

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ”

СТОЙКО ДЕЯНОВ ГАШУРОВ

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОДГОТОВКА ЗА
САМООТБРАНА ПРИ ВНЕЗАПНО
НАПАДЕНИЕ**

Научен ръководител: проф. Димитър Кайков, ДН

София 2015

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ”

СТОЙКО ДЕЯНОВ ГАШУРОВ

**СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОДГОТОВКА ЗА
САМООТБРАНА ПРИ ВНЕЗАПНО НАПАДЕНИЕ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка, (вкл. Методиката на лечебната физкултура)” професионално направление 7.6. Спорт

Научен ръководител: проф. Димитър Кайков, ДН

София 2015

Дисертационният труд е обсъден от разширен състав на научен съвет на катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички” при НСА «Васил Левски» на 09.06.15 г. и предложен за официална защита пред научно жури.

Трудът съдържа 143 стандартни машинописни страници, 23 таблици, 36 фигури и библиографска справка от 141 източника, от които 129 на кирилица, 8 на латиница и 4 от интернет.

Защитата на дисертационният труд ще се състои на 29.09.2015 г. от 14,00 ч. в зала А3 на НСА «Васил Левски» на заседание на Научно жури по теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. методика на лечебната физкултура).

УВОД

Съвременният етап от развитието на обществото се характеризира с динамична промяна на действителността. Отпаднаха редица ограничения на свободите на човека. Днес той, съвременният човек, е по-свободен, има по-големи възможности за реализиране на неговите способности.

Не се сбъднаха очакванията на хората за по-сигурен живот. През този период на прехода значително се повишиха престъпленията, свързани с насилие над личността. Обикновеният гражданин на демократичното общество не е надеждно защитен от агресивно нападение. Недостатъчно ефективното санкциониране на извършителите на тези насилia при агресивните нападения е една от основните причини за нарастването на тези престъпления. Нападенията стават все по-дръзки и внезапни, а техните извършители придобиват по-богат опит в престъпните си деяния.

Почти нищо не се прави за подготовката на човек да се отбранява в тези екстремални ситуации. За повишаване на неговата сигурност е необходима целенасочена подготовка за самоотбрана в екстремалните ситуации при нападение. Известни са различни школи, които провеждат обучение по самозащита. Има натрупан известен опит в този вид подготовка. Повечето школи и майстори се придържат към определени бойни изкуства. В процеса на обучението се придобиват определени знания и се формират умения за участие в боя при тренировките и състезанията. Формират се много ценни психически и физически качества. Възпитават се и важни за живота моралано-волеви качества.

Предвид екстремалния характер на условията при внезапно нападение е необходимо провеждането на специализирана подготовка, която да допринесе за формирането на адекватна готовност за самоотбрана. Тази подготовка предполага усвояването на специализирани знания за действията в конкретна ситуация, изграждането на специализирани техники за самоотбрана, усъвършенстване на отделните страни на двигателните способности. Необходимо е постигането на високо ниво на психическа, физическа, техническа, тактическа и специализирана готовност за самоотбрана.

В дисертационния труд се експериментира методика за специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение. Като резултат от нейното прилагане се очаква постигането на високо ниво на готовност за ефективни действия в опасните условия при внезапно нападение.

ГЛАВА ПЪРВА

ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

I. 1. Внезапното нападение като особен вид екстремална ситуация.

За разкриването на внезапното нападение като особен вид екстремална ситуация се изяснява същността на ситуациите и основите на екстремалните ситуации.

Екстремалната ситуация поставя човек в условия, които изискват от него максимално, крайно голямо напрежение на физическите и психическите му сили. В основата на определянето ѝ от Д. Кайков (1988) като „комплекс от условия на средата, изискващи активни действия за определен период от време“ стои единството на човека със средата. Към комплекса от условия се разкриват външните /природни и социални/ и вътрешните /психически и физически/ условия на средата. Основните фактори на екстремалните ситуации са опасността, трудността и внезапността, които са взаимнодетерминирани и позволяват да се разкрият закономерностите на ситуацията, както и пътищата за нейното преодоляване.

За разкриването на внезапното нападение като особен вид екстремална ситуация от значение е и дефиницията на Ю. Шойгу (2007): екстремалната ситуация е „ситуация, възникваща внезапно, животозастрашаваща или субективно възприемана като заплаха за човешкия живот, здравето, личната неприкосновеност, благосъстоянието“

I. 1.2. Внезапното нападение като агресивно действие и насилие

Внезапното нападение е агресивно целенасочено действие срещу отделна личност и/или група от хора. То най-често е свързано с проява на физическо насилие.

Агресията в психологията се свързва с широк регистър от поведения, насочени към нанасяне на вреда на друг или на самия себе си.

Л. Берковиц (2001) разглежда агресията като всяка форма на поведение, насочено към физическо и психическо нараняване. Р. Самсън (2001) я определя като поведение, което нанася вреда или наранява другите хора.

Агресията е сложна и многостранно детерминирана в своите причини за проява. Тя е трудна за предвиждане и в много случай тежка за контролиране. Много често агресията и агресивното поведение се проявяват в по-остра форма – насилие.

Според Л. Берковиц (2001) насилието е екстремна форма на агресия, умишлен опит за извършване на тежко физическо нараняване.

Отличителна черта на насилието е стремежът към нанасяне на физическа болка и физически вреди, включително и смърт. В резултат на агресивно отношение много често се наблюдават и прояви на психическо насилие.

Насилието е престъпление, то се явява едно от най-разпространените форми на нарушаване на човешките права, което пряко или косвено оказва въздействие на всички.

Според Института по социални дейности и практики, съвременните фактори на средата, които засилват тенденцията за упражняване на насилие в нашата страна са: Социално-икономическата криза и нейните последствия; Средствата за масова информация; Глобализацията; Отчуждението; Социалната девалвация.

От голямо значение за формиране на готовността за самоотбрана при внезапно нападение е умението за разпознаване на нападателя /насилника/.

I.2. Същност на самоотбраната при внезапно нападение

Самоотбраната е проблем от особена значимост за човека, тъй като този проблем засяга пряко живота и здравето му. В своята същност самоотбраната се явява особен вид дейност на човека, която протича в екстремални условия.

Самоотбраната се основава върху основата на усвояването на различни технически умения от различните бойни изкуства. Характерно е, че философията на бойните изкуства поставя на първо място не приложението на удари и блокове при възникване на конфликт, а умението да се предотврати този конфликт.

Според J. Wiseman (2001) самоотбраната не се отнася само до владенето на различни технически похвати. Тя започва с правилна психическа нагласа и елементарни предпазни средства. Авторът подчертава, че самоотбраната предполага умение да се избягват евентуални проблеми.

В практика са известни множество системи за самоотбрана, свързани с воденето на ръкопашен бой с противника, в основата на които лежат техники от бойните изкуства. Една от известните системи за самозащита е „Бойна машина“ на А. Тарас (1997). Нейният автор представя сравнение между основните параметри на спортните единоборства и реалния бой.

За да реагира адекватно при внезапно нападение човекът трябва да има формирана адекватна готовност за самоотбрана, структурата на която е изградена от психическа, физическа, техническа и тактическа готовност.

Формирането на адекватна готовност за самоотбрана при внезапно нападение се осъществява в процеса на специализирана подготовка, при която се усвояват специализирани знания и умения за самоотбрана, усъвършенстват се отделните способности. В практиката е установена ефективността на приложена специализирана подготовка за формиране на адекватна готовност за оцеляване в социални бедствени ситуации / Т. Борисов (2011), Т. Маринов и кол.(2014)/.

За разкриването на същността на специализираната самоотбрана при внезапно нападение се разглеждат някои основни закономерности на воденето на ръкопашен бой като основно средство за самозащита в опасните условия на екстремалните ситуации.

Принос за изясняване основите на ръкопашния бой има А. Кадочников (2004), който извежда структурата на ръкопашния бой по системата „оцеляване“.

Разработването на програмата за специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение е съобразено със стратегията „светкавична защита“ /blitz defence/, създадена от К. Керншперхт (1999). Целта на blitz defence е да научи практикуващите как да реагират адекватно и правилно при ескалация на ситуацията в заведение, на улицата, спирката и т.н. Основна задача на стратегията е да се избегне физическата разправа и да се тушира напрежението, но ако това е невъзможно – как практикуващият да се защити, като действията му да са съобразени с изискванията на закона.

По време на заниманията без стрес се тренира начина на държане, излъчване, говорене, жестове, позиция спрямо агресора, правилни реакции при различните ситуации на атака и конфликти. По-важни теми за изучаването на blitz defence са: усещане и избягване, език на тялото, контрол на гласа, овладяване на страха, ефективна защита, опростена

система, защита във всички дистанции, закона и самозащитата, самозащитата не е спорт /77/.

Решаването на голяма част от тези въпроси се осъществява чрез специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение. Към нейното съдържание се включват пет модула на обучение:

- **ПРЕВЕНЦИЯ.** На базата на анализа на обстановката се определят опасните места и условия, които крият потенциален риск от нападения и други престъпления, застрашаващи младежите и гражданите. Хората се обучават как да избегнат дадена критична ситуация и тези рискови места, които могат да ги превърнат в обект на злоумишлени действия.

- **ПОВЕДЕНИЕ В РЕАЛНА КРИТИЧНА СИТУАЦИЯ.** Младежите се обучават как да запазят самообладание и да вземат най-адекватно решение в определени ситуации. Чрез реална преценка на собствените си сили и умения всеки сам изгражда модел на поведение, който му осигурява най-краткия път за изход от дадена екстремална ситуация.

- **ФИЗИЧЕСКА САМООТБРАНА.** Свързана с обучението по самоотбрана. В тренировките последователно се изучават необходимите техники. Изучават се и първите два модула, решават се различни казуси за самоотбрана в различни екстремални ситуации. Изгражда се алгоритъм за действия, оценява се тяхната адекватност, спрямо особеностите за действие в екстремалната ситуация.

- **ОПИСАНИЕ НА МЕСТОПРОИЗШЕСТВИЕТО И НАПАДАТЕЛЯ.** Изграждат се умения за описване на съответния нападател с неговите индивидуални особености. Придобиват се знания за „неизбежна отбрана“ и „крайна необходимост“.

- **ПСИХОФИЗИЧЕСКО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ.** Подпомагане на учениците за по-бързо преодоляване на травмите чрез специфични психофизически техники .

Основните средства на специализираната подготовка за самоотбрана при внезапно нападение са психическите и физическите упражнения. Психическите средства са насочени преди всичко към контрол на мисълта, контрол на вниманието, прилагане на отделни вербални формули, техники на сугестия и др. Физическите упражнения са насочени към изграждането на умения и навици за самоотбрана и усъвършенстване на отделните физически качества. Чрез основните средства се формира психическата, физическата, техническата и тактическата готовност за самоотбрана при внезапно нападение.

Основните методи, които се използват за реализиране на специализираната подготовка за самоотбрана са: методи за формиране на психическа подготовка, методи за изграждане на знания, методи за двигателно обучение, методи за физическо натоварване и методи за контрол и оценка.

Основната форма на работа за специализираната подготовка са организиранията занимания в тренировъчния процес.

Организацията на подготовката включва основните дейности:

- ПЛАНИРАНЕ. То се провежда под наше ръководство. Обхваща планирането на цялостната дейност за реализирането на специализираната подготовка за самоотбрана при внезапно нападение.

- ОСИГУРЯВАНЕ. Свързано е с организиране на сигурността и безопасността при провеждане на обучението, както и на необходимите условия за качествена тренировъчна подготовка.

- ПОДГОТОВКА НА КАДРИ. Свързана с подготовката на треньорите за провеждането на специализираната подготовка и провеждането на контрол, и експертна оценка на готовността за адекватни действия при самоотбрана.

- КОНТРОЛ И ОТЧЕТ. Контролът и отчетът на цялостната дейност се осъществява от докторанта.

На базата на теоретичния анализ и обобщения се извежда следната **РАБОТНА ХИПОТЕЗА:**

Чрез целенасочена специализирана подготовка се формира адекватна готовност за самоотбрана при внезапно нападение.

ГЛАВА ВТОРА

ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

II.1. Цел и задачи на изследването

Целта на изследването е да се формира адекватна готовност за самоотбрана при внезапно нападение чрез целенасочена специализирана подготовка.

Основни задачи на изследването:

1. Да се разработят теоретични основи на изследвания проблем.
2. Да се създаде методика за специализирана подготовка на младежи за самоотбрана при нападение.
3. Да се изследва ефективността на методиката за самоотбрана при нападение.
4. Да се усъвършенства методиката за самоотбрана и да се внедри в практиката.

II.2. Предмет, обект и контингент на изследването

Предмет на изследването е методиката за специализирана подготовка за самоотбрана при нападение.

Обект на изследването е готовността за самоотбрана при внезапно нападение.

Контингент на изследването са общо 173 младежи на възраст 15-16 години. 85 от тях са от гр. София – 54 в контролна група /КГ/ и 31 в експериментална група /ЕГ/; 47 младежи от гр. Пловдив – 22 в контролна група и 25 в експериментална група; 41 младежи от гр. Пазарджик – 21 в контролна група и 20 в експериментална група.

Приложена е комплексна методика, която включва следните методи:

Общи методи: Проучване на литературни източници; Педагогическо наблюдение; Беседа.

Психологически тестове:

Възприятие за протичане на времето; Зрителна представа; Разкриване на числа в разнообразни фигури; Сан-тест /самочувствие, активност, настроение/. Тревожност /личностна и ситуативна/; Стратегии за справяне със стреса.

Двигателни тестове:

Бягане „совалка 10x10m“; Скок на дължина от място; Сгъване и разгъване на ръцете в опора; Ръчна динамометрия; Седеж-тилен лег-седеж.

Експертна оценка:

Експертна оценка на техническата готовност за самоотбрана;
Експертна оценка на тактическата готовност за самоотбрана.

Математико-статистически методи:

Вариационен анализ; Проверка на хипотези; Корелационен анализ
Графичен анализ.

II.4. Методика за специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение

Съдържанието на методиката за специализираната подготовка включва отделни методи и средства за психическа, физическа, техническа и тактическа подготовка, които се провеждат в единство на отделните части на занятията. Целта на тези подготовки е да се формира по-висока степен съответни готовности в структурата на готовността за самоотбрана при нападение.

Психическата подготовка включва следните методи:

- *Вербална сугестия.*
- *Паравербална сугестия.*
- *Моделираща тренировка.*
- *Психофизическа релаксация.*
- *Латерално мислене.*
- *Регулация на дишането.*

Целта на **физическата** подготовка в специализираната подготовка за самоотбрана при внезапно нападение е да се формира адекватна физическа готовност. В процеса на обучението по самоотбрана в отделните части на занятията се включват упражнения за развиване на важни за самоотбраната физически качества като бързина и сила (взривна сила на долните крайници, силова издръжливост на горните крайници и на коремните мускули). Интензивността на натоварването за развиване на физическите качества се определя от характера на отделните занятия. Най-често тези качества се развиват комплексно.

Целта на **техническата** подготовка е да се формира адекватна техническа готовност за самоотбрана при нападение. Обучаваните

последователно усвояват техниките – стойки, предвижвания, падания, удари с ръце и с крака, удари и защита с и срещу оръжие, блокове и удари срещу един или повече нападатели, ключове. Изучаването и усъвършенстването на техниките е последователно.

Тактическата подготовка има за цел формиране на адекватна тактическа готовност за самоотбрана при внезапно нападение. Обучаваните изучават начините на оценка на опасностите, диагностиката на намеренията на нападателите, прогноза за тяхното поведение, вземането на решение за действие. Решават се различни задачи. В тактическата подготовка се прилага латералното мислене.

Методиката за специализирана подготовка се проведе в рамките на шест месеца /от месец ноември 2013г. до месец април 2014г./ Тренировъчните занимания се провеждаха два пъти седмично с продължителност от 60 мин.

II.5. Организация на изследването

Изследването е проведено в три основни етапа:

През първия етап (03.2012 ÷ 09.2012) се проучват литературни източници. Създадена е и е апробирана методиката за измерване. Проведени са пробни експерименти, за да се определи цялостната експериментална работа. Създава се методика за самоотбрана.

Вторият етап (11.2013 ÷ 09.2014) включва провеждане на експерименталното изследване с младежи в гр. София, гр. Пловдив и гр. Пазарджик. Проверява се ефективността на методиката за самоотбрана при нападение. Получените резултати са обработени чрез математико-статистически методи.

През третия етап (10.2014 ÷ 04.2015) обработените резултати се анализират и обобщават. Изведени са основните изводи и препоръки, и са формулирани научните приноси. Изготвен е дисертационният труд за обсъждане.

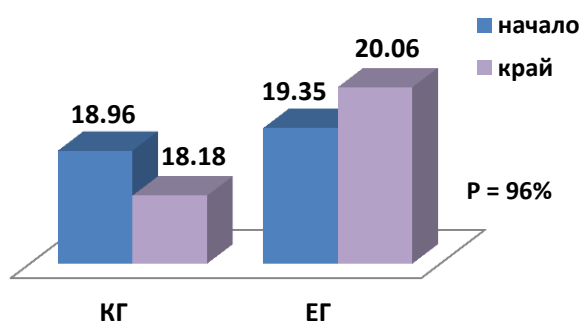
ГЛАВА ТРЕТА

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

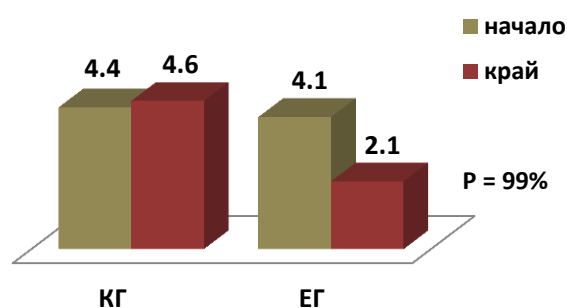
III. 1. Психическа готовност за самоотбрана

За оценка на обстановката и взимането на правилни решения за самоотбрана при внезапно нападение голямо значение има точното отчитане на протичането на времето. В началото на експеримента изследваните лица не отчитат точно протичането на времето.

За експерименталната група, при второто измерване отчитането на времето е много по-точно от това на контролната група, което се дължи преди всичко на приложението на метода на латералното мислене /фиг. 1/.



Фиг. 1. Точност на отчитане на времето при изследваните групи /s/



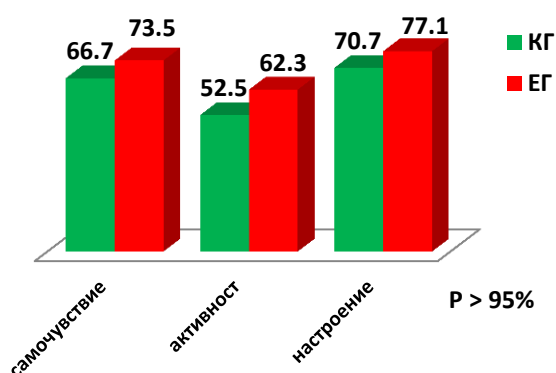
Фиг. 2. Зрителна представа при изследваните групи /s/

С прилагането на латералното мислене при експерименталната група се е понижило значително латентното време за формиране на зрителен образ, което е признак за повишаване степента на психическа готовност за самоотбрана при внезапно нападение /фиг. 2/.

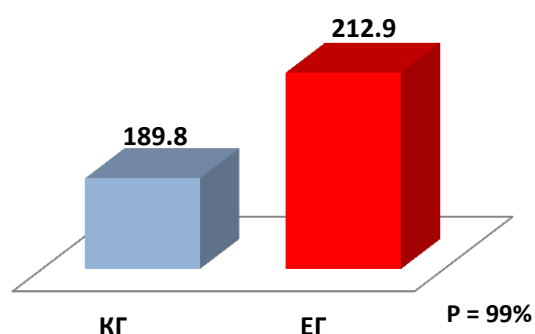
В процеса на специализираната подготовка се обърна внимание на развиването на едно от основните качества на психическата готовност – наблюдателността. С повишаването ѝ се развиват умения за по-бърза и по-обективна оценка на опасностите. След началното тестиране не се установи достоверна разлика за наблюдателността между двете групи. В резултат от провеждането на специализираната подготовка за самоотбрана се е подобрила наблюдателността, като балът на младежите от експерименталната група се е повишил средно с 4,12 единици при гаранционна вероятност $P = 99\%$. Експерименталната група разкрива средно с 3,12 обекта в повече от своите връстници в контролната група ($P = 97\%$).

Съществено значение за формирането на адекватна готовност за самоотбрана при внезапно нападение има психическата работоспособност.

Усъвършенстването на нейните структурни компоненти – самочувствие, активност и настроение води до повишаването на психическата работоспособност, а от там и до усъвършенстване на структурата на психическата готовност за действия при самоотбрана при внезапно нападение. В началото на експеримента не се установяват достоверни разлики между отделните показатели на психическата работоспособност на младежите от двете групи. В края на експеримента, след прилагането на специализираната подготовка за самоотбрана се е стигнало до закономерно повишаване на самочувствието, активността, настроението и психическата работоспособност на младежите от експерименталната група. Отчитат се и съществени разлики между средните стойности на изследваните качества в полза на експерименталната група, което е доказателство за ефективността на прилаганата методика за специализирана подготовка /фиг. 3 и фиг. 4/.



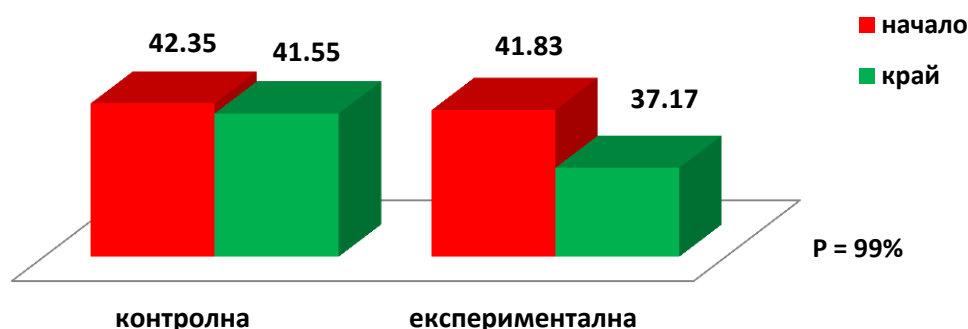
Фиг. 3. Самочувствие, активност и настроение на изследваните в края на експеримента /бал/



Фиг. 4. Обща психическа работоспособност на изследваните в края на експеримента /бал/

Водещ фактор в структурата на психическата готовност за действия при самоотбрана при внезапно нападение е тревожността. Ситуативната тревожност се явява форма на стресовите състояния. Тя се проявява в конкретните ситуации като поведенческа реакция и оказва силно въздействие върху формирането на адекватна психическа готовност за действия при самоотбрана. След началното измерване не се установява съществена разлика за ситуативната тревожност на младежите от изследваните групи. Благоприятни изменения като резултат от проведения експеримент се установяват при експерименталната група /фиг. 5/. Настъпилите положителни изменения в емоционалната сфера на

младежите допринасят за понижаване на ситуативната им тревожност средно с 4,66 единици. Това допринася и за отчитането на значителната разлика от 4,38 бала между средните стойности на ситуативната тревожност в полза на младежите от експерименталната група в края на експеримента.



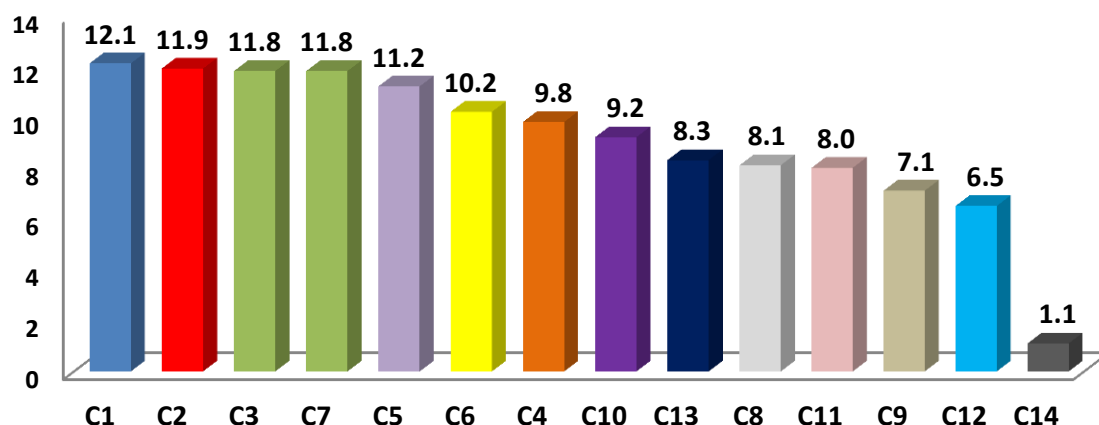
Фиг. 5. Ситуативна тревожност на изследваните в края на експеримента /бал/

При личностната тревожност се наблюдава тенденция към понижаването ѝ. При нея не се установяват съществени разлики между двете групи, като вероятната причина за това е наличието на ниски стойности на личностната тревожност за младежите от двете групи, които попадат в границите на нормата за възрастта.

За формирането на психическа готовност за самоотбрана при внезапно нападение от особено значение е адекватността на предпочитаните стратегии за справяне със стреса. При младежите от контролната група структурата на стратегиите не е съвършена. Подредбата на първите седем стратегии за справяне със стреса разкриват ниско ниво на готовност на младежите от контролната група за самозащита в опасните условия при внезапно нападение. Те първоначално биха се въздържали, биха потърсили съчувствие и разбиране, след което следва съсредоточаване върху възникналия проблем и търсене на допълнителни възможности за неговото разрешаване. Късно се проявява и позитивното преосмисляне на ситуацията, трудно се осъзнава ползата от нейното преодоляване.

Много по-различна и по-хармонична е структурата на стратегиите за справяне със стреса на младежите от експерименталната група в сравнение с тази на контролната група /фиг. 6/. На първо място с най-висок бал от 12,1 единици е посочена стратегия С.1 „Активно справяне“. В ситуациите при внезапно нападение младежите от експерименталната група веднага ще предприемат активни действия за самоотбрана. На второ

място с 11,9 бала се подрежда стратегия С.2 „Планиране“. Многократното проиграване на техниките за самозащита в различни ситуации е спомогнало да се изгради точен алгоритъм от действия при попадане в екстремална ситуация. На трето място в предпочитаните стратегии при младежите от експерименталната група с равен бал попадат стратегия С.3 „Потискане на конкуриращи се активности“ и стратегия С.7 „Позитивно преосмисляне и развитие“. Тези стратегии са свързани с концентрация на вниманието върху справянето с възникналия проблем, върху който проблем трябва да се насочат усилията за бързото му разрешаване.



Фиг. 6. Предпочитани стратегии за справяне със стреса на експерименталната група в края на експеримента /бал/

Видно е, че в резултат от проведената специализирана подготовка за самозащита при внезапно нападение се е стигнало до усъвършенстване структурата на стратегиите за справяне със стреса, като важна част от формирането на психическата готовност. При първите четири водещи стратегии (С.1, С.2, С.3 и С.7) доминира добрата организация и позитивна нагласа за адекватни действия при възникване на екстремална ситуация. При следващите три стратегии (С.5, С.6 и С.4) доминира в по-голяма степен внимателното осмисляне на екстремалната ситуация, търсенето на вероятна възможност за нейното избягване.

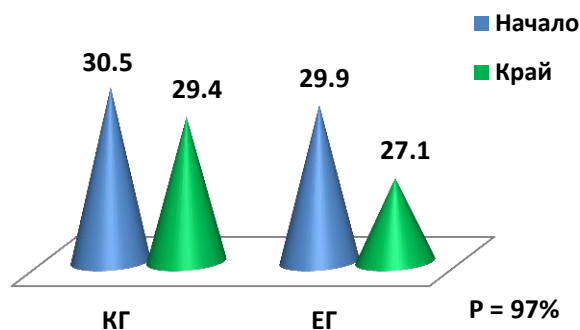
В сравнителен план се установяват съществени разлики при 4 от водещите 7 стратегии. Младежите от експерименталната група постигат достоверно по-висок бал при стратегиите „Активно справяне, планиране, потискане на конкуриращи се активности и позитивно преосмисляне и развитие“ ($P = 99\%$).

III. 2. Физическа готовност за самоотбрана

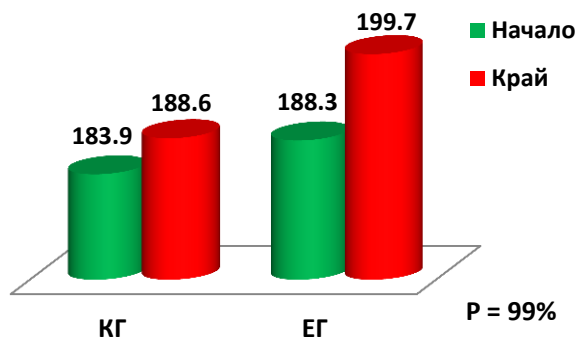
Основните качества, които определят адекватността на физическата готовност за самоотбрана са бързината – отделните нейни форми на проявление, силата и издръжливостта с техните разновидности – силова и скоростно-силова издръжливост.

За оценка на способностите на младежите за реализиране на ускорения, постигане на висока скорост на бягане и подвожност при преместване в хоризонтална равнина се приложи тест „бягане 10x10 метра

В началото на проведеното измерване не се установиха достоверни разлики в постиженията на изследваните младежи от двете групи. Изпълнението на специализираните физически упражнения с точна дозировка на физическото натоварване за усъвършенстване на бързината, стартовото ускорение и взривната сила на долните крайници е допринесло за благоприятните изменения в скоростната и скоростно-силовата издръжливост на долните крайници на младежите от експерименталната група. В края на експеримента се отчита достоверна разлика от 2,29 секунди по-добро време за пробягване на контролното разстояние от младежите от експерименталната група ($P = 97\%$) – /фиг. 7/.



Фиг. 7. Резултати от теста „бягане 10x10 метра“ на изследваните групи /s/

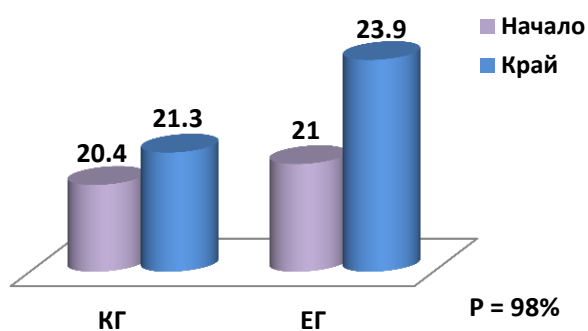


Фиг. 8. Резултати от теста „скок на дължина“ на изследваните групи /sm/

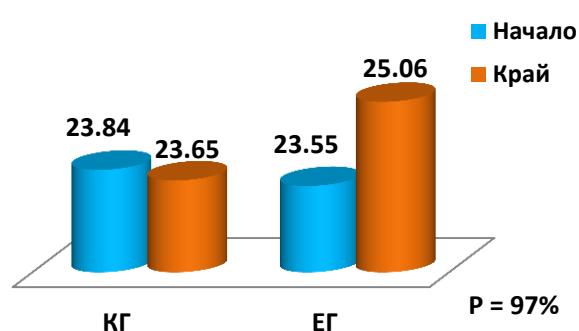
В пряка връзка с реализирането на бързи и мощни движения при изпълнението на бойните техники в условията за самозащита при внезапно нападение е взривната сила на долните крайници /фиг. 8/. В началото разликата на средните постижения на двете групи е несъществена. След прилагането на специализираните средства за развиване на взривната сила се е стигнало до съществен прираст в постиженията на експерименталната група. Установява се и достоверна разлика от средно 11,1см. по-добър

резултат за младежите от експерименталната група, спрямо тези от контролната.

Голямо значение за реализирането на бойните техники има скоростно-силовата издръжливост на горните крайници. В началото на експеримента не се установяват значими разлики в средните постижения на двете групи. Между двете тестирания младежите от контролната група постигат минимален прираст в средните си постижения. Чрез прилагането на специализираните методи за физическа подготовка младежите достоверно подобриха своите постижения – те осъзнаха, че е много важно техниките за самозащита не само да бъдат изпълнени правилно в пространство и време, а и да бъдат подплатени с необходимата за тяхната ефективност сила. В края на изследването резултата на експерименталната група е с 2,58 повторения по-добър от този на контролната група при $P = 98\%$ – /фиг. 9/.



Фиг. 9. Резултати от теста „сгъване и разгъване на ръцете в опора“ на изследваните групи /n/



Фиг. 10. Резултати от теста „тилен лег-седеж-тилен лег“ на изследваните групи /n/

Чрез следващият тест „седеж-тилен лег-седеж“ се установи състоянието на скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура /фиг. 10/. Не се установиха достоверни разлики между началните тестирания на двете групи. При контролната група прирастът в рамките на експерименталния период е незначителен. Прилагането на специализирани средства за усъвършенстване на силовата издръжливост на коремната мускулатура, както и изпълнението на различни комбинации от удари с долните и горните крайници от различни изходни положения са се отразили благоприятно върху силата на коремните мускули на младежите от експерименталната група. Те постигат значителен прираст в рамките на експеримента, които дава възможност да се постигне и

достоверна разлика от средно 1,41 повторения в повече за сметка на постиженията в контролната група ($P = 97\%$).

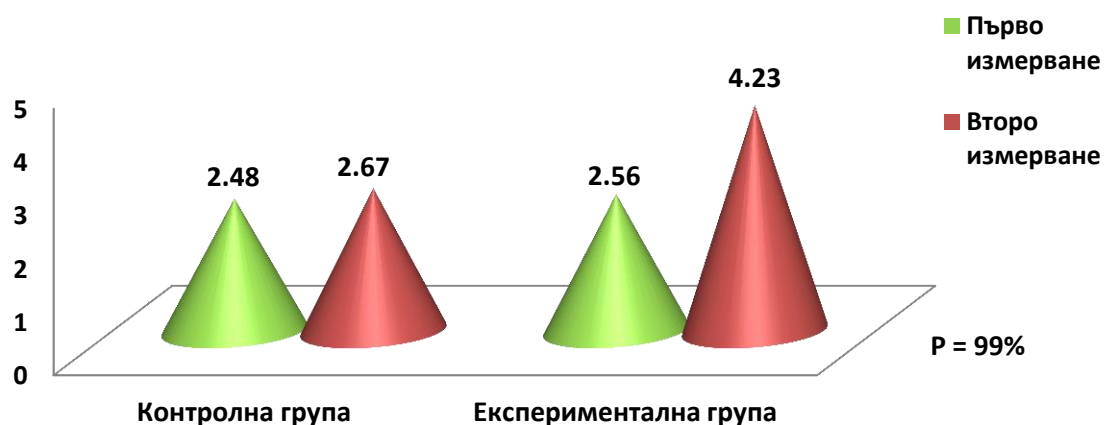
При силата на захвата, която има решаващо значение за освобождаването от захват, за прилагане на захвати и задържане на противника също се наблюдава съществена промяна в развитието и за младежите от експерименталната група. Те подобряват достоверно силата на хвата си с лява и дясна ръка в резултат от проведената специализирана подготовка /фиг. 11/.



Фиг. 11. Резултати от теста „Ръчна динамометрия“ на изследваните групи /kg/

III. 3. Техническа готовност за самоотбрана

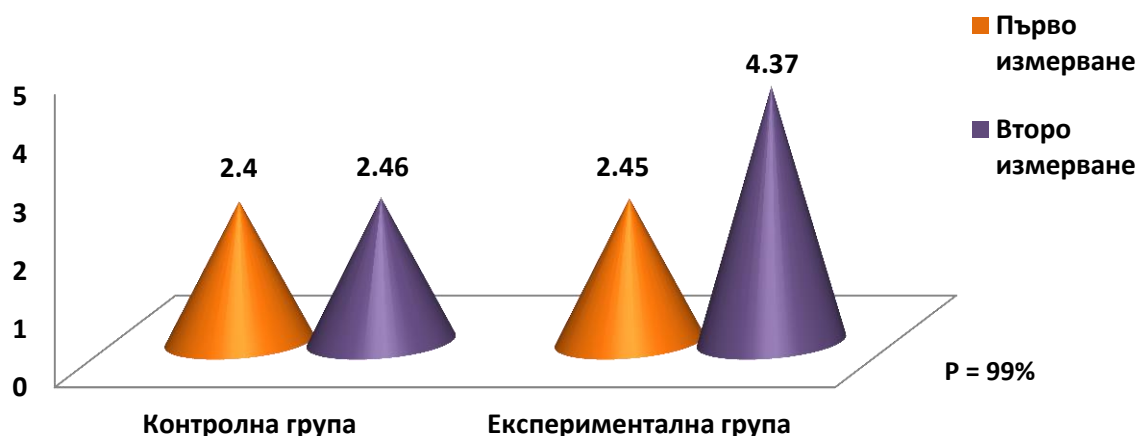
В началото на експеримента нивото на техническа подготовка за действия при самоотбрана при внезапно нападение на младежите от двете изследвани групи може да се определи като незадоволително. Отиграването на познати и сравнително стандартни ситуации от младежите в контролната група е довело до минимално несъществено повишаване на първоначалния им среден бал. Усвоените приложни техники за действия в опасни условия при самоотбрана от експерименталната група води до постигането на съществен прираст на техническата им готовност. В края на изследването крайният среден бал на експерименталната група е с 1,56 бала по-висок от този на контролната ($P = 99\%$) – /фиг. 12/.



Фиг. 12. Експертна оценка на техническата готовност на изследваните младежи /бал/

III. 4. Тактическа готовност за самоотбрана

При тактическата готовност след първото тестиране очаквано постигнатите средни балове на младежите са много близки. Решаването на различни казуси, чрез които се развиваше тактическото мислене на младежите от експерименталната група, съчетано с усъвършенстването на психическата, физическата и техническа готовност е допринесло за подобряването на тактическата им готовност за действия при самоотбрана при внезапно нападение /фиг. 13/.



Фиг. 13. Експертна оценка на тактическата готовност на изследваните младежи /бал/

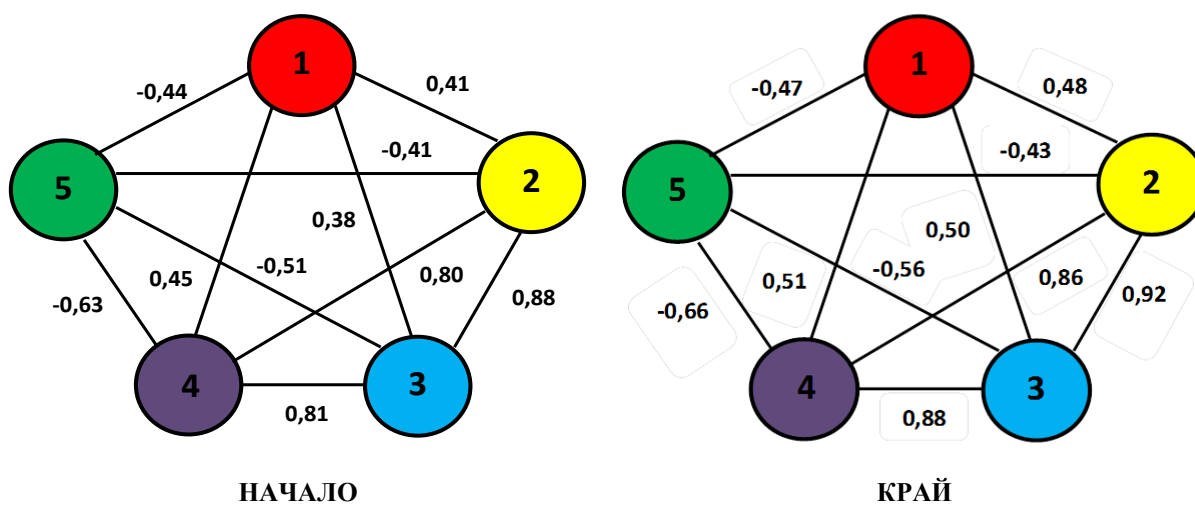
Ефективността на специализираната готовност за самоотбрана при внезапно нападение се доказва от постигнатата разлика в средния бал на младежите от двете изследвани групи в края на експеримента. Средният бал на младежите от контролната група е 2,46 единици или с 1,91 единици

по-нисък от този на младежите от експерименталната група – $\bar{X} = 4,37$ единици ($P = 99\%$).

III. 5. Усъвършенстване структурата на готовността за самоотбрана при внезапно нападение

Вследствие на приложената методика през експерименталния период е нараснала силата на корелациите между основните показатели на психическата готовност.

От представеният на фиг. 14 корелационен модел на психическата готовност на младежите от експерименталната група в началото на експеримента ясно си проличават силните корелационни зависимости между основните компоненти на психическата работоспособност. Ситуативната тревожност на младежите от експерименталната група значително се повлиява от тяхното настроение. Може да се обобщи, че младежите от експерименталната група имат сравнително добро ниво на психическа готовност.



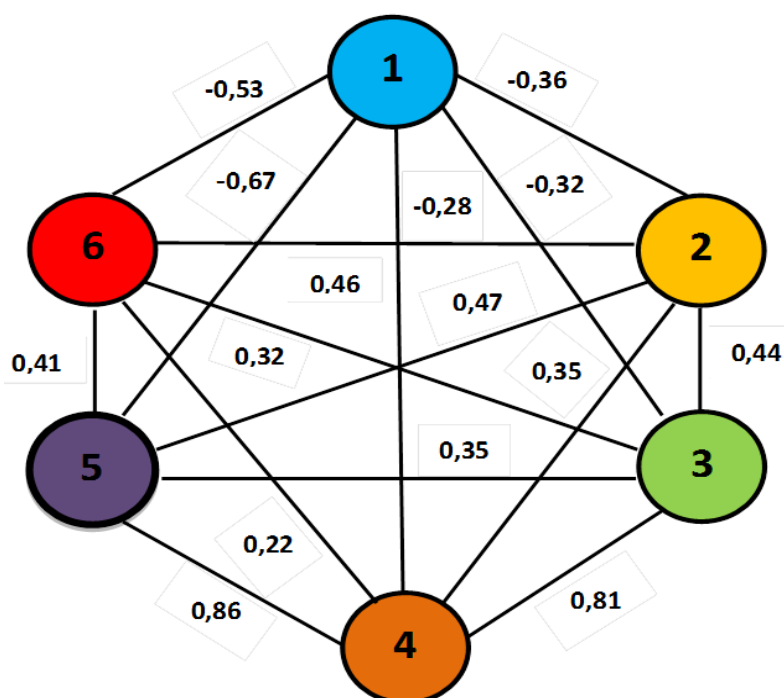
1 – Наблюдателност; 2 – Самочувствие; 3 – Активност; 4 – Настроение; 5 – Ситуативна тревожност.

Фиг. 14. Корелационни модели на психическата готовност на експерименталната група

След прилагането на специализираната подготовка много силна става връзката между самочувствието и активността – $r = 0,91$, като детерминираността между двата фактора нараства до 85%. Това е показател, който разкрива, колко определяща е за ефективното и навременно прилагане на бойните техники повишената активност на отделните психични функции. Също много висока е детерминираността

между самочувствието и настроението – 74% и между активността и настроението – 77%. Усъвършенства се структурата на психическата готовност. Ситуативната тревожност на младежите продължава да се повлиява значително от тяхното настроение и активност. Повишените положителни емоционални преживявания се отразяват благоприятно върху чувството за страх, несигурност и безпокойство.

Приложената методика за специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение е оказала положително въздействие върху структурата на физическата готовност. Нарастнала е силата на корелационните връзки между компонентите на физическата готовност на експерименталната група в края на експеримента /фиг. 15/.



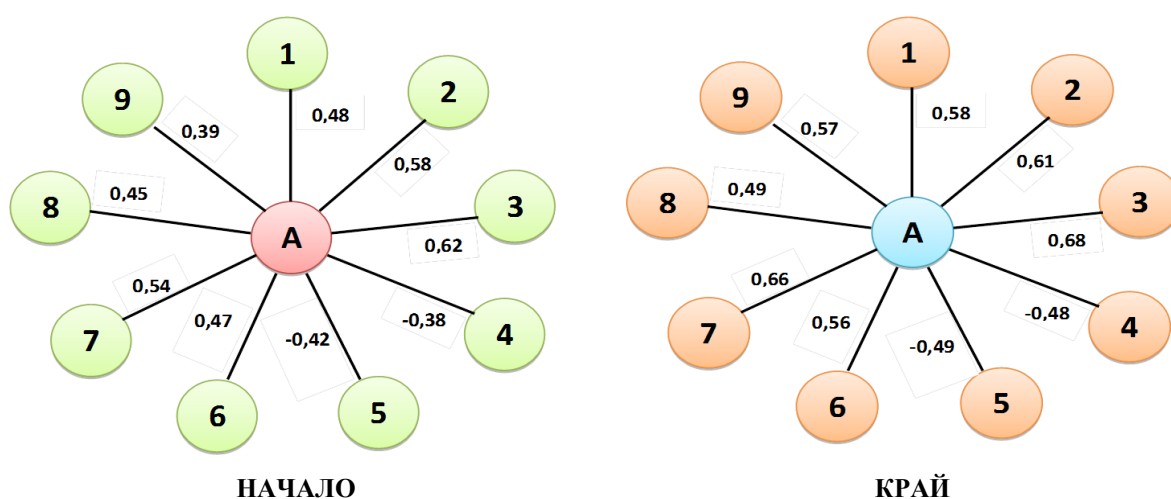
1 – Бягане „10х10м“; 2 – Сгъване и разгъване на ръцете в опора; 3 – Ръчна динамометрия /лява ръка/;
4 – Ръчна динамометрия /дясна ръка/; 5 – Скок на дължина от място; 6 – Тилен лег-седеж-тилен лег.

Фиг. 15. Корелационен модел на физическата готовност на експерименталната група в края на експеримента

Повишена е силата на корелационните връзки между силата на хвата на лявата ръка и взривната сила на долните крайници от $r = 0,81$ до $r = 0,86$, както и на закономерно силната зависимост между силата на хвата на двете ръце, от $r = 0,75$ до $r = 0,81$. Скоростно-силови способности на бягане при смяна посоката на движение, разкриват значителна детерминираност от 45% с динамичната сила на долните крайници в края на изследването. Нараства и връзката от умерена в началото до значителна

в края между скоростно-силовите възможности на бягането и скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура. При останалите компоненти се наблюдава повишаване на силата на връзките и съответно детерминираността, което е признак за усъвършенстване структурата на физическата им готовност.

Психическата и физическата готовност до голяма степен определят ефективността на техническата готовност за самоотбрана. В началото на експеримента в структурата на техническата готовност на младежите от експерименталната група се наблюдават три значителни корелационни зависимости. Най-висока е детерминираността – 38% на активността, с експертната оценка на техническата готовност, следвана от тази на самочувствието – 34%. От компонентите на физическата готовност статичната сила на лявата ръка е най-силно детерминирана – 29% с експертната оценка /фиг 16/.



А – ЕКСПЕРТНА ОЦЕНКА НА ТЕХНИЧЕСКАТА ГОТОВНОСТ;

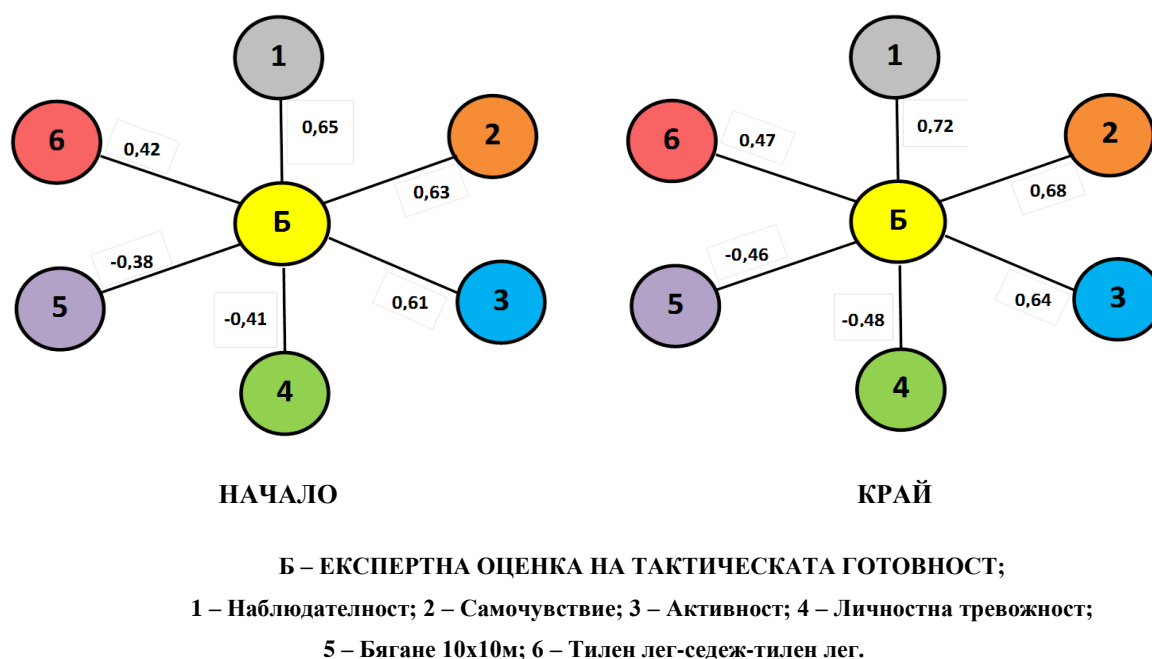
1 – Наблюдателност; 2 – Самочувствие; 3 – Активност; 4 – Ситуативна тревожност; 5 – Бягане 10х10м; 6 – Сгъване и разгъване на ръцете в опора; 7 – Ръчна динамометрия /лява ръка/; 8 – Скок на дължина от място; 9 – Тилен лег-седеж-тилен лег.

Фиг. 16. Корелационни модели на техническата готовност на експерименталната група

В края на експеримента като цяло се забелязва повишаване на корелационните зависимости между експертната оценка на техническата готовност и показателите на психическата и физическата готовност. С най-висока детерминираност експертната оценка на техническата готовност си остава с активността – 46%. Между самочувствието и експертната оценка детерминираността от 34% нараства до 37%. Значително по-голям е прирастът на взаимната връзка между ситуативната тревожност и

експертната оценка, където има повишаване от 14% в началото до 23% в края на експеримента. От компонентите на физическата готовност, най-висок прираст на детерминираността в структурата на техническата готовност се установява между експертната оценка и скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура – от 14% в началото се повишава до 33% в края.

Повишаването на корелационните зависимости между отделните компоненти в структурата на психическата, физическата и техническата готовност закономерно водят и до отчитането на повишаване силата на корелациите в структурата на тактическата готовност на младежите от експерименталната група. След провеждането на първото изследване в структурата на тактическата готовност на младежите от експерименталната група се установи, че най-голямо въздействие върху взимането на правилни тактически решения имат наблюдателността, самочувствието и активността. От компонентите на физическата готовност в умерени корелации с експертната оценка на тактическата готовност са показателите от „бягане на 10x10м“ и от „тилен лег-седеж-тилен лег“ /фиг. 17/.



Фиг. 17. Корелационни модели на тактическата готовност на експерименталната група

В резултат от прилагането на специализираната подготовка за самоотбрана се е стигнало до повишаване на корелационните зависимости в структурата на тактическата готовност на младежите. Силата на

корелационната зависимост между наблюдателността и експертната оценка е повишена. Повишила се е детерминираността между двата показателя – от 42% до 52% в края на експеримента. Силата на връзките на експертната оценка и самочувствието е повишена от $r = 0,63$ до $r = 0,68$, а с активността от $r = 0,61$ до $r = 0,64$.

От компонентите на физическата готовност скоростно-силовата издръжливост на бягането и скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура имат най-висока връзки с експертната оценка на тактическата готовност. Повишава се детерминираността между тези показатели.

Техническата и тактическата готовност са взаимно детерминирани и определят адекватността на готовността за самоотбрана при внезапно нападение. По време на експеримента коефициента на детерминация между техническата и тактическата готовност е нараснал от 37% до 72% при $P = 99\%$.

Достоверното повишаване на коефициента на детерминация между техническата и тактическата готовност е показател за формиране на по-съвършена структура и по-висока степен на готовност за самоотбрана при внезапно нападение, което се дължи на приложената методика.

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

IV. 1. Изводи

1. В научната литература проблемите по разкриване същността и структурата на готовността за самоотбрана при екстремалните ситуации на внезапно нападение не са изследвани задълбочено.
2. При системно прилагане на специализирана методика за самоотбрана при внезапно нападение се подобряват точността за възприемане на протичането на времето, наблюдателността, бързината и яснотата за формирането на зрителната представа.
3. Приложените средства и методи в обучението по самоотбрана положително са повлияли върху самочувствието, активността и настроението. Повишила се е психическата работоспособност и се е понижила тревожността.
4. Обучаваните младежи със специализирана методика за самоотбрана при внезапно нападение изгражда надеждна система от стратегии за справяне със стреса. Те формират адекватна психическа готовност за самоотбрана.
5. Специализираната подготовка по самозащита при екстремалните ситуации на внезапно нападение положително е повлияла върху бързината, взривната сила на долните крайници и силата на хватата на дясната и лявата ръка. Повишила се е степента на физическата готовност за ефективни действия.
6. Значително се е подобрила скоростно-силовата издръжливост на горните крайници и на коремната мускулатура в резултат на приложената експериментална методика за самоотбрана при внезапно нападение. Формирала се е адекватна физическа готовност за самоотбрана.
7. Вследствие на специализираната подготовка по самоотбрана при внезапно нападение значително са се повишили степените на техническата и тактическата готовност. Усъвършенствала се е структурата на готовността за самоотбрана. Формирала се е адекватна готовност за самоотбрана за ефективни действия в екстремални ситуации при внезапно нападение.

IV. 2. Препоръки

1. Да се продължат проучванията по проблемите на самоотбраната, свързани с разкриване антиципацията на намеренията на нападателите преди атака и изработване на средства за нейното развитие.
2. Да се идентифицират основните фактори, които детерминират ефективността на действията при самоотбрана и се усъвършенства специализираната методика.
3. Да се създадат възможности експериментираната методика за самоотбрана при внезапно нападение да се популяризира.

IV. 3. Приноси

1. Обогатена е теорията на самоотбраната. Внезапното нападение се разглежда като особен вид дейност в екстремални ситуация с определена опасност.
2. Дефинирана е същността на готовността на самоотбрана. Разкрита е нейната структура, която е изградена от психическа, физическа, техническа и тактическа готовност.
3. Създадена е методика за специализирана подготовка за самоотбрана при внезапно нападение. Доказана е нейната ефективност.
4. Изработени се корелационни модели на отделните структури на готовността за самоотбрана при внезапно нападение, на базата на които се доказва ефективността на методиката за специализирана подготовка.
5. Разкрити са промените на детерминациите на отделните фактори на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност, определящи усъвършенстването на техните структури и формирането на адекватна готовност за самозащита при внезапно нападение.

СПИСЪК

на научните публикации по проблема на дисертационния труд

1. Гашуров, С. Анализ на възможностите за приложение на латералното мислене в техниките за самоотбрана. (сб) СиН, Извънреден брой 4. – София, 2014.
2. Гашуров, С., Т. Маринов. Формиране на готовност за самоотбрана на младежи при внезапно нападение. (сб) СиН, брой 1. – София, 2015.
3. Кайков, Д., С. Гашуров. Специализирана физическа готовност за самоотбрана при внезапно нападение. (сб.) Аспекти на съвременната подготовка във физическото възпитание и спорта. – София, 2015.
4. Маринов, Т., Рангелов, Л., С. Гашуров. Тактическа готовност на учениците за оцеляване в екстремални условия. (сб.) Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. – София, 2014