по предложените от Д. Друмев, Т. Маринов, Д. Прангов, 2016:

1. Правилна стойка на тялото – гард;
2. Концентрация в ОЦТ (общият център на тежестта).
3. Правилно положение и дистанция спрямо противника;
4. Погледът – как и къде да се гледа, за да се хване удара (атаката) на противника;
5. Бдителна релаксация на цялото тяло;
6. Положение на ОЦТ на всеки крайник.
Събраност на стойката и позицията на ръцете при гарда;

7. Умение за изпълнение на всяка техника с едно-единствено движение.
8. Умение за изпълнение на техниката без влияние от страна на смущаващите фактори на заобикалящата среда.

Втора група: Специални критерии за оценка на техниките при самозащита от нападение с оръжие:

При самозащита от нападение с нож (палка или пистолет) се оценяват следните критерии, без които не може да се осъществи успешна защита:

1. Бързина на реакцията срещу атаката. Този критерий е решаващ при всяка самозащита;
2. Позиция спрямо атакуващия. Тук има два вида позиции: първоначална, която да спомогне за бързата реакция и позиция, която се заема веднага след нападението – имаща за цел да изведе защитаващия се встрани от линията на съприкосновение (линията на огъня) т.е. тази позиция е най-важна за успеха за отразяване на нападението с оръжие. При нападение с пистолет защитаващият се трябва преди да приложи техника за неутрализиране на атаката на нападателя, да успее да се приближи на ръка разстояние от него;

3. Изчакване на защитаващия се. Това се прави нападателят да направи пръв движение, за да може защитаващият се да прецени как да отрази атаката. Зависи от начина на нападение: мушкане напред, отдолу, отгоре или разсичане (рязане). При пистолет се изчаква нападателят да се приближи;
4. Контрол над оръжието. Това включва, както задържане (обезсилване) на ръката, която държи ножа (палката, пистолета), така и точност при избиването му. При невъзможност за избиване защитаващият се насочва своята атака към нападателя, като контролира ръката, държаща оръжието;
5. Ефективност на отнемането (избиването) на оръжието. Тук важен момент е ако отнемането (избиването) не се осъществи, да се запази контрола над оръжието;
6. Вземане на оръжието, след като е избито. Оръжието трябва да се отнеме или избута далече, за да не може противникът да си го прибере и да продължи атаката с него. При това действие защитаващият трябва да има предвид, че е изложен на нападение от нападателя;
7. Действия срещу нападателя след отнемане (избиване) на ножа (палката, пистолета). Независимо от успеха на техниката за самозащита от нападение с оръжие,

нападателя трябва да бъде неутрализиран, така че той да не бъде в състояние да продължи атаката, било с голи ръце или друго оръжие.

След проведения експеримент и статистическа обработка на резултатите разкриваме следните закономерности, свързани с ефективността на приложената от нас методика. В началото на експеримента установихме ниско ниво на формирана готовност за самозащита при агресивно нападение при младежите от двете групи.

На таблица 1 представяме резултатите за техническата готовност на двете групи в края на изследването, оценени по общите критерии.

Действително основните положения на тялото (пози) в кунг фу и готовността за действия в защита и при нападение по време на състезание подпомага трениращите да пренесат тези си навици и в условията на самозащита при агресивно нападение. Те имат правилно изградена стойка с разположение на ОЦТ така, че да може да се избегнат бързо ударите на противника/нападателя и също така бързо да се нанесат ответните удари за неговото преодоляване. По първите два общи критерия не установяваме значителна разлика между двете групи ($P < 95,0\%$).

Не така стоят нещата, свързани със спазването на необходимото разстояние. По време на изпълнение на бойните техники в стандартни условия, а също и по време на състезание, трениращите кунг фу спазват сравнително близка дистанция помежду си.

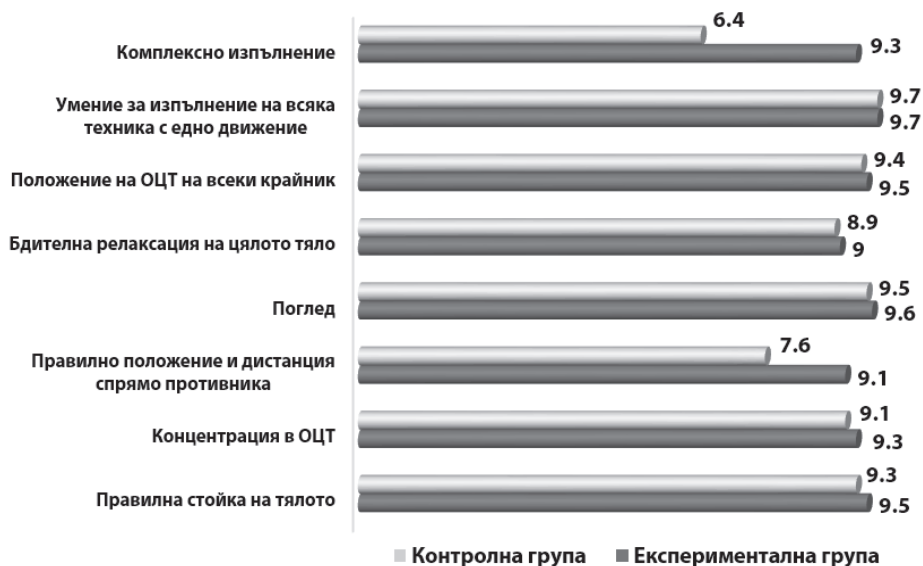
№	показатели тест	ЕГ		КГ		d	P%
		$\bar{X}_1$	S	$\bar{X}_2$	S		
1	Правилна стойка на тялото	9,5	0,57	9,3	0,48	0,2	87,4
2	Концентрация в ОЦТ	9,3	0,67	9,1	0,71	0,2	83,1
3	Правилно положение и дистанция спрямо противника	9,1	1,03	7,6	1,42	1,5	99,9
4	Поглед	9,6	0,69	9,5	0,73	0,1	32,6
5	Бдителна релаксация на цялото тяло	9,0	0,98	8,9	1,22	0,1	41,7
6	Положение на ОЦТ на всеки крайник	9,5	0,70	9,4	0,88	0,1	43,6
7	Умение за изпълнение на всяка техника с едно движение	9,7	0,44	9,7	0,51	0	5,4
8	Комплексно изпълнение	9,3	0,51	6,4	1,98	2,9	99,9

Таблица 1. Експертна оценка по общите критерии на техническата готовност на изследваните в края на експеримента (бал)

Изискването за изпълнение на техниките става по определени правила, които до голяма степен ограничават отбранителните действия при агресивно нападение. При уличния бой няма правила, което дава много по-големи предимства на нападателя. Ето защо е важно на първо време при самозащита

е важно се осигури по-голяма дистанция спрямо нападателя, който в повечето случай има стремеж за нанасяне на бързи и изненадващи удари, които максимално да ограничат съпротивата на избраната жертва. Така след преминатото обучение, изследваните от ЕГ се приучават и изграждат умения за запазване на по-голяма дистанция за самозащита срещу агресивен нападател. Средният им бал по критерии „Правилно положение и дистанция спрямо противника“ е 9,1 бала ($S = 1,03$). Той е с разлика от 1,5 бала по-висок от този на изследваните в КГ – 7,6 бала ($S = 1,42$). Разликата в полза на ЕГ е достоверна и се доказва от коефициента на гаранционна вероятност $P = 99,9\%$ – фиг. 1.

По следващите 4 общи критерия за оценка разликите в средните балове на двете изследвани групи е незначителна ($P < 95,0\%$). И тук обучението по кунг фу допринася за осъществяването на положителен пренос на изградени навици от спорта към условията за самозащита при агресивно нападение. Формира се правилна ориентация на погледа, бдителната реакция на тялото, положението на ОЦТ на всеки крайник е адекватно на ситуацията и изследвания има готовност да противодейства чрез изпълнение на всяка техника с едно движение.



Фиг. 1. Средни балове по общите критерии за оценка на техническата готовност на изследваните в края на експеримента

Значителна разлика относно готовността за само-защита на двете групи установяваме и по последния изследван от нас общ критерии – „Комплексно изпълнение“. Тук се съчетава умението за спазване на необходимата дистанция, избягването на атаката, съчетано с техниките за неутрализиране на противника по такъв начин, че той да не е в състояние да повтори своето нападение. Липсата на такова изискване в тренировъчните и състезателни условия в кунг фу води до постигането на средна оценка от 6,4 бала ($S = 1,98$) при КГ. След преминатото обучение по

експерименталната методика за самозащита изследваните от ЕГ постигат средна стойност от 9,3 бала ($S = 0,51$). Разликата в от 2,9 бала е достоверна ($P = 99,9\%$) и показва, че изследваните от ЕГ имат формирана готовност за самозащита при агресивно нападение спрямо комплексния критерий, обединяващ действията на базата общи критерии за оценка.

На следващата таблица 2 изнасяме средните балове по специалните критерии за оценка на техническата готовност срещу нападение с оръжие на двете групи в края на изследването.

№	показатели тест	ЕГ		КГ		d	P%
		$\bar{X}_1$	S	$\bar{X}_2$	S		
1	Бързина на реакцията срещу атаката	9,3	0,85	9,1	0,77	0,2	92,4
2	Позиция спрямо атакуващия	9,6	0,42	6,5	1,37	3,1	99,9
3	Изчакване на защитаващия се	9,0	0,74	8,0	0,96	1,0	99,9
4	Контрол над оръжието	9,7	0,46	7,4	1,11	2,3	99,9
5	Ефективност на отнемането (избиването) на оръжието	9,4	0,67	7,9	1,21	1,5	99,9
6	Вземане на оръжието, след като е избито	9,7	0,53	8,3	0,86	1,4	99,9
7	Действия срещу нападателя след отнемане на оръжието	9,8	0,27	8,5	0,73	1,3	99,9

Таблица 2. Експертна оценка по специалните критерии на техническата готовност на изследваните в края на експеримента (бал)

Веднага прави впечатление, че по почти всички

специални критерии за оценка на техническата готовност изследваните от ЕГ имат значително по добри резултати. Това е напълно логично, предвид проведеното обучение по разработената от нас експериментална методика. Единственият критерии, по който забелязваме тенденция към по-добри резултати е свързан с бързината на реакцията срещу атаката. Експерименталната група има среден бал от 9,3 бала ($S = 0,85$), а контролната група – 9,1 бала ($S = 0,77$). Разликата е с $P = 92,4 \%$. Действително тренировъчните занимания по кунг фу формират по много добър начин бързината на реакция и това се пренася положително в ситуациите при самозащита.

Първият специален критерии, по който установяваме значителна разлика между двете групи е „позиция на тялото спрямо противника“. Тази позиция зависи много от вида на оръжието, с чрез което се осъществява нападението. Средната оценка на ЕГ от 9,6 бала ($S = 0,42$) е с разлика от 3,1 бала ($P = 99,9\%$) спрямо средната оценка на КГ от 6,5 бала ($S = 1,37$) – фиг.2. Действително, за да се повиши техническата готовност на практикуващите кунг фу за ефективни действия за самозащита срещу оръжие е необходимо в отделни тренировъчни занимания това да се проиграва, за да се превърне в автоматизиран двигателен навик с приложен характер.



Фиг. 2. Средни балове по специалните критерии за оценка на техническата готовност на изследваните в края на експеримента

Много важен критерии, определящ адекватността на действията при самозащита срещу нападение с оръжие е „Изчакване на защитаващия се“. Тук изследваните от ЕГ имат средна оценка от 9,0 бала ($S = 0,74$). Те имат формирана готовност да изчакат нападателят да направи пръв движение, да изпреварят нападателните действия и адекватно да отразят неговата атака. Изследваните от КГ постигат средна оценка от 8,0 бала ($S = 0,86$), която е средно с 1,0 бала по-ниска от тази на ЕГ. Установената разлика в полза на преминалите обучени по експерименталната ни методика е значителна ($P = 99.9\%$).

Ефективната самозащита зависи в най-голяма степен от умението на защитаващият се да осъществи контрол над оръжието на нападателя. Многократното отиграване на защитните действия с акцент върху контрола на използваното оръжие помага на изследваните от ЕГ да формират адекватната си техническа готовност за действие при нападение. В края на изследването те постигат средна оценка от 9,7 бала ($S = 0,46$). Изследваните от КГ нямат изградени умения за осъществяване на контрол над оръжието при евентуално нападение и постигат средна оценка от 7,4 бала ($S = 1,11$). И тук разликата от 2,3 бала е достоверна ($P = 99,9\%$) и доказва ефективността на приложената от нас методика.

Следващият, логичен критерии, оценяващ действията за самозащита срещу нападение с оръжие е „Ефективност на отнемането (избиването) на оръжието“. Добрият контрол, който са изградили изследваните от ЕГ спомага за доброто отнемане на оръжието на нападателя. Средната оценка от 9,4 бала ($S = 0,67$) е с достоверна разлика от 1,5 бала ($P = 99,9\%$) спрямо постигнатата от КГ – 7,9 бала ($S = 1,21$). В голяма част от случаите, изследваните от КГ биха се наранили в желанието си да отнемат или избият оръжието на нападателя. Това изисква преминаването през обучение за усвояването на

специфичната техника за действие в такива ситуации. Това се доказва и от оценките им по следващия критерий – „Вземане на оръжието, след като е избито“. Средната оценка на КГ е с достоверно по-ниска разлика от 1,4 бала ($P = 99,9\%$) спрямо средната оценка на ЕГ, които са изградили умение за отнемане на оръжието по начин, по който то да не може да попадне отново в ръцете на нападателя за осъществяване на нова атака.

Много често, дори и най-подготвените бойци нямат формирана готовност за адекватни „Действия срещу нападателя след отнемане на оръжието“. Това логично не се тренира в спортната зала и изиска специализирана подготовка. Такава преминаха изследваните от ЕГ, като те се научиха как да неутрализират нападателя по начин, по който той да не е в състояние да продължи атаката си, било то с голи ръце или друго оръжие. Затова и средната им оценка по последния специален критерий е най-високата средна от всички – 9,8 бала ($S = 0,28$). И въпреки, че изследваните от КГ знаят как да неутрализират нападателя, те често не осигуряват докрай безопасността си, а в някои случаи изпускат от зрителен контрол нападателя. Затова и средната им оценка е по-ниска – 8,5 бала ($S = 0,73$), като разликата от 1,3 бала отново, както и по останалите показатели е значителна ($P = 99,9\%$).

Заклучение

Проведеният от нас експеримент показва, че се е формирала висока техническа готовност за самозащита при младежите от експерименталната група. Те могат правилно да оценят ситуацията, да спазят точната дистанция срещу нападател с оръжие, която да им осигури по-добри възможности за адекватни действия относно неговото преодоляване и неутрализиране. Доказва се, че приложената от нас методика за самозащита е ефективна.

Литература

1. Борисов, Т. Специализирана самозащита на служители от сектора за сигурност и обществен ред. НСА ПРЕС. София, 2014
2. Гашуров, С., Т. Маринов. Формиране на готовност за самоотбрана на младежи при внезапно нападение. Спорт и наука. LIX, 2015, N 1, София. с.184-190
3. Гешев, П. Теория и методика на оцеляването в екстремални ситуации. БОЛИД ИНС, София, 2014
4. Гешев, П. Състояние на готовността на учениците за оцеляване в екстремална социална среда. // Формиране на готовност

за оцеляване на ученици в социална среда
чрез специализирана подготовка по кунг фу.
НСА ПРЕС. София, 2014, с.75-80

5. Гигова, В. Статистически методи с SPSS
Statistics: Ръководство за студенти от ОКС
"Магистър" и ОНС "Доктор" на НСА "Васил
Левски". НСА ПРЕС. София, 2019
6. Друмев, Д., Т. Маринов, Д. Прангов.
Възможности за усъвършенстване на
тактическата готовност за самоотбрана
чрез обучение по айкидо. // Адаптация
на физическото възпитание и спорта
на студентите към изискванията на
съвременното общество. НСА ПРЕС. София,
2016, 130-137.
7. Йорданов, С. Самозащитата – основен фактор
в структурата на готовността за оцеляване.
// Адаптация на физическото възпитание и
спорта на студентите към изискванията на
съвременното общество. НСА ПРЕС. София,
2016, с.123-129
8. Йорданов, С. Формиране на адекватна
готовност при военния полицаи за
самозащита. НСА ПРЕС, София, 2016.
9. Кайков, Д. Готовност за оцеляване в
екстремални ситуации. София, 2004
10. Маринов, Т., Т. Джафари, С. Йорданов.

Техническа готовност на учениците за
оцеляване в екстремални условия //
Формиране на готовност за оцеляване
на ученици в социална среда чрез
специализирана подготовка по кунг фу. НСА
ПРЕС. София, 2014, с.52-59

Теймур Джафари, доктор, *председател на БФКТ,
квалифициран треньор и учител от НСА "Васил Левски",
световен вице-шампион за 2008 г. (WTKA), световен шампион
2009 г. (WTKA), 2013 г. (WTKF)*

ФОРМИРАНЕ НА ТАКТИЧЕСКА ГОТОВНОСТ ЗА САМОЗАЩИТА В ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ЗАНИМАНИЯ ПО КУНГ ФУ

Въведение

Тактическата готовност за самозащита е пряко свързана с психическата, физическата и техническата готовност. Всички тези видове готовност са в единство и по този начин създават предпоставка за постигането на висока ефективност на действията в екстремалните условия, изискващи адекватни отбранителни действия на човека, попаднал в тях.

Връзката на тактическата с психическата готовност предоставя възможност за изграждане на правилна представа на собствените възможности и способности и за способността за правилна оценка на ситуациите. Тава умение се изгражда на основата на целенасочена работа за развиване на сензомоторните реакции, бързината на възприятията, формирането на оперативно мислене и др. На тази основа се изграждат предпостав-

ките за бързото възприемане и анализиране на ситуациите, бързото разкриване на тактическата задача и бързото ѝ мислено двигателно решаване (Маринов, 2015).

Връзката между тактическата и физическата готовност предоставя възможност за реализиране на двигателните действия с максимална ефективност и същевременно икономично изразходване на физическите сили. Максималната ефективност на двигателните действия тук се разглежда от гледна точка на съдържателната им страна, към която се отнасят основните двигателни качества на човека, като най-ключови за постигането на максимална ефективност в условията на самозащита се явяват бързината и мускулната сила. Икономичното изразходване на физическите сили, отново от гледна точка на съдържателната страна на двигателните действия е пряко свързано с двигателното качество издръжливост (Маринов, 2020).

Връзката между тактическата и техническата готовност се характеризира с това, че в основата на реализирането на тактическите действия са отделните технически елементи, подредени в определен логически ред. Така тактическата готовност се определя като система, структурата на която включва отделните технически умения и навици (Квартирникова, 1979, Желязков, Дашева,

2002). От гледна точка на взаимовръзките на тактическата готовност с останалите видове готовност се извежда и същността на тактиката на самозащитата, която концепция възприемаме от изведеното от П. Гешев (2014), а именно: „съвкупност от движения и действия за постигане на поставените цели“. Съвкупността от всички движения и действия са подредени по определен начин в зависимост от изискванията на екстремните ситуации. Те са взаимно детерминирани и са строго подбрани и подредени в система.

Основната цел при самозащита, която се обуславя до голяма степен от формираната тактическа готовност, е свързана със запазването на живота и здравето на човека (Кайков, 2004). Това в повечето случаи е свързано с преодоляване на противника, а най-добрият вариант винаги е да не се стигне до физическа самозащита, а екстремалната ситуация да се преодолее преди нейното влошаване. От тактическа гледна точка такава е и основополагащата концепция в бойните изкуства, поставяща и основите на тяхното зараждане, според която на първо място се извежда не прилагането на удари и блокове при възникване на конфликтна ситуация, а умението тази ситуация да се преодолява (Цед, 1990).

Реализирането на тактическата готовност за

оцеляване в екстремална ситуация, в това число и при самозащита, се осъществява по предварително изградена програма, която съдържа следните три етапа: 1) Тактически замисъл; 2) Тактически план и 3) Тактически действия (Кайков, 2004; Борисов, 2014; Гешев, 2014). Важна роля играе и тактическото мислене, което предопределя способността за бързо възприемане, оценяване, избор и преработка на информацията, която е от съществено значение за преодоляване на противника (Холодов и кол., 2000).

Т. Маринов, Л. Рангелов, С. Гашуров (2015), за да изведат тактическата готовност за оцеляване в условията на социалната среда и в следствие да посочат възможностите за нейното изграждане в обучението по кунг фу, използват изведената от В. Мадански (2013) дефиниция за готовността за оцеляване в екстремалните условия на военнопрофесионалната дейност – тя „съдържа знания, умения и навици за планиране на дейността и прилагане на тактическите способности и прийоми за действие при оцеляване“. Авторите след проведен експеримент доказват ефективността на приложената методика за формиране на тактическа готовност за оцеляване в екстремалните условия на социалната среда, като към нея включват и изградените умения за оказване на първа помощ на пострадал.

Методика на изследването

Целта на изследването е да установим отражението на прилаганата от нас експериментална методика върху формирането на тактическата готовност за самозащита при младежи, трениращи кунг фу.

За реализирането на тази цел се изпълняват следните задачи:

1. Да се разработят теоретичните основи на изследвания проблем.
2. Да се приложи експерименталната методика за самозащита.
3. Да се разкрие отражението на експерименталната методика върху отделните показатели за тактическа готовност за самозащита.

Обект на изследването е тактическата готовност за самозащита.

Предмет на изследването е отражението на експерименталната методика върху отделните показатели за тактическа подготовка за самозащита.

Контингент на изследването са общо 24 младежи на възраст 15-17 години (13 момчета и 11 момичета), трениращи кунг фу в клубове на То'А кунг фу България.

Използвана е комплексна методика от проучване на литературни източници, педагогическо наблюдение и беседа. В периода от януари до юни се

проведе експеримент с младежите, които тренираха по разработената от нас методика 3 пъти седмично. Апробирана беше учебна игра, чрез която се изгражда способност за осигуряване на помощ от околните, когато се намираме на обществено място и в ситуация на проява на агресия и насилие от нападател. Младежите се разполагат в кръг, обърнати с гръб към неговия център. По средата застава един от тях, който чрез описание по външни белези се стреми да си осигури помощ. Играта се играе, докато всички преминат през центъра, като всеки преминал застава в положение с лице към центъра, така че да не бъде повторно избран. Измерител за ефективността на играта е общото време за нейното проиграване и броят на допуснатите грешки, свързани с начините за осигуряване на помощ.

За установяване отражението на експериментирана от нас методика върху показателите за тактическа готовност използвахме резултатите от тест:

1. Начини за реагиране при конфликти, със следните индикатори: съперничество, сътрудничество, компромис, бягство и приспособяване (бал);
2. Бягане на 30 метра (s);
3. Скок на дължина от място (cm);
4. Клякане-изправяне (брой за 20s);
5. Седеж-тилен лег-седеж (брой за 30s);
6. Навеждане, извиване, докосване (s);

7. Бягане „Совалка“ към номерирани цели (s);
8. Специални критерии за техническа готовност за самозащита срещу нападение с оръжие: бързина на реакцията срещу атаката, позицията спрямо атакуващия, комплексно изпълнение на техниките (бал). Резултатите от тестовете са обработени с помощта на корелационен анализ и прилагането на r – коефициент на обикновена линейна корелация Пирсън и r^2 – коефициент на детерминираност.

Анализ на резултатите

Първото нещо, на което се учат участниците в обученията ни по самозащита е какви са възможностите за избягване от екстремалната ситуация и недопускане до момента с физическа саморазправа. Ако това е невъзможно, се изграждат умения за търсене на помощ от околните, особено когато ситуацията се разиграва на обществени места. Това изисква спазването на определени изисквания:

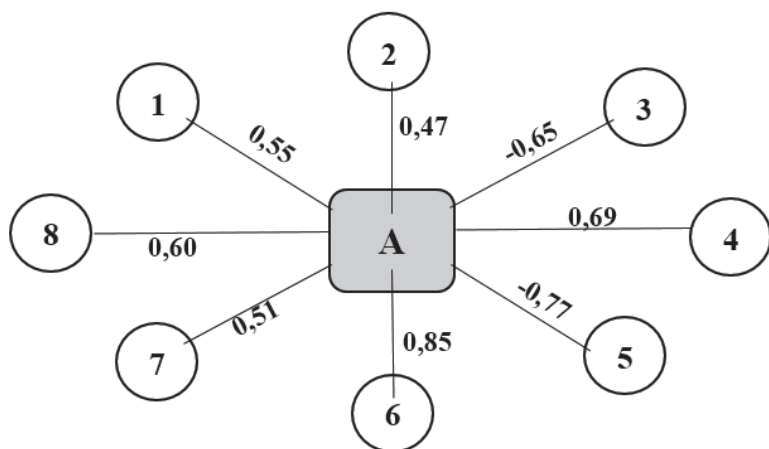
1. Да се търси помощ от околните;
2. Търсенето на помощ да става по определени правила – обръщението да е на „Вие“, а не на „Ти“, за да се разбере, че нападателя не е познат на жертвата и се нуждае наистина от помощ.
3. Осигуряване на помощ чрез покана на

околните посредством тяхното описание (например: „Вие, господина с червената риза и очилата, моля, помогнете...“).

За изграждането на уменията за осигуряване на помощ от околните приложихме учебна полева игра. В началото на експеримента, преди да приложим играта проверихме дали някой от изследваните младежи знае как да си осигури помощ при проява на насилие към него. Установихме, че не се знае как, като повечето посочват, че биха извикали „Помощ“ или „Помогнете ми, нападнат ме“. Статистиката показва, че рядко околните се притичват на помощ, когато лично не са ангажирани. След разясняване на правилата за осигуряване на помощ и прилагане на ролевата игра, изследваните младежи успяват да постигнат резултат от 113 s с допуснати 7 грешки. Това прави среден резултат от 4,71 s на човек. Броят на грешките не е малък и се дължи на факта, че условните жертви търсят помощ, използвайки обръщение на „Ти“, а не както трябва – на „Вие“. След допълнителни указания, времето за повторно проиграване става 88 s, средно от по 3,67 s и само с една допусната грешка. Тази игра проиграхме и в края на експеримента, без да даваме подробни указания. Постигнатият от младежите резултат е задоволителен – 93 s за изпълнение на цялата игра, средно 3,88 s на човек и 3 допуснати грешки. В случая акцент поставихме единствено върху преодоляването на допусканите грешки, с което считаме, че при опасност, младежите вече знаят как да си осигурят

ПОМОЩ ОТ ОКОЛНИТЕ.

Както отбелязахме в теоретичния анализ, тактическата готовност за самозащита зависи от психическата, физическата и техническата готовност. Ето защо потърсихме връзките между отделните им показатели, които обуславят възможностите за постигане на предимство над нападателя с цел неговото преодоляване и неутрализиране. На фиг. 1 изнасяме най-информативния показател в структурата на готовността на момчетата.



Легенда: А – Седеж-тилен лег-седеж; 1 – Сътрудничество; 2 – Приспособяване; 3 – Бягане на 30 м; 4 – Скок на дължина от място; 5 – Навеждане, извиване, докосване; 6 – Бързина на реакцията срещу атаката; 7 – Позиция спрямо атакуващия; 8 – Комплексно изпълнение на техниките.

Фиг. 1. Взаимовръзки между скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и останалите показатели в структурата на тактическата готовност за самозащита на изследваните момчета (r на Пирсън)

Най-информативният показател и с най-силни корелационни зависимости в структурата на тактическата готовност за самозащита при момчетата е показателят от тест „Седеж-тилен лег-седеж“, който измерва състоянието на скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули. Действително състоянието на силата на коремната мускулатура е много обективен показател за нивото на формирана физическа готовност. При момчетата мускулната сила на коремните мускули се намира в умерена корелация с начинът за реагиране при конфликти – „Приспособяване“ ($r = 0,47$) и в значителна корелация със „Сътрудничество“ ($r = 0,55$). Действително с повишаването на силовите възможности се оказва благоприятно въздействие върху волята и отделните психични процеси, най-вече върху мисленето, от което зависи адекватността на действията в трудни ситуации.

В значителна степен скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули на момчетата си взаимодейства с бързината на бягане, измерена с тест „Бягане на 30 метра“ ($r = -0,65$) и с взривната сила на долните крайници, измерена с тест „Скок на дължина от място“ ($r = 0,69$). В случая активните действия с краката до голяма степен влияят благоприятно на състоянието на мускулната сила на корема.

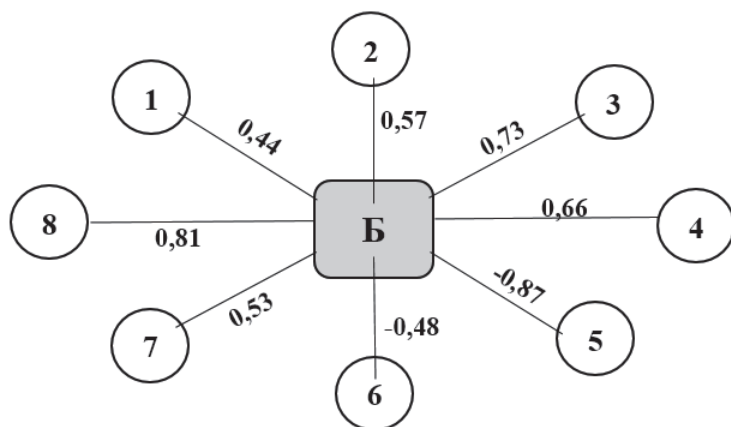
Най-високата корелационна зависимост в структурата на техническата готовност на момчетата установяваме между скоростно-силовата издръжливост на коремните им мускули и бързината на реакция срещу атаките на противника. Тясната връзка между сила и скорост при отделните мускулни групи се отразява върху ефективното изпълнение на техниките за самозащита. Това установихме и чрез експертната оценка, която направихме относно умението за самозащита срещу нападение с оръжие. Тук силата на връзката между двата показателя е висока – $r = 0,85$ и детерминираността е в рамките на 72,3%. От показателите за физическа и техническа готовност най-голяма тежест за изпълнението на ефективните действия при самозащита има състоянието на скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и умението за осъществяване на бърза реакция в условията на нападение.

Напълно логично високи са корелационните зависимости на силата на коремните мускули с проявлението на останалите двигателни качества. Скоростно силовата издръжливост на корема определя по-големите възможности за проявлението на динамичната гъвкавост, измерена чрез тест „Навеждане, извиване, докосване“. Зависимостта е висока и обратнопропорционална – $r = -0,77$. Детерминираността в случая е в рамките на

52,3% и всичко това ни показва, че с повишаването на силата на коремната мускулатура се подобрява изпълнението на бързите и гъвкави движения на тялото, обуславящи възможността за по-ефективно реализиране на отбранителните техники при самозащита.

Установяваме още две, значителни по сила корелационни зависимости между скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули с „Позиция спрямо атакуващия“ ($r = 0,51$), както и с „Комплексно изпълнение на техниките“ ($r = 0,60$). Силата на коремните мускули се отразява благоприятно върху стабилните положения на тялото (пози), от които зависи ефективността в изпълнението на последващите техники по време на самозащита. Също така до голяма степен обуславя проявлението на комплекс от движения, които защитаващият се трябва да изпълни с висока ефективност в условията на дефицит от време. Всичко това показва, че приложената от нас методика способства за усъвършенстване на тактическата готовност на момчетата за ефективни действия при самозащита.

На фиг. 2. представяме най-информативния показател в структурата на готовността на момчетата.



Легенда: Б – Скок на дължина от място; 1) Сътрудничество; 2) Компромис; 3) Клякане-изправяне; 4) Седеж-тилен лег-седеж; 5) Навеждане, извиване, докосване; 6) Бягане „Совалка“ към номерирани цели; 7) Бързина на реакцията срещу атаката; 8) Комплексно изпълнение на техниките.

Фиг. 2. Взаимовръзки между взривната сила на долните крайници и останалите показатели в структурата на тактическата готовност за самозащита на изследваните момичета (r на Пирсън)

Най-информативният показател в структурата на тактическата готовност за самозащита на момичетата е взривната сила на долните крайници, измерена с тест „Скок на дължина от място“. Действително от взривната сила на долните крайници зависи ефективността на всички движения по време на битка с противник. Доброто състояние на силата на долните крайници повлиява психическото състояние на момичетата. От измерените от нас показатели тя разкрива умерена зависимост

със „Сътрудничество“ ($r = 0.44$) и значителна зависимост с „Компромис“ ($r = 0,57$).

Напълно логично най-високата корелационна зависимост установяваме между взривната сила на долните крайници и динамичната гъвкавост на момичетата, измерена с тест „Навеждане, извиване, докосване“. Изпълнението на бързи и гъвкави движения в кунг фу при самозащита започват от краката и това се обуславя в най-голяма степен от състоянието на взривната им сила. В конкретния случай зависимостта между двата показателя е висока $r = -0.87$, а детерминираността е в рамките на 75,7%. След обучението по нашата експериментална методика момичетата бележат най-голям прираст в развитието именно на взривната си сила, като това се дължи на целенасоченото прилагане на упражнения за развиване на тази двигателна способност. Това е дало благоприятно отражение върху останалите двигателни качества, като това се отнася до силовата издръжливост на долните крайници и скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули. С първият от изброените показатели, взривната сила на долните крайници разкрива висока зависимост $r = 0.73$, а с втория – значителна зависимост ($r = 0,66$). При момичета всички разновидности на мускулната сила са детерминирани и взаимно си влияят в положителна посока. Това е много добър знак за реали-

зиране на бойните техники с висока ефективност.

Силата на долните крайници в умерена степен обуславя възможностите за изпълнение на бързи и точни движения в пространство и време. Тя разкрива умерена корелационна зависимост с показателя от тест „Бягане „Совалка“ към номерирани цели“ – $r = -0,48$.

От показателите за техническата готовност за самозащита, с най-високи корелационни зависимости с взривната сила на долните крайници на момичета са уменията за „Комплексно изпълнение на техниките“ ($r = 0,81$) и уменията за „Бързина на реакцията срещу атаката“ ($r = 0,53$). В първият случай зависимостта е висока, а детерминираността е в рамките на 65,6%. Във втория случай зависимостта е значителна и детерминираността е в рамките на 28,1%. Между останалите показатели за техническата готовност и взривната сила на долните крайни установяваме само слаби корелационни зависимости ($r < 0,3$)

Заключение

Прилаганата експериментална методика за самозащита се отразява благоприятно върху структурата на техническата готовност на момчетата и момичетата за самозащита срещу агресивно напа-

дение. Най-информативен и с най-силни корелационни зависимости в структурата на тактическата готовност на момчетата е показателя за скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули. При момичетата това е показателя за взривна сила на долните крайници. Приложената методика се оказва ефективна и за изграждане на умения за осигуряване на помощ от околните, когато нападението се извършва на обществено място.

Литература

1. Борисов, Т. Специализирана самозащита на служители от сектора за сигурност и обществен ред. София, 2014
2. Гигова, В. Статистически методи с SPSS Statistics: Ръководство за студенти от ОКС "Магистър" и ОНС "Доктор" на НСА "Васил Левски". НСА ПРЕС. София, 2019
3. Гешев, П. Теория и методика на оцеляването в екстремални ситуации. БОЛИД ИНС, София, 2014
4. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. София, 2002
5. Кайков, Д. Готовност за оцеляване в екстремални ситуации. „Сердолик“. София, 2004
6. Квартирникова, М. Основи на техническата и тактическата подготовка. София, 1979

7. Мадански, В. Оцеляване в екстремални условия на военнопрофесионалната дейност. В. Търново, 2013
8. Маринов, Т. Формиране на адекватна готовност при ученици за оцеляване в кризисни ситуации. НСА ПРЕС. София, 2015
9. Маринов, Т., Л. Рангелов, С. Гашуров. Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. НСА ПРЕС, София. 2014, с.60-67
10. Маринов, Т., Т. Джафари, С. Йорданов. Техническа готовност на учениците за оцеляване в екстремални условия. // Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. НСА ПРЕС. София, 2014, с. 52-59.
11. Холодов, Ж и кол. Теория и методика физическото воспитание и спорта. Москва, 2000
12. Цед, Н. Азбука защиты. Ленинград, 1990

Георги Рачев, *вицепредседател на БФКТ, квалифициран треньор НСА "Васил Левски", капитан II ранг, главен експерт в Министерството на отбраната*

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА НАУЧНИЯ ЕКСПЕРИМЕНТ

Ролята на кунг фу за преодоляване на екстремални ситуации не може да не бъде оценена. Изследването подчертава, че синергията между всички аспекти на подготовката в кунг фу предоставя комплексен и устойчив подход за реагиране при различни по характер кризи. Тези наблюдения имат потенциал да подобрят стратегиите за трениране и подготовка не само в областта на военните и полицейските дейности, но и сред учениците, местното население и други общности. Внедряването на принципите на техническа, тактическа, физическа и психическа подготовка, характерни за кунг фу, може да подпомогне изграждането на устойчива и сигурна среда, където индивидите разполагат със знания и умения за ефективно справяне с разнообразни предизвикателства.

Постигнатите резултати от проведения научен експеримент и анализ създават предпоставка за

нови научни изследвания, насочени към възможностите за повишаване на физическата активност у деца, ученици, и в по-широк контекст – за доразвиване на обществото като цяло. Разглеждането на влиянието на техническата, тактическата, физическата и психическата подготовка в рамките на кунг фу може да бъде използвано като основа за разработване на иновативни подходи към образованието и тренирането, които подпомагат не само физическото, но и психологическото развитие на децата.

Тези изследвания могат да дадат ключови насоки за програми и инициативи, насочени към повишаване на обществената устойчивост и подготовка за различни сценарии на екстремални ситуации. В крайна сметка, наличната информация предоставя стимул за по-широк дебат и ангажираност по въпросите на образованието, здравето и сигурността в обществото.



ПЛАТФОРМА ЗА МЕНАЖИРАНЕ НА СПОРТНИ ОРГАНИЗАЦИИ И СЪБИТИЯ

Специализираният онлайн софтуер (**Fight Sports Management**, на кратко **FSM**) представлява разработен инструмент, който предоставя различни функционалности и модули за управление на спортни организации, спорни събития, картотекиране на треньори и състезатели. Позволява създаване на профили на спортни организации и клубове, федерации, добавяне на състезателни правилници на федерации по бойни спортове, както и извършване на различни видове справки и водене на статистика на спортните постижения на картотекираните състезатели и проведените събития.

Разполага с неограничени възможности за създаване на лични профили за спортни организации и индивидуални състезатели и включва следните модули:

Модул за събития: Този модул съдържа информация за събитията, включително име, място, организатор, дата, партньори, визия на събитието и логото на организатора.

Модул за федерации: Тук можете да намерите информация или списък с данни за федерациите, включително лого, име, адрес, статут, уеб сайт, имейл, лице за контакт, председател, участници, профили в социалните мрежи (Facebook, Instagram) и телефони.

Модул за правилници: Този модул предоставя правила и условия, свързани със спортните дисциплини. Можете да проследите към коя организация е правилникът, както и да видите името на правилника и конкретните изисквания като възраст и тегло.

Модул за спортни клубове: В този модул може да откриете информация или списък с данни за спортните клубове. Тук се включва информация за федерациите, в които клубът е член, лого, име, адрес, статут, уеб сайт, имейл, лице за контакт, председател, участници, профили в социалните мрежи (Facebook, Instagram) и телефони.

Модул за треньори: В този модул може да

откриете информация или списък с данни за треньорите към дадена спортна организация. Тук се включва информацията относно имената на треньора, контакти, вида спорт.

Модул за състезатели: Този модул съдържа информация или списък с данни за състезателите. Можете да намерите информацията като имена, възраст, пол, тегло, дата на раждане, снимка, спортен клуб или организация, към която участва, контактни данни като телефон, имейл, профили в социалните мрежи (Facebook, Instagram), име на треньор, вид бойно изкуство и възможност за отбелязване на спортни постижения.

Модул за състезателни жребии: Този модул позволява филтриране по дисциплина, участници и категории като пол, тегло и възраст. Модулът предоставя възможност за генериране на състезателни жребии, които могат да бъдат филтрирани според специфичните изисквания на дадена дисциплина, участниците и категориите като пол, тегло и възраст.

Този уеб-базиран софтуер предоставя комплексно решение за спортни организации, които желаят да управляват събития, федерации, правилници, спортни клубове и състезатели чрез един централизиран системен модул. Потребители

телите могат да създават и управляват лични профили, които съдържат информацията, необходима за участие в спортните събития.

Софтуерът предоставя удобен начин за комуникация и координиране на дейностите между различните спортни организации, клубове и състезатели. Системата осигурява достъп до актуална информация и позволява бързо и ефективно управление на спортните събития и участниците в тях.

Благодарение на гъвкавия модулен дизайн, софтуерът може да бъде персонализиран и приспособен към специфичните нужди на повечето спортни организация. Той предоставя неограничени възможности за разширение и добавяне на нови функционалности, за да отговори на променящите се изисквания и изискванията на бъдещите спортни събития.

Интуитивен е за използване и предлага приятелски потребителски интерфейс, който улеснява навигацията и използването на различните модули. Създаден е с цел да оптимизира и улесни управлението на спортни събития и да помогне на спортните организации да постигнат по-добра ефективност и прозрачност в своята работа.

Едно цялостно решение, което може да допринесе за подобряване на организацията и управлението на спортните събития. С неговата помощ, спортните организации могат да установят по-добра комуни-

кация с участниците, да управляват регистрациите и да следят напредъка на състезателите.

Предлага множество предимства:

- **Първо**, той осигурява централизирано хранилище за данните на спортните организации, което гарантира лесен достъп и управление на информацията и нейното извикване чрез извършването на различен вид справки.
- **Второ**, софтуерът предоставя възможност за персонализиране на профилите на спортните организации, състезателите и събитията, което ги прави уникални и по-привлекателни.
- **Трето**, състезателните жребии и филтрите за търсене помагат за улесняване на организацията на състезанията и определянето на подходящи участници.
- **Четвърто**, благодарение на модулния дизайн, нови функционалности и модули могат да бъдат добавени според нуждите на организацията.

Използването на този софтуер може да доведе до значително подобрене в управлението и организацията на спортните събития. Организацията ще имат по-добра видимост, по-голям контрол върху процесите и по-ефективно взаимодействие с участниците. В крайна сметка, това ще допринесе за

растежа и развитието на спортната общност, като създава по-добри възможности за участие, състезателност и развитие на талантите.

За събитийни организатори, федерации, спортни клубове и състезатели, софтуерът е надеждно и иновативно средство за управление на техните дейности. Със своята многофункционалност и лесна за използване платформа, той дава цялостно решение за организация и координиране на спортните събития в уеб среда.

FSM софтуерът

може да бъде достъпен от уебсайта
на Федерацията или на директен адрес:

fsm.kungfu-bulgaria.org

ОНЛАЙН КАЛЕНДАР С МИНАЛИ И ПРЕДСТОЯЩИ СЪБИТИЯ

Разработеният онлайн календар в уебстраницата на „Българска федерация по кунг фу и тай чи“ е предназначен за всякакви вид спортни мероприятия и представлява виртуален инструмент, който служи за управление, организация и информиране относно минали и предстоящи спортни събития. Основната му цел е да се следят, координират и подготвят потенциалните участници за обявените в календара семинари, конференции, изпити, лагери, състезания и други подобни събития.

В онлайн календара на Федерацията са разработени следните основни функционалности:

- **Създаване на събития:** добавяне на заглавие, дата, време, местоположение и описание, форматиране на текст.
- **Разглеждане на календара:** възможности за списъчен и месечен преглед, преглед по дни и търсене по дата, опция бърз преглед.
- **Търсене на събития:** функцията за търсене позволява на потребителите да намерят конкретни събития, които са добавили в календара си.
- **Прикачване на файлове:** добавяне на файлове към събитията, като например доку-

менти, изображения или връзки към ресурси.

- **Редактиране и изтриване:** възможността за редактиране и изтриване на събития позволява на потребителите да коригират грешки или да актуализират информацията.
- **Интеграция с Google календар:** Онлайн календарът може да се интегрира с личния Google календар на потребителите.
- **Импорт и експорт на данни:** тази опция улеснява прехвърлянето на събития между различни платформи и устройства.

Онлайн календарът

може да бъде достъпен от уебсайта на Федерацията или на директен адрес:

kungfu-bulgaria.org/events

ОНЛАЙН СЕКЦИЯ С НАУЧНИ ПРОЕКТИ И ИЗДАНИЯ

Секцията "Научни проекти и издания" на уебсайта на Федерацията по кунг фу и тай чи е мястото, където са представени всички научни проекти и техните публикации под формата на сборници.

Научни проекти: Списък с актуални и завършени научни проекти, в които Федерацията по кунг фу е участвала или подкрепяла. За всеки проект е съответно представена информация за целите, методологията, участниците и постигнатите резултати. Всеки от проектите може да съдържа включени и снимки или видео материали.

Научни издания: Към всеки научен проект има публикувано издание, съдържащо различни теми и научни доклади от проведения научен експеримент. Може да съдържа и интерактивни елементи като графики, диаграми и видео материали, които да визуализират резултатите от научните изследвания. За всяко издание е предоставена библиографска информация, включително автори, заглавие, издателство и дата на публикуване.

Комуникация и обратна връзка: Страницата с възможност за контакт с Федерацията Това би

стимулирало обмяна на мнения, сътрудничество и въпроси, свързани с научната работа.

Целта на секцията "Научни проекти и издания" е да предостави платформа за представяне и споделяне на научната дейност на Федерацията по кунг фу и тай чи, както и за стимулиране на научни изследвания и сътрудничество в областта на бойните спортове и изкуства.

Научните проекти и издания

на Федерацията могат да бъдат намерени
в менюто на уебсайта или на директен адрес:
kungfu-bulgaria.org/personnel-category/projects/

FIGHT SPORTS MANAGEMENT SOFTWARE



Безплатна онлайн регистрация за всички акредитирани международни и национални спортни организации. Създаване на събития, картотекиране на състезатели и техните данни, генериране на състезателни жребии, ръководене на състезателни срещи в реално време от повече от един човек, статистика и още. Всичко това лесно и достъпно от настолен компютър и мобилно устройство.

СЪБИТИЯ

ОРГАНИЗАЦИИ

ПРАВИЛНИЦИ

ТРЕНЬОРИ

СЪСТЕЗАТЕЛИ

СПРАВКИ



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
Европейски социален фонд

Софтуерът е разработен по проект BG05SFOP001-2.025-0169 с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Добро управление“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.

FSM Software е част от www.kungfu-bulgaria.org, собственост на Българска федерация по кунг фу и тай чи © 2013-2023.
Всички права запазени.



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
ДОБРО УПРАВЛЕНИЕ

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КУНГ ФУ И ТАЙ ЧИ

www.kungfu-bulgaria.org

Сборникът се състои от теми и научни доклади и е изготвен по проект: **„По-ефективни политики на местно ниво чрез консултативни форми на гражданско участие за имплементиране на социалните функции на спорта кунг фу за преодоляване на екстремални ситуации, повишаване двигателната активност и развитие духа на жителите на община от четвърто йерархично ниво съгласно Националната концепция за пространствено развитие (НКПР) на Република България“.**

В частта за съвременната роля на кунг фу се разглеждат социалните функции на спорта, влиянието му върху политиките на местно ниво и гражданското участие, както и значението му за развитие на двигателна активност и личностно развитие. Втората част анализира проектната дейност чрез кунг фу, включително обучение по самозащита, психическа, физическа, техническа и тактическа готовност, както и онлайн разработки за управление на спортни организации и събития. Сборникът представя практически резултати и новаторски подходи за интегриране на кунг фу в съвременната общност.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
Европейски социален фонд

Това издание е изготвено от **Българска федерация по кунг фу и тай чи** по проект **BG05SFOP001-2.025-0169** и е създадено с финансовата подкрепа на **Оперативна програма „Добро управление“ 2014-2020**, съфинансирана от **Европейския съюз** чрез **Европейския социален фонд**. Цялата отговорност за съдържанието на това издание се носи от **Българска федерация по кунг фу и тай чи** и при никакви обстоятелства не може да се приема, че това издание отразява официалното становище на Европейския съюз и Управляващия орган. www.eufunds.bg



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
ДОБРО УПРАВЛЕНИЕ**