

ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ“
ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“

НАТАЛИ НАХИ ЕДЕР

**„ОПТИМИЗИРАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ВИНГ ЧУН
ЧРЕЗ СЕДЕМТЕ ЕСЕНЦИАЛНИ СПОСОБНОСТИ И
ТРАНСФОРМАЦИЯТА МУ ВЪВ ВЪТРЕШЕН СТИЛ“**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“

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
(вкл. Методика на лечебната физкултура)

Научен ръководител:

Проф. д.п.н. Веселин Желязков Маргаритов

Рецензенти:

Проф. д.п.н. Веселин Желязков Маргаритов
Проф. д.п.н. Надежда Георгиева Йорданова – Стоянова

Пловдив, 2016

Дисертационният труд е обсъден и предложен за официална защита от разширен катедрен съвет на катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“ при Педагогически факултет на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ на 19.04.2016г.

Дисертационният труд е с обем 156 страници, онагледен 11 таблици и 20 фигури и две приложения на 2 страници. Списъкът на информационните източници е 86, от тях библиографски – 84, 64 на кирилица, 20 на латиница.

От интернет са посочени 2 сайта, 2 заглавия на латиница. Списъкът на авторските публикации включва 4 заглавия.

Защитата ще се състои на 29.08.2016 г. от 11:30 ч. в 24 каб. /Ректорат/ на Пловдивски Университет „Паисий Хилендарски“.

Материалите по защитата са на разположение на интересуващите се в библиотеката на Педагогическия факултет при ПУ „Паисий Хилендарски“, гр. Пловдив, бул. България 236, четвърти етаж.

Увод

През последните години настъпиха редица промени в много области на човешкото развитие в следствие на различни предпоставки (икономически, социални, културни, образователни и други) се обособиха отделни научни направления, като сериозно място в тази насока се полага на спортно-педагогическите науки в частност на бойните изкуства. Учебно-възпитателният процес при бойните изкуства се нуждае от една по-голяма оптимизация. Използването на специфични методи, средства, принципи и форми в обучението по бойни спортове е една закономерна необходимост.

В настоящия дисертационен труд нашите усилия са насочени към изучаването и оптимизирането на обучението по Винг Чун, проследено е неговото историческо развитие от създаването му до днешни дни, анализирани са отделните стилове, философия и методически особености при преподаването му. Разкрити са някои от най-важните страни от психическата, физическата и психо-физическата подготовка при обучението по Винг Чун.

За пръв път е отделено толкова голямо внимание в развитието на седемте есенциални способности, имащи пряко и косвено значение в учебно-възпитателния процес по Винг Чун. Създадени са и са апробирани практически модели за обучение по Винг Чун на различни нива от подготовката. В дисертационния труд в относително синтезиран вид са анализирани резултатите от проведените научни изследвания. Направени са някои важни изводи за теорията и практиката. Надяваме се, че е направен успешен опит да се оптимизира обучението по Винг Чун и голямото значение на седемте есенциални способности.

Кратка история на Винг Чун

Манастирът Шао Лин от векове насам се е формирал като средище на обучителска дейност по бойни изкуства, именно от там води началото си и бойното изкуство Винг Чун, за което първите източници датират от XVII век.

Преди повече от 250 г. в манастира Шао Лин живяла една будистка монахиня на име Ън Муй, която практикувала Кунг Фу стила Байхъцюан (Бял жерав). По това време обителта била опожарена, Ън Муй избягала в граничните области между Юнан и Съчуан и се заселила в храма Бак Хок Кун.

След бягството Ън Муй се установила и разработила нова бойна система, отличаваща се от съществуващите техники от манастира Шао Лин. Не след дълго започнала да обучава ученици, сред тях била и една девойка на име Им Винг Чун (от кит. „хубава пролет“), която изучавала този стил за самоотбрана, но освен в новите техники Ън Муй я въвела и в кодекса на тайните ложи и техните.

Им Винг Чун предала стила на съпруга си, който след смъртта ѝ нарекъл стила „Кунг Фу–стилът на жена ми, Винг Чун“. Той започнал да се предава на различни бойци така се обединяват различни техниките и след дълъг експериментален период били модифицирани и напаснати към принципите на Винг Чун.

За развитието на бойното изкуство допринесъл и д-р Льон Ян, билкар от провинцията Фатшан. Той подбирал усърдно учениците си и не допускал ученици от по-низши социални групи, но негов ученик станал Чан Ва Шън, известен като бияч, който заслужил мястото си благодарение на спечелена битка. Въпреки че Льон Ян бил отредил след смъртта му да го наследят синовете му Чан Ва Шън не зачел желанието на учителя си, прогонил синовете

му със сила и сам се обявил за наследник. Според К. Керншпехт (1999) по това време Винг Чун преминава от ориентиран към принципи стил, към развитието на техники, бързина и сила, което е характерно за външните стилове.

Чан Ва Шън наел помещение, където да тренира ученици, в семейния храм на Ип Ман (1893-1972), който станал последният ученик на Чан Ва Шън. Той учил при него две години до смъртта му, след което бил поет от най-възрастния му ученик. След обучението си Ип Ман напуснал Фатшан и започнал да учи в колежа Св. Джордж в Хонг Конг, където се запознал с Льон Бик, най-големият син на грандмайстора д-р Льон Яан, посветен от баща си в по-добре развитите техники на Винг Чун. Льон Бик обучавал Ип Ман като свой ученик в продължение на четири години.

Ип Ман се върнал в родното си място и започнал да обучава ученици, докато не избягал от комунистическия режим в Китай и отишъл в Хонг Конг, където можел спокойно да работи и преподава така, както смята за правилно.

Педагогическият подход на учителя Ип Ман е бил да преподава теория и по-високо ниво само на избрани ученици, които показват достатъчно респект и интерес към стила, а останалите са били оставяни с елементарни упражнения.

Ип Ман умира през 1972 година като последния грандмайстор, предвождащ всички школи на стила Винг Чун в Хонг Конг.

Льон Тинг е човекът благодарение, на когото бойното изкуство Винг Чун придобива исторически доказуеми факти. Той е бил ученик на Ип Ман, който по-късно го лансира като наследник и го прави шеф-инструктор на Ving Tsun Athletic Association в Хонг Конг през 1969 година.

Льон Тинг прави стила много популярен и набира много ученици, развива методиката и дидактиката на програмите на обучение във Винг Чун. Той пръв и единствен регистрира името „Винг Чун“ като запазена марка през 1973 година,. Издава три брошури за Винг Чун, чрез които Кийт Р. Керншпехт разбира за него и го кани в Европа.

Кийт Р. Керншпехт от рано проявява интерес към бойните изкуства, учи първи трикове по самоотбрана от баща си, а благодарение на чичо си започва да се занимава с борба и джудо, изучава Тайки-Кемпо и Карате Киокушинкай при Джон Блуминг, а също и шотокан, айкидо, Ко-Будо, Хапкидо и Таекуондо.

През 1976 година Йозеф Ченг, препоръчва К. Керншпехт за ученик на Льон Тинг. К. Керншпехт става негов представител първо в Германия, после и в Европа. Публикува първите си книги по Винг Чун през 1977 година – „*Винг Чун Кунг Фу*“ и „*Винг Чун Льон Тинг Кунг Фу*“. Заедно със своите асистенти разпространява Винг Чун в около 50 страни в света, дори помага на учителя си в Китай. Ученици на Кийт Керншпехт преподават Винг Чун в САЩ, Африка и Австралия.

Той е създател на най-многобройната Европейска Организация по Винг Чун и я издига до най-голямата частна федерация по един китайски стил с над 1000 училища само в Германия. През 2000-та година получава от учителя си, СиФу Льон Тинг, 10-та степен на грандмайстор и така става вторият след него. В момента това са единствените двама души в света, които носят 10-та майсторска степен по Винг Чун, призната от Световната Винг Чун Асоциация в Хон Конг (International Wing Tsun Association - IWAT).

В средата на 90-те години Кийт Керншпехт започва съвместна работа с Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“, където преподава първо като гост-преподавател, а после и като университетски професор. През 1999 година получава званието почетен професор „хонорис кауза“ и още веднъж през 2006 година в Национална спортна академия „Васил Левски“ в град София, където също преподава като гост-професор.

Развитието на Винг Чун в България е пряко свързано с Кийт Керншпехт, който посещава страна за първи път по покана на Пловдивския университет за провеждането на първия семинар по Винг Чун в университета, където са положени нови и систематични основи в методиката на преподаване.

През 2015 година на територията на Република България има десет школи трениращи Винг Чун, които са с над 200 човека, групите са разделени на Винг Чун за деца, Винг Чун за тинейджъри, Винг Чун за мъже и жени, има и специализирани групи за охрана и полиция. През 2016 година се навършват 20 години от стъпването на Винг Чун в България и 40 години от основаването на EWTO.

Основно място в настоящия дисертационен труд се отделя на **седемте есенциални способности**, необходими за оптимизиране обучението по Винг Чун.

Вниманието е една от първите есенциални способности, които трябва да развиват обучаемите. То е насоченост на психическата дейност на съзнанието на човека върху определени предмети и явления от действителността или определени свойства, качества и състояния, като същевременно боеца по Винг Чун се абстрахира от всичко останало, представлява именно вниманието към определени предмети и явления.

Внимателност е да възприемеш точно това, което се случва, това е решаващият и най-важен елемент във Винг Чун. Под тази способност се разбира внимание (фокусиране), което бива насочвано от самите нас, а не от другите или от средата около нас.

Физическо и душевно равновесие

За нашите физически движения опората е гравитацията, а за насочването на вниманието и мисълта това е „егоцентризма.“ Липсата на душевното равновесие води до загуба и на физическото равновесие. Самонаблюдението е много важно, затова трябва да се заучава още от началото на обучението. Наблюдението и контролиращият поглед не е всичко, за да постигнем вътрешен поглед над това, което се случва е необходимо да затворим очи или да покрием огледалото, по този начин ще усетим двигателно-моторното изпълнение на действието.

Усещането е отражение на отделни свойства на предметите и явленията от материалния свят, които непосредствено въздействат в даден момент върху сетивните органи. Във Винг Чун тази способност представлява сбора на възприятията на сетивните органи – слух, зрение, мирис, допир, вкус

и особено „тактилен усет“, при който всички мускули и фасции функционират като орган на възприятие. Обединени в една система всяко едно от тях компенсира своята специфика и създава цялостна картина на възприятие.

Обонянето се намира по средата между сетива за близо и далеч, то е почти универсално във всеки случай на непосредствена близост. Казват, че страхът (информация от изключително значение за оцеляването) може да бъде помирикан.

След предварителната цензура на сетивата ни за далечно и средно разстояние, щафетата се поема от нашето **осезание**, което проверява какво например може да представлява опасност или какво става за ядене. Последното по-късно се предава за по-нататъшна проверка на **вкусовото усещане**.

В първобитното общество хората от време на време са изяждали и враговете си.

Докато най-съвършеното от нашите сетива в днешното ежедневие – изместено от зрението поради примата на екрана – води тъжно съществуване, във Винг Чун то се радва на особено уважение.

Гъвкавостта е способност на човека да извършва движения с голяма амплитуда. Тя се определя от подвижността на отделните звена на опорно-двигателния апарат и се измерва с величината на амплитудата на движенията. Нейни измерители са, както ъглови, така и линейни мерки. Величината на амплитудата на движенията зависи от анатомическите особености на ставните повърхности, от еластичните свойства на ставните връзки, от тонуса на мускулите. Амплитудата на движенията зависи също така от самочувствието, степента на умората, кръвоснабдяването на участващите в даденото

упражнение мускули и ставните връзки, температурата на околната среда и различните периоди на деня.

Бързината е способност на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален, за дадени условия, период от време. Тя има широк спектър на проявление в спорта и в ежедневноста дейност на хората.

В спортната практика бързината се среща под три форми:

1. Бързина на двигателната реакция.
2. Преодоляване на определено разстояние за възможно най-кратък период от време.
3. Изпълнение на често повтарящи се циклични движения.

Различните форми на бързината се проявяват независимо една от друга - не корелират помежду си.

От биохимична гледна точка бързината зависи от съдържанието на аденозинтрифосфата в мускулите, от скоростта на неговото разпадане под влиянието на нервните импулси, а също и от бързината на ресинтезата.

По отношение на физиологията механизъм за развитието на качеството бързина, представлява специфична приспособителна способност на нервно-мускулния апарат към непрекъснато нарастваща тренировъчна дейност, т.е. приспособяване към все по-голяма сила на дразнителя.

Психофизическа подготовка. Същността и съдържанието на психофизическата подготовка в спорта заема основно място в подготовката на човека за действие в различни ситуации. Психофизическата подготовка има главно място в подготовката на индивида за действие в различни екстремални ситуации.

Понятието психо-физическа подготовка се въвежда от Т. Фехнер (1860) във фундаменталния му труд „Елементи на психофизиката“. Фехнер разкрива закон, съгласно който възприеманата интензивност на усещането е пропорционална на логаритъма на интензивност на физическия дразнител (стимул).

Таймингът е способността, да разпознаеш, да подпомогнеш и да използваш правилния момент за дадена акция.

във Винг Чун има различни аспекти на тайминг, например: ранното разпознаване на настъпваща благоприятна ситуация (ситуативен потенциал), точното изпълнение на атаката преди шансът да премине, точното съотношение на собствените движения (връзка с „единство на тялото“). Други аспекти на тайминга са корекцията на движенията в съответствие с тези на противника и въздействие с цел благоприятна ситуация за собствената атака.

Хипотеза

Чрез създаване и апробиране на модели за обучение по Винг Чун ще се подобрят седемте есенциални способности при обучаемите.

Цел и задачи

Целта на настоящия дисертационен труд е да се оптимизира обучението по Винг Чун чрез усъвършенстване на седемте есенциални способности.

За постигане на поставената цел се решават следните **задачи**:

1. Да се извърши теоретичен и ретроспективен анализ на развитието на Винг Чун от древността до днес.
2. Да се разработят теоретични основи на седемте есенциални способности (внимание, гъвкавост, баланс, сетивност, боен дух, тайминг, единство на тялото).
3. Да се проследи динамиката на психическата, физическата и психо-физическата способности на обучаемите по Винг Чун.
4. Да се създадат и внедрят модели за оптимизиране на обучението по Винг Чун чрез седемте есенциални способности.
5. Да се изследват корелационните зависимости между някои психически и физически показатели.

Предмет и обект

Предмет на изследването е оптимизирането на обучението по Винг Чун чрез насочването му към изграждането на вътрешните бойни умения като внимание, гъвкавост и ловкост, баланс, единство на тялото, щафета на възприятие, тайминг и боен дух.

Обект на изследването са 100 обучаеми младежи на възраст от 18-21 години разделени в четири групи, две експериментални и две контролни групи.

Организация на изследването

Цялото изследване протече в периода 2012-2016 г. и премина през следните етапи:

- ✓ Подготовка на изследването – 2012 - 2013 година.
- ✓ Провеждане на изследванията – 2013 - 2015 година.
- ✓ Обработка и анализ на резултатите – 2015 - 2016 година.

Методика на изследването

За постигане на целта и за решаване на задачите е използвана комплексна методика, която включва следните методи, посочени в таблица 1.

МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

№	Наименование на метода (теста)	Мерни единици	Число
1.	Проучване на литературни източници		
2.	Наблюдение		
3.	Педагогически възможности и граници		
4.	Влияние на ролята на учителя и майстора		
5.	Коректурна проба	брой/секунди	1,0
6.	СПГ-тест	бал	1,0
7.	Възприятие за протичане на време	секунди	0,1
8.	Дълбочина на наклона	сантиметри	0,5
9.	Равновесна проба	секунди	0,1
10.	Динамометрия на дясна и лява ръка	килограми	0,2
11.	Скок на дължина с два крака от място	сантиметри	1,0
12.	Специални качества (прав удар, страничен удар, удар-блок)	килограми	0,05
13.	Вариационен анализ		
14.	Проверка на хипотези		
15.	Корелационен анализ		
16.	Графичен анализ		

Психическа подготовка

В настоящата работа е изследвана психичната подготовка, като основен вид спортна подготовка.

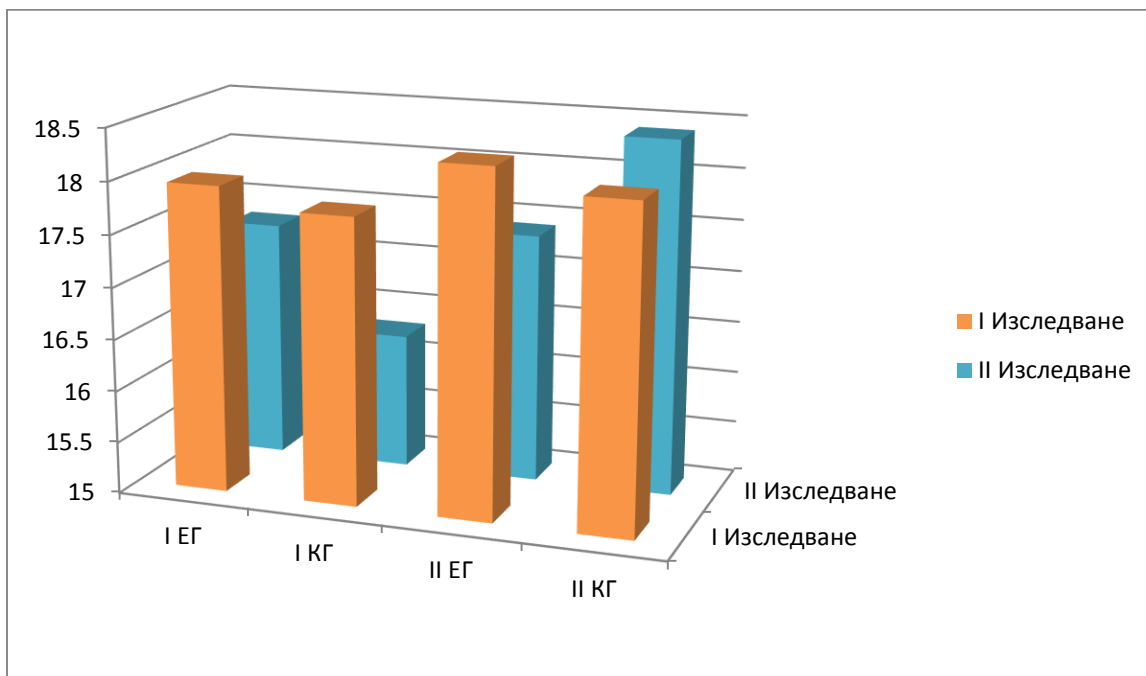
Психическата подготовка включва морално-волева подготовка на спортиста, която се изразява в решителност, упоритост, целеустременост и други. За да се получи по-добра цялостна информация на изследваните лица използвахме батерия от няколко теста, която дава информация за взаимовръзката между познавателни, емоционални и волеви личностни фактори. Един от основните фактори, детерминиращ адекватността на психическата готовност е възприятието за протичане на време.

Точното възприятие за протичане на време в учебно-възпитателния процес играе важна роля в структурирането на психическата готовност, колкото по-точно възприемат времето, толкова по-висока и адекватна е тяхната подготовка. Това се потвърди и в нашите изследвания.

Таблица 2

ВЪЗПРИЯТИЕ ЗА ПРОТИЧАНЕ НА ВРЕМЕ

Изследване Групи	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	\bar{x}	s	V (%)	\bar{x}	s	V (%)	
I ЕГ	18,2	4,26	23,4	17,3	4,11	23,8	97
I КГ	17,7	2,71	15,3	16,3	3,43	21,0	97
II ЕГ	18,3	3,54	19,3	17,4	2,82	16,2	97
II КГ	18,1	3,88	21,4	18,4	3,12	17,0	95



Фиг.1 . Динамика на развитие на възприятието за протичане на време

Установи се, че младежите от експерименталната група (ЕГ) подобряват, макар и несъществено, своите резултати. При зададено време от 17 секунди изследваните от I EG от 18,2 подобряват своя резултат на 17,3 при второ изследване. Това, на пръв поглед, съществено подобрение от около 1 секунда, ни дава основание да предполагаме, че приложените от нас модели по WingTsun служат за добра основа при ориентация на състезателите в пространството и времето. Подобна тенденция се наблюдава и при II EG, където от 18,3 резултатът се подобрява на 17,4 секунди. Този резултат потвърждава някои наши разбирания и теоретични постановки, че специалните упражнения, използвани при обучение по WingTsun служат като добра база за подобряване на някои от основните есенциални способности в обучението по WingTsun.

От таблица 2 става ясно, че резултатите са достоверни. При младежите от контролните групи резултатите бележат тенденция към леко влошаване от

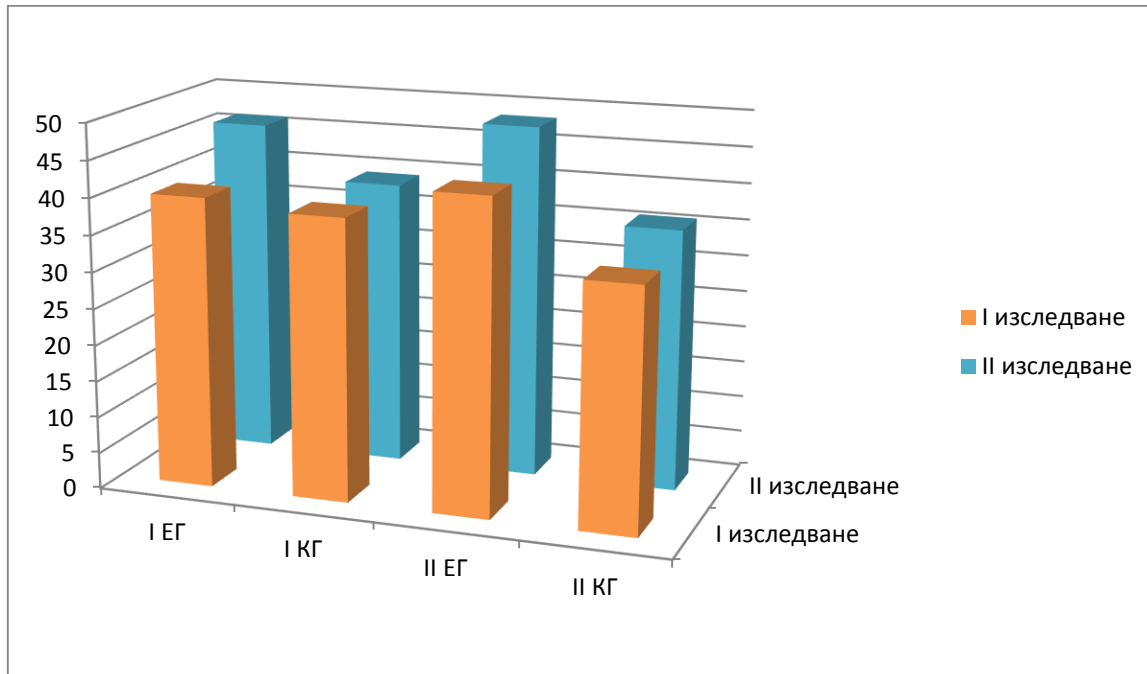
17,7 при I изследване към 16,3 при второ изследване и съответно от 18,1 на 18,4. Една от причините за това е, че при младежите от контролните групи не се отделя достатъчно внимание за усъвършаване на някои пространствено-времеви характеристики.

При разглеждане на психическата подготовка, както и при по-подробното ѝ анализиране е важно да се проследи на какво ниво е познавателната, емоционалната и волевата подструктура. Нашите наблюдения констатира, че познавателната подструктура е водеща в изпълнението на повечето дейности. В настоящия труд тя се изследва с теста ситуативна психическа готовност. На таблица 3 са отразени резултатите от направеното изследване.

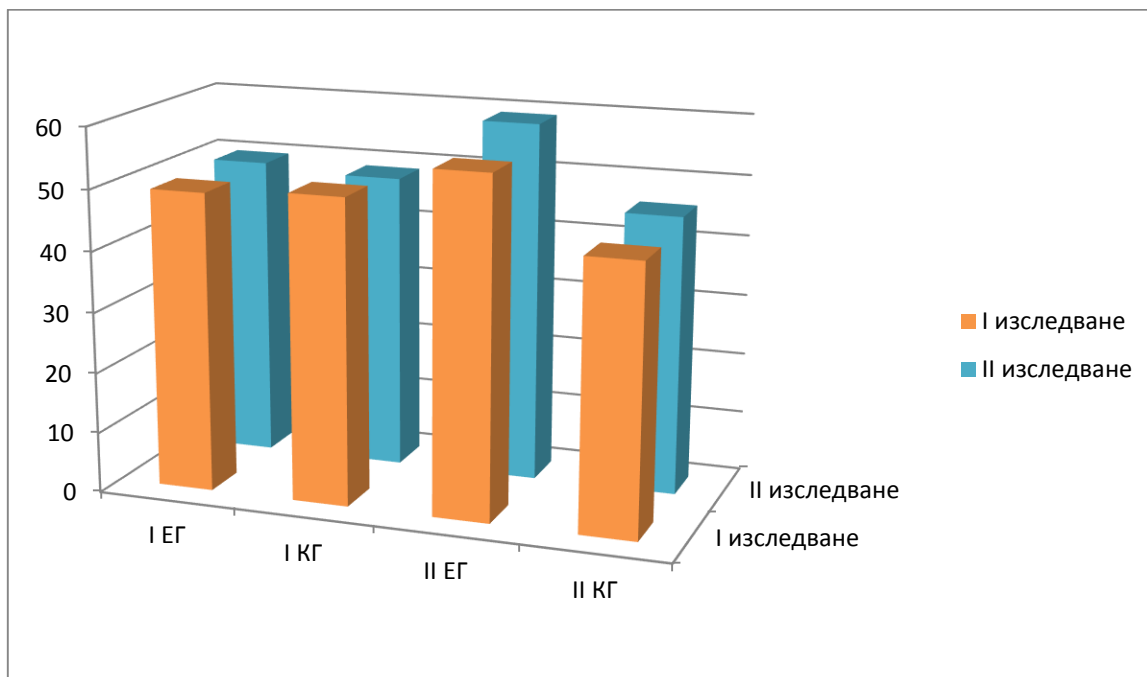
Таблица 3

СИТУАТИВНА ПСИХИЧЕСКА ГОТОВНОСТ

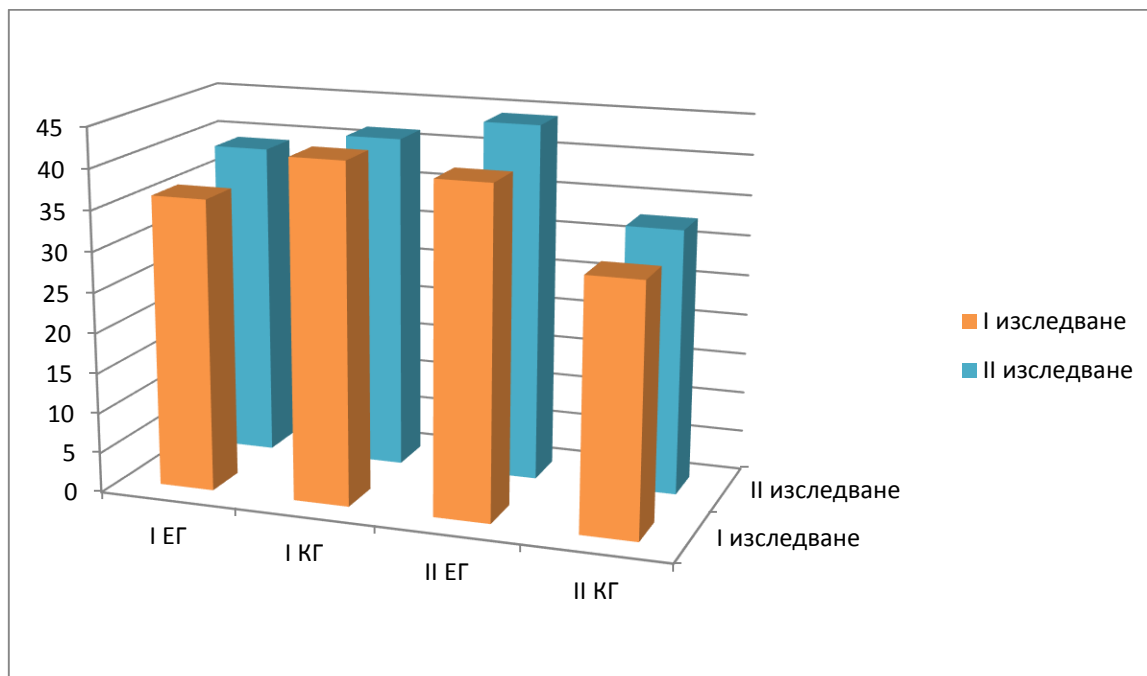
Изследване Групи	Подструктура	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
		\bar{x}	s	V (%)	\bar{x}	s	V (%)	
I ЕГ	Познавателна	39,90	4,90	12,28	46,23	3,18	6,88	99
	Емоционална	49,30	5,37	10,89	49,82	5,21	10,46	< 95
	Волева	36,20	6,42	17,73	39,11	6,34	16,21	97
	Общо:	125,40			135,16			
I КГ	Познавателна	38,69	4,93	12,74	39,15	4,88	12,46	< 95
	Емоционална	50,30	4,62	9,18	48,73	4,53	9,30	95
	Волева	42,00	7,56	18,00	41,49	6,93	16,70	< 95
	Общо:	130,99			129,37			
II ЕГ	Познавателна	43,00	5,29	12,30	48,37	4,73	9,78	99
	Емоционална	55,68	4,66	8,37	59,18	4,56	7,71	98
	Волева	40,63	3,86	9,50	44,26	3,89	8,79	98
	Общо:	139,31			151,81			
II КГ	Познавателна	33,25	7,18	21,59	35,91	8,54	23,78	95
	Емоционална	44,12	6,98	15,82	45,87	7,42	16,18	< 95
	Волева	30,93	7,35	23,76	32,83	6,97	21,23	95
	Общо:	108,30			114,61			



Фиг. 2. Изменение в стойностите на познавателната подструктура на ситуативната психическа готовност



Фиг. 3. Изменение в стойностите на емоционалната подструктура на ситуативната психическа готовност



Фиг. 4. Изменение в стойностите на волевата подструктура на ситуативната психическа готовност

При I EG познавателната дейност се подобрява от 39,90 на 46,23, а при I KG не се наблюдават съществени разлики при първо и второ изследване. Тук разликите са статистически недостоверни / $P < 95\%$ /.

Голям интерес за нас представлява познавателната подструктура при II EG, където резултатите се подобряват най-съществено: от 43,00 на 48,37. Това съществено подобрение от близо 5 точки се дължи на максималните усилия от наша страна при провеждане на тренировките по WT, най-вече при групите от II и III ниво /Модели/. В тяхното съдържание се дават предпоставки за формиране на умения и навици за изпълнение на специфични двигателни действия. При по-напредналите се наблюдава устойчивост и вариативност на

двигателния навик.

Емоционалната подструктура има водещо значение при обучението по WT. В голяма част емоциите играят съществена роля при подготовката, обучението и усвояването на новите двигателни действия. Емоционалната подготовка при младежите от контролните групи не се различава съществено от тези при експерименталните. Това според нас се дължи на обстоятелството, че изследваните лица от контролните групи се занимават активно с някои спортни игри /волейбол, баскетбол, футбол/.

Във всяка една спортна дейност трябва да се отделя голямо внимание и на волевата подготовка. Това е така и за системата по WT . Значително са нараснали и стойностите на волевата подструктура при II ЕГ от 40,63 на 44, 26. По-несъществени подобрения се наблюдават при получените резултати от контролните групи. Тези достоверни изменения, показани в таблица 3, потвърждават нашата работна хипотеза, че прилаганите от нас методики на въздействие са оптимизирали структурата на СПГ при практикуващите WT.

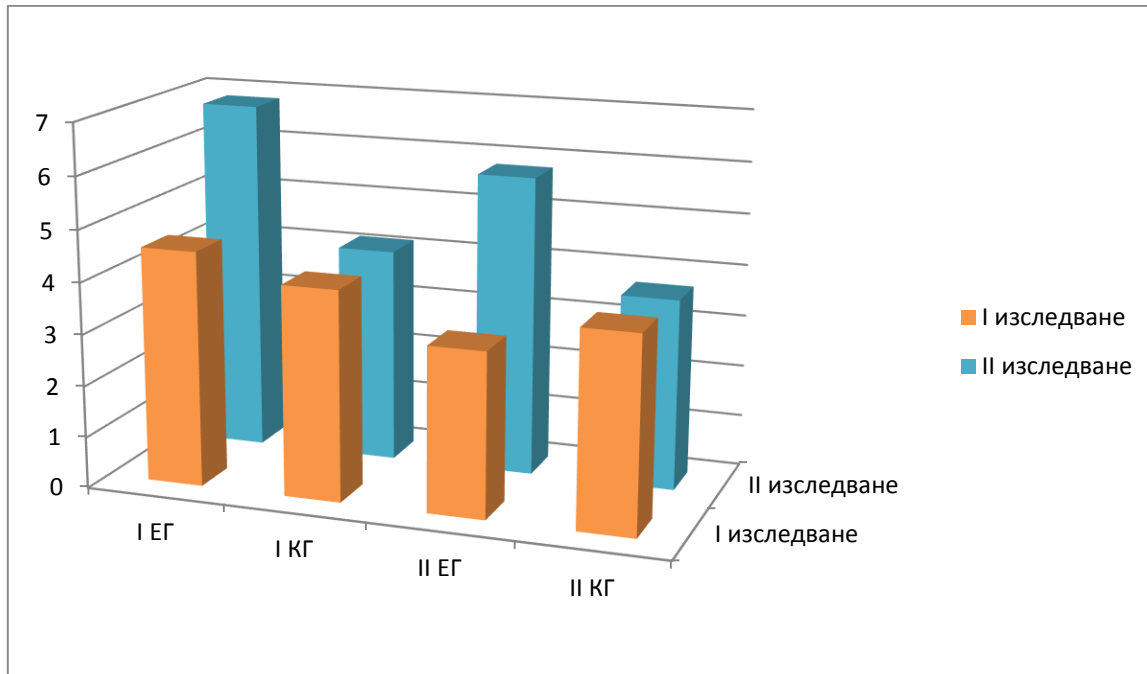
От направения кратък анализ на получените резултати и тяхното сравняване от първо и второ изследване между двете групи може да се твърди, че обучаемите от експерименталните групи подобряват своята психическа готовност за действие в различни сложни ситуации.

Безспорно един от основните фактори при анализиране на психическата готовност е вниманието и неговите компоненти: устойчивост, съсредоточеност, интензивност и продуктивност. На таблица 4 са отразени основните компоненти, характеризиращи качествата на вниманието.

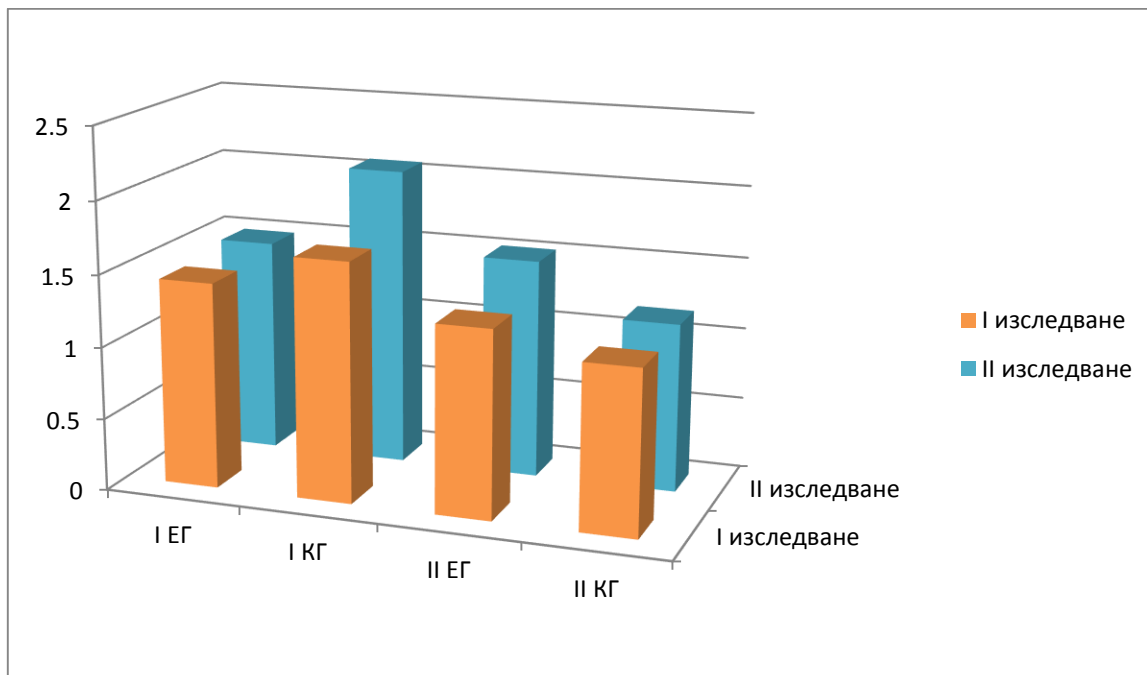
Таблица 4

КАЧЕСТВА НА ВНИМАНИЕТО

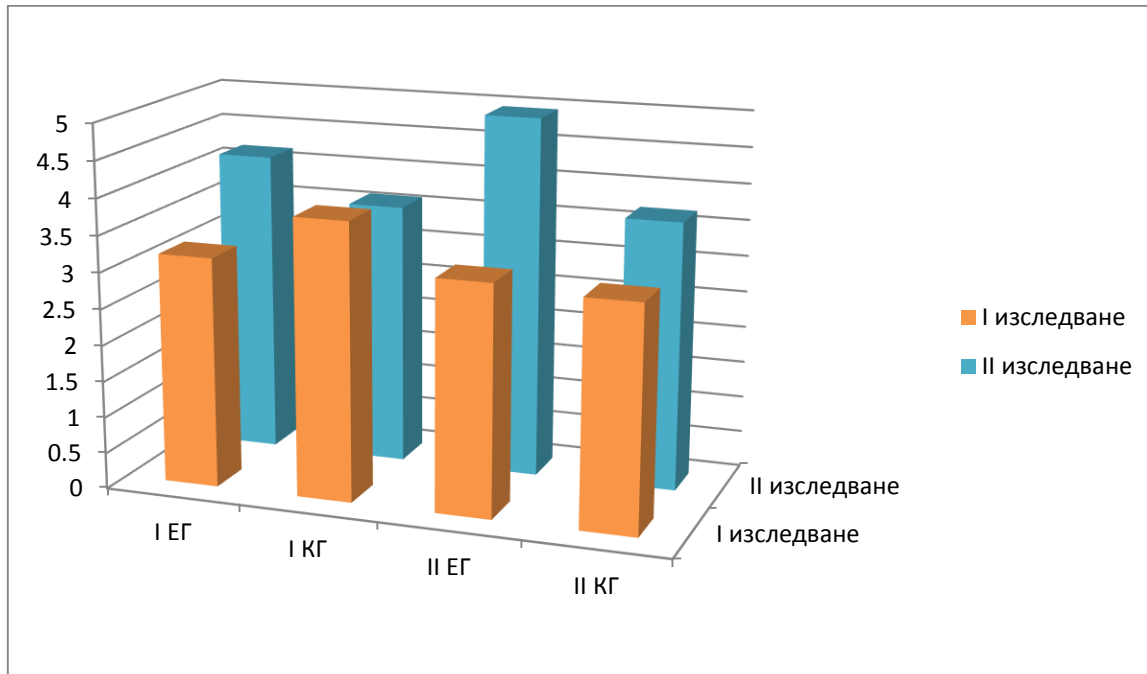
Групи	Показатели	Първо изследване	Второ изследване	Достоверност P(%)
I ЕГ	Кс	4,56	6,82	99
	Ку	1,43	1,49	95
	V	3,18	4,18	98
	A	14,74	18,80	99
I КГ	Кс	4,08	4,16	< 95
	Ку	1,66	2,07	95
	V	3,83	3,61	< 95
	A	15,45	16,90	95
II ЕГ	Кс	3,20	5,80	99
	Ку	1,30	1,52	95
	V	3,18	4,96	98
	A	10,10	14,20	99
II КГ	Кс	3,80	3,70	< 95
	Ку	1,14	1,17	< 95
	V	3,10	3,70	95
	A	9,80	10,80	95



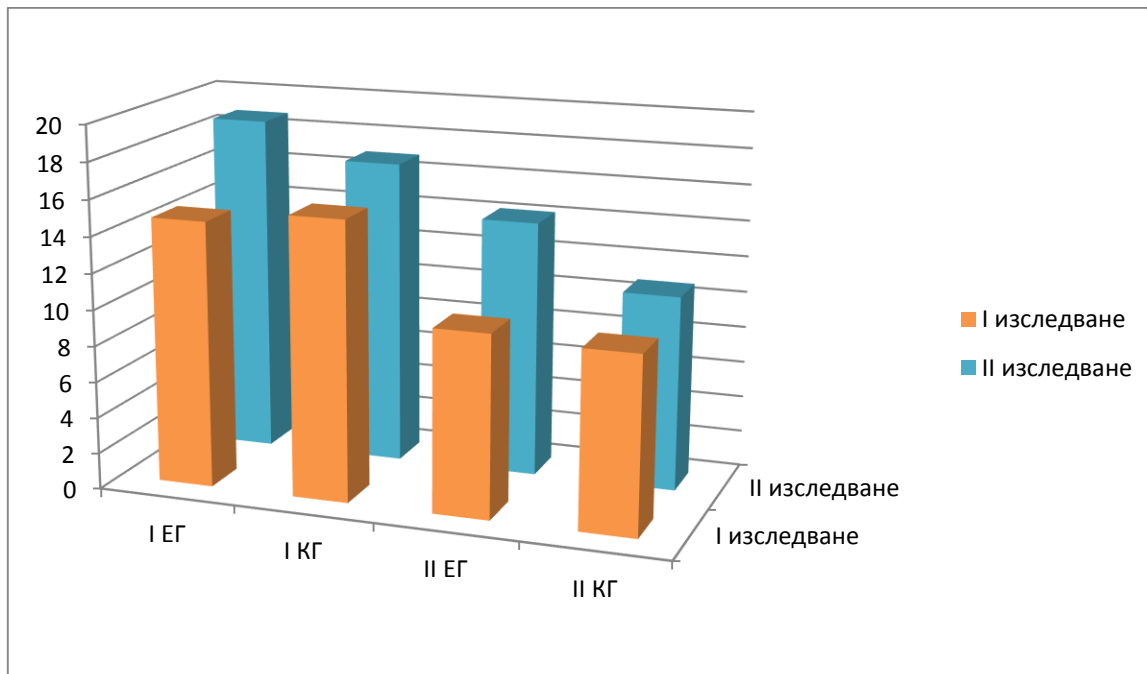
Фиг.5. Промени в качествата на вниманието – съсредоточеност



Фиг.6. Промени в качествата на вниманието – устойчивост



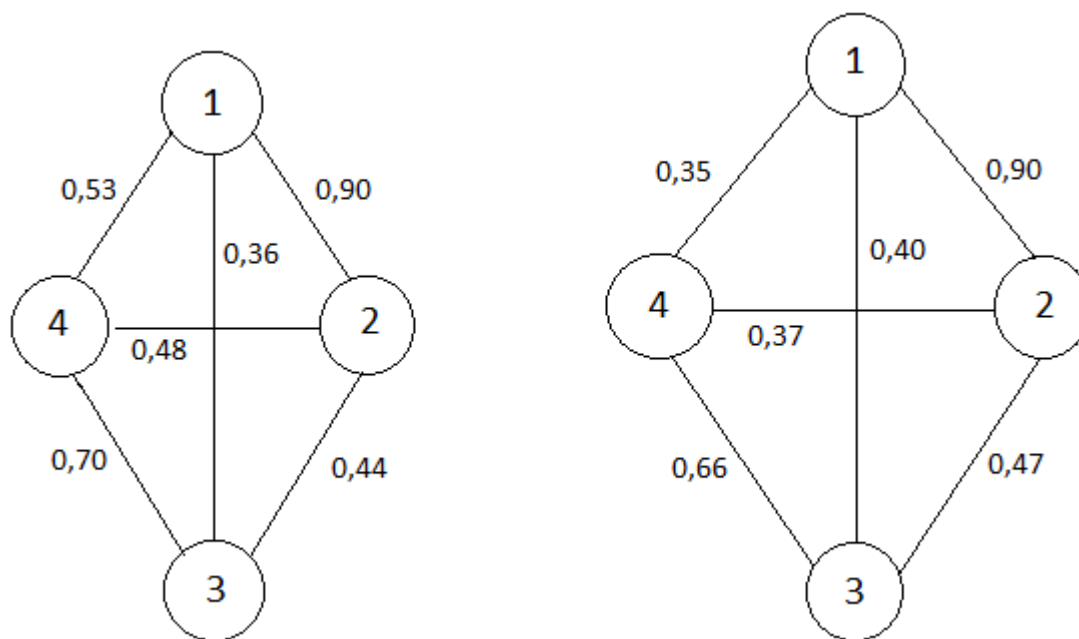
Фиг.7. Промени в качествата на вниманието – интензивност



Фиг.8. Промени в качествата на вниманието – продуктивност

При анализиране на резултатите се установи, че обучаваните от нас експериментални групи, които активно работиха с моделите за обучение по WT, които приложихме, са подобрили своите резултати за коефициент Kс, както следва: I ЕГ (с предимно изследвани в България) подобряват своите показатели от 4,56 на 6,82 при второто изследване. Много сериозно подобрене се наблюдава при коефициент А. Продуктивността на вниманието от 14,74 се подобрява при второ изследване на 18,80. При другите показатели – коефициента на устойчивост и интензивност също има подобрения, но не толкова съществени. Контролните групи, съставени предимно от студенти от Пловдивски Университет показват също добри резултати, но като се има предвид, че се занимават активно с различни видове спорт, резултатите в голяма степен са недостоверни / $P < 95\%$ /. Не така стоят стойностите при II ЕГ, където практикуващите имат стаж повече от 1 година и това е повлияло за показване на по-добри резултати при някои тестове. Най-съществен ръст бележи коефициента на съсредоточеност, особено при II ЕГ. Там резултатите от 3,20 /бал/ се подобряват на 5,80 – почти двойно по-висока стойност. Значително по-добрите резултати, като цяло, при II ЕГ се дължат на използвания от нас специфичен алгоритъм на обучение по WT. Като се има предвид, че вниманието е основно качество при обучение по WT и е едно от седемте есенциални способности, неговата роля и значение стават все по-големи. От казаното по-горе може да се направи извода, че методиката, която ние апробирахме е оказала положително влияние върху учебно-възпитателния процес по WT. Нещо повече – тези тренировки са се отразили положително върху другите параметри на вниманието като устойчивост и интензивност. Установено е и в други наши изследвания, че като цяло тези четири параметъра на вниманието през първата година се развиват по-интензивно, след като се бележи лек спад.

Нашият анализ няма да е пълен, ако не се посочат и някои корелационни връзки между основните параметри на вниманието /фиг. 9 /



1. Кс – коефициент на съсредоточеност

2. V - интензивност

3. А – продуктивност

4. Ку - устойчивост

Фиг. 9 Взаимовръзки между основните качества на вниманието

При статистическата обработка на резултатите се установи, че са настъпили съществени промени при психическото качество внимание. Голяма корелационна зависимост се констатира между коефициента на съсредоточеност и интензивността на вниманието ($r=0,90$) при изследваните лица от I ЕГ ($r = 0,88$) и II ЕГ. Подобни зависимости се наблюдават и между коефициента на продуктивност и устойчивост / $r=0,70$ /. По-слаби са

зависимостите между останалите показатели.

Резултатите на изследваните от контролните групи показват, че също има ниво на средни и големи зависимости. От тези анализи може да се направи извода, че чрез целенасочено обучение по WT и най-вече използваните модели за обучение по WT, са довели до оптимизиране структурата на психическата готовност, особено при изследваните от експерименталните групи.

Физическа подготовка

Когато говорим за видовете подготовка – психическа, тактическа, техническа и други, основно място заема физическата подготовка, която е изградена от развитието на основните физически качества (бързина, издръжливост, сила, ловкост, гъвкавост). В зависимост от основните видове дейности, които извършва човек, у него се формира готовност за действия в различни ситуации. Едва ли има спортен специалист, който да не отдава съществено значение на физическата подготовка и по-точно на системата WT. В системата на обучение по WT от голямо значение е функционалното състояние на състезателите, физическото им развитие и не на последно място тяхната психофизическа готовност. Изхождайки от основната цел на нашия дисертационен труд, а именно - да се развият основни есенциални способности при обучение по WT, напълно закономерно е да проследим динамиката на развитието на баланс, равновесие, гъвкавост и някои специфични качества, характерни при обучение по WT. С цел по-голяма обективност в нашето изследване използвахме тестова батерия, която дава

обективна информация за психофизическото състояние на практикуващите WT.

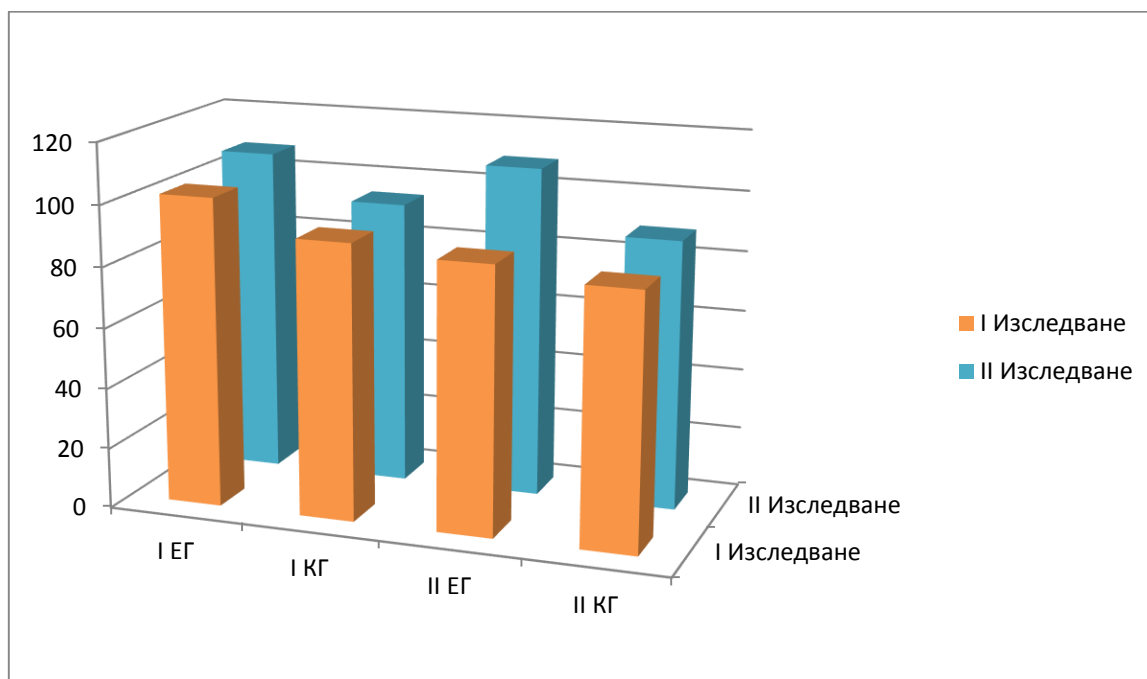
С теста равновесна устойчивост изследвахме психофизическото състояние на експериментирания при определени условия, зададени от изследвателя (Таблица 5, фиг .10). Най-добри резултати се наблюдават при II ЕГ, където младежите подобряват своята равновесна устойчивост от 88 на 109 секунди при второ изследване. По-слабо подобрене се наблюдава при I ЕГ – от 102 при първо изследване на 108 при второ изследване. Най-слаби са резултатите при I КГ - съответно от 91 се подобряват на 94 секунди.

По-същественото подобрене, особено при II ЕГ, се дължи на факта, че в моделите, предложени от нас и апробирани в практиката се отделя достатъчно внимание на равновесната устойчивост, чрез изпълнения под формата на разнообразни равновесни упражнения от различни изходни положения (упражнения със затворени очи, на един крак, комбинация и др.).

Таблица 5

РАВНОВЕСНА УСТОЙЧИВОСТ (секунди)

Изследване Групи	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	\bar{x}	s	V (%)	\bar{x}	s	V (%)	
I ЕГ	102	19,6	19,22	108	17,1	15,83	98
I КГ	91	18,3	20,11	94	18,5	19,68	95
II ЕГ	88	13,3	15,11	109	12,7	11,65	99
II КГ	84	21,5	25,60	89	20,8	23,37	96



Фиг.10. Промени в стойностите на теста равновесна устойчивост

Важен компонент в структурата на физическата подготовка при изследваните лица е качеството гъвкавост.

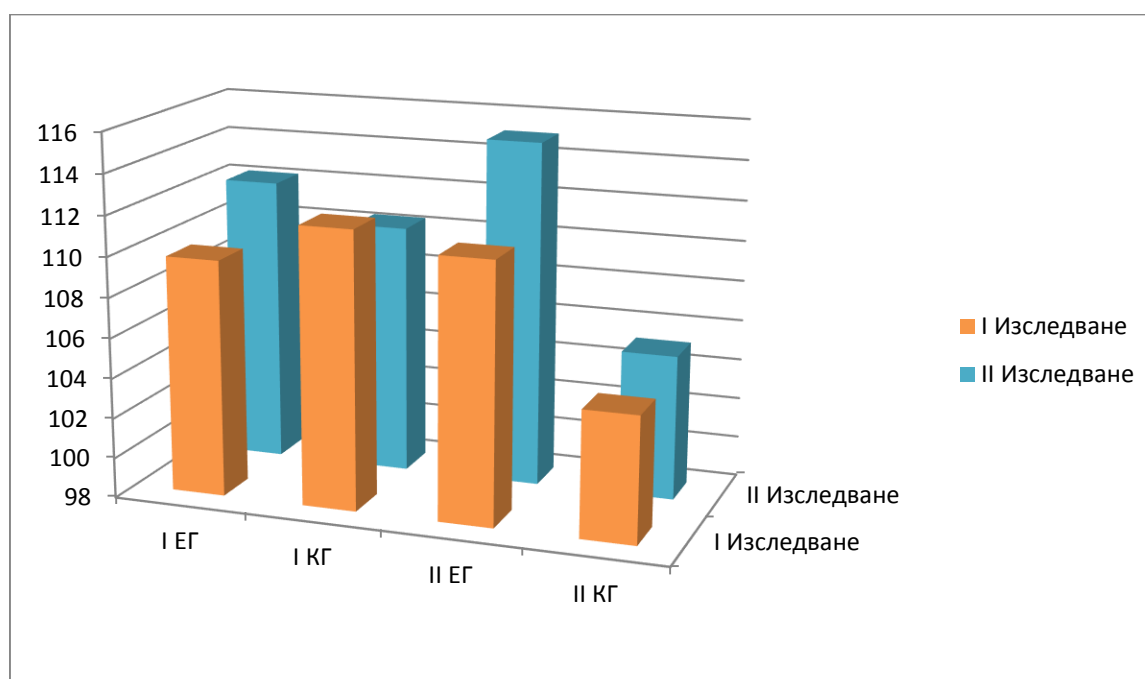
Двигателното качество гъвкавост носи информация за способността на човека да извършва движения с голяма амплитуда. Тя се определя от подвижността на отделните звена при изпълнение на дадено двигателно действие.

Гъвкавостта в настоящето изследване измерихме с теста дълбочина на наклона. За коректна статистическа обработка към измерените стойности прибавихме 100. Данните са представени в таблица 6 и онагледени на фиг. 11.

Таблица 6

ДЪЛБОЧИНА НА НАКЛОНА (см)

Изследване Групи	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	\bar{x}	s	V (%)	\bar{x}	s	V (%)	
I ЕГ	107,1	4,88	4,56	112,2	4,91	4,38	99
I КГ	111,8	2,77	11,42	110,4	10,15	9,19	< 95
II ЕГ	110,9	7,03	115,1	115,1	7,23	6,28	99
II КГ	104,3	10,15	105,2	105,2	9,89	9,40	< 95



Фиг. 11. Промени в резултатите в теста дълбочина на наклона

Установи се, че гъвкавостта на младежите от I ЕГ е със средни стойности 107,1 см при I изследване и 112,2 см при II изследване. Изследваните лица от I КГ са със стойности 111,8 см и 110,4 см. Статистическите разлики не са достоверни. Добри са резултатите при II ЕГ, особено при второ изследване, където се вижда, че тези разлики са се подобрили с близо 5 см. Според нас тази разлика е естествена, като се има предвид, че системата отделя достатъчно внимание за развитие на качеството гъвкавост. В моделите, предложени от нас, се спазват всички методически изисквания за развитието на това физическо качество, използват се подходящи средства (махове, наклони, извивки), работи се с упражнения за развиване гъвкавостта на тазобедрените стави, раменния пояс и др. Оттук може да се направи изводът, че при младежите от експерименталните групи се създават по-добри предпоставки за развитието на това важно за системата по WT двигателно качество.

От така направения кратък анализ на резултатите при изследване с теста дълбочина на наклона може да се направи заключението, че изследваните лица от контролните групи изостават леко, в сравнение с тези от експерименталните групи. Това според нас се дължи на обстоятелството, че при работата с контролните групи има доста резерви за усъвършенстване на това качество.

За по-обстойно анализиране на физическата готовност при изследваните лица в настоящото изследване измерихме взривната сила на долните крайници с помощта на теста скок на дължина от място с два крака.

Взривната сила е в основата на повечето техники при обучение по бойни изкуства, макар че Винг Чун системата използва повече горни крайници. Има определени техники, при карате, таекуондо и др. , където долните крайници се използват повечето. При обработване и анализиране на резултатите от Таблица 7 се вижда, че взривна сила на долните крайници на II ЕГ от 225 см се

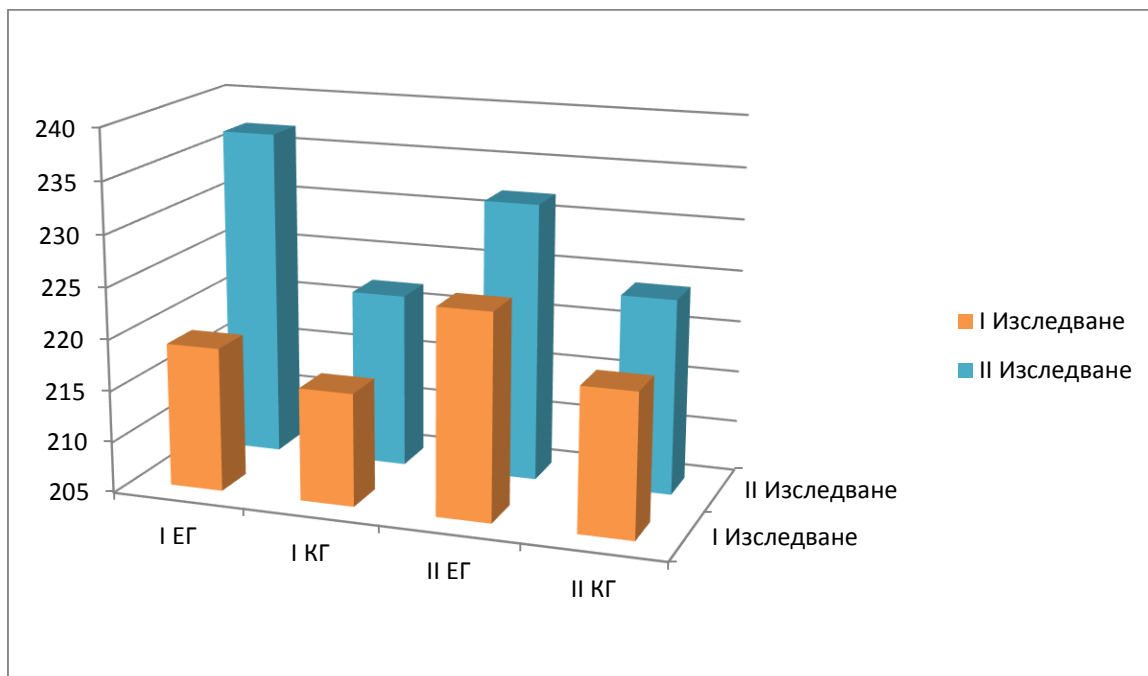
подобрява на 232 см, при I КГ от 216 см – на 222 см. Най-съществени разлики се наблюдават при I ЕГ, където подобрението между първо и второ изследване е 8 см.

Резултатите от изследването показват, че младежите от експерименталните група са с по-висока квалификация по Винг Чун и са подобри, в сравнение с тези от контролните групи. Получените резултати са гарантирани с по-голяма вероятност ($P > 95\%$).

Таблица 7

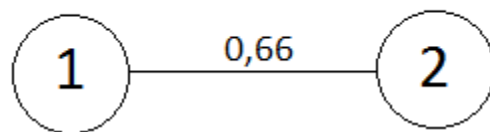
СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

Изследване Групи	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P%)
	\bar{x}	s	V (%)	\bar{x}	s	V (%)	
I ЕГ	219	36	16,4	237	34	14,3	99
I КГ	216	30	13,9	222	31	14,0	96
II ЕГ	225	33	14,7	232	30	12,8	97
II КГ	219	39	17,8	224	36	16,1	96



Фиг. 12. Промени в резултатите в теста скок на дължина от място с два крака

В настоящото изследване си поставихме за цел да установим каква е корелационната зависимост между силата на долни крайници и гъвкавостта при изследваните лица от експерименталните групи. Получената корелация ($r=0,66$) ни дава основание да твърдим, че в учебно-възпитателния процес по Винг Чун трябва едновременно да се работи за сила и гъвкавост и използването на разнообразни форми, методи и средства за обучение.



1 - гъвкавост
2 - сила на долни крайници

Фиг. 13. Корелационна зависимост между гъвкавостта и силата на долните крайници

За по-цялостно оценяване на изследваните лица, бяха измерени силата на лява и дясна ръка. На дясната ръка, силата на хвата на изследваните от I ЕГ е 48,1, а на лявата – 44,5. За II ЕГ стойностите съответно са: 47,5 и 44,1. Прави впечатление, че и при двете групи резултатите не са на много високо ниво. Това, според нас, се дължи на обстоятелството, че в процеса на обучение по Винг Чун не се отделя достатъчно внимание за развитие на силата на горни крайници.

Веднага трябва да отбележим, че най-добрите майстори по Винг Чун (К. Керншпехт, Оливър Кьониг, Джузепе Скембри) не разчитат толкова много на силата, а на някои други специфични психо-физически умения, като равновесие, баланс, използване силата на противника.

Таблица 8

СИЛА И БЪРЗИНА НА ТРЕНИРАЩИ ВИНГ ЧУН

№	Група	I КГ		I ЕГ		II ЕГ		II КГ	
		\bar{x}_2	s_2	\bar{x}_2	s_2	\bar{x}_2	s_2	\bar{x}_2	s_2
1.	Динамометрия на дясна ръка	42,8	6,1	48,1	4,3	47,5	5,1	41,3	6,5
2.	Динамометрия на лява ръка	41,0	6,5	44,5	4,9	44,1	4,7	40,1	6,3

За изследване на някои специални качества в обучението по Винг Чун използвахме няколко теста (Таблица 9).

Таблица 9

МЕТОДИ /ТЕСТОВЕ/ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОКАЗАТЕЛИТЕ ЗА НЯКОИ СПЕЦИАЛНИ КАЧЕСТВА ПРИ ТРЕНИРАЩИ ВИНГ ЧУН

№	Група	I КГ		I ЕГ		II ЕГ		II КГ	
		\bar{x}_2	s_2	\bar{x}_2	s_2	\bar{x}_2	s_2	\bar{x}_2	s_2
1.	Прав удар	55	7,2	61	6,6	60	6,3	56	7,3
2.	Страничен удар	44	5,9	49	5,8	51	6,8	42	7,0
3.	Саблен удар	46	4,8	52	6,7	54	7,1	45	6,5
4.	Удар блок	38	5,5	42	5,6	44	4,9	40	5,8

Всяка определена техника в обучението носи със себе си определени характеристики – параметри на движението. Ето защо е необходимо във учебно-възпитателния процес по Винг Чун да се стремим към комплексното развитие на основните психо-физически качества, както и на седемте есенциални способности. Структурата при използване на определени техники в голяма степен изисква култивирането и проявлението на скоростно-силови параметри. Установи се, че не съществуват големи разлики при правия удар при контролните и експерименталните групи. Същото се отнася и за страничния удар. Подобна тенденция се наблюдава и при ударите – саблен удар, удар-блок. По-добрите резултати при експерименталните групи ни дават основание да твърдим, че в процеса на обучение се отделя повече време за развитие на вестибуларния апарат, зрителния и слухов анализатор. Постепенно при изследваните лица от експерименталните групи се достига до по-фини движения, техниката е на по-голяма висота.

ИЗВОДИ:

В резултат на проведените изследвания, обработване и анализиране на данните могат да се направят следните основни изводи и препоръки:

- ❖ Липсва научно-обоснована теория за оптимизиране на обучението по Винг Чун, посредством седемте есенциални способности и трансформация във вътрешен стил.
- ❖ В процеса на обучение и прилаганите от нас три модела за обучение по Винг Чун се повишават количествените и качествени стойности на психическата готовност на практикуващите Винг Чун.
- ❖ Прилаганите от нас три модела върху експерименталните групи водят до комплексното подобряване структурата на психическата готовност, както и по-скоростната им адаптация в обучението по Винг Чун.
- ❖ По отношение на физическата готовност изследваните лица от експерименталните група показват по-добри резултати, в сравнение с тези от контролните.
- ❖ Установиха се умерени и силни корелационни зависимости между някои основни есенциални способности (внимание, сетивност, гъвкавост, равновесна устойчивост), които служат като добра основа за обучението по Винг Чун.
- ❖ Предлаганите от нас практически модели в обучението по Винг Чун са добра основа за подобряване на седемте есенциални способности.

ПРЕПОРЪКИ:

- ❖ Предлаганите от нас модели за обучение по Винг Чун да бъдат адаптирани и за други възрастови групи.
- ❖ Да бъде обогатена теорията на седемте есенциални способности и тяхното приложение във Винг Чун.
- ❖ Да се разработят методи за психо-физически въздействия с цел оптимизиране на обучението по Винг Чун.
- ❖ Използваните средства, методи и форми на обучение по Винг Чун да бъдат практикувани като извън класни форми на обучение.

ПРИНОСИ:

- ❖ В настоящия дисертационен труд е разработена научно-обоснована теория за оптимизиране на обучението по бойното изкуство Винг Чун, посредством седемте есенциални способности и трансформацията им във вътрешен стил.
- ❖ Създанени и апробирани са три модела за обучение по Винг Чун чрез, които се повишават количествените и качествени стойности на психическата готовност на практикуващите бойния спорт.
- ❖ В научен план ясно са дефинирани седемте есенциални способности, както и техните предимства, което ги превръща в добро средство за обучение по бойни изкуства и в частност по Винг Чун.
- ❖ Прилаганите три модела върху експерименталните групи водят до комплексното усъвършенстване на структурата на психическата готовност, както и по-скоростната им адаптация в обучението по Винг Чун.
- ❖ По отношение на физическата готовност, използваната от нас методика води до по-добро нивото на цялостното психо-физическо състояние.
- ❖ Установените умерени и силни корелационни зависимости между някои основни есенциални способности са фундаментални за обучението по Винг Чун.
- ❖ Предлаганите практически модели са добра база за подобряване на седемте есенциални способности.
- ❖ В научно-практически план се създава нов подход за обучение с широк диапазон на приложение.

Научни публикации по темата на дисертационния труд:

1. Маргаритов В., Н. Едер. Методически насоки за оптималното развитие на есенциалните способности в обучението по Винг Чун. Сборник „Съвременни проблеми на физическото възпитание и спорт“ № 2. Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
2. Едер Н. Философия и характеристика на обучението по Винг Чун. Сборник „Съвременни проблеми на физическото възпитание и спорт“ № 3. Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
3. Едер Н. Обучението по Винг Чун – развитие и перспективи. Сборник „Съвременни проблеми на физическото възпитание и спорт“ № 3. Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
4. Маргаритов В., Н. Едер. Периодизация и планиране на тренировъчния процес по Винг Чун. Сборник „Съвременни проблеми на физическото възпитание и спорт“ № 3. Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.