

ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”  
ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ  
Катедра „Теория и методика на физическото възпитание”

**ОЛИВЪР КЪОНИГ**

**ОПТИМИЗИРАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В  
ОБУЧЕНИЕТО ПО WT**

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

на дисертация за присъждане  
на образователна и научна степен **“доктор”** по:

област на висше образование 1. Педагогически науки  
професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по...  
докторска програма „Теория и методика на физическото възпитание и  
спортната тренировка”

Пловдив, 2011

ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”  
ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ  
Катедра „Теория и методика на физическото възпитание”

**ОЛИВЪР КЪОНИГ**

**ОПТИМИЗИРАНЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В  
ОБУЧЕНИЕТО ПО WT**

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

на дисертация за присъждане  
на образователна и научна степен **“доктор”** по:

област на висше образование 1. Педагогически науки  
професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по...  
докторска програма „Теория и методика на физическото възпитание и  
спортната тренировка”

Научен ръководител: проф. Валентина Маргаритова, дпн

Рецензенти:

Проф. дпн Димитър Кайков  
Доц. д-р Симо Иванов

Пловдив, 2011

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и предложен за официална защита от разширен състав на катедра „Теория и методика на физическото възпитание” при Пловдивски университет „Паисий Хилендарски”.

Изследванията от дисертационния труд са извършени в спортен клуб по WingTsun в гр. Виена, Австрия и спортен клуб по WingTsun в гр. Пловдив.

Дисертационният труд се състои от увод, три глави, библиография, приложения. Неговият обем е 131 страници. Включва 32 фигури, 17 таблици и 9 приложения.

Защитата ще се състои на 05.12.2011 г. от.....часа в зала.....на Пловдивски университет „Паисий Хилендарски”.

Материалите по защитата се намират в отдел „Научноизследователска дейност” и са на разположение на интересуващите се.

## УВОД

Съвременната наука за човека категорично доказва, че едно от най-силните средства за предпазване от заболяване, за увеличаване на съпротивителните сили на човека, е активната двигателна дейност. Обогащането на социалните функции на спортната дейност в съвременното общество значително увеличават изискванията към качеството на работата на спортните педагози с цел усъвършенстване на учебно-възпитателния процес. Днес в света практикуването на разнообразни спортове все повече се увеличава. В това отношение не правят изключение и бойните спортове.

Бойните изкуства възникват в дълбока древност, като една уникална система за психофизическа подготовка и нравствено възпитание на подрастващите. Един от спортовете които намира приложение с все по-голяма социална и обществена значимост е WingTsun-системата.

През последните 20-30 години тази система се развива изключително прогресивно, печели все повече и повече последователи. Наред с чистата практическа значимост, все още в научен аспект има какво да се желае. Липсата на програми за различни възрастови групи, модели, изграждане на единна методика и други, води до резерви в обучението по WingTsun. Тези и някои други обстоятелства наложиха разработката на настоящия дисертационен труд.

Направен е опит да се оптимизира психофизическата подготовка в обучението по WingTsun, теоретично е обоснована психофизическата подготовка, методите за психофизическо въздействие. Отразени са резултатите от експерименталния труд, направени са важни изводи и препоръки за теорията и практиката в обучението по WingTsun.

## I. ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

### I.1. Кратка история на бойните изкуства

Бойните изкуства винаги са играли важна роля в развитието на човешкото общество. Според В. Маргаритов (1996) при един по-подробен литературен анализ се констатира, че съществуват повече от 1200 разновидности на бойните изкуства. Логично възниква въпросът, кое може да бъде наречено бойно изкуство и кое го разграничава от бойните спортове. По този въпрос има редица виждания, разбираня и мнения, но

така или иначе ги обединява едно – воденето на боя и детайлите му към преминаване в изкуство. В своята книга „За Двубоя” Кийт Керншпехт (1999) прави един доста подробен анализ на произхода на бойните изкуства и посочва като тяхна люлка – Китай, Япония, Корея и др. (виж табл. 1 от дисертацията).

Ретроспективният анализ при изучаване на бойните спортове няма да бъде пълен, ако не се отразят анализите направени от Дюрер, според когото древните стилове на борбата, бокса, използвани в древен Рим, пренесени от Гърция, служат като база за гръцко-римската борба. Именно в периода между 900 г. пр. Хр. и 196 г. Гърция става част от Римската империя и възприема бокса и панкратиона. Нещо повече, Панкратионът дори и в Гърция е изчезнал. Но без съмнение WingTsun показва големи прилики с гръцкия Панкратион. Даже само стойката на боеца при Панкратиона с пренасяне на тежестта върху задния крак, фронтално заставане към противника, изпъната предна ръка, и централно защитаваща задна ръка, показват изключителни паралели не само с правия боксов стил на Джек Демпси, но също и с WingTsun.

Според К. Керншпехт (2009) при нас практично настроените европейци, въвеждането на огнестрелните оръжия доведе до края на бойните изкуства като средство за водене на война. Наистина китайците са открили барута, но не са го използвали за убиване, както европейците, а са го прилагали предимно при новогодишни фойерверки. Колкото и гротексно да звучи, китайските кунг-фу-бойци считаха дори по време на боксовото въстание през 1900 г., че те, благодарение на Чи-енергията си, са имунизирани срещу куршумите от пистолети и пушки (някои още вярват в това). Както съобщават някои историци, фанатични сифу (учители, инструктори) са подкрепяли това суеверие, като преди битката са стреляли с халосни патрони по своите ученици, за да може те да се считат и да си въобразяват, че са ненараними и неуязвими благодарение на Чикунг.

## **I.2. История на бойното изкуство WingTsun**

В средата на седемдесетте години по покана на Кийт Р. Керншпехт китайският WingTsun Грандмайстор Льон Тинг идва в Германия, за да организира първите WingTsun-семинари и учебни курсове. Създава се EWTO – най-големият WingTsun-съюз в света, който от Германия се разпространява в цяла Европа.

От литературните източници с които разполагаме, WingTsun възниква преди повече от 250 г. В своята книга „За Двубоя” К. Керншпехт

(1999) пише: „Едва няколко експерти по бойни изкуства успели да избягат и от тогава заживели под фалшиви имена на други места. Една от малкото оцелели била Нг Муи, една от така наречените пет старейшини на манастира Шаолин. Будистката монахиня се заселила на един връх, който граничил с провинцията Шехван в Китай”. Според Керншпехт (1999) за да си отмъсти на предателите, които причинили такова унищожение на манастира Шао-Лин, Нг Муи счела за нужно, да създаде нов боен метод, който да е по-добър и да превъзхожда Кунг-Футо на Шао-Лин. Тази нова система трябвало да използва всички слаби места на техниката на Шао-Лин в своя изгода и това е пълна противоположност на традиционната теория на повечето азиатски бойни изкуства, които (като например Карате и Таекуон-до) произхождат от Кунг-Футо на Шао-Лин.

Авторът твърди, че главният проблем, за да се разбере чистото, истинското (вярно на принципите си) WingTsun, се състои в това, че само в самото начало на обучението се преподават основни техники, за да се развият определени важни, есенциални умения за самозащита (седемте големи умения). Обаче най-висшето, вътрешното WingTsun (така, както го реализираме за напреднали с нашето WingTsun в Европейската Организация по WingTsun и искаме да го направим достъпно за всеки) се отказва от всякаква предварително планирана техника и реагира в съответствие с вече развитото осезание. Най-сериозната разлика между традиционните Кунг-Фу-стилове и WingTsun се вижда не във външните белези, а в революционната цялостна концепция и нейните задължителни и определящи принципи.

### **I.3. Психофизическа подготовка**

Изследването на видовете подготовки в спортната дейност, винаги е бил обект, и ще остане такъв в съвременната научно-спортна педагогическа практика. Особено когато става въпрос за детерминизма между психическа и физическа дейност. На базата на този подход се открива добра възможност за обогатяване на научните позиции в областта на вътрешното (психическо) и външното (физическо) действие. Повече от 20 г. самият аз се занимавам с тези проблеми. Изследвани са редица проблеми, свързани с протичане и анализиране на процесите във WingTsun. Винаги сме си задавали въпроса „какво всъщност е психофизическо” и до днес няма окончателен отговор. В съвременната литература има много мнения, възгледи и становища, като всеки един от тях защитава своето бойно изкуство.

Според Д. Беинс (2007) в своята книга „Тайното учение” – „истината е това, което е”. Група философи я определят „като обективна реалност”, която съществува извън нашето съзнание. Нещо повече, много често в бойните изкуства поради големия интерес и практикуване, тя се възприема само със способността да виждаме и разсъждаваме обективно, като изоставим антропоцентризма, който води до провъзгласяване на полуистини.

Понятието психофизика се въвежда през 1860 г. от Т. Фехнер във фундаменталния му труд „Елементи на психофизиката”. В основата на редица изследвания Т. Фехнер разкрива закон, съгласно който възприеманата интензивност на усещането е пропорционална на логаритъма на интензивност на физическия дразнител (стимул). По-късно разкритата научна постановка за психофизиката се развива и обогатява. И до днес понятието психофизическо в психологическата литература се разглежда в контекста на концепцията на Т. Фехнер (1860). В живота и особено в дейностите, много често се използва понятието психофизическо, като единство на психическо и физическо. В съвременния етап от развитието на науката се наложи обогатяването на този термин. Това стана възможно и след като се обогати теорията за човешката дейност и личността. Обогатяването на съдържанието на психофизическото според Д. Кайков, В. Маргаритов (1996) стана възможно след навлизането на нови математически методи на измерване и моделиране на психическите и двигателните явления и разкриване на детерминираността между техните индикатори. Следователно, според тях, върху базата на потребността и съвременните постижения на научно познание се създадох условия за разкриване на ново съдържание на понятието психофизическо.

В своята книга „Вътрешни и външни сили на човека” (2010) В. Маргаритов определя WingTsun като една високо ефективна система. „В това отношение много ми помогна WingTsun системата. К. Керншпехт е разработил уникална система за усъвършенстване на единството между вътрешната (психическа) и външната (физическа) готовност за действие в различни ситуации. За първи път наблюдавах WingTsun системата (демонстрация) дадена от Керншпехт в Пловдивския университет през 1996 г., същото направих и няколко пъти в замъка Лангенцел – Германия. Там в продължение на две седмици и повече от 20 тренировки имах възможност да сравня практическото приложение на техниките от борба, джудо, карате, с техниките от WingTsun системата. С пълна убеденост днес мога да заявя, че системата WingTsun е високо ефективна, което позволява

автоматичен контрол върху всякакъв противник без използване на голяма сила, различно от карате, таекуондо и други бойни спортове, не използва демонстративни техники и е ориентирана към установяването и поддържането на контакт с противника. Силата на противника в тази уникална система се използва за лична защита. WingTsun движенията, които прилага големия световен майстор К. Керншпехт са гъвкави, меки и податливи. Освен това тези движения са опростени и могат да се изучават за рекордно кратко време, особено за самозащита, но за достигането на майсторско ниво се изисква минаването на един дълъг и продължителен етап на тренировка. Препоръчвам на всеки един, който трябва да избере пътя на бойните спортове да започне именно с WingTsun системата.

Според Д. Кайков и В. Маргаритов (1999) целта на психофизическата подготовка е формиране на адекватна психофизическа готовност. Психофизическата готовност е изградена от две взаимнодетерминирани готовности – психическа и физическа. Авторите посочват четири метода за психофизическата подготовка:

- регулация на мускулното напрежение;
- идеомоторно въздействие;
- психофизическа релаксация;
- регулация на дишането.

### ***Психическа подготовка***

Психическата подготовка на спортиста винаги е била важна и е една от основните страни в учебно-тренировъчния процес.

В процеса на психическата подготовка се формира висока психическа готовност, изградена от познавателни, емоционални и волеви структури.

В обучението по WingTsun тя се разбира като педагогически процес за възпитаване на обучаемите, както и подготовката им за преодоляване на психическите трудности, изискващи воля, труд, упоритост, себераздаване с цел достигане на определено ниво в учебно-тренировъчната работа по WingTsun. Волевата подготовка заема основно място в подготовката по WingTsun. Това става чрез използването на специални средства и методи на въздействие. Създаване на неочаквани ситуации с различна степен на трудност в различните етапи в обучението по WingTsun. Група западни автори я разглеждат като основен, важен дял от комплексната подготовка на спортиста. Нещо повече, тя е разглеждана като база за развитие на физическата подготовка.

## Физическа подготовка

Основна подструктура за осъществяване на практическите и двигателни умения в WingTsun е физическата подготовка. Тя служи като фундамент (основа) за предстоящите двигателни действия в учебно-възпитателния процес по WingTsun. Много наши и чужди автори (Кр. Рачев, В. Маргаритов, М. Бъчваров, Кьолер, Озолин, П. Благуш, Новиков и др.) определят физическата подготовка като спортно-педагогически процес за разностранно физическо развитие, за овладяване широк кръг на двигателни навици за постигане на определено ниво на физическа дееспособност.

Според В. Маргаритов (2010) чрез физическата подготовка се формира физическа готовност, която следва да се разглежда като определено състояние и процес. В първия смисъл то определя интегралната проява на физическото развитие, физическата дееспособност и функционалното състояние на индивида. Във втория случай физическата подготовка представлява процес, който е насочен към постигане на определено ниво.

Според Мартин (1988) тази вид дейност е пряко свързана с кондиционната подготовка.

На първо място се разглеждат кондиционалните компоненти. Кондицията е един компонент на състоянието на работоспособността. Тя се базира основно на взаимодействието на енергетични процеси на организма и на мускулатурата и се проявява като способност за сила, бързина, издръжливост, както и подвижност във връзка с необходимите за тези способности качества (виж. MARTIN 1988).



Фиг.1 : Компоненти на кондицията (по Мартин, 1988)

Общоприето е физическата подготовка да се дели на две групи – обща и специална. Обучението по WingTsun не прави изключение, като

най-напред се работи за обща физическа подготовка. Тя е фундаментална и служи като добра основа за двигателно-тактическите действия. В обучението по WingTsun се използват различни средства – гимнастически упражнения, лекоатлетически упражнения, елементи от бокса, борба и други.

Специалната физическа подготовка в обучението по WingTsun култивира и усъвършенства специфичните двигателни качества в съответствие със специалните особености на двигателните навици, които се изграждат чрез практикуването на бойно приложими техники.

Специалната физическа подготовка при обучението по WingTsun преди всичко трябва да бъде насочена към формиране на гъвкавост, бързина, сила, ловкост и издръжливост. Специалната физическа подготовка има конкретна насоченост в зависимост от вида спорт.

Върху основата на извършения теоретичен анализ и обобщаване на практическия опит, определихме следната работна **хипотеза**:

Чрез оптимизиране на обучението по WingTsun ще се подобри психофизическата подготовка на трениращите и двигателно координационните способности за действия в разнообразни ситуации.

## **II. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

### **II.1. Цел и задачи**

**Целта** на изследването е да се оптимизира психофизическата подготовка в обучението по WingTsun.

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

1. Извършване на теоретичен анализ на съществуващата система по WingTsun.
2. Разкриване на основните средства, методи и форми, необходими за функциониране на системата.
3. Разкриване на възрастовите характеристики и особености на практикуващите WingTsun.
4. Разработване и внедряване на примерни психофизически модели за практикуващите WingTsun.
5. Проследяване динамиката на психофизическата подготовка при изследваните показатели.
6. Установяване на ефективността от прилаганата от нас методика.

## **II.2. Предмет и обект на изследване**

**Предмет** на изследване са съдържанието, средствата, методите, формите за психофизическа подготовка, водещи до оптимизиране системата на практикуващите WingTsun.

**Обект** на изследване са 360 човека практикуващи WingTsun на възраст от 18-20 г. от Австрия и 30 човека от България. Педагогическият експеримент е проведен с 75 обучаеми по WingTsun (табл. 1).

Те бяха разделени на 3 групи: 2 експериментални и 1 контролна.

**Таблица 1**

### *Изследвани лица*

№	Обект на изследване	Брой обучаеми
1	Австрия	45
2	България	30
	Общо	75

## **II.3. Методика на изследването**

За решаване на задачите, постигането на целта и доказване на хипотезата, е приложена комплексна методика, включваща: методи за получаване на ретроспективна информация, педагогическо наблюдение, педагогически експеримент, анкета, беседа, методи за измерване на психофизическата готовност, модели за психофизическа подготовка, видеофилми, статистически методи за обработка на резултатите и анализ.

### ***1. Методи за получаване на ретроспективна информация***

За разработване на теоретичните основи проучихме 52 литературни източници. На тази база са определени целта, задачите, съдържанието, средствата и методите, изграждащи системата за психофизическа подготовка на обучаемите.

### ***2. Педагогическо наблюдение***

Периодът на изследване беше съпроводен с педагогическо наблюдение. Направено бе наблюдение на обучаеми занимаващи се с WingTsun на възраст от 18-20 години от Австрия и България. По време на педагогическото изследване се наблюдаваха: съдържанието, структурата, ръководенето на урочни и извънурочни форми на физическо възпитание, както и педагогическото майсторство на педагозите, водещи учебно-

тренировъчния процес по WingTsun. Анализирани са 25 видеозаписа.

### ***3. Педагогически експеримент***

Педагогическата практика се нуждае от задълбочено изучаване на компонентите, изграждащи системата на психофизическа подготовка на обучаемите. Създаването на научно-обоснован инструментариум за обективизирането им, разкриване динамиката в онтогеничното им развитие във възрастов аспект, както и изследването на ефективни средства, методи и форми в урочните и извънурочни форми по физическо възпитание, разработване на примерни психофизически модели за развитие на психофизическата подготовка са основни задачи на педагогическия експеримент. Самите модели представляват система със свое собствено съдържание. Те могат да бъдат възпроизведени в различни условия, като се спазват съответните предписания.

### ***4. Методи (тестове) за измерване на психофизическата готовност***

#### ***4.1. Методи за психофизически въздействия***

- метод на регулация на мускулното напрежение
- идеомоторна тренировка
- регулация на дишането
- психофизическа релаксация.

#### ***4.2. Методи за изследване на ситуативната психическа готовност***

- Коректурна проба (бр. грешки)
- Възприятие за протичане на време (сек.)
- Зрителна представа (сек.)
- Самочувствие, активност, настроение (САН)
- Ситуативна психическа готовност (СПГ)

#### ***4.3. Методи за измерване на физическата дееспособност***

- 20 м гладко бягане (сек.)
- Скок на дължина от място с два крака (см)
- Вертикален отскок на тензоплатформа (см)
- Дълбочина на наклона (см)
- Изправяне от тилен лег до седеж (бр.)
- Равновесна устойчивост (сек.)
- Брой удари за 10 сек. (бр.)
- Лицеви опори (бр.)

## ***5. Математико-статистическа обработка на данните***

Резултатите бяха обработени с вариационен и корелационен анализ.

### **II.4. Организация на изследването**

**Първият етап** започна през 2009 г. въз основа на експериментални изследвания от дисертанта, материали, получени в резултат на теоретичния анализ и обобщаването на данните от литературните източници.

През **втория етап** 2009/2010 г. се проведеха конкретни изследвания относно влиянието на психофизическата подготовка в обучението по WingTsun. Бяха апробирани всички методи на психофизически въздействия в обучението по WingTsun.

През **третият етап** в периода 2010/2011 г. бяха проведени повторни изследвания. Получените резултати са обработени с помощта на математико-статистически методи. Върху основата на цялостното изследване са направени изводи и препоръки, отразени в четвърта глава.

## **III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО**

### **III.1. Психическа готовност**

#### ***III.1.1. Внимание***

Един от главните градивни фактори на психическата готовност на състезателите по WingTsun е вниманието. Основните качества на вниманието – съсредоточеност, устойчивост, интензивност и продуктивност са измерени чрез теста „коректурна проба”. Изчислени са съответни коефициенти на вниманието  $K_s$ ,  $K_u$ ,  $V$ ,  $A$ .

На таблица 2 са представени резултатите от изследването. Те показват в сравнение с други наши изследвания, че коефициентите на качествата на вниманието са на едно сравнително добро ниво. В учебно-тренировъчния процес по WingTsun и особено при прилагане на психофизически въздействия те значително се повишават.

Таблица 2

## Качества на вниманието

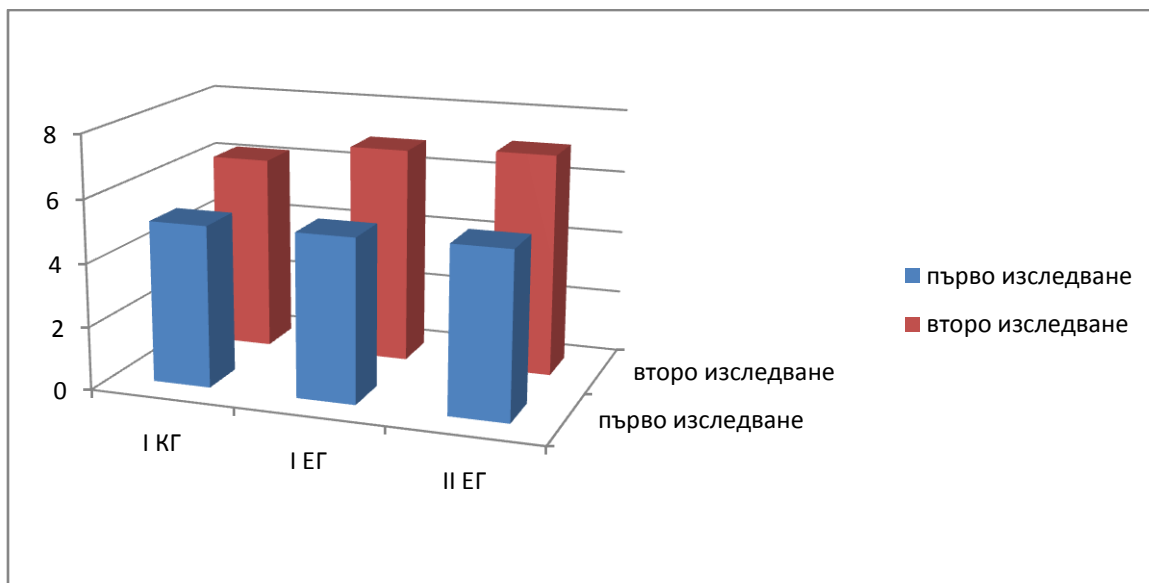
Група	Показатели	Първо изследване	Второ изследване	Разлика	Достоверност P(%)
I КГ	Кс	5,13	6,23	1,10	96 %
	Ку	0,69	0,70	0,06	95 %
	V	1,38	1,47	0,09	96 %
	A	7,1	9,0	1,9	97 %
I ЕГ	Кс	5,18	6,88	1,70	99 %
	Ку	0,62	0,77	0,15	99 %
	V	1,35	1,53	0,18	99 %
	A	7,0	10,55	3,55	99 %
II ЕГ	Кс	5,25	7,05	1,80	99 %
	Ку	0,65	0,76	0,11	98 %
	V	1,4	1,59	0,19	98 %
	A	7,18	11,21	4,03	99 %

При първото изследване в началото на педагогическия експеримент не са разкрити достоверни разлики на средните величини на тези коефициенти между контролната (КГ) и двете експериментални групи (I ЕГ, II ЕГ) – ( $P < 95\%$ ). В резултат на системните тренировки по WingTsun достоверно са се повишили стойностите на коефициентите на основните качества на вниманието на контролната група ( $P > 95\%$ ).

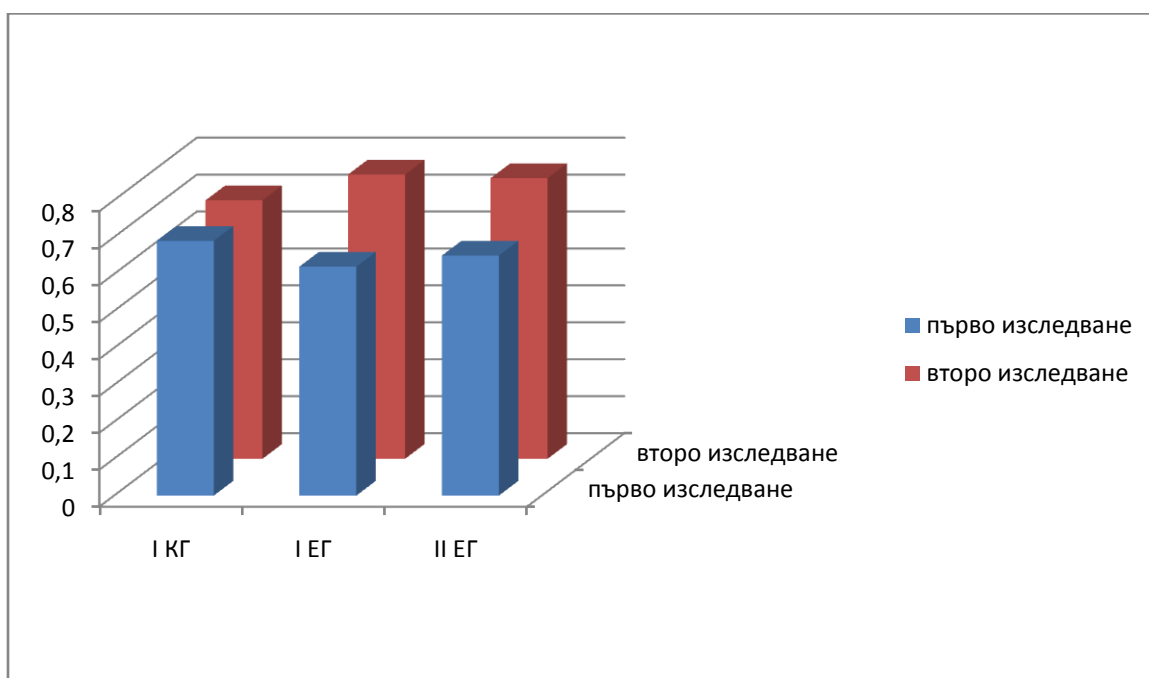
Следствие на приложените методи на психофизически въздействия, както и на тренировките по WingTsun. Значително са нараснали тези коефициенти при двете експериментални групи ( $P > 98\%$ ).

Установи се, че разликите между всички коефициенти на качествата на вниманието между контролната и експерименталните групи са достоверни ( $P = 99\%$ ). Следователно приложената методика на въздействие е ефективна. Формира се висока психофизическа готовност.

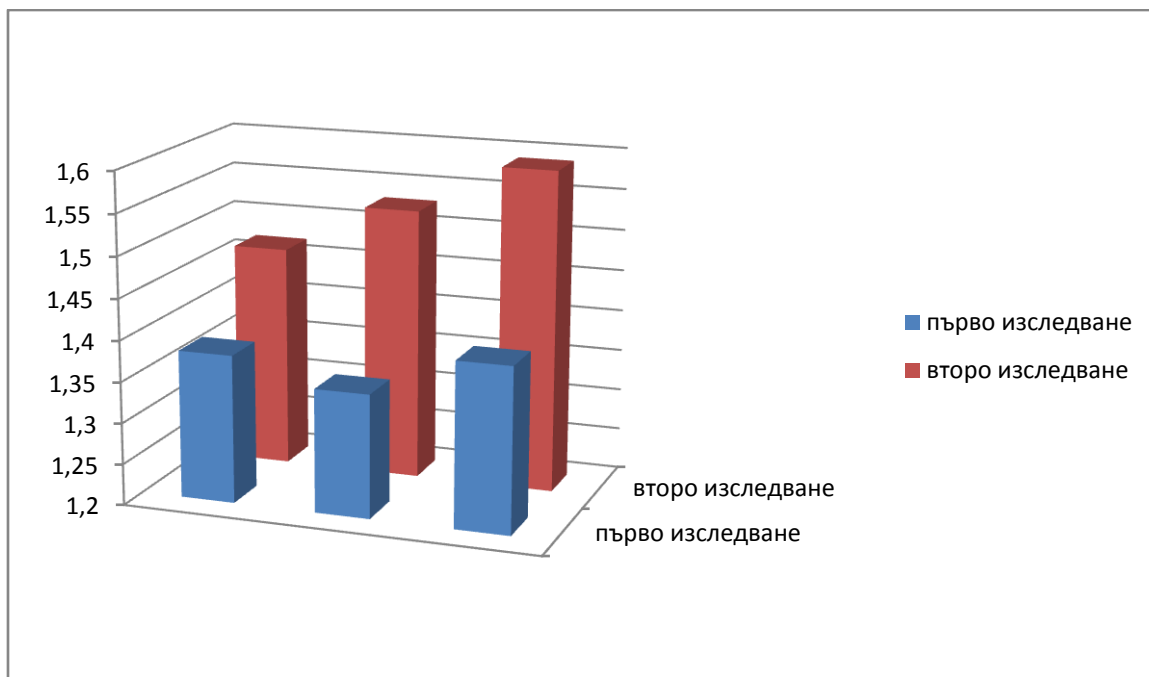
На фиг. 2, 3, 4, 5 са представени промените на коефициентите на вниманието на контролната и експерименталните групи при първото и второто изследване.



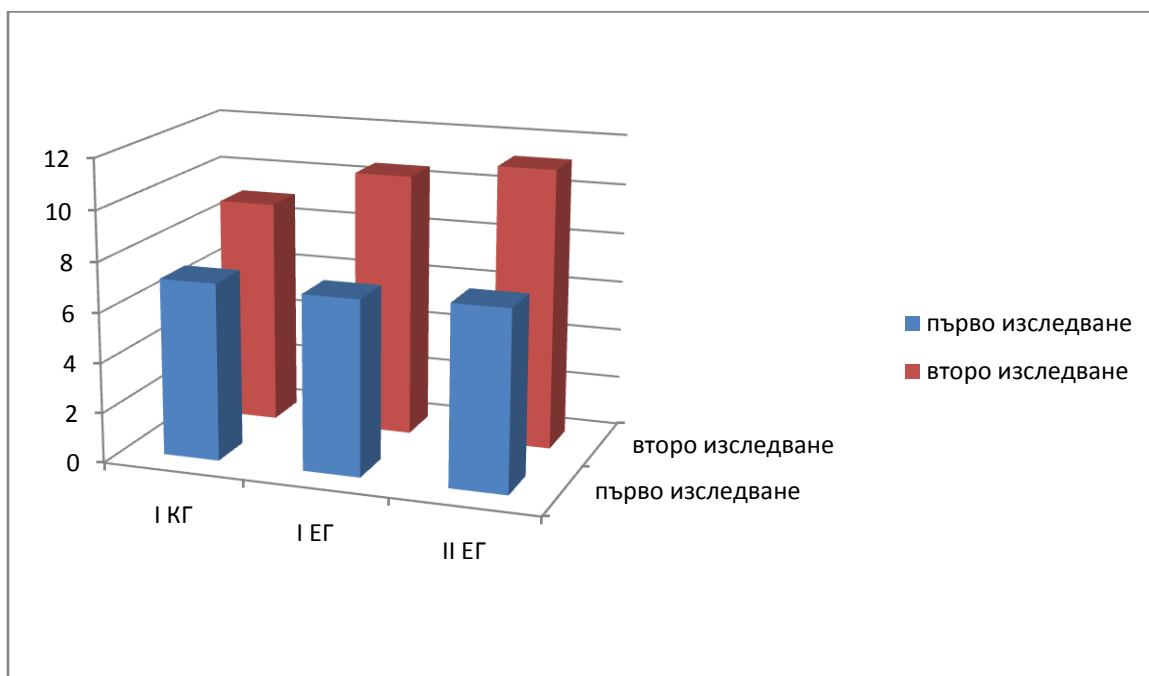
Фиг. 2. Промени в качествата на вниманието – съсредоточеност



Фиг. 3. Промени в качествата на вниманието – устойчивост



Фиг. 4. Промени в качествата на вниманието – интензивност



Фиг. 5. Промени в качествата на вниманието – продуктивност

В тренировъчните занимания по WingTsun, в експерименталните групи наред с прилагането на психофизическите въздействия се отделяше повече място при използването на средствата за развитие на качествата на вниманието. Това ставаше чрез следните упражнения:

- Концентрация на удара върху определена точка;
- Удари на място и в движение;
- Фиксиране на вниманието на определени позиции, придвижване и др.

С развитието на качествата на вниманието се създават условия за повишаване на професионалното майсторство по WingTsun.

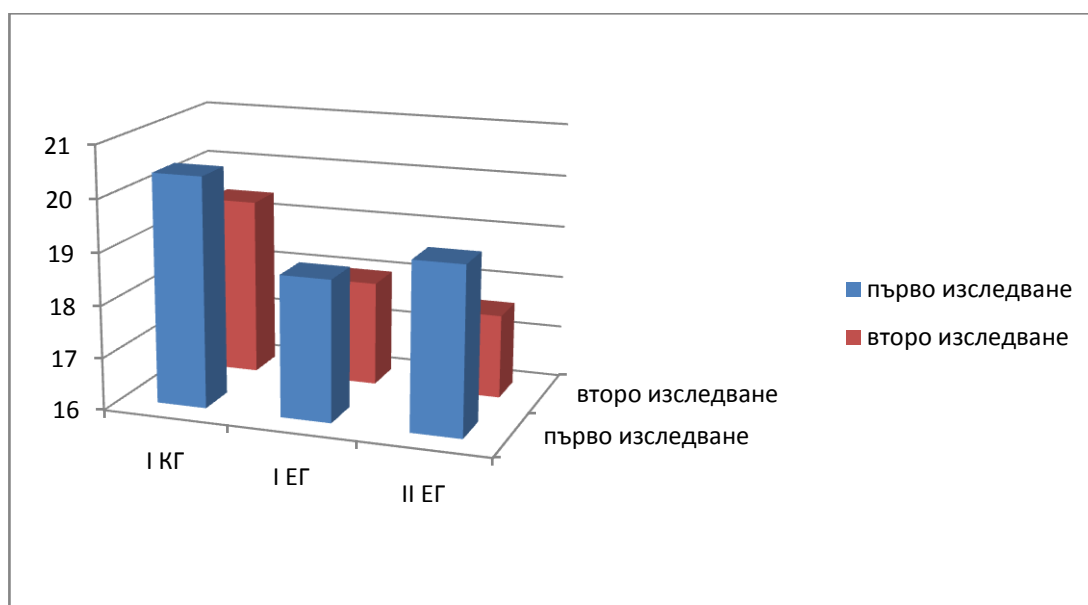
### ***III.1.2. Възприятие за протичане на време***

Точното възприемане за протичане на времето има съществено значение за структурирането на психическата готовност. Колкото по-точно практикуващите WingTsun възприемат протичането на времето, толкова по-висока и адекватна е тяхната подготовка. При анализиране на резултатите, изследваните практикуващи WingTsun се намират на едно сравнително добро ниво. От изследването се установи, че по-точно възприемат протичането на времето тези обучаеми, при които движенията им са свързани с пространствено-времеви характеристики (положението на тялото, продължителност, темп, ритъм). Полученият резултат от 20 сек., т.е. с 3 повече от зададеното време (17 сек.) ни дава основание да предполагаме, че има тенденция към прибързаност и леко напрежение, а това не е характерно в обучението по WingTsun. Предполагаме, че чрез използваните от нас средства, методи и форми може да се подобри възприятието за протичане на време от практикуващите WingTsun. Резултатите са отразени на таблица 3 и фигура 6.

**Таблица 3**

**Възприятие за протичане на време**

изследване	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)	
<b>групи</b>							
I КГ	20,4	3,7	18,1	19,4	3,6	18,6	85%
I ЕГ	18,7	3,3	17,6	18,0	3,2	17,8	98%
II ЕГ	19,2	3,5	18,2	17,6	3,3	18,8	96%



*Фиг. 6. Промени във възприятието за протичане на време*

Този тест дава информация за ориентацията към времевите стойности или съответствие на протичането на времето в секунди. На пръв поглед този момент няма водещи функции, но в определени ситуации особено в единоборства, близки до WingTsun като (борба, бокс, карате, таекуондо и др.) точното възприятие за протичане на време изисква технико-тактическа грамотност за взимане на бързи и точни решения, съобразени с края на двубоя. При първото изследване няма съществени различия между всички практикуващи WingTsun. При I КГ – 20,4 сек.; I ЕГ – 18,7 сек.; II ЕГ – 19,2 сек. (P<95%). Повече от две години в

тренировъчния процес на обучение се отделяше специално място на елементите, изграждащи пространствено-времевите характеристики на движението – продължителност, темп, ритъм, които безспорно са оказали влияние при повторните изследвания най-вече при II ЕГ, където първото е 19,2 сек., а второто е 17,6 сек. при ( $P > 95\%$ ). Този резултат е най-близко до зададеното от нас контролно време от 17 секунди. Постигнатия баланс, устойчивост, равновесие, увереност, са оказали също положително влияние при регулация на съществуващо напрежение, т.нар. ирадиация в началния етап на подготовката. Тази ирадиация постепенно преминава в концентрация, а при някои състезатели в автоматизация. Забелязват се първите елементи на двигателния навик. Прецизността и добрата концентрация говорят за точност на изпълнението на двигателното действие, а оттам и до реална представа за протичането на времето. Обратно на това наше твърдение можем до посочим резултатите, получени при I КГ – 20,4 сек. при първо изследване се наблюдават несъществени промени на резултатите при второто изследване ( $P < 95\%$ ). При второто изследване много по-точно е възприятието на времето при експерименталните групи в сравнение с контролната група ( $P > 95\%$ ). Ето защо с основание може да се твърди, че използваните от нас средства, методи и форми на обучение най-вече при експерименталните групи са определящ фактор за подобряване нивото на психическата готовност.

В заключение бихме добавили, че използването на този елементарен метод, имайки предвид неговото бързо приложение, може да служи като основа за диагностика на обучението по WingTsun при придобиването на по-висока степен.

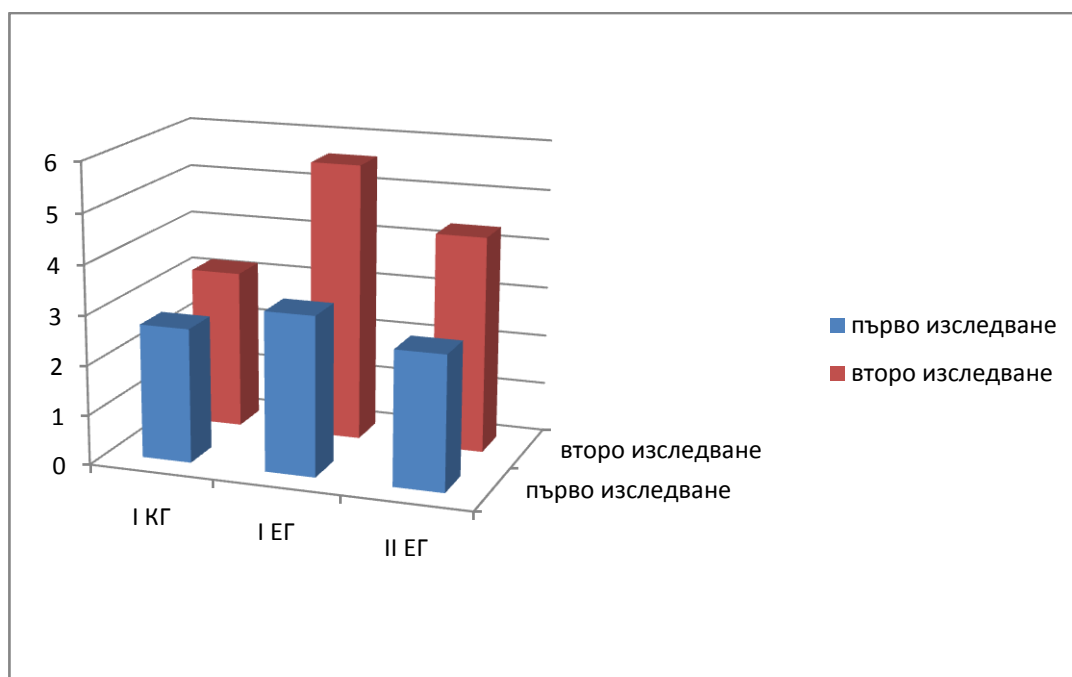
### ***III.1.3. Зрителна представа***

За формиране на адекватна психическа подготовка, съществено значение има зрителната представа. Тя е един от основните фактори, които определят степента на психическата готовност за действия в различни ситуации. Тук получените начални резултати са също близко до стандартните (табл. 4, фиг. 7,8).

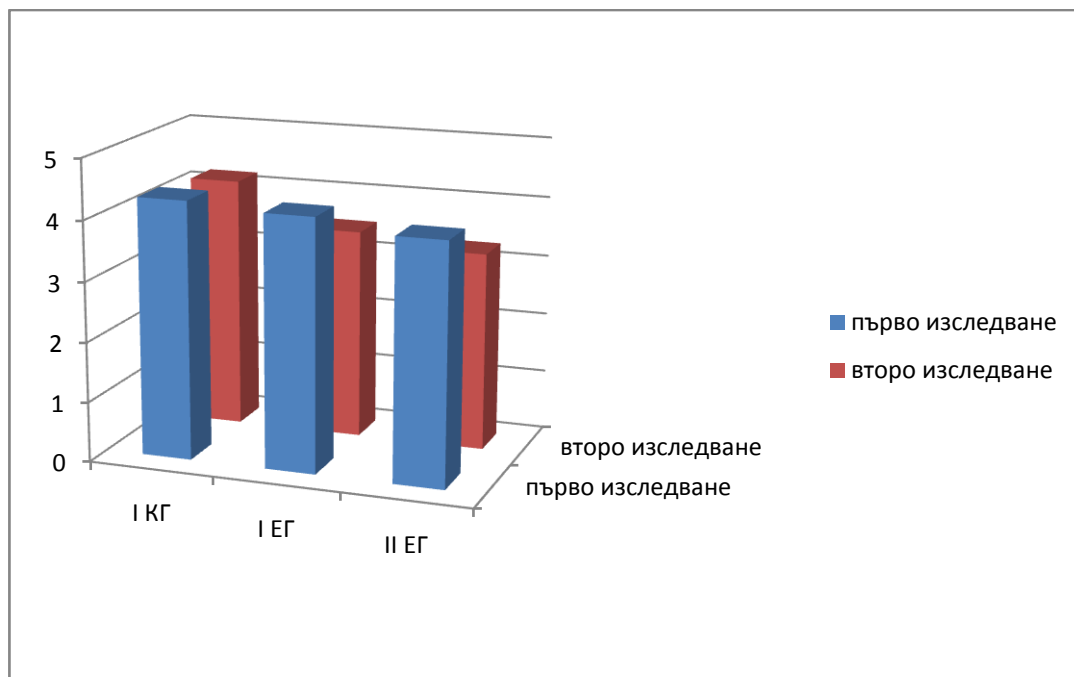
Таблица 4

## Зрителна представа

Показатели	Група	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност P (%)
		$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)	
Степен на яснота	I КГ	2,7	0,7	25,9	3,2	0,9	28,1	87 %
	I ЕГ	3,2	0,8	25,0	5,6	1,1	19,6	96 %
	II ЕГ	2,7	0,8	29,6	4,3	1,2	27,9	97 %
Латентно време	I КГ	4,3	1,3	30,2	4,2	1,2	28,6	95 %
	I ЕГ	4,2	1,1	26,2	3,5	1,0	28,6	98 %
	II ЕГ	4,0	1,0	25,0	3,3	0,9	27,3	96 %



Фиг. 7. Промени в степента на яснота



Фиг. 8. Промени в латентното време

За формирането на адекватна психическа готовност при практикуването на бойния спорт WingTsun голямо значение има умението за бързо разкриване на обекти в пространството.

От таблицата става ясно, че степента на яснота на образа на зрителната представа при контролната група не се променя съществено при първото изследване – от 2,7 на 3,2 при второто изследване ( $P < 95\%$ ). При I и II ЕГ тя нараства значително и достоверно ( $P > 95\%$ ) най-много степента на представата се е повишила при I ЕГ от 3,2 на 5,6 при второ изследване. Тази съществена промяна ни дава основание да твърдим, че структурата на психофизическата готовност се подобрява значително чрез използване на модели за яснота на образа, както и извършване на определени движения или представите, които могат да бъдат изобразени като модели в зависимост от различната степен на подготовка в началното обучение по WingTsun. Това много добре се наблюдава при изучаването на отделните комплекси от психофизически упражнения, така наречените „кати“, които демонстрират двигателна памет. Прилагането на отделни методи на въздействие, както и използването на основни педагогически принципи (нагледност, достъпност, постепенност) още веднъж потвърждават нашата работна хипотеза за важността им. Латентното, или така наречено скрито време, също беше обект на нашето изследване.

Установи се, че съществуват достоверни разлики между първо и второ изследване най-вече в експерименталните групи. Латентното време за формиране на образа се влияе до голяма степен от яснотата на образа в по-горното изследване. С пълна убеденост бихме заявили, че резултатите от този показател служат като добра база за изграждане на разнообразни тренировки в обучението по WingTsun в зависимост от възраст, пол, умение, възможности и др.

#### ***III.1.4. Ситуативна психическа готовност (СПГ)***

За по-голяма обективност при изследваните лица използвахме и теста ситуативна психическа готовност (СПГ). Този тест носи информация за личностните качества и тяхната нагласа за изразяване на познавателни, емоционални и волеви състояние на практикуващите WingTsun. Установи се, че достоверно се е повишила степента на ситуативна психическа готовност и се е усъвършенствала нейната структура. Подобни изследвания са извършени и от К. Керншпехт (2009) в неговия дисертационен труд. Като водеща подструктура там посочена е познавателната, която безспорно се подобрява при целенасочено обучение по WingTsun, което се потвърди и при нашите изследвания. Подобни резултати се наблюдават и при емоционалната и волева подструктура.

Не беше констатирана съществена промяна на СПГ при изследваните от КГ (виж приложение 3 от дисертацията).

Ситуативната психическа готовност се явява като базисна при моделиране на тренировката по WingTsun.

### **III.2. Физическа готовност**

Нивото на развитие на физическите качества – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост винаги са били обект на спортната дейност. Веднага искам да отбележа, че тези тестове, една част от тях ще останат, други ще бъдат адаптирани към спецификата на обучението по WingTsun. Като например, максимален брой удари за 10 сек., скок на дължина от място с два крака, коремни преси и други. Прави впечатление фактът, че при скок на дължина от място с два крака средната стойност е 2 м, което не е много добро постижение. Но искам да отбележа, че тези хора не се занимават активно със спорт, а по-скоро търсят психическо и физическо съвършенство в своето обучение. Но ние предполагахме, че със системни тренировки по WingTsun ще бъдат подобрени, а оттам ще се

подобри структурата на физическата готовност. Подобна тенденция се наблюдава и при другите тестове.

### **III.2.1. Бързина**

Един от основните компоненти в обучението по бойни спортове, респективно WingTsun е качеството бързина.

Имайки предвид сензитивните периоди на развитие на бързината и изследваните от нас лица, получените резултати в голяма степен съответстват на прогнозите ни.

За диагностика на качеството бързина се използва теста 20 м гладко бягане. Този тест дава достатъчно обективна информация за компонентите на бързината:

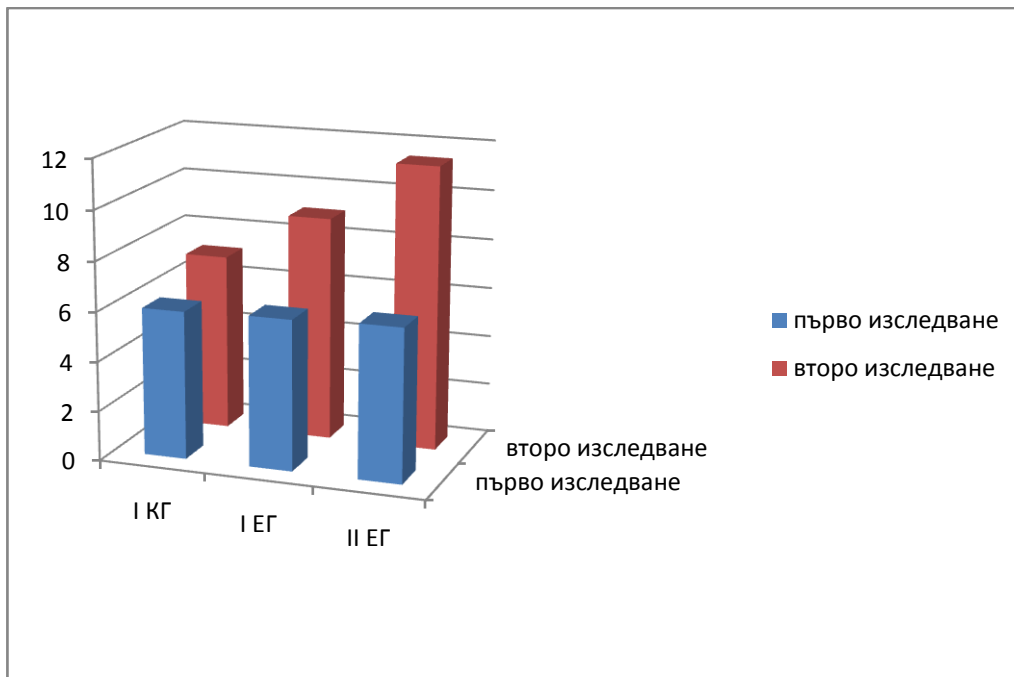
- Бързина на двигателната реакция;
- Скорост на движението;
- Честота на движението;
- Способност за бърза промяна на посоката.

Резултатите са отразени в таблица 5 и фиг. 9.

**Таблица 5**

**20 м гладко бягане (сек.)**

изследване	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)	
<b>групи</b>							
I КГ	4,2	0,9	21,4	4,0	0,8	20,0	96 %
I ЕГ	4,1	0,7	17,1	3,7	0,7	18,9	98 %
II ЕГ	4,2	0,8	19,0	3,8	0,8	21,1	99 %



Фиг. 9. Промени на стойностите в теста 20 м гладко бягане

Най-добри резултати се наблюдават при двете експериментални групи, бързината се подобрява при I ЕГ от 4,1 сек. при първо изследване на 3,7 сек. при второ изследване, а при II ЕГ от 4,2 сек. при първо изследване на 3,8 сек. за второ изследване ( $P > 95\%$ ).

Една от основните причини за по-добри резултати в тренировките по WingTsun според нас е именно използването на упражнения за развиване на бързината като: ситно бягане на място, стартиране от различни позиции със звукови и светлини сигнали, подскочна работа с въженца и др.

Използването на повторния метод на работа за развиване на физическото качество бързина, както и даването на упражнения в края на подготвителната и началото на основната част, според нас са друга основна причина, водеща до подобряването на бързината в експерименталните групи. Препоръчва се да се използват сензитивните периоди за развиване на това двигателно качество, както и специфични средства, съобразени с възможности, пол, материална база и др. Всичко това ще доведе до по-бързи и качествени действия на обучаемите по WingTsun.

### III.2.2. Взривна сила на долни крайници

За да има по-голяма обективност в по-горе изложените изводи, използвахме и теста вертикален отскок. Изследванията бяха проведени на тензоплатформа.

При КГ средния резултат е 21,4 от първо изследване, а 22,3 при второ изследване. За I ЕГ резултатите са 22,4 за първо изследване и 26,8 при второ изследване, и II ЕГ при 23,1 за първо изследване на 26,9 за второ изследване (P=99%).

Тук наред с традиционните методи и средства за подобряване на взривната сила на долни крайници най-често с въженца, ластиси, специални уреди и др. се използваха и специфични упражнения като серийни подскоци при определен интервал от време, подскоци с обръщане на 180<sup>0</sup> вляво и дясно и др.

Получената информация е водеща за инструкторския състав на WingTsun и допринася много за методиката на преподаване.

### ***III.2.3. Бързина на ударите с горни крайници***

Един от най-важните показатели за оценка на занимаващите се с бойни спортове в частност WingTsun е тестът Брой удари за 10 секунди.

Използва се тензоплатформа, която отчита обективно броя на ударите за 10 сек. При I КГ се констатира среден резултат от 68 удара за първо изследване, а за второ изследване 69 удара. При I ЕГ ударите са 75 за първо изследване и 78 удара за второ изследване. II ЕГ 74 удара за първо изследване и 80 удара при второ изследване (P>95%).

От таблица 6 и фиг. 10 става ясно, че при контролната група не са настъпили съществени промени (P=85%). Впечатление прави резултатът при II ЕГ, където подобрението е видимо от 74 удара на 80 удара (P=98%). Това съществено подобрение се дължи на обстоятелството, че при експерименталните групи се работи върху трите компонента на бързината, а именно:

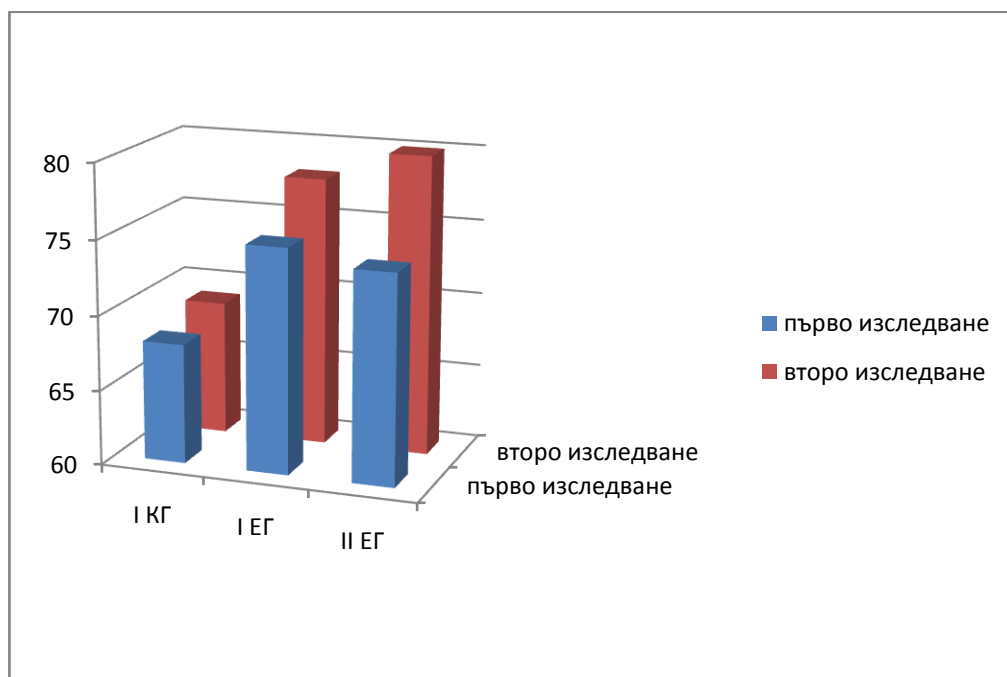
- Бързина на реакция;
- Скорост на единичното движение;
- Честота на движенията.

Те бяха приоритетни в тренировъчните занимания по WingTsun.

Таблица 6

## Брой удари за 10 сек. (бр.)

изследване	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)	
<b>групи</b>							
I КГ	68	16,1	23,7	69	16,0	23,2	85 %
I ЕГ	75	17,5	23,3	78	17,1	22,0	97 %
II ЕГ	74	18,3	24,7	80	17,4	21,8	98 %



Фиг. 10. Промени в стойностите в теста брой удари за 10 сек.

Друг водещ фактор за получените резултати в експерименталните групи са работата на дървен макет, на който имаше отделни елементи за бързина, скорост на движението и честота на движението. Тези специфични средства за работа на бързината, както и останалите, използвани в тренировъчния процес (стартране от различни изходни положения, реакция при сигнал и т.н.) са благоприятни за развитието на качеството бързина.

Имайки предвид консервативността в бойните спортове, респективно

в обучението по WingTsun, по-горе използваните средства, методи и принципи трябва да намират по-широко приложение в обучението.

### **III.2.4. Равновесна устойчивост**

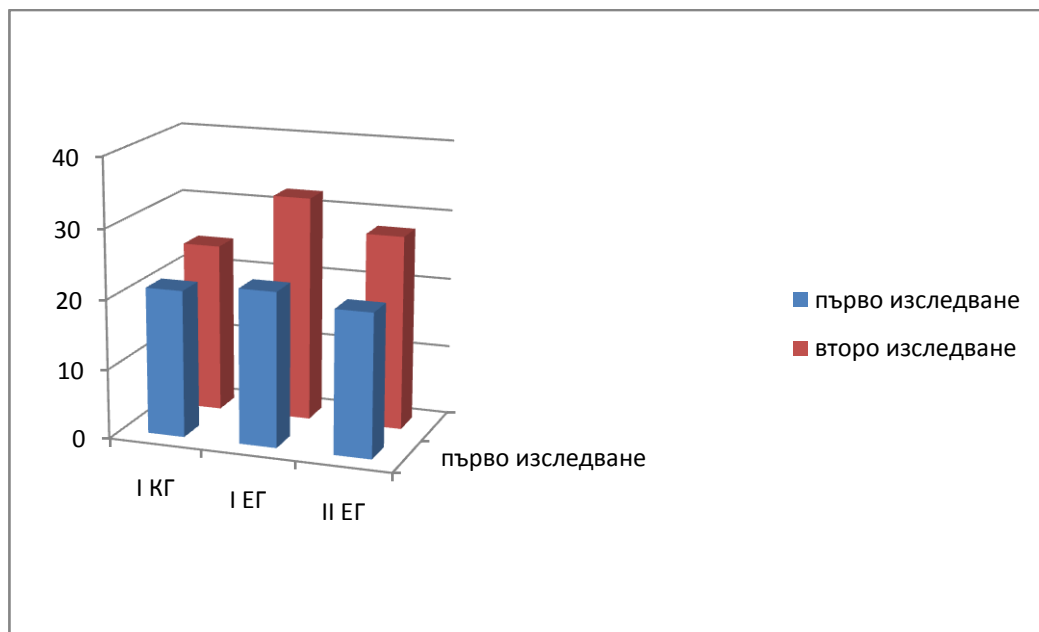
Един от показателите, който е важен за придобиването на умения и навици в обучението по WingTsun е равновесната устойчивост. Това е така, защото при използването на определени техники в обучението по WingTsun запазването на равновесната устойчивост (баланс) е добра предпоставка за ефективност на водене на боя.

Задържане на статична поза на един крак със затворени очи носи информация за цялостното психофизическо състояние на обучаемия за неговата устойчивост. Установи се, че в началото на експеримента трите групи изследвани лица имат сходни данни. Виж табл.7 и фиг. 11.

**Таблица 7**

**Равновесна устойчивост (сек.)**

изследване групи	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)	
I КГ	21,1	3,7	17,5	24,3	3,6	14,8	95 %
I ЕГ	22,2	3,5	15,7	32,3	3,3	10,2	99 %
II ЕГ	20,6	3,1	15,0	27,9	3,4	12,2	97 %



Фиг. 11. Промени в стойностите на теста равновесната устойчивост

Най-съществена разлика се наблюдава при I ЕГ, където от 22,2 за първо изследване става 32,3 за второ изследване. Тази голяма разлика е гарантирана с необходимата достоверност, по-голяма от 95 %. Тя не е толкова изненадваща, имайки предвид, че в обучението по WingTsun, особено в експерименталните групи тренировките за баланс в трите части на тренировката са с използване на специални средства и методи.

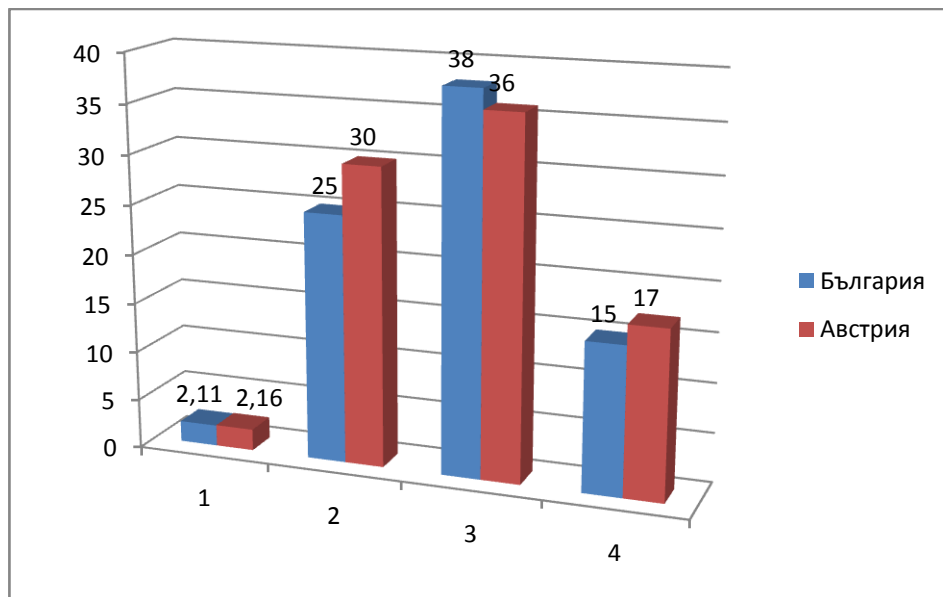
В съвременният етап от тренировъчния процес, по-горе изложените резултати за психическата и физическа готовност са новост в обучението по WingTsun. Те са една добра база за оптимизиране на тренировъчния процес, както и изработването на обективни тестове за контрол и оценка на нивото на психофизическа готовност.

Обект на нашите изследвания бяха и българи, практикуващи WingTsun. Изследвани са 30 мъже, практикуващи WingTsun в гр. Пловдив, на средна възраст 23 години. Имайки предвид, че възрастта съвпада с австрийската група, това ни дава основание да направим обективни анализи. На фиг. 12 са представени данните от физическата готовност на българи и австрийци. От така представените резултати на фиг. 12 става ясно, че взривната сила на долни крайници на австрийците е по-добра с 5 см. По-добри резултати се наблюдават и при изследване на коремна мускулатура чрез теста изправяне от тилен лег до седеж. Приблизително на едно ниво са българските и австрийските обучаеми по показателя гъвкавост, измерен с теста дълбочина на наклона.

Може да се направи извода, че макар и в не голяма степен,

австрийците практикуващи WingTsun са с по-добра физическа годност.

Една от основните причини е, че в близо двугодишен период използваната от нас методика е подобрила по-горе посочените показатели. Подобна тенденция се наблюдава при психофизическата готовност, където по болшинството показатели по-добри резултати показаха австрийските обучаеми. А това е една добра предпоставка за оптимизиране структурата на психофизическата готовност в обучението по WingTsun.



Фиг. 12. Резултати от физическата готовност на австрийци и българи

**Легенда:**

- 1 – Скок на дължина от място с два крака (см)
- 2 – Коремни преси (сек)
- 3 – Лицеви опори (сек)
- 4 – Възприятие за протичане на време

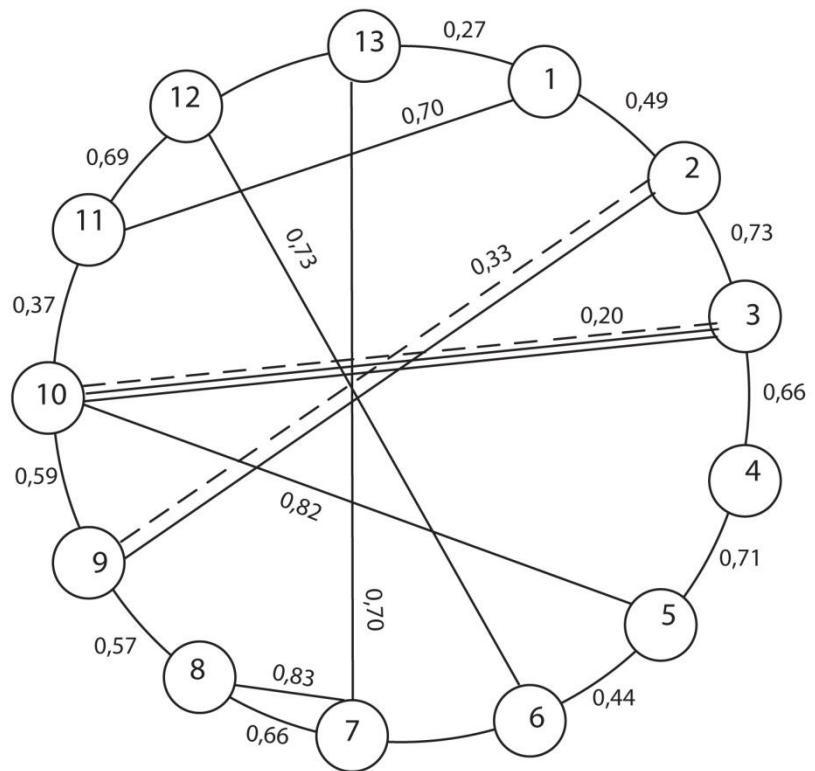
### III.3. Психофизическа готовност

Имайки предвид бързото развитие на съвременната методика за обучение по WingTsun, нашето изследване няма да бъде пълно, ако не се разгледат взаимовръзките между отделните компоненти на психическата и физическата готовност в структурата на психофизическата готовност чрез използване на корелационен модел. На фиг. 13 са разгледани корелационните зависимости между някои психически и физически показатели.

В съвременните условия в спортно-тренировъчния процес и най-вече в планирането и моделирането на спортната тренировка важно значение би трябвало да се отделя на корелационните зависимости между отделните психически и физически показатели. Така например между психическото качество воля, изследвано с тест № 5 – ситуативна психическа готовност (СПГ) и скоростно-силови възможности измерени с тест № 10 – изправяне от тилен лег до седеж се констатира, че при първото изследване зависимостта е значителна  $r = 0,60$ , а при второто изследване зависимостта е голяма  $r = 0,82$  при ( $P > 95\%$ ). Този резултат ни дава основание да твърдим, че когато се работи за волевата подструктура силно се развива издръжливостта. Подобни резултати са получени и при други изследвания, когато специалистите работят за издръжливост, упражненията са пряко свързани с волеви усилия.

Други интересни зависимости между психическите и физически показатели са качествата на вниманието с брой удари за 10 сек., където коефициента на корелация от  $r = 0,54$  нараства на  $r = 0,70$  ( $P > 95\%$ ). Това е така според нас, защото самата концентрация и устойчивост на вниманието допринасят до по-голям брой удари. Нещо повече, в тренировъчните занимания при моделиране на микро, мезо и макро цикли работата за тези два компонента трябва да бъде успоредно. Няма да се спираме на зависимости между отделните физически и психически показатели, защото напълно закономерно е когато един обучаем по WingTsun има добър резултат на скок на дължина с два крака или неговата взривна сила е на висота, корелационните зависимости с вертикалният отскок също да бъдат големи. Например между тест № 7 – скок на дължина с два крака от място и тест № 8 вертикален отскок  $r = 0,83$ .

На базата на по-горе получените резултати може да се направи извода, че в тренировъчния процес се усъвършенства структурата на психофизическата готовност на практикуващите WingTsun.



### Зависимости:

- много голяма
- голяма
- ~~~~~ значителна
- ===== умерена
- ===== слаба

Фиг. 13. Корелационен модел на психофизическата готовност на експерименталните групи в края на изследването

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1</b> – качества на вниманието;</p> <p><b>2</b> – възприятие за протичане на време;</p> <p><b>3</b> – зрителна представа;</p> <p><b>4</b> – самочувствие, активност, настроение;</p> <p><b>5</b> – ситуативна психическа готовност;</p> | <p><b>6</b> – 20 м гладко бягане;</p> <p><b>7</b> – скок на дължина с два крака от място;</p> <p><b>8</b> – вертикален отскок;</p> <p><b>9</b> – дълбочина на наклона;</p> <p><b>10</b> – изправяне от тилен лег до седеж;</p> <p><b>11</b> – брой удари за 10 сек.;</p> <p><b>12</b> – лицеви опори до отказ;</p> <p><b>13</b> – равновесна устойчивост.</p> |
|---|---|

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

На базата на теоретичния обзор и анализа на резултатите от педагогическия експеримент се извеждат следните основни изводи и препоръки:

1. В проучената литература липсва научно обоснована теория за оптимизиране на психофизическата подготовка в обучението по WingTsun.
2. Системните тренировки по WingTsun положително влияят върху повишаването на психофизическата готовност.
3. С целенасочено прилагане на методите на въздействие в обучението по WingTsun значително се подобрява вниманието и точността на протичането на времето, повишава се яснотата и се съкращава латентното време за формиране на яснотата на представите. Формира се висока психическа готовност.
4. Приложените методи на въздействие положително са повлияли за повишаване на бързината, взривната сила на долните крайници, бързината на ударите на горните крайници и равновесната устойчивост на обучаемите по WingTsun. Формира се висока физическа готовност.
5. В резултат на редовните тренировки и включените методи на въздействие в обучението по WingTsun нараства силата на взаимовръзките между психическата и физическата готовност. Формира се висока психофизическа готовност и се усъвършенства нейната структура. Значително се подобрява професионалното майсторство на обучаемите.

## ПРЕПОРЪКИ

1. Върху основата на обобщението на резултатите от педагогическия експеримент да се формулират целите и средствата за оптимизиране на обучението по WingTsun.
2. Разработената методика да се предложи за внедряване в обучението по WingTsun в клубовете практикуващи това бойно изкуство.
3. Да се въведат база данни на психическите и физическите показатели в началото и в края на всяко учебно-тренировъчна година.

## НАУЧНИ ПРИНОСИ

1. Разработени са теоретичните и експерименталните основи с цел оптимизиране нивото на психофизическата подготовка в обучението по WingTsun.
2. Разработени са конкретни модели и практики в обучението по WingTsun в различните негови етапи.
3. Изследвани са корелационните зависимости между отделните психически и физически показатели.
4. Дисертационният труд дава отговор на обективната необходимост от оптимизиране на обучението по WingTsun с методите и средствата на психофизическата подготовка.

## ПУБЛИКАЦИИ

1. **Кьониг, О.** Мениджмънт и WingTsun. Приближаване с помощта на кибернетиката. ПУИ, Пловдив, 2010
2. **Кьониг, О.** Изследване на психофизическата подготовка в обучението по WingTsun (под печат)
3. Маргаритова, В., **О. Кьониг**. Корелационен модел в обучението по WingTsun (под печат)