

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 Тинчев, 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 СЪВРЕМЕНОТО ОБЩЕСТВО И НЕГОВАТА СОЦИАЛНА 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 Фадаи, Теймур Джафари

Кунг фу като средство за развитие на духа и личностното развитие	43
<i>Александър Омайников, Али Фадаи</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 Фадаи</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
---	-----

Изследващи преподаватели на БФКТ

УЕБ-БАЗИРАНИ РАЗРАБОТКИ ПО ПРОЕКТА

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

Изследващи преподаватели на БФКТ

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

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, тренъори 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 математико-статистически 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 програ-

мата на проекта, насочен към менажиране на спортни организации, чрез който могат да се създават събития (изпити, семинари, лагери, състезания и др.), да се кар-тотекират състезатели, треньори и състезателни пра-вилници, да се води статистика и да се правят справки, да се генерират състезателни жребии, както и да се ръ-ководят състезателни срещи.

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

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

*Александър Омайников,
координатор на проекта*