

ВЛИЯНИЕ НА БОЙНО-ПРИЛОЖНАТА ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА И СПОРТА ВЪРХУ БОЙНАТА ПОДГОТОВКА НА ВОЕННОСЛУЖЕЩИТЕ ОТ БЪЛГАРСКАТА АРМИЯ И МВР

Йовко Йовков

Министерство на отбраната

ORCID 

Yovko Yovkov – <https://orcid.org/0000-0001-9172-9654>

РЕЗЮМЕ

Въведение: в Българската армия особено разпространени са източните бойни изкуства. Изучаването на характеристиките и особеностите на бойните изкуства е причина за създаване на дейност „Бойно-приложна физическа подготовка и спорт“, която представлява съвкупност от техники и хватки от киокушинкай, таекуондо, джиу-джицу, самбо и други. Целта на изследването е да проследи влиянието на бойните изкуства върху бойната подготовка на военнослужещите от Българската армия. Методика: изследвани са 49 лица от Българската армия. Направеният анализ на резултатите от оценките, получени от теста по бойно-приложни техники и бойни изкуства, е изразен в статистически стойности. Използван е вариационен анализ, който служи за характеризирането на количествени променливи. Резултати: при направената рекапитулация нивото на подготовка на военнослужещите е слабо и е необходимо да се обърне повече внимание на часовете по бойни изкуства. Едва 3% от военнослужещите са получили Отличен 6 в началото и 14,8% в края на курса. Най-много проценти има оценката Добър 4 с 43% (начало) и 47,6% (край). Средните оценки са 32% в началото, в края няма нито една, което показва леко подобрение в нивото им по бойно-приложни техники. Заключение: бойните изкуства безспорно са важни елементи от цялостната подготовка и от бойната подготовка на личния състав от Българската армия, които доизграждат и развиват онези необходими качества, които гарантират успешния изход в една екстремална ситуация.

Ключови думи: бойни изкуства, Българска армия, бойна подготовка, техническа подготовка, бойно-приложна физическа подготовка

THE INFLUENCE OF THE COMBAT-APPLIED PHYSICAL TRAINING AND SPORT ON THE COMBAT TRAINING OF THE MILITARY SERVANTS OF THE BULGARIAN ARMY AND THE MINISTRY OF THE INTERIOR

Yovko Yovkov
Ministry of Defence

ABSTRACT

Introduction: In the Bulgarian Army are especially prevalent are eastern martial arts. The study of the characteristics and peculiarities of martial arts is the reason for the creation of the activity "Combat-applied physical training and sport", which is a set of techniques and grips of kyokushinkai, taekwondo, ji-jitsu, sambo and others. The purpose of the study is to track the impact of martial arts on the combat training of the servicemen of the Bulgarian Army. Methodology: 49 persons from the Bulgarian Army were examined. Analysis of the results of the evaluations obtained from the test of martial applied techniques and martial arts, expressed in statistical values. Variational analysis, which serves to characterize quantitative variables. Results: With the recapitulation, the level of training of the servicemen is low and more attention needs to be paid to martial arts classes. Only 3% of servicemen received an "excellent 6" at the beginning and 14.8% at the end of the course. The most percentages had a "good 4" rating with 43% (beginning) and 47.6% (end). The average estimates were 32% at the beginning, at the end there was none, which indicates a slight improvement in their level of combat-applied techniques. Conclusion: Martial arts are undoubtedly important elements of the overall training and the combat training of personnel from the Bulgarian Army, who build and develop those necessary qualities that guarantee a successful outcome in an extreme situation.

Key words: martial arts, Bulgarian army, combat training, technical training, combat-applied physical training

ВЪВЕДЕНИЕ

В Българската армия особено разпространени са източните бойни изкуства. Практикуват се като професионален спорт и като странично занимание с различна насоченост. Изучаването на характеристиките и особеностите на бойните изкуства е причина за създаването на дейност „Бойно-приложна физическа подготовка и спорт“, която представлява съвкупност от техники и хватки от киокушинкай, таекуондо, джиу-джицу, самбо и други. Сетивно-двигателните реакции спомагат за по-бърза и точна реакция, за това коя точно от всички техники може да се приложи изненадващо така, че да се конт-

ролира противникът. Зрителните, мускулно-двигателните и вестибуларните възприятия са доминиращи в бойно-приложната физическа подготовка и спорт (Станчев, 2002). Чрез зрението се възприемат особеностите на заобикалящата среда и възможностите за проследяване и отчитане движенията и емоционалното състояние на противника (Узунов, 2011). Мускулно-двигателните действия и усещания дават информация за положението и движението на тялото в пространството, за процеси като съкращаване и отпускане на мускулите (Програма за физическа подготовка и спорт в БА, 2010). Вестибуларните усещания от своя страна отразяват изменението на положението на тялото спрямо центъра на тежестта, което налага запазване на равновесие при изпълнение на техниките. За точността и резултатността на движенията е от голямо значение и развитието на вниманието и в частност неговите свойства интензивност и концентрация. Умението за бързо съсредоточаване елиминира ненужни факти и дразнителни, а постоянното внимание и възприятията са предпоставка за добрия изход, като пример за това са интензивността и насочеността на вниманието, насочено към реакциите и действията на опонента (Учебна програма Спорт – лична защита 2011).

В източните бойни изкуства вниманието обикновено е насочено към един противник, но в професионален аспект прилагането на бойните изкуства е насочено към повече от един противник. В този аспект значение има гъвкавостта на вниманието, свързано с максимално бързо обхващане на обектите, както и концентрацията на вниманието спрямо всички обекти.

Тактическото мислене е композиция от тактически знания, умения, навици, които са основа за възприемане на голямо количество информация, също така точната и бързата ѝ преработка. Позволява адекватно да се отговори за кратко време на база емоционално-волевото напрежение. Тактическите навици и умения в бойните изкуства се натрупват чрез теоретични занимания, тренировки за физическа подготовка, тренировки със състезателен характер, симулации, практически бойни тренировки (Станчев, 2003). В хода на самата работа се генерира личен опит в различни реални ситуации. Всичко това тренира и създава възможност за бързи и правилни решения, адекватна оценка на обстановката.

Физическата дееспособност отразява единството между физиологичната, психичната и двигателната функция на човешкия организъм. Елементите на физическата дееспособност се проявяват в многообразната двигателна дейност на човека и представляват скрити (вътрешни) и външни свойства на двигателната му функция (Ръководство по физическа подготовка, 2018). Установяването на нивото на развитие на основните физически качества и тяхното бъдещо подобряване е от съществено значение за ефективността на физическата

подготовка. Повишаването на силовия капацитет на мускулите по пътя на специализирана тренировка води до по-голям работен ефект на движенията, в резултата на което настъпват качествени промени във физическата подготовка. Техническата подготовка на бойните изкуства е процес на изучаване на специфични похвати (техники) за самоотбрана и нападение, самостоятелно или в комбинации (удари, блокове, хвърляния, подсичания, ключове, пристягания, защиты и контратехники) (Георгиев, Петров, 2008).

ЦЕЛ

Целта на настоящото изследване е да се проследи влиянието на бойно-приложната физическа подготовка и спорта върху бойната подготовка на военнослужещите от Българската армия.

МЕТОДИКА

Предмет на изследването е бойно-приложната физическа подготовка на военнослужещите.

Обект на изследването са резултатите от изпълнението на упражненията по Ръкопашен бой (пет техники на удари без и с оръжие и защита от тях).

Изследвани са 49 военнослужещи (курсанти от ВВУ) от Българската армия.

За обработка на получените резултати са използвани вариационен и честотен анализ.

Направеният анализ на резултатите от оценките, получени от теста по бойно-приложни техники и бойни изкуства, е изразен в статистически стойности. На посочените упражнения военнослужещите от Българската армия са положили изпит за оценка на бойно-приложната им подготовка. По отношение нивото по тази дисциплина се дава експертна оценка от квалифициран преподавател от учебния център по бойна подготовка на Българската армия и гост-преподавател от Академията на МВР. Оценяването на изпълнението на упражненията по Ръкопашен бой се извършва по пет техники на удари без и с оръжие и защита от тях. Изпълнението се оценява по следния начин:

- Отличен – ако техниките и движенията се изпълняват съгласно описанията, точно, бързо, уверено, с надеждно маркиране на атаките и контраатаките (и Много добър за ВВУ – ако техниките и движенията се изпълняват по описанието, но не достигат увереност и точност).

- Удовлетворителен (за ВВУ – Добър) – ако техниките и движенията се изпълняват по описанието, но не достигат сила, увереност и точност или ако в отбрана и нападение се действа правилно, но вяло.

- Среден – когато техниките и движенията се изпълняват с незначителни отклонения от описанието, без бързина, страхливо и неубедително, с пропуски в защитата и маркирането.

- Неудовлетворителен (за ВВУ – Слаб) – когато техниките и движенията не се изпълняват точно по описанието, няма увереност в движенията, блоковете се пробиват, няма маркировка, не се знаят отделни техники и липсват изградени определени двигателни навици (Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България, 2018).

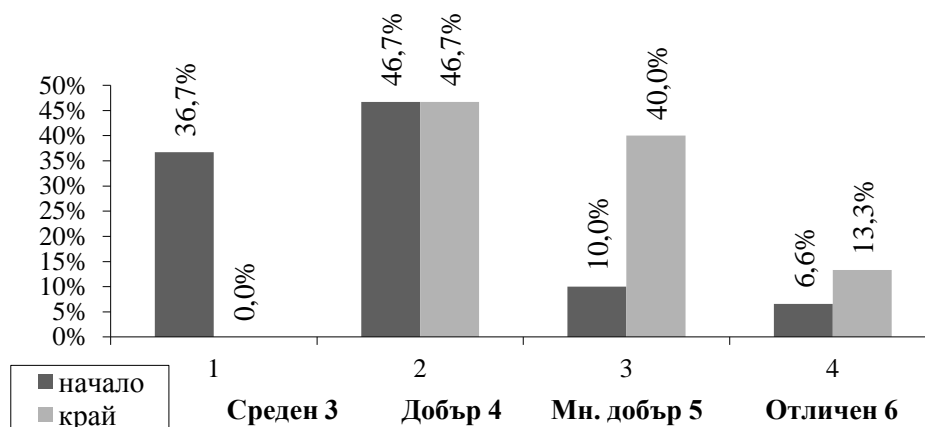
РЕЗУЛТАТИ

На базата на получените резултати от изследването може да се види, че в началото на изследването резултатите не са особено високи, докато в края се наблюдават подобрения в показателите (Таблица 1). От своя страна това означава, че часовете, организирани в учебната програма на военнослужещите, са недостатъчни. Даденото изследване показва нуждата от провеждането на повече занимания по бойни изкуства.

Таблица 1. Средни стойности на резултатите от изследването

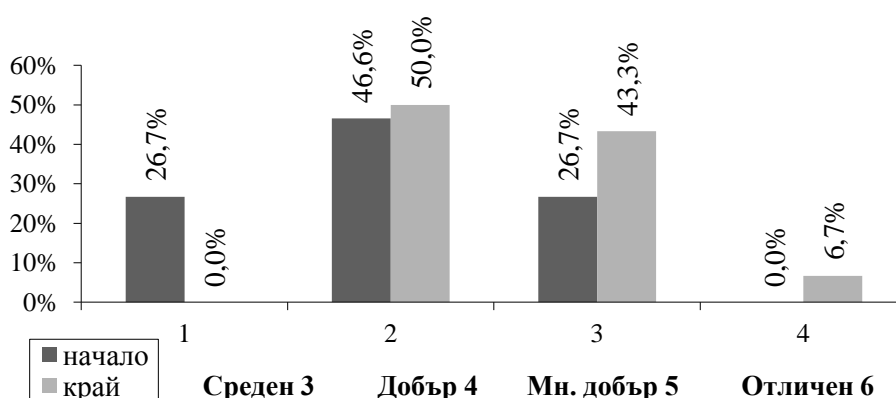
Изследвани лица	n – брой	Символ	Удари и блокове с ръце	Удари и блокове с крака	Освобождаване от захвати, обхвати до прилагане на ключ	Хвърляния	Защита срещу оръжие
Начало на изследването	49	X	3,8	4	4	3,9	4,2
	49	S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
	49	V	22,3	18,6	20,7	22,6	18,9
Край на изследването	49	X	4,6	4,5	4,7	4,6	4,8
	49	S	0,8	0,7	0,7	0,8	0,8
	49	V	15,6	15,1	15,6	17,5	16,8
Прираст (Xн-Xк)		d	0,8	0,6	0,7	0,7	0,6
t-критерий на Стюдънт за зависими извадки		temp	8,4	5,2	8,9	7,7	6,3
Таблична стойност на t-критерия		ta	3,66	3,66	3,66	3,66	3,66
Равнище на значимост		a	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05
Гаранционна вероятност		P(t)	99	99	99	99	99

От показаните на Фигура 1 упражнения за удари и блокове с ръце се вижда, че средните оценки в началния период са 36,7%, а отличните едва 6,6%. Това говори за слаба подготовка на военнослужещите в поделенията. В края на курса на обучение има леко повишаване, като отличните оценки са 13,3% и няма нито една лоша оценка. Видно е, че има по-голям скок при Много добър 5 (40%), като в началото са били само 10%.



Фигура 1. Резултати от изпълнението на техники за удари и блокове с ръце в началото и в края на изследването

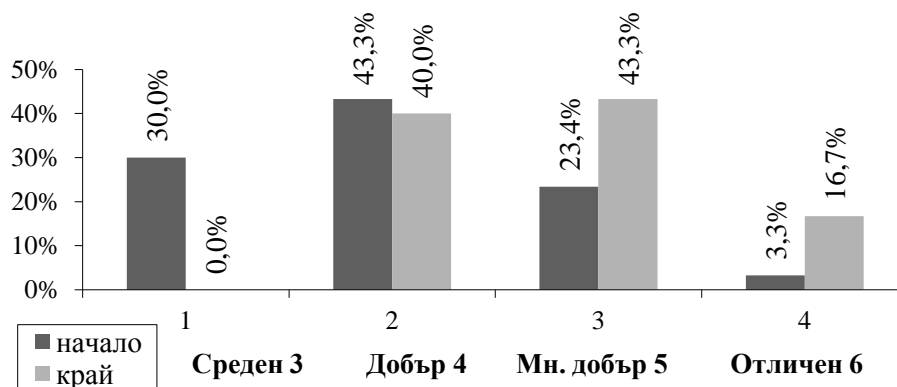
На Фигура 2 са представени резултатите от упражненията удари и блокове с крака. По този показател отличните оценки също са минимални, като в началото липсват, а в края са едва 6,7%. Най-много проценти си делят добрите оценки 46,6% (начало) и 50% (край). Наблюдава се, че няма голямо подобрение в нивото и трябва да се работи повече за подобряването им.



Фигура 2. Резултати от изпълнението на техники за удари и блокове с крака в началото и в края на изследването

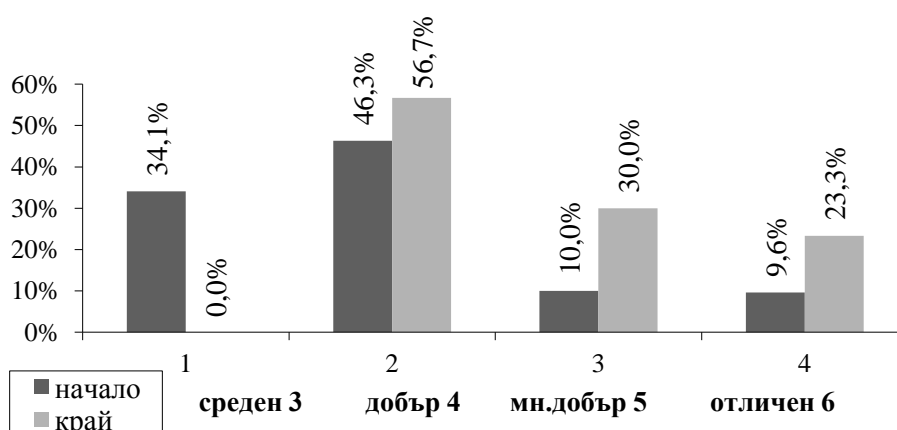
Резултатите от изпълнението на техники за освобождаване от захвати, обхвати до прилагане на ключ са представени на Фигура 3. Както и при другите упражнения, е

видно, че оценките Добър 4 и Мн. добър 5 имат най-големи проценти, като няма съществена разлика между началото и края на обучителния курс. Оценка Добър 4 имат 43,3% (начало) и 40% (край) от изследваните лица, а Мн. добър 5 – 23,4% (начало) и 43,3 (край). Отличните оценки са съответно 3,3% в началното тестиране и 16,7% в крайното.



Фигура 3. *Резултати от изпълнението на техники за освобождаване от захвати, обхвати до прилагане на ключ в началото и в края на изследването*

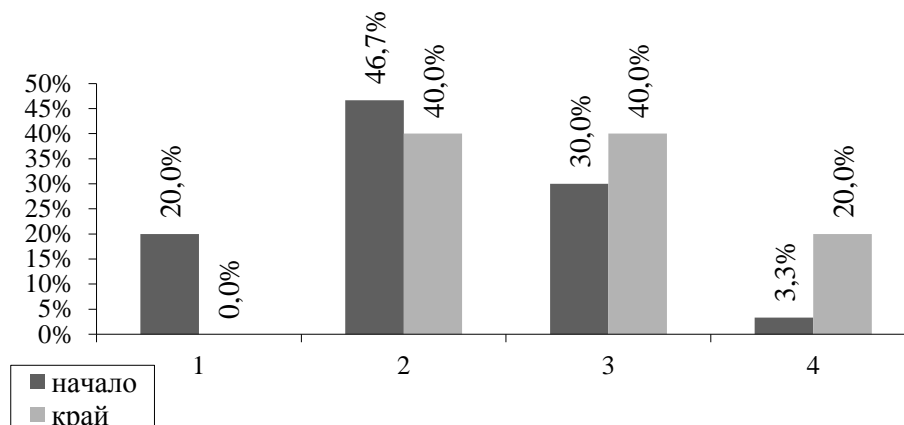
На Фигура 4 са представени резултатите от изпълнението на техники за хвърляне. Както и при другите упражнения, оценките Добър 4 и Мн. добър 5 имат най-големи стойности, като се наблюдава съществена разлика между началото и края на обучителния курс. Оценка Добър 4 имат 46,3% от тестираните в началото и 56,7% в края. Мн. добър 5 отбелязват 10% в началото и 30% в края. Отличните оценки са 9,6% (начало) и 23,3% (край).



Фигура 4. *Резултати от изпълнението на техники за хвърляне в началото и в края на изследването*

При анализа на резултатите от упражнението „защита срещу оръжие“ едва 3,3% от служителите са получили отлична оценка в началото на обучението и 20% в края. Забе-

лязва се тенденция за подобряване на уменията, като в края няма нито една средна оценка (Фигура 5).



Фигура 5. Резултати от изпълнението на техники за защита от оръжие в началото и в края на изследването

ДИСКУСИЯ

След направения анализ на резултатите от изследването става ясно, че нивото на подготовка на военнослужещите е слабо и е необходимо да се обърне повече внимание на часовете по бойни изкуства. Едва 3% от военнослужещите са получили оценка Отличен 6 в началото и 14,8% в края на курса. Най-много проценти има оценката Добър 4 с 43% в началото и 47,6% в края на изследвания период. Средните оценки са 32% в началото, като в края няма нито една, което показва леко подобрене в нивото им по бойно-приложни техники. Всичко това доказва положителното влияние на бойните изкуства върху бойната подготовка на военнослужещите от Българската армия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение смятаме, че професионализмът изисква голяма отговорност при изграждането на определени качества, необходими на един военнослужещ при изпълняване на професионалните му задължения. Бойните изкуства безспорно са много важни елементи както от цялостната подготовка, така и от бойната подготовка на личния състав от Българската армия, които доизграждат и развиват онези необходими качества, които гарантират успешния изход в една екстремална ситуация. Смелостта и решителността за вземане на бързи и осмислени решения и тяхното изпълнение са подходящи качества, особено в условия на риск и опасност за живота, както и при бързо променя-

щи се обстоятелства. Чрез въздържаност и самообладание се контролира личностното поведение в сложни ситуации и екстремални условия. Успешните, разумни и целесъобразни действия са следствие от възпитавани качества като сдържаност и самообладание. Специалната физическа и бойно-приложна подготовка спомагат за успешното изпълнение на поставените задачи. Бойните изкуства влияят положително върху бойната подготовката на военнослужещите от Българската армия. Усъвършенстват самоконтрола, бързината на реакцията в екстремални и високорискови ситуации, подобряват устойчивостта на нервната система.

ЛИТЕРАТУРА

Георгиев, П., Петров, Т. (2008). *Личната защита на полицая*. София. ISBN 978-954-394-006-6 // Georgiev, P., Petrov, T. (2008). *Lichnata zashtita na policaq*. Sofia. ISBN 978-954-394-006-6

Програма за физическа подготовка и спорт в БА. (2010). Военно издателство // Programa za fizicheska podgotovka i sport v BA. (2010). Voenno izdatelstvo.

Ръководство по физическа подготовка и организиране на спортната дейност във въоръжените сили на Република България (2018). София // Rukovodstvo po fizicheska podgotovka i organizirane na sportnata deinost vuv vuorujenite sili na Republika Bulgaria. (2018). Sofia.

Станчев, И. (2002). *Организация и тактика на задържане на въоръжени извършители на престъпления* // Stanchev, I. (2002). *Organizatiq i taktika na zadurjane na vuorujeni izvurshiteli na prestupleniq*.

Станчев, И. (2003). *Тактически действия при високорискови ситуации*. Военно издателство // Stanchev, I. (2003). *Takticheski deistviq pri visokoriskovi situacii*. Voenno izdatelstvo.

Узунов, Д. (2011). *Усъвършенстване на методика на обучение по БПТ*. Варна // Uzunov, D. (2011). *Usuvurshenstvane na metodika na obuchenie po BPT*. Varna.

Учебна програма Спорт – лична защита. (2011). ВСУ // Uchebna programa Sport i lichna zashtita. (2011). VSU.

Автор за кореспонденция:

Йовко Йовков

Министерство на отбраната

e-mail: bulgarianairforce@abv.bg