

Динамика на развитие на психомоториката при студенти обучавани по лична защита

Огнян Къчев

Dynamics of development of psychomotor performance in students trained in self defense. In the modern dynamic society is an increasing interest in training in physical training and personal protection. Physical training and personal protection of individuals connected with the provision of security and public order not only in our country but worldwide, is permanently topical and important issue. This causes a problem in academia research necessary both from a scientific perspective and in view of the real guarantee and observance of human rights structures in the area of national security. The need for such an approach increases in recent decades of globalization and emerging issues in terms of security and public order in all spheres of public life.

Key Words: self defense, dynamics, development, psychomotor, students, training.

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременното динамично развиващо се общество се наблюдава засилен интерес към обучението по физическа подготовка и лична защита. Физическата подготовка и личната защита на лица свързани с осигуряване на сигурност и обществен ред не само у нас, но и в световен мащаб, е перманентно актуална и значима кауза. Това предизвиква в научните среди изследователска необходимост, както от научна гледна точка, така и с оглед на реалното гарантиране и зачитане правата на човека от структурите в сферата на националната сигурност. Необходимостта от такъв подход се засилва през последните десетилетия на глобализация. Възникват проблеми от гледна точка на сигурността и обществения ред във всички сфери на обществения живот.

Именно поради това образованието по сигурността се очертава като процес на взаимодействие между различните съставки на знанието, като обществени науки, правни науки, специални дисциплини, чуждоезиково обучение и не на последно място физическата култура на отделния човек. Наред с всички теоретични познания, човешкият фактор с психофизическата подготовка остава водещ при формирането на превантивната нагласа за действия срещу престъпността. Не случайно при кандидатстване за постъпване на работа в държавните и частни структури в сферата на сигурността основен фактор е психофизическата подготовка на кандидатите. [6]

Личната защита представлява сложен комплекс от технически и тактически умения и знания в съчетание с психически и физически качества. Ефекта на изпълнение на техниките от лична защита е диференциран от редица фактори, както вътрешни – техническа, тактическа, психическа, физическа и други персонални подготовки, така и от външни фактори, като мястото на провеждане на техниките за лична защита може да бъде на открито или в закрито помещение при въздействие на неблагоприятните фактори на околната среда - осветеност на мястото, високи и ниски температури, шумови дразнители, влажност на въздуха, вятър, високо парциално налягане и други. Условията, които предопределят използването на техники за лична защита, могат да бъдат различни форми на тероризъм, неправомерни посегателства над личността, видове грабежи, битови конфликтни ситуации, хулигански прояви и други.

Всичко това поставя за разрешаване пред специалистите по лична защита на преден план подготовката, развиването и усъвършенстването на специфични умения и качества на обучаемите за своевременно, бързо и ефективно реагиране срещу нападение над личността. От времето за защитна реакция с активизиране на психомоторните качества при атака над личността зависи изхода на схватката.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Психомоторните качества представляват цялостна проява на сензорните и моторните компоненти на нервно-двигателният механизъм, осъществяващ и управляващ бързината, точността, правилността и съвременноността на движенията и действията на човека в неговата дейност. Те са важен елемент за регулиране функциите на организма на човека, за увеличаване на неговите адаптационни възможности към неблагоприятните фактори на околната среда. Работоспособността и ефективността на действията при лична защита на служителите в сферата на сигурността в съвременния динамично развиващ се живот се определя преди всичко от психо-физическата им подготовка. Добрата психофизическа подготовка е гарант за съхраняване на единството на организма на служителите в среда на екстремални условия при изпълнение на професионалните му задължения. [1,5,6]

От практиката е известно, че чрез редовното и правилно провеждане на психо-физическа подготовка се повишава качеството и съкращават сроковете за подготовка на специалисти от сферата на сигурността, намалява се заболяемостта и травматизма при изпълнение на професионалните задължения.

Обучението на студенти от професионално направление „Национална сигурност“ като бъдещи специалисти от сферата на сигурността е изведено на преден план в учебния процес с преминаването на задължително обучение по учебна програма „Спорт - лична защита“. [10]

На базата на направените проучвания, литературния обзор и отчитане на настъпващите промени в сигурността на обществения живот се оформи следната **работна хипотеза**: „Съвременните изисквания за повишаване на ефективността при реагиране с техники на лична защита на служителите от сферата на сигурността, налагат прилагането на научно-обосновани методи за подобряване на психическите и двигателни качества“.

Литературния обзор и анализа на империчния опит от провеждани изследвания в тази област ни даде основание да определим **целта** на настоящото изследване: “Изследване динамиката на развитие на психомоториката при студенти обучавани по лична защита”.

За реализиране на избраната от нас **цел** следваше да се решат някои конкретни **задачи**:

- Определяне степента на психомоториката на студентите;
- Педагогически експеримент за въздействие на психомоторните компоненти при лична защита;
- Анализ на получените резултати.

МЕТОДИКА

Обект на изследване са 83 студента от Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“ на възраст 19-27 години. Изследването обхваща периода през м.октомври 2014 г. – м.юни 2015 г. по време на редовните учебни занятия от учебната програма. Студентите изследвахме в две групи: контролна група – 41 и експериментална група - 42, върху която въздействахме с психофизически упражнения. За по голяма обективност на изследваните лица бе извършен инструктаж за начина на измерване и записване на получените резултати.

За решаване на задачите и постигане на целта е приложена комплексна методика, включваща следните методи:

- Проучване и анализ на литературните източници от наши и чужди автори;
- Педагогическо наблюдение на професионалната дейност на служители от системата на националната сигурност;

- Констативно-диагностично и експериментално изследване за определяне нивото на психомоториката, чрез батерия от тестове включваща: честота на движението на ръката (тепинг-тест) - (бр.), статичен тремор (сек.), динамичен тремор (сек.);
- Статистически методи за обработка на резултатите - вариационен, алтернативен анализ и t-критерий на Стюдент.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

След проведения педагогически експеримент, при анализа на резултатите от изследването на психомоторните качества, открихме някои интересни за теорията и практиката факти, определящи сензорните и моторните компоненти на нервно-двигателният механизъм, осъществяващ и управляващ движенията и действията на студентите при изпълнение на техники за лична защита.

В редовните занятия със студентите при изпълнение на техниките за лична защита, първо се активизира мисловния процес, който е функция на психиката на човека. В процеса на обучение в началото на всяка схватка за лична защита методично въздействахме на студентите от експерименталната група, като насочвахме вниманието им за диференциране на мисловните дейности, което се свеждаше до следните особености:

- Адекватен избор на средствата за реагиране при нападение, обусловено от умението на обучаемия своевременно да констатира особеностите на възникналата ситуация и оцени действията на противника. Основната умствена операция е конкретен анализ на ситуацията придобит в учебно-тренировъчния процес;
- Бързина на мисленето след оценка на възникналите екстремални ситуации и мигновено вземане на адекватно решение за последващи действия;
- Нагледност и конкретност при характеризирането и възприемането на съществени детайли на ситуацията при мисленето на обучаемия за решаване на конкретните задачи.
- Действен характер на мисленето на служителя в процеса на извършената от него активна двигателна дейност в дадена ситуация.
- Интензивност, съсредоточеност и концентрация на вниманието при възприемането на външната среда, в която обучаемия маркира съществените елементи.
- Регулиране на емоционално-волевите процеси по време на схватка. От обучаемия се изисква полагане на волеви усилия за преодоляване на емоционалните преживявания, като разсеяност, страх от противника, спонтанни емоции; неувереност в собствените сили и др., които оказват значително влияние на бързината, интензивността и продуктивността на реакция.

Както е видно от таблица 1 и графика 1, честотата на движението на ръката измерена за 10 с (тепинг тест) в началото на изследването на студентите от контролната група е $\bar{X}=51,9$ бр. и съответно за експерименталната група $\bar{X}=52,4$ бр. Констатираните в края на изследването по-високи стойности $\bar{X}=54,7$ бр. при експерименталната група имат своето логично обяснение, произхождащо от постигнатия ефект на натоваване при въздействието с допълнително психофизическо натоваване.

Това се подсилва и от по-ниския коефициент на вариация $V=11,3\%$, което говори за хомогенността на групата при подобряване на тези стойности. Прави впечатление сравнително посредствените стойности на контролната група съответно $\bar{X}=52,2$ бр. при коефициент на вариация $V=14,5\%$. Развитието на мануалните движения (честотните) на ръката при студентите от експерименталната

група в случая вероятно се е повлияло от подобряване бързината на реакция и поради тази причина тези студенти показват бързина на мисленето след оценка на възникналите екстремални ситуации в схватките с различни партньори.

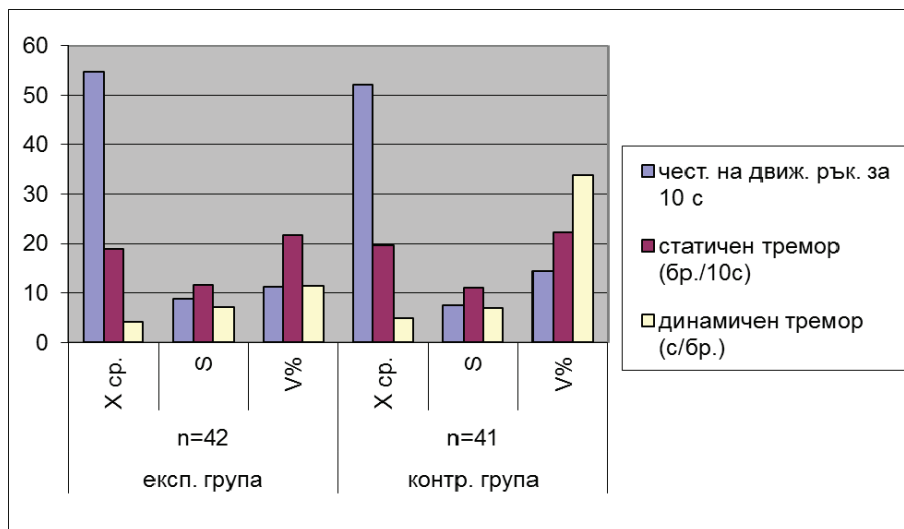
Таблица 1

Статистически данни за психомоториката (вход/изход)

групи, специалност	n=брой	символ	чест. на движ. рък. за 10 с		статичен тремор (бр./10с)		динамичен тремор (с/бр.)	
			вход	изход	вход	изход	вход	изход
експ. група	n=42	X _{ср.}	52,4	54,7	20,2	18,8	4,2	4,2
		S	8,2	8,9	10,8	11,7	8,1	7,1
		V%	16,2	11,3	20,3	13,7	31,4	11,4
контр. група	n=41	X _{ср.}	51,9	52,2	20,1	19,7	4,1	4,9
		S	6,9	7,6	10,7	11,1	8,2	6,9
		V%	13,8	14,5	17,3	22,2	32,1	33,9

Налице са несъществени различия в стойностите на теста статичен тремор, измерени за 10 с в началото на експеримента на студентите и при двете групи отразени в таблица 1 и графика 1. Както би могло да се очаква и при този показател студентите от експерименталната група показват в края на изследването по-добри стойности $\bar{X}=18,8$ бр, при това с най-нисък коефициент на вариация $V=13,7\%$. Този показател определя степента на емоционалната възбуденост на студентите. С близки стойности са студентите от контролната група $\bar{X}=19,7$ бр. но забелязваме един сравнително висок коефициент на вариация $V=22,2\%$. По-високите стойности на стандартното отклонение от $S=10,8$ до $S=11,7$ показва тенденция към разширяване диапазона на психомоторните способности на изследваните студенти от експерименталната група.

Динамичният тремор е изследван при студентите с вдигната ръка без опора с три степени свобода на движение. От стойностите отразени в таблица 1 и графика 1 прави впечатление високият коефициент на вариация и при двете изследвани групи. В началото на експеримента с по-малко грешки са изпълнили условията на теста студентите от контролната група $\bar{X}=4,1$ бр, но с повишени стойности на коефициента на вариация $V=32,1\%$. В края на педагогическия експеримент не се забелязва по-стабилна работа на ръката при динамичния тремор измерен студенти от експерименталната група $\bar{X}=4,2$ бр, но тук е съществено намаляване на коефициента на вариация от $V=31,4\%$ в началото на $V=11,4\%$ в края на изследвания период, което говори за общо изравняване на стойностите на студентите от експерименталната група. Този факт би могъл да се обясни със спецификата на техническите действия на студентите при удари и блокове с ръце от лична защита, за което се изисква особена точност на движението на ръката с по-изразени скоростно-силови способности.



Графика 1. Статистически данни за психомоториката (изход)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение може да обобщим, че вследствие целенасочено методично въздействие върху студентите от експерименталната група в занятията по спорт-лична защита с насочване на вниманието им за диференциране на мисловните дейности, обучаемите създаваха умения и навици за ефективно и бързо реагиране с техники от лична защита при екстремални ситуации. Забелязахме, че при подобряване на стойностите на психомоториката в занятията по спорт-лична защита студентите подобряваха техническото изпълнение на защитните действия и мобилизираха силите си при преодоляване на трудности. Всичко това според нас би допринесло за създаване на пригодност на студентите за адекватно приспособяване към различни екстремални ситуации в професионално-проложен аспект.

На базата на направеното заключение при анализа на резултатите, бихме могли да формулираме следните **изводи и препоръки**:

- Психо-физическата подготовка е важна основа за надграждане и усъвършенстване на професионалните умения и качества по лична защита на служителите от сферата на националната сигурност;
- Вследствие на активни и постоянни занимания с целенасочени физически упражнения в организма настъпват положителни промени, насочени към подобряването на психомоторните качества при студентите от експерименталната група;
- Необходимо е внасяне на корекции в съдържанието на учебните програми по „Спорт – лична защита“ за приоритетно развитие на психомоториката на студентите – бъдещи служители от сферата на националната сигурност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Георгиев, М., Функционални състояния, НСА-Прес, 2004
 [2] Генова, Е., Психосаморегулираща тренировка с спорта, ЕЦНПКФС, С, 1980

- [3] Дако, П., Фантастичните победи на модерната психология, ISBN 954 529 034X, С, 1995
- [4] Джонев, С., Социална психология, ISBN 954 638 127 6, С, 2004
- [5] Кайков Д., Регулация на физическата и ситуативна психическа готовност при екстремални условия, ДВИ, С., 1982
- [6] Къчев О., Изследване психомоториката на военнослужещи от Военноморските сили, Сборник доклади от научна международна конференция "Актуални проблеми на спортната тренировка", НСА, сп. "Спорт и наука", изв.бр.№1, стр.77, ISSN 1310-3393, С., 2004
- [7] Маргаритов В., Психофизическа подготовка на спортиста, С., 1999
- [8] Русев Р., Теория на физическото възпитание. Б, 2000
- [9] Стаматов, Р., Минчев Б., Психология на човека, С, 2002
- [10] Учебна програма по дисциплина „Спорт-лична защита“, ВСУ „Черноризец Храбър“, 2015
- [11] Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, НСА ПРЕС, С., 2006

За контакти:

Доц. д-р Огнян Къчев, Ръководител на секция „Лична защита и спорт“, Юридически факултет, Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, Варна-9007, к.к. „Чайка“, тел.: +359 52 359 635, e-mail: ogikachev@gmail.com

Докладът е рецензиран.