

**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ “СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ
Катедра „ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ И РЕКРЕАЦИЯ“**

ВАЛЕРИЯ ИВАНОВА ЛУКАНОВА

ДЖУДО ЗА ДЕЦА 7–10 ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

АВТОРЕФЕРАТ

на докторски труд
за присъждане на образователна и научна степен
„ДОКТОР“

**Професионално направление: 1.3. ПЕДАГОГИКА НА
ОБУЧЕНИЕТО ПО... (МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ДЖУДО)
Област на висше образование: 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИ НАУКИ**

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ

проф. д-р Анжелина Георгиева Янева

СОФИЯ, 2020

Докторатът е обсъден и насочен за защита на заседание на катедра „Индивидуални спортове и рекреация“ към Департамента по спорт на СУ „Св. Климент Охридски“, протокол № 8/14.07.2020 г.

Докторският труд е в обем от 197 страници, включващ увод, три глави, изводи и препоръки, литература и 6 бр. приложения.

Докторатът е онагледен с 49 таблици и 34 фигури, 4 хистограми.

Библиографията включва 112 бр. , от които 67 на кирилица, 35 – на латиница и 10 източници от Интернет.

Научно жури:

Рецензии:

- √ доц. Георги Владимиров Игнатов, д-р, Софийски университет
- √ доц. Николина Георгиева Димитрова, дн, Национална спортна академия

Становища:

- √ проф. Елеонора Михайлова Милева, дн, Национална спортна академия
- √ доц. Бистра Георгиева Димитрова, дн, Национална спортна академия
- √ проф. Анжелина Георгиева Янева, д-р, Софийски университет

Резервни членове:

- √ доц. Ирен Йорданова Пелтекова, д-р, Софийски университет
- √ доц. Недялка Иванова Маврудиева, д-р, Национална спортна академия

Защитата на докторската разработка ще се състои на 05.11.2020 г. от 11,00 часа в онлайн пространството на Google meet: <https://meet.google.com/wpo-qvxo-yzr>.

Материалите по защита са на разположение в стая 120 в Департамента по спорт, Ректората на Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД	4
ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА	5
Структура на джудо	6
Джудо като средство на физическото възпитание.....	6
Работна хипотеза	10
ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО	11
Цел и задачи	11
Предмет, обект и контингент на изследването	12
Методика на изследването	12
Методика за обучение по джудо за деца на 7 – 10 годишна възраст.....	14
АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ	16
1. Резултати от проучване на мнението на треньори.....	16
2. Резултати от теоретичните познания на децата за терминологията и етикета на джудо	17
2.2.Терминология	19
3. Резултати от развитието на физическата дееспособност на децата.....	22
3.1.Вариационен анализ.....	22
3.2.Корелационен анализ.....	23
4. Резултати от усвояването на двигателните умения и навици на децата	25
4.1.Тестуване на група 7-8 годишни деца практикуващи джудо	28
4.2.Тестуване на група 9-10 годишни деца практикуващи джудо	31
ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ	36
Изводи	36
Препоръки	37
Заключение.....	38
ПРИНОСИ.....	39
ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД	40

УВОД

Джудо е бойно изкуство, но и спорт, който предлага отлични възможности за физическо натоварване, възпитание на внимание, придобиване на умения за работа в екип, социализация и усъвършенстване на личността. Джудо е достъпно за всички възрасти, пол и здравословно състояние – от прохождащите деца до възрастните хора, за всички, включително за хора със здравословни проблеми – глухи, незрящи и с ментални и физически увреждания.

Джудо е много полезно за все по-нарастващата агресия в ученическата възраст и поставя на дневен ред нейното редуциране.

Какво по-добро средство от спорта и то спорт, в който действително можеш да победиш противника, можеш да го усетиш, да го докоснеш и всичко това облечено в правила.

В България е правен опит за създаване на методика за обучение по джудо, но то не само че е морално остаряло, но и не се спазва от специалистите по джудо. През 2008 г. е създадена методика на обучение за най-малките деца от 3 до 6 години, но не съществува в българската литература методика на обучение за деца от 7 до 10 годишна възраст. Обхващането на този период, ще бъде продължение на специалистите от Софийския университет за поетапното изграждане на цялостна методика, която да отговаря на днешните изисквания както на спорта, така и на промените в правилника по джудо.

Акселерацията, също е факт в нашето съвремие, което също е предпоставка, методиката за обучение по джудо да бъде осъвременена и пригодена за възрастовия период между 7 и 10 години.

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Макар и епизодично, през последните няколко години Българското джудо отново се появи на международната сцена. Успехите на няколко състезатели, като Ивайло Иванов, Янислав Герчев, Ивелина Илиева, Бетина Темелкова и др., показват че развитието на джудо в България има потенциал. Този потенциал трябва да се търси в подготовката от най-ранна възраст, най-вече в детско-юношеската възрастова група.

За практическото реализиране на подготвеността е от съществено значение както техническата, така и общата подготовка на джудиста, като физическа, психическа, теоретическа, емоционална и други страни на развитие на личността. Нито една страна от подготовката на джудиста не трябва да се пренебрегва.

Джудо е характерно със своята динамика, с изменчивост на ситуациите, с вариативност, с гъвкаво прилагане на техниките на атака, защита, контриране както в стойка (тачи уадза), така и в партер – ниска борба (не уадза). (Özer, 2000) Динамиката на провеждане на състезателната среща налага на състезателя по джудо да владее необходимото количество техники, да ги използва в създадените ситуации (да не пропуска мига) и едновременно с това да е подготвен много добре физически.

Цялостната подготовка при заниманията с джудо е свързана с усъвършенстването на човешката личност, за подобряване не само на здравето, но и за успешното преодоляване на стресовите ситуации и житейските кризи, както и изявата на личността и реализирането на поставените цели в динамичните условия на джудо средата. Въз основа на това, индивидът изгражда интелект, специфичен само за джудо, който може да влезе в употреба при възникнали критични (екстремални) ситуации. (Стоянова, 2017)

Структура на джудо

Джудо е система от физически упражнения, философски възгледи и морални принципи. Трудно е да се твърди, че джудо е само спорт. Но излиза и извън определенията за бойно изкуство. Състои се от три раздела – боен, спортен и възстановителен. Началното обучение се насочва към спортният раздел, поради факта, че: наличие на точно определени правила, безопасност на практикуващите, създаване на необходимите качества и умения за изучаване на бойния раздел. Възстановителният раздел се изучава паралелно със състезателния. Самият спортен раздел се разделя на два подраздела – Тачи уадза (техники в стойка) и Не уадза (техники в партер/ниско положение). Тачи уадза се разделя на четири групи – Те уадза (техники с ръце), Аши уадза (техники с крака), Коши уадза (техники с таз) и Сутеми уадза (пожертвувателни техники). Сутеми уадза се разделя на други два раздела – Ма сутеми уадза (Пожертвувателни техники назад) и Йоко сутеми уадза (Пожертвувателни техники в страни). Не уадза се дели на три раздела – Осаекоми уадза-техники на задържане, Кансецу уадза-техники на контролиране на лакътна става и Шиме уадза-техники на пристягане. Въпреки ясното разделение на раздели и подраздели съществуват редица изменения на техниките в джудо, наименувани като кудзуре (изменения) и гаеши (контрирания). Всичко това дава яснота относно качествата на спорта джудо – приложим за всеки, без значение от пол, възраст, физически и здравословни особености.

Джудо като средство на физическото възпитание

Целите на ФВ, може да се съпоставят с тези на джудо:

- 1а) Развитие на двигателни умения и навици;
- 1б) Усвояване и възприемане на техниките;
- 2а) Хармонично развитие на тялото;
- 2б) Джудо се състои от три раздела – боен, спортен и възстановителен.

За настоящето изследване са от значение спортният и възстановителният. Спортният дял има четири подраздела. Техники с: ръце, с крака, с таз, пожертвувателни. Тези подраздели си взаимодействат при заучаването и изпълнението на комбинации и контри. Изискването да се работи последователно и в ляво, и в дясно, натоварването на всички видове групи мускули в различни етапи и моменти, според плана на урока, създават предпоставки и условия за хармонично физическо развитие;

3а) Изграждане на умения и навици за съхраняване на собственото здраве;

3б) Укеми – умението да приемеш падане, удар, без това да застраши твоето здраве и функционалност. По – често възприемано като умение за падане, но вниквайки по-дълбоко в смисъла на термина може да бъде разглеждано и като умение да се реагира адекватно в критична ситуация по начин, който да предпази личното здраве, също и на хората около нас. Заучаването на специфични техники за предпазване при падане – умения, приложими и извън доджо. (Wrotniak at all, 2006)

Те постепенно довеждат до заучаване и осъзнаване на отговорността към собствената безопасност, а в следствие и тази на партньора. (Yaneva & Lukanova, 2019) Желанието за самоусъвършенстване, ритуалите в доджо, проявата на уважение (към партньор, учител), подредеността и чистотата на екип, тяло, дух и ум са ярък знак за постепенно изграждане на навици, пряко влияещи върху положителното здравословно състояние.

4а) Формиране на физическа култура на личността;

4б) Чрез едни от фундаменталните принципи в джудо:

„Сейриоко дзен йо“ (Принцип за максимална ефективност) и „Джита киоей“ (Принцип за световен мир и благоденствие) се достига до такъв етап в личностното развитие на практикуващия, когато културата на физическата

дейност е съпоставима и съизмерима с умственото и нравственото развитие на личността. Принципът за ефективност („Сейриоко дзен йо“ - минимум усилия, максимум резултат), който се използва в системата джудо за техниките за защита и атака е реално приложим за усъвършенстване на здравословното състояние – физическо обучение. (Вотра, 2007) Принципът за световно благоденствие и разцвет („Джита киоей“) с лекота би съдействал на изграждането на личност, устремена към умствена и морална дисциплина, съчетаваща в себе си здраво и работоспособно тяло наравно с високи цели за самоусъвършенстване и отговорност – както към себе си, така и към обществото.

Джудо е система за физическо възпитание. Усвояването и възприемането на техниките става най-вече въз основата на усещането. Близката дистанция, взаимопомощта, усета за правилна и неправилна реализация подтикват детето към желание за самоусъвършенстване. (Inman, 2005) Редът в залата, концентрацията, дисциплината и уважението там се възприемат като даденост. Тези качества постепенно се създават и изграждат в децата.

Историята и развитието на джудо са свързани преди всичко с основоположника проф. Джигоро Кано. (Нш-Тзу, 2003) Той усъвършенства старинното джуджуцу съобразявайки се с ефективността на техниките, философията на бойните изкуства, културата на Изтока и Запада и през 1882 г. създава бойното изкуство джудо. (Богданов, 1976) Джудо става първото, официално признато като водеща институция в обучението и преподаването на самурайската борба, измежду съвременните японски бойни изкуства. (Bovet, Auguste, Burdette, 2007)

Обучавайки се в различни школи по джуджуцу, Джигоро Кано (1860 – 1938) създава джудо не само като бойно изкуство, но и като средство да се премерят силите на спортната площадка. Победата или загубата дава възможност да се търси усъвършенстването на методите и средствата на обучението, но с едно важно условие – опазване здравето и живота на противника. (Cantell &

Crawford, 2008) Прогресивните идеи на Дж. Кано и активното му участие във световното спортно движение са предпоставки за прехода на джудо от бойно изкуство към световен и олимпийски спорт (1972). Формирането на методиката на джудо се осъществява под въздействието на основополагащите принципи на Кано. Те са общи за всички японски бойни изкуства. Почиват на обща философска основа. (Kano, 1986) Разделени са в няколко категории: психологически, психо-физически, тактически, биомеханични, главен тактически за гъвкавостта и мекотата в джудо, комплексен стратегически за джудо като бойно изкуство и спорт. Те имат способността да си взаимодействат, да се обуславят и допълват един друг. Могат да функционират по отделно, комплексно или по групи. (Lester at all, 2017)

“Сейриоку дзен йо” – принципът за максимална ефективност (минимум усилия – максимум резултат), може да бъде приложен за усъвършенстване на здравословното състояние, тоест за физическото възпитание. Приемайки физическото възпитание и здравословното състояние в единство, той достига до заключението, че целта на физическото обучение се състои в изграждането характер чрез умствена и морална дисциплина. (Mengütaу, 2006)

На тази основа, джудо се превръща в цялостна система от принципи и степени за укрепване на тялото, за оформяне на личността чрез тренировка на мисълта, за извисяването на духа, мъдростта и за всеобщо добруване и благоденствие. Всички тези аспекти, а също и възпитанието, което е градивен елемент от обучението в бойните изкуства и база за работа в съвременния педагогически процес, спомагат джудо да стане част от образователната система на Япония (1951), като средство за физическо и духовно усъвършенстване.

Философските възгледи и максимите на Джигоро Кано, дидактическите принципи на западната педагогика и теория на физическото възпитание, постулатите на олимпизма на Кубертен определят джудо като съвременно бойно изкуство, което намира прием по целия свят.

Обобщено джудо формира, не само физически и психически индивида, но изгражда и трайни нравствени устои, които оказват влияние при формирането личността.

Състезателят в джудо се изгражда с години. Първите официални държавни състезания по джудо за деца започват от 9 годишна възраст. Тъй като децата започват да се занимават с джудо от 7–8 годишни, дори и по-малки на възраст, те реално са в подготвителна група. Това е много подходящ период, когато децата могат да се подготвят без да се бърза в реализацията им и да се гонят високи резултати. В този период те могат да получат повече знания и умения, които да бъдат в полза в следващия етап от подготовката и навлизането им в спортносъстезателния етап.

Макар и в подготвителен етап на обучение, не може да се прекара точна граница между обучението и тренировката. Няма открояващ се момент, в който обучението приключва и започва тренировката. Още с първите стъпки на изучаването на джудо започва и тренировката, която трябва да бъде съобразена със спецификата на двигателния апарат и управлението му при подрастващите. От дидактическа гледна точка и съобразно основните задачи, които се разрешават, се разграничават двете страни на този многостранен и сложен процес.

Работна хипотеза

Въз основа на анализа на проблема от практиката на автора и достъпните литературни източници се формулира следната работна хипотеза:

„Предполага се, че експерименталната методика за обучение по джудо е подходяща за деца на възраст от 7 до 10 години и ще подобри в кратко време както физическата дееспособност, така и двигателните умения в джудо на децата.“

ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел и задачи

Изследване ефекта от въздействието на методика за обучение по джудо за деца на възраст от 7 до 10 години.

Целта в началния етап на подготовка не е изграждането на състезатели, а полагането на основи за израстването на фокусирани, здрави, мотивирани и двигателно активни личности, умеещи да се съсредоточават, да изискват от себе си и от другите спазването на етични правила и норми на поведение.

Основната задача, която се разрешава при обучението, е всестранното изграждане на личността на джудиста. За разлика от болшинството спортни дисциплини (лека атлетика, гимнастика, тежка атлетика и т.н.), джудо спортът предполага много по-комплексно развитие на двигателните качества и тяхната функционална взаимозависимост със спортно техническите умения.

Постигането на така поставената цел предполага решаването на следните основни задачи:

1. Изследване и анализ на проблемите, тенденциите и подходите при началното обучение по джудо по литературни и документални източници.
2. Проучване мнението на специалисти по джудо за необходимостта от изготвяне на методика на обучение на деца на възраст 7 – 10 години.
3. Проучване на теоретичните познания на децата за терминологията и етикета на джудо
4. Изследване развитието и разкриване на вътрешно-структурните промени на деца на възраст 7–10 години.
5. Изследване развитието на двигателните умения и навици на деца на възраст 7–10 години.

Предмет, обект и контингент на изследването

Предмет на изследването са промените в двигателните способности и дееспособност на занимаващите се 7–10 годишни деца.

Обект на изследването е процесът на обучение и влиянието на прилагания модел по джудо върху занимаващите се 7–10 годишни деца.

Субект на изследването са 212 броя деца от различни спортни клубове в гр. София.

Принципи на изследване и обучение: Основата, върху която се изгражда изследването и обучението по джудо са главните дидактически принципи: съзнателност, активност, нагледност, системност, последователност, достъпност и трайност, като особено място заема методът на упражнението и повторението. Това е най-сигурният път за изработване и затвърдяване на необходимите знания и умения.

Методика на изследването

Първият етап обхваща началото на октомври 2016 г. до края на юни 2017 г. През този период са реализирани задачи по предварителната подготовка на експерименталната работа; събиране на необходимите декларации от родителите и настойниците на децата за съгласие за участие в научно изследване; осъществяване на педагогически наблюдения на учебно-тренировъчни занимания състезания от национално и международно ниво за изследваните възрастови групи. Проведени са изследвания и изясняване на теоретичните постановки, мнения и проучвания по изследвания проблем. Разработен е моделът на педагогическия експеримент.

Във втория етап, проведен в периода юли 2017 – юни 2018 г., е извършен литературният обзор и анализът на използваната литература. Обработени са първите събрани данни от експерименталните и контролните групи. Разработената методиката на обучение по джудо за деца 7-10 г. е приложена в експерименталната група. Разработен е моделът на педагогическия експеримент,

като са съставени комплекси от тестови батерии за приложение в тренировъчната работа.

През **третия етап** – юли 2018 до юни 2019 г., са събирани и обработени данните от експерименталните групи (деца от СК “Будо-СУ “Св. Климент Охридски““) и от контролните групи (децата от СК “Топалов“, СК “Джудо LOVE” и СК “Левски-Елит“).

През **четвъртия етап** е извършен анализ на събраната информация и написване на дисертационния труд (юли 2019 – юни 2020 г.).

Участниците в експеримента са разпределени в две възрастови групи – две групи експериментална (ЕГ) и три контролни (К1, К2 и К3). Експерименталната група е разделена в две възрастови групи – Експериментална група за възраст 7–8 г. (ЕВ1) и Експериментална група за възраст 9–10 г. (ЕВ2) с общо 106 деца. Контролните групи са обособени също в две възрастови групи – Контролна група за възраст 7–8 г. (КВ1) и Контролна група за възраст 9–10 г. (КВ2) – 106 деца, спортуващи в СК “Топалов“ (К1), СК “Джудо LOVE“ (К2) и СК “Левски-Елит“ (К3).

В експерименталната група са взели участие 106 деца. 54 деца във възрастов диапазон 7-8 години и 52 деца в диапазон 9-10 годишни. Идентичен брой деца са в контролните групи за двете възрастови групи. На таблицата по-долу е описано точното разпределение по групи (К1, К2 и К3).

Таблица 3. Проследяване на изследваните деца

	2016-2017	2017-2018	2018-2019	Общо	Дубл.	Реално изследвани
ЕГ	36	40	30	106	35	71
К1	7	12	15	34	21	13
К2	12	16	19	47	24	23
К3	15	10	0	25	6	19
	70	78	64	212	76	136

От всичките данни в обработката на резултатите са включени само данните на децата, на които са направени всички изследвания.

Методи на изследване

В изследването са проучени 112 бр. литературни източници, от които 67 на кирилица, 35 на латиница и 10 интернет източници за бойни изкуства, борба, джудо и обучение по спорт.

Проведени са **анкетно** проучване, педагогическо наблюдение и педагогически експеримент.

За обработка на данните и във връзка с целите и задачите на това изследване беше използван софтуерния пакет SPSS (Statistical Package for Social Science) и Excel, специализирани за систематизиране, обработка и анализ на статистическа информация и за изготвяне на таблици, графики и диаграми.

Математико-статистическите методи, използвани в изследването, са вариационният (изследване на променливи величини), алтернативният (процентно съотношение в системата на изследваните показатели и обекти), корелационният и сравнителният анализи за доказване на хипотезата на изследването.

Използваните спортно-педагогически тестове за физическа дееспособност са: Статичен баланс (Фламинго); Динамичен баланс; Скорост; Взривна сила долни крайници; Взривна сила горни крайници; Координация; Сила на хвата; Реакция.

Методика за обучение по джудо за деца на 7 – 10 годишна възраст

Предлаганата методика се състои от 4 раздела – Vто, Vто, IVто и IIIто кю¹. Тези раздели са с по 10 месеца продължителност всеки.

Всяко кю е разделено на два подраздела, които са съобразени с календарните особености (по 5 месеца всеки). Септември, октомври, ноември, декември и януари – период за разучаване и усвояване на първите подраздели. Март, април, май, юни и юли – период за разучаване, усвояване и защитаване на изучаваната ката.

Изграждането на нова **методика за обучение** по джудо за деца на възраст 7–10 години предполага както изготвяне на ново разпределение на техники, комбинации и контри в съществуващите кати, така и подготвяне на подробен **урочен план**. Тази задача, разбира се, е силно зависима от личните възгледи на всеки преподавател/треньор, а също и от физическите и емоционални характеристики и особености на децата.

В първи раздел на VIто кю се набляга на усвояването на основни умения – падания, терминология, команди, етикет, история, партньорство и др. Изискванията са насочени към основни познания за поведение в доджо и извън него. Вниманието се концентрира върху уменията за падане и предпазване; към взаимопомощ за усъвършенстване. Формата на изпита в този раздел е въвеждаща и не така строга. Преминалите Iви раздел на VIто кю продължават обучението си, като имат право да носят жълта лента на края на колана или по цялата му дължина.

В края на всяка година от обучението по джудо, децата да приключат с официален изпит според Кодокан Джудо Институт и БФД.

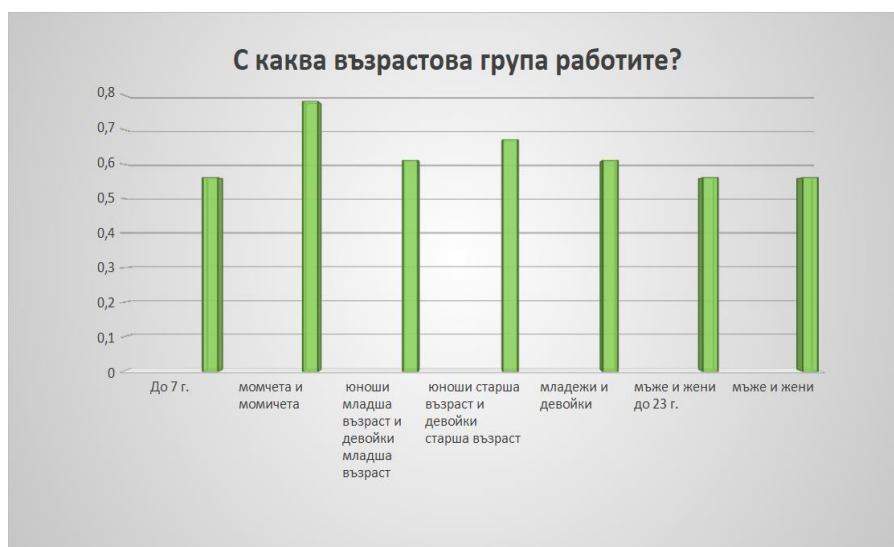
В предлагания вариант за осъвременяване и модернизирание кю степените за деца 7-10 години целта е в децата да се изградят двигателни навици за боравене в комбинационни и контраатакуващи насоки още в този предсъстезателен период. Освен това, тези навици трябва да са изградени въз основа на ненатоварващи физиката и ставите на децата упражнения и задачи, като се набляга на разчленения метод на преподаване и обучение в ката.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

1. Резултати от проучване на мнението на треньори

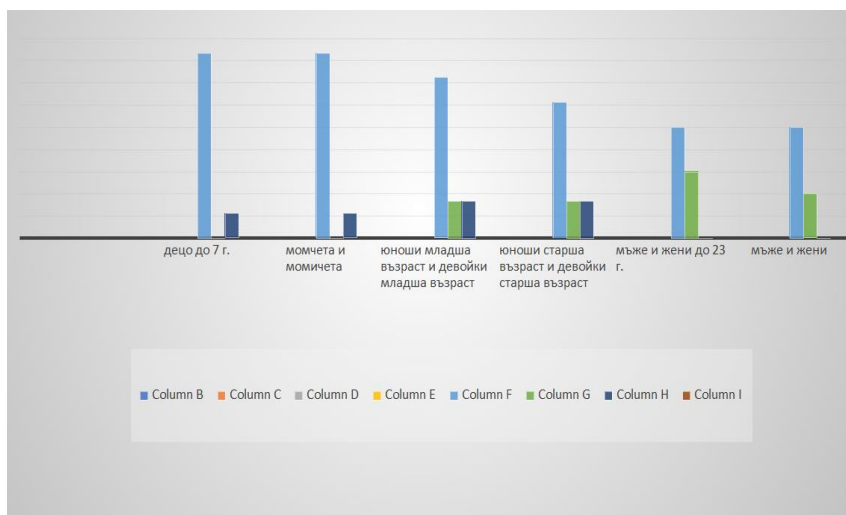
Проучването, проведено анонимно и онлайн (<https://app.crowdsignal.com/surveys/>) обхваща 36 специалисти по джудо, като 88% от тях са треньори по джудо, 6% по джудо и самбо.

На фигура 6 графично е представено процентното съотношение на участниците на данните за възрастовите групи, на които специалистите провеждат обучение. Разпределението на отговорите показва, че най-много треньори (близо 80%) работят с групи във възрастовата граница от 7 до 10 г., което определя респондентите като специалисти по джудо, най-вече за тази възраст. (фиг. 6)



Фигура 6. Възрастова група

На въпроса: „Според Вас има ли необходимост да се изготви единна методика на обучение за съответната възраст?“, съвсем ясно се вижда, че има необходимост от изготвяне на методика на обучение по джудо за всички възрасти, но най-много от респондентите (83%) са твърдо убедени, че такава методика е най-необходима за възрастовите граници за деца до 7 г. и за момчета и момичета. (фиг. 7)



Фигура 7. Необходимост от методика

В заключение може да се обобщи, че е необходимо да се изготви и въведе методика на подготовка и обучение по джудо за деца от 7 до 10 годишна възраст. Методиката трябва да обхване всички страни от подготовката на джудиста, като развиване на физическите качества бързина, гъвкавост и ловкост и разучаване на техниките от групата на аши и коши уадза (техники с крака и таз), които изграждат усет за дистанция, момент за атака и защита, ориентирание в пространството и развиване на ловкост и гъвкавост у джудиста. Тези резултати дават основание да се направи заключението, че проведеното изследване разкрива възможности за иновации в обучението и подготовката на джудистите в подготвителна група.

2. Резултати от теоретичните познания на децата за терминологията и етикета на джудо

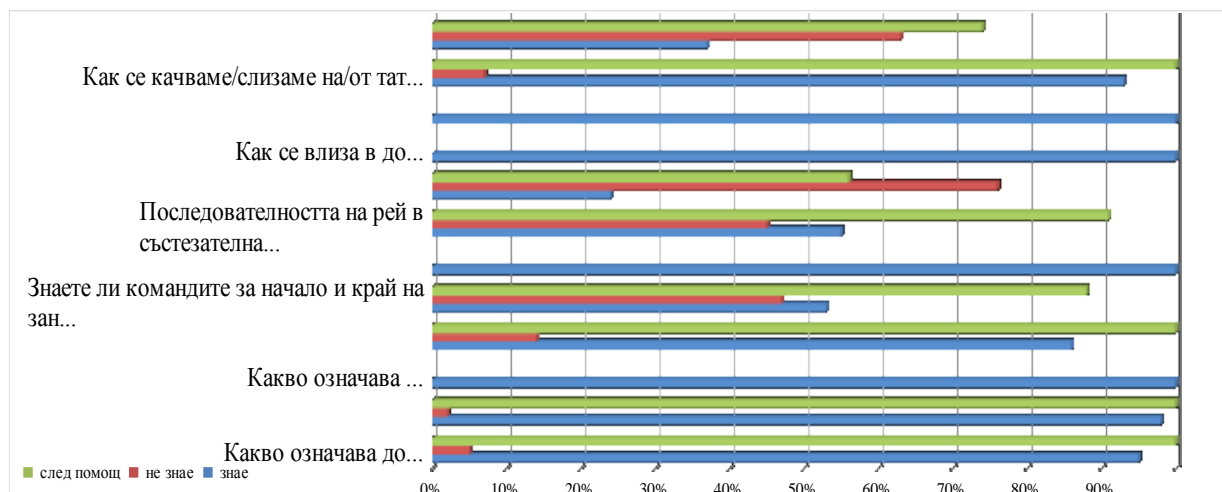
Различната структура на езиците, както и фактът, че някои от японските термини имат повече от едно значение или нямат съвсем точен превод на български, принуждават българските специалисти да прибегват до превод на същността на названията, избягвайки в отделни случаи буквалното значение на някои японски думи. За съжаление обаче, това не се посочва достатъчно ясно в специализираната литература на български език.

Многообразието от техники, обаче, начините за защита и атака и възможностите за изява на спортните площадки са предпоставка за различни интерпретации, не само в методиката на обучение, но и в терминологията и съдържанието на техниките.

Основна задача на изследването е проучването и проследяването на два основни проблема:

- познания за терминологията по джудо и използването ѝ;
- познания за етикета по джудо и приложението му.

От отговорите на изследваните за основни познания изпъкват общите, генерални разбирания относно влизането и излизането в доджо, качването и слизането на татами, едностранчиво разбиране на рей и видовете му и значението на тези термини. Когато децата срещат затруднение, се задават насочващи въпроси от анкетиращия, които да подскажат отговорите и повечето деца се справят с превода.



Фигура 12. Етикет в джудо

Прави впечатление категоричните положителни отговори на въпросите, което е ясен знак за осъзнато поведение и разбиране на важността на чистотата в поведението и действията на децата на възраст 7-10 години, занимаващи се с джудо.

Не особено открояващи са разбиранията в тази възраст относно занятие и задача и етикета свързан с тях. Младите джудисти бъркат често командите мате (спри) и соре маде (край).

Също така не се знае от голяма част командата серец (строй се), с която се слага начало на всяко едно занятие. Същата се използва и във всяка част на тренировката, както и в края след команда соре маде, с което 53% от анкетирания деца са запознати, но след помощ от анкетирания, изчерпателно отговорилите нараства до 88%. Познанията на децата относно изпълнението на рей в състезателна среща също варират от 55% до 91%, което се обяснява с факта, че 73% от децата участват в състезания.

Не така стои въпроса с разбирането и знанието за последователността на рей в ката. При първоначални положителни отговори 24%, след насочващите въпроси нарастват едва до 56%. Недостатъчната работа в ката е причината за този резултат.

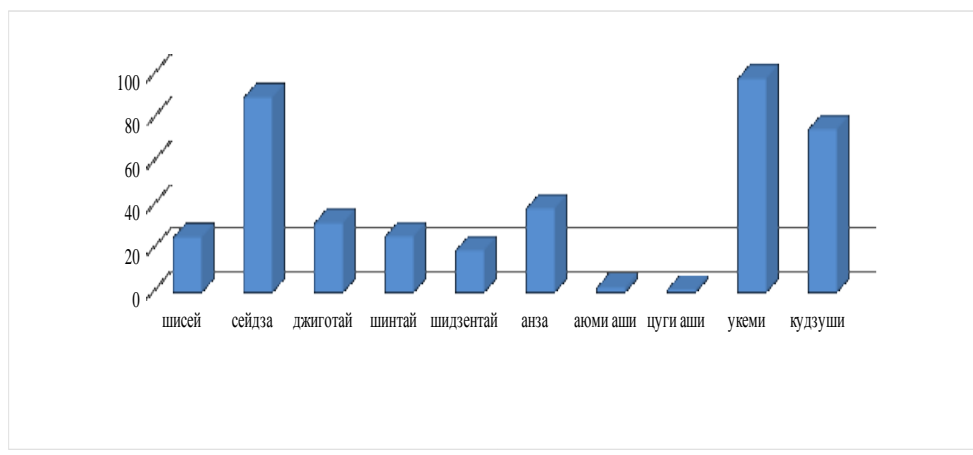
Разбирането на нуждата от практикуване на ката е в основата на бъдещото развитие на спорта джудо у нас. Подобен негатив се забелязва и при отговорите на въпроса „Какво е значението на рей?“. Малка част от децата (37%) дават изчерпателен отговор, докато останалите 63% се ограничават само до превода на думата “рей“ – поздрав и не вникват в смисъла ѝ. Насочващите въпроси променят ситуацията от 74% към 26%.

2.2. Терминология

Проучването е разделено на няколко етапа:

- Проверка на знанията за терминологията, свързана с основните (базови) техники в джудо;
- Проверка на знанията за терминологията на техники на хвърляне;
- Проверка на знанията за терминологията на техниките на контролиране.

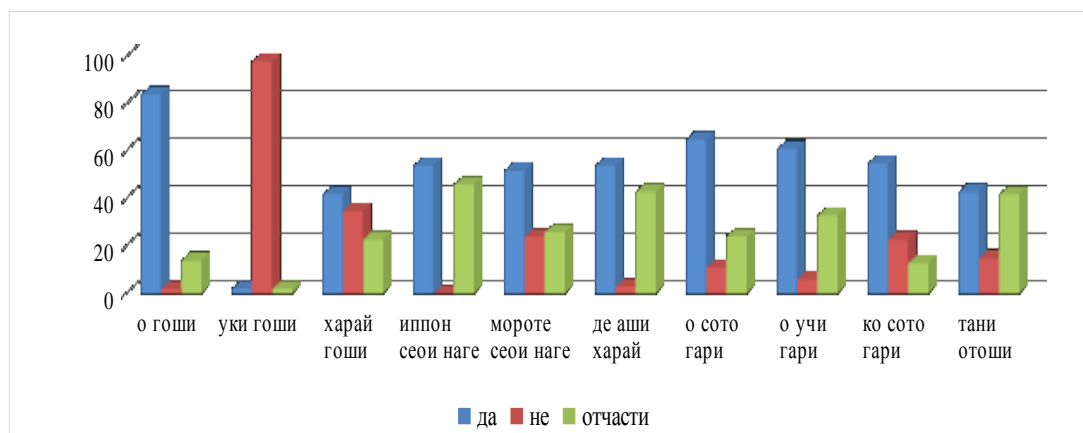
Резултатите от проучването за терминологията, свързана с *основните техники в джудо*, като стойки (шисей), придвижване (шинтай), падане (укеми) са представени на фигура 13.



Фигура 13. Знания за терминологията на основната техника

Резултатите от проучването за терминологията, свързана с *техниките на хвърляне в джудо*, са представени на фигура 14.

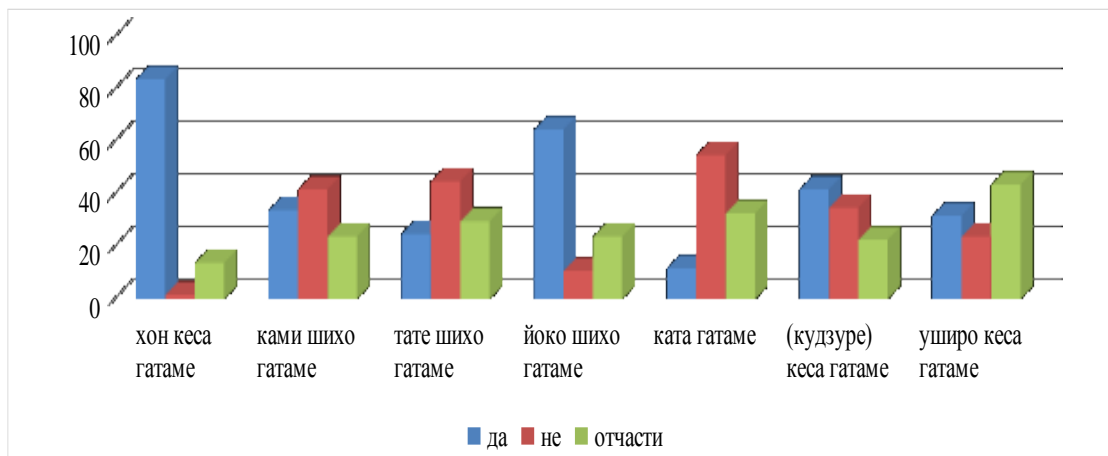
Резултатите показват, че терминът на техниката о гоши (голямо хълбочно хвърляне) е най-познат за децата, за разлика от техниката уки гоши (залитащо хълбочно хвърляне), където се вижда, че 98% от децата не знаят превода на български език. И двете техники са включени в ката (форма) за Vто кю – бял пояс. Идеята за това двете техники да са в тази ката е за да се разбере смисъла и принципите на джудо – движение, гъвкавост, хармония, сътрудничество.



Фигура 14. Знания за техниките в тачи уадза

Тани отоши (препречващо събаряне) и харай гоши (помитащо хълбочно) са други две техники, на които повечето от децата не знаят превода – едва 40% знаят. С малко помощ от страна на събеседващия, някои от децата стигат близко да превода на техниките.

На фигура 15 са представени резултатите от познанията на децата за терминологията на техниките в не уадза (партер).



Фигура 15. Знания за техниките в не уадза

Техниките, за които са анкетирани децата са основните шест задържания от Осае коми уадза (техники на задържане), включени в VIто кю: хон кеса гатаме (основно диагонално задържане), ками шихо гатаме (горно четирипосочно задържане), тате шихо гатаме (надлъжно четирипосочно задържане), йоко шихо гатаме (странично четирипосочно задържане), ката гатаме (раменно задържане), кеса (кудзуре кеса) гатаме (изменено диагонално/напречно задържане) и уширо кеса гатаме (задно диагонално задържане).

Както се вижда от фигурата най-много деца знаят превода на български език техниките хон кеса гатаме (84%) и йоко шихо гатаме (65%). Останалите техники, на които те знаят названията, не могат да преведат, най-вече това се отнася за техниката ката гатаме. Наблюдава се обаче, че и тази техника не се изпълнява много правилно и това вероятно се дължи на факта, че децата не знаят превода на български език и не могат да си я обяснят.

Резултатите от анализа водят до следните **изводи**:

- Децата на възраст от 7 до 10 години, занимаващи се с джудо, имат базови познания в началната терминология на това бойно изкуство;
- Липсващите познания са в резултат на подценяване и недостатъчно внимание от преподавателите/учителите относно първите ученически степени в джудо – 5то и 6то кю;
- Познанията им за етикета в джудо са задоволителни, но необходимо да се обръща повече внимание на етикета, защото много от родителите записват децата си да тренират джудо, именно, поради възпитателната му същност.

3. Резултати от развитието на физическата дееспособност на децата

Изследвани са въздействията на образователните джудо практики върху двигателните способности на деца на възраст 7-10 години, занимаващи се с джудо. Изследването стартира с 212 деца общо в двете групи – експериментална (ЕГВ1 и ЕГВ2) и контролна (КГВ1 и КГВ2) и приключи с 106 деца в експериментална и 106 в контролна група. Това проучване се провежда в рамките на 18 месеца. В началото и в края са приложени подбрани тестови батерии на експерименталната група и контролната група за измерване на: статичен и динамичен баланс, координация, скок на дължина от място, хвърляне на медицинска топка, сила на захвата, тестове за скорост и бързина на реакция.

3.1. Вариационен анализ

Извършеният анализ (SPSS) на получените статистически показатели за физическата дееспособност за двете извадки (експериментална и контролна група), се характеризират с висок коефициент на вариация (V%), което е показател за липса на нормално разпределение на входните стойности. (таблица 19 и 20)

В разделените по възраст и пол групи се установява, че коефициентът на вариация е до 12%, което прави извадките с нормално разпределение, но с малък брой на извадките – 12–15 бр.

Ненормалното разпределение не позволява проверка с Т-критерия на Стюдънт, което определи да се използва сравнителният анализ на разликите в експерименталните и контролните групи в началото и в края на експеримента.

От таблиците са видни разликите на средните стойности в края на експеримента, като диференцирано се разглеждат емпиричните резултати и техните характеристики за всяка група, пол и възраст.

След проведените тестове и измервания на участниците се наблюдават характерните белези на пола и възрастта и влиянието на експерименталната методика за обучение по джудо на 7–10 годишни деца.

Ясно може да се проследи промяната в показателите на децата. Постепенното подобряване на физическата дееспособност е лесно забележима и в контролните, и в експерименталните групи. Но прогресивното подобряване на резултатите на експерименталната група е със запазващи и увеличаващи се показатели от тези на контролната. Прави впечатление, че входните тестове са в полза на контролната група. Но още при междинните тестове се забелязва изравняване на постиженията. С епизодични изключения, експерименталните групи приключват периода на тестване на физическата дееспособност с по-добри резултати от контролните групи.

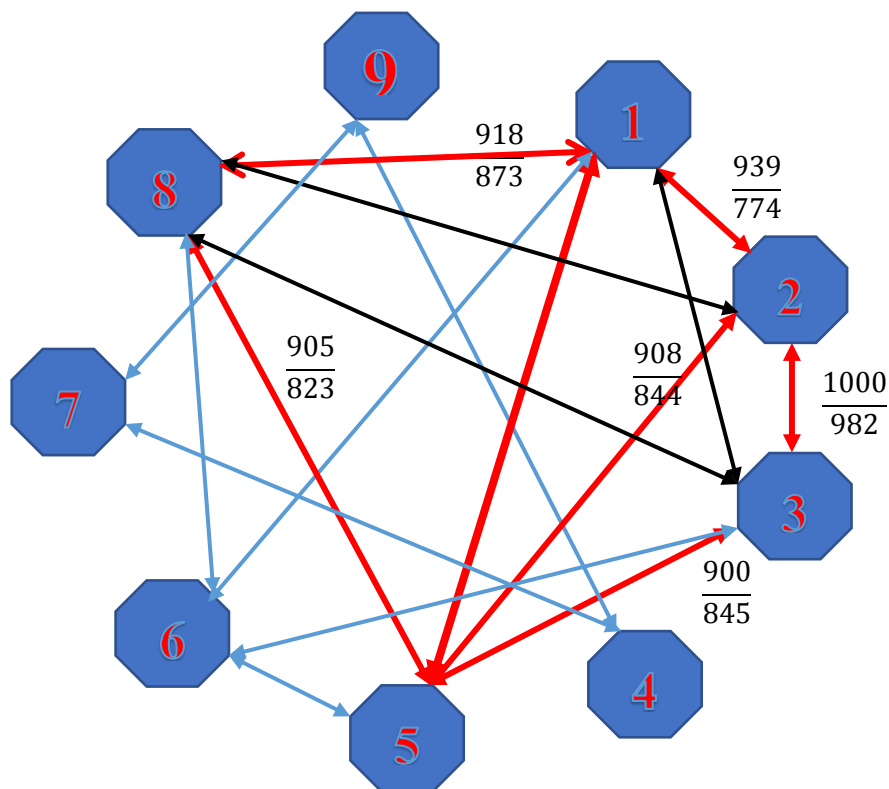
3.2. Корелационен анализ

За разкриване на вътрешно-структурните изменения на физическата дееспособност е използван корелационен анализ за определяне на силата на зависимостите, чрез коефициентите на *корелация* – **r** на **Пиърсън**.

Три от тестовете в корелационната структура (30 м спринт, координация и реакция – 4, 7 и 9) попадат в зоната на *слаба и умерена корелационна*

зависимост: от r до 0,50, но по-голямата част от тях са в зоните на голяма и много голяма зависимост.

На графиката са представени основните зависимости, които са с голяма (3 бр.) и много голяма сила (7 бр.). Стрелките показват, че има зависимост както в началото на експеримента, така и в края, но оцветените с червен цвят са с много голяма зависимост между тестовете за Статичен баланс (1), Динамичен баланс (2) и Захват (8), както и за Дълъг скок (5). Тези зависимости са показани, като в числителя са посочени стойностите на изхода, а в знаменателя – стойностите в началото на експеримента. (фиг. 32).



Фигура 32. Корелационен графичен модел на силата на влияние на тестовете за физическа дееспособност

Това позволява да се направи изводът, че благодарение на приложения модел са настъпили положителни структурни промени в показателите за физическа дееспособност както за експерименталната, така и за контролната група, но приоритет и с по-голяма зависимост са резултатите на експерименталната група.

4. Резултати от усвояването на двигателните умения и навици на децата

Работната хипотеза на този труд е да докаже, че концентрираната работа върху ката би засилила резултатите и повишила ефективността на заученото. В изследването е анализирано началното обучение на младите джудоки. Резултатите и влиянието на обновени и специално подготвени кати за VI и V кю със специализиран акцент върху обучението на джудо състезатели в етап на начално обучение са във фокуса на изследванията в тази статия.

Краткият анализ на научната литература показва разпространеното и утвърдено мнение, че подобряването на спортната подготовка зависи в голяма степен от изграждането на широкообхватна и вариативна техническа подготовка на спортисти, започвайки с практикуване на ката в много начален етап.

Проблемът за взаимовръзката между уменията и понятията в процеса на обучението е важен момент в изграждането на оперативни качества у личността. Джудо е японско бойно изкуство и техниките, командите и ритуалите са на японски. В България съществува известно подценяване на обучението за изграждане на адекватни на познанието умения като конкретна методика, което затруднява оперативната работа между специалисти и спортисти. Затова е още по-наложително уменията и познанията да бъдат преподавани в оптимално съотношение. С особена сила това се отнася за децата, където тази връзка ще бъде по-трайна и по-впечатляваща за тях самите.

В хода на педагогическия експеримент е доказана хипотезата за по-ефективно (в сравнение с традиционните методи на обучение) развитие на физическите особености и двигателните умения у деца в групите за начално обучение. Доказано е, че разработените методи за използване на ката всъщност влияят по-добре върху развитието на двустранните технически умения при деца джудисти.

Ефективното влияние на ката върху балансираното развитие на децата се базира на изискването да се работи равномерно и в двете посоки – дясно и ляво.

В началото на експеримента е извършена оценка на техническите умения за изпълнения на определените техники, като за групата на 7-8 годишните са включени техники с крак като Де аши харай, О учи гари и О сото гари, а за групата на 9-10 годишните предвидените техники са с една повече, а именно О гоши, Тай отоши, Иппон сеои наге и Мороте сеои наге.

Тези тестове имат за цел да определят началното ниво на техническите умения при децата в съответните възрастови групи в началото на експеримента и следователно формирането на хомогенни такива с приблизително сходни нива на умения, за да се гарантира валидността на експеримента. Участниците в експеримента са разделени на две групи – контролна и експериментална. В контролната група са подбрани начинаещи с по-високи тестови резултати, а в експерименталната тези с по-ниски. Анализирването на получените резултати довежда до констатацията, че работата с ката в начално обучение по джудо за възраст 7-10 годишни дава по-високи резултати.

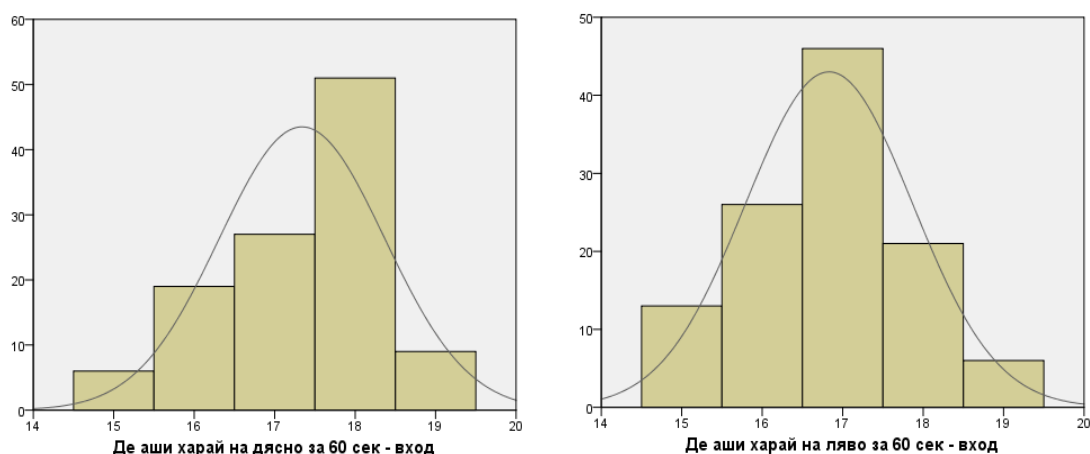
Експериментът се провежда в рамките на 18 месеца. Като са заснети данните на участниците в началото, в средата и в края на експерименталния период, за да се проследят промените в нивото на правилното двустранно и бързо изпълнение на изброените техники, повлияни от общо практикуваните методи на обучение и принципите на ката.

В контролната група стойностите на показателите преди и след педагогическия експеримент се променя плавно и постепенно. В експерименталната група прогресът е ясно изразен. Забелязва се изравняване с резултатите от контролната група и надминаването им при всички тестови дисциплини. Промените са следствие от дългосрочното прилагане на принципите на ката и упражнения с насоченост към развитието на концентрация, бързина и ловкост, които в тази възрастова група се развиват с големи темпове.

За тестване на двигателните умения и навици са подбрани техники, подходящи за обособените възрастови групи. Групата на 7-8 годишните се концентрира върху изпълнението на техники от раздела **Аши уадза** (Техники с крака), а групата на 9-10 годишните върху техники от раздела **Коши уадза** (Техники с таз) и **Те уадза** (Техники с ръце).

В раздела Аши уадза са подбрани техниките Де аши харай, О учи гари и О сото гари, съобразено с развитието на чувството за баланс и равновесие, както и основни координационни умения. Практикуването им подпомага развитието на пространствена ориентация и бърза промяна на посоката на движение.

Данните на извършения вариационен анализ показват, че и двете извадки за деца 7-8 г. и деца 9-10 г. имат нормално разпределение. Коефициентът на в (V%) е до 12%, което показва, че извадката е силно еднородна. Коефициентите за симетричност (As) и височина на разпределението (Ex) са под критичните стойности в различните възрастови групи – As (0,643) и Ex (1,267), съответно за експерименталните и контролни групи, при равнище на значимост $\alpha=0,05$. В представените хистограми на част от данните в Приложение 6 (хистограми с №№ 1, 2, 3 и 4), също се наблюдава вида на камбаната на разпределението на отделните групи за теста де аши харай – на ляво и на дясно.



Хистограма № 1. Разпределение на данните за де аши харай (Приложение 6)

Достоверността на изследванията са проследени чрез Т-критерия на Стюдънт. Всички изходни стойности на изследваните показатели са с достоверна значимост, което потвърждава правилността на работната хипотеза с гаранционна вероятност (P) е $\geq 95\%$ и равнище на значимост (α) е 0,05.

4.1. Тестуване на група 7-8 годишни деца практикуващи джудо

Де аши харай – помитане на изнесен напред крак (7-8 годишни)

По време на входния тест контролната и експерименталната група демонстрират идентични умения в задачата **Наге коми** (хвърляния) за една минута с условие последователно в дясно и в ляво. При междинния тест се наблюдава развитие в постиженията на експерименталната група – с единица повече отколкото при контролната група. Този напредък се запазва и в изходния тест.

По-впечатляващи са резултатите при задача **Наге коми** само на дясно и само на ляво за една минута, където е видно, че резултатите на експерименталната група значително превъзхождат тези на контролната, макар че стартовите резултати са в полза на контролната група. (табл. 24 а, б)

Таблица 24_А Резултати от теста „де аши харай на дясно“ 7-8 г.

Група \ Изследване	Начало		Край		Прираст	t	P(t)
	X ср	S вх	X ср	S изх			
Експериментална	16,68	,96	27,66	1,82	10,98	79,36	100%
Контролна	18,00	,57	21,98	0,57	3,98	12,61	100%
Разлика	-1,32		5,68		7,00		
t	-8,88		12,72		15,88		
P(t)	100%		100%		100%		

Таблица 24_В Резултати на теста „де аши харай на ляво“ 7-8 г.

Група \ Изследване	Начало		Край		Прираст	t	P(t)
	X ср	S вх	X ср	S изх			
Експериментална	16,66	,94	26,73	1,68	10,07	110,00	100%
Контролна	17,00	1,11	21,98	2,80	4,98	43,99	100%
Разлика	-0,34		4,75		5,09		
t	-1,74		22,56		24,31		
P(t)	100%		100%		100%		

В края на изследването и при двете групи коефициентът на Стюдънт (t_{emp}) за проверка на хипотезата е значително по-висок от теоретичната стойност (t_t)

както за независимите извадки, при степени на свобода – $K = 54$ ($t_t=2,01$), така и за зависимите (начало – край), при степени на свобода $K = 27$ ($t_t=2,05$), гаранционната вероятност ($P(t)$) 100% и равнище на значимост (α) е 0,05.

Данните от SPSS обработката за двигателните умения при всички тестове са идентични за двете възрастови групи, както и за експерименталните и контролните групи.

О учи гари – голямо вътрешно изкосяване (7-8 годишни)

При изпълнение на входен тест за техника О учи гари хвърляния последователно на двете страни експерименталната група стартира с постижение 8/7 бр. Резултатите са показателни още в междинния тест – 11/10, а в изходната проверка бройката на двустранните хвърляния се изравнява – 14/14. Констатира се постоянен растеж с по 3 повторения повече на всеки тест. (Таблица 25)

Експерименталната група влиза в това изследване с идентичен начален резултат от 8/7 бр. Но прогресията на нарастване на резултатите се различават - 10/9 бр., 13/13 бр.

Таблица 25. О учи гари на две страни за 60 сек

Техника дясно и ляво бр./60 сек	Експериментална група 7-8 г.			Контролна група 7-8 г.		
	вход	межд.	изход	вход	межд.	изход
О учи гари	8/7	11/10	14/14	8/7	10/9	13/13

О сото гари – голямо външно изкосяване (7-8 годишни)

Тази тенденция се запазва и при изпълнение на техниката О сото гари. И двете групи стартират с еднакви входни резултати (9/8), но още в междинен етап на изследването се забелязва напредъка на експерименталната група (12/11) в сравнение с контролната група (11/10), а в изходния тест тази разлика вече е категорична – 15/15 спрямо 14/13.

Тези промени са характерни и в задачата Наге коми само на една страна за 60 сек. При тестване с техниката О учи гари експерименталната група

стартира с 15 броя, като на междинен тест увеличава с 2 повторения, а на изходен с още 10 (на дясно). На ляво прогресът е още по-забележителен – 14/16/27 повторения. (Табл. 27)

Таблица 27. Техника само на една страна за 60 сек, ЕГВ1

Експериментална група 7-8 годишни						
Техника бр./60 сек	вход		междинен		изход	
	дясно	ляво	дясно	ляво	дясно	ляво
Де аши харай	17	15	18	17	28	27
О учи гари	15	14	17	16	27	27
О сото гари	16	16	18	18	27	27

При контролната група се вижда забележимо изоставане – въпреки че стартират с по-добър начален резултат, в междинния тест напредъкът е минимален и само на дясно – от 17/16 до 18/16 бр. На финален етап разликата е огромна – дясно 24 бр., ляво само 19 бр.

Тенденцията се запазва и при изпълнението на техниката О сото гари. 16/16; 18/18 и 27/27 бр. за експерименталната група. При контролната група се запазва демонстрираното при предходната техника. Започва с висок резултат (16/16), в междинен етап се забелязва изоставане на едната страна от другата (18/17) и в крайния етап то е категорично (25/22). (Табл. 28)

Таблица 28. Техника само на една страна за 60 сек, ЕГВ2

Контролна група 7-8 годишни						
Техника бр./60 сек	вход		междинен		изход	
	дясно	ляво	дясно	ляво	дясно	ляво
Де аши харай	18	17	19	17	25	20
О учи гари	17	16	18	16	24	19
О сото гари	16	16	18	17	25	22

Направените до този момент изследвания дават информация за ползата от обучение в ката за двустранното развитие на 7-8 годишни деца трениращи джудо. Експерименталната група се усъвършенства в изпълнението на заложените техники двустранно. Липсва момент на колебание при изпълнението

им. Това в бъдеще ще доведе до сформирани на широка и стабилна основна техническа подготовка и намаляване на времето за реакция в една свободна състезателна среща, когато условията се променят бързо и непредвидено.

4.2. Тестуване на група 9-10 годишни деца практикуващи джудо

Подбраните техники за групата на 9-10 годишните са характерни с изискванията си за наличието на развито умение за динамичен баланс и двупространична координация в горната част на торса.

О гоши – голямо тазово хвърляне

При изпълнение на Наге коми на техниката О гоши последователно в двете посоки – дясно и ляво, се наблюдава неравномерно нарастване при всеки един тест при контролната група – 12/11; 13/13 и 14/13 повторения. Експерименталната група стартира с по-нисък резултат (11/10). На междинния тест ЕГ бележи скок в развитието си като увеличава повторенията с 3 на дясно и 4 наляво. Запазва постоянно развитие на уменията за изпълнение на техниката О гоши, което се вижда при изходния тест (16/16). (Таблица 29)

Таблица 29. О гоши на две страни за 60 сек, ЕГВ2 и КГВ2

9-10 г.	Експериментална група			Контролна група		
О гоши	11/10	14/14	16/16	12/11	13/13	14/13

При поставена задача наге коми на същата техника, но само на една страна за 60 секунди се наблюдават следните промени. Експерименталната група започва с 13 повторения на дясно срещу 16 повторения на контролната група на същата страна. Тази бройка за първата група расте с 3 единици на междинен тест, а на изходен вече е 23 хвърляния. Втората група запазва резултата си на междинния тест и също достига до 23 бр. повторения в изходния.

От таблица 30 (А и В) е видно, че резултатите на експерименталната група значително превъзхождат тези на контролната, макар че стартовите резултати са в полза на контролната група.

В края на изследването и при двете групи коефициентът на Стюдънт (t_{emp}) за проверка на хипотезата е значително по-висок от теоретичната стойност (t_t) както за независимите извадки, при степени на свобода – $K = 110$, така и за зависимите (начало – край), при степени на свобода $K = 55$, гаранционната вероятност ($P(t)$) 100% и равнище на значимост (α) е 0,01.

Таблица 30_А Резултати на теста „о гоши на дясно“ 9-10 г.

Група \ Изследване	Начало		Край		Прираст	t	P(t)
	X ср	S вх	X ср	S изх			
Експериментална	12,88	,95	19,91	1,76	7,04	57,62	100%
Контролна	16,00	,97	21,75	2,53	5,75	20,57	100%
Разлика	-3,13		-1,84		1,29		
t	-17,16		-4,46		12,70		
P(t)	100%		100%		100%		

Таблица 30_В Резултати на теста „о гоши на дясно“ 9-10 г.

Група \ Изследване	Начало		Край		Прираст	t	P(t)
	X ср	S вх	X ср	S изх			
Експериментална	11,98	1,20	22,29	2,53	10,30	25,84	100%
Контролна	14,04	1,08	18,07	1,92	4,04	30,50	100%
Разлика	-2,05		4,21		6,27		
t	-9,53		9,93		19,46		
P(t)	100%		100%		100%		

Уменията за наге коми на поставената техника О гоши на ляво се различават. Контролната група стартира с 14 бройки, като запазва това число на междинен тест, но нараства само с 4 повторения на изходен. Докато при експерименталната група показателите информират за постоянно и двустранно развитие на младите джудисти (12; 14; 23). (Таблица 31)

Таблица 31. О гоши на една страна за 60 сек

Експериментална група 9-10 годишни						
	Д	Л	Д	Л	Д	Л
О гоши	13	12	16	14	23	23
Контролна група 9-10 годишни						
	Д	Л	Д	Л	Д	Л
О гоши	16	14	16	14	23	18

Тай отоши – събаряне на тялото

При измерване на уменията от групите в тази задача се запазва проявилата се тенденция към нарастване на способностите на експерименталната група. Няма различия във входните показатели при последователното двустранно изпълнение на техниката (13/12). Те се проявяват в междинен и изходен тест – 15/15 и 16/15 за експерименталната група, и 14/13 и 15/14 за контролната група. (Таблица 32)

Таблица 32. Тай отоши на две страни за 60 сек

9–10 г.	Експериментална група			Контролна група		
Тай отоши	13/12	15/15	16/15	13/12	14/13	15/14

Този резултат е основан върху постиженията на децата в задачата нагекми само на дясно и само на ляво за 60 сек. Данните информират за резултата от количественото натрупване на практически умения в експерименталната група, където участниците са стимулирани чрез ката да работят равномерни и в двете посоки. На дясно с входен резултат от 14 повторения експерименталната група изостава с 3 бройки от контролната (17 бр.). Но в междинният тест я доближава (16) към (17) и в изходният постига еднакъв резултат (25). В изпълненията на същата техника, но само наляво прави впечатление отново застоя в развитието на контролната група (15; 15; 21) срещу покачващите се резултати на експерименталната група (12; 15; 25). При сравняване на резултатите от изходните тестове прави впечатление доброто двустранно овладяване на тестваните техники от експерименталната група. (таблица 33)

Таблица 33. Тай отоши на една страна за 60 сек

Експериментална група 9-10 годишни						
	Д	Л	Д	Л	Д	Л
Тай отоши	14	12	16	15	25	25
Контролна група 9-10 годишни						
	Д	Л	Д	Л	Д	Л
Тай отоши	17	15	17	15	25	21

Иппон сеои наге – раменно хвърляне с една ръка

Изпълнението на тази техника изисква добре развита горна част на тялото и стабилна подготовка в долни крайници – сила и динамика.

По различен начин стоят нещата при изпълнение на техниката на ляво. Растежът за контролната група е минимален и дисбалансът на двустранното развитие е лесно забележим (14, 14, 19). Докато при контролната група развитието се откроява категорично (11, 14, 24). (Таблица 34)

Таблица 34. Иппон сеои наге на една страна за 60 сек

Експериментална група 9-10 годишни						
	Д	Л	Д	Л	Д	Л
Иппон сеои наге	15	11	16	14	24	24
Контролна група 9-10 годишни						
	Д	Л	Д	Л	Д	Л
Иппон сеои наге	17	14	17	14	25	19

Промяната в уменията да се работи еднакво добре и в двете посоки са демонстрирани в задачата наге коми последователно в дясно и ляво за 60 сек. Експерименталната група категорично излиза с по-висок резултат в изходния тест (15/15) въпреки слабият входен тест (11/10). (Таблица 35)

Таблица 35. Иппон сеои наге на две страни за 60 сек

	Експериментална група 9-10 г.			Контролна група 9-10 г.		
	11/10	14/13	15/15	12/11	13/12	14/13
Иппон сеои наге	11/10	14/13	15/15	12/11	13/12	14/13

Мороте сеои наге – раменно хвърляне с две ръце

Повторенията при изпълнението на тази техника са повече поради естеството ѝ и че няма смяна на захвата по време на извеждането и хвърлянето.

И в тази задача експерименталната група подобрява резултати си, докато контролната група стартира с висок резултат, но постепенно изостава. (Табл. 36)

Таблица 36. Мороте сеои наге на две страни за 60 сек

9-10 г.	Експериментална група			Контролна група		
Мороте сеои наге	10/9	13/12	14/14	11/10	12/11	13/13

При задача наге коми само на една страна за 60 сек експерименталната група дава следните резултати – (15; 17; 26) на дясно и (11; 15; 26) на ляво, а контролната група – 18; 19; 26 (на дясно) и 15; 15; 18 (на ляво). Тези резултати демонстрират положителното влияние на работата с ката върху равномерното двустранно усвояване на техниките в джудо за деца на 7-10 годишна възраст. (Таблица 37)

Таблица 37. Мороте сеои наге на една страна за 60 сек

Експериментална група 9-10 годишни						
Мороте сеои наге	15	11	17	15	26	26
Контролна група 9-10 годишни						
Мороте сеои наге	18	15	19	15	26	18

Успешно се проследява ефективното влияние на ката върху балансираното развитие на децата 9-10 г., чрез изискването да се работи равномерно и в двете посоки – дясно и ляво.

Направените изследвания и анализи свидетелстват за ефективността на ката върху изграждането на стабилна и всестранна подготовка на начинаещите спортисти.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Данните от направените изследвания ни дават основание да направим генералния извод, че прилаганата методика на обучение по джудо води до повишаване на стойностите на всички изследвани показатели.

В резултат на проведения експеримент, се потвърди предположението, че осъвременените видове ката в джудо имат разностранно въздействие върху развитието на физическите качества и ефективността на учебните техники в началния етап на обучение.

Изводи

1) Анализът на литературните източници за спортното единоборство позволява да се установи, че използването на ката в начално обучение по джудо при млади джудоки, с насоченост към развитие на физически качества и оформяне на стабилни технически умения, на етап първоначална спортна тренировка, са недостатъчно развити. В литературата има препоръки за рационален подбор и въвеждане на ката в структурата на учебно-практическата подготовка за тази възраст, но не се прилага повсеместно и още по-малко двустранно. Темата за ката е недостатъчно развита по отношение на методика за обучение по джудо. Няма задълбочени проучвания за ефективността на ката върху първоначалното обучение на начинаещите джудоки.

2) Основният недостатък на традиционната за България методика е с акцент върху силовата подготовка и бързата състезателна реализация на младите джудисти. Това не позволява задълбочено и двустранно изучаване на широк набор от техники, които да изградят стабилна основа, върху която да може да се построи дълбока и многостранна вариативност на бъдещия състезател. Проучването и интервютата с преподаватели и треньори позволяват да се открие ролята на действащата програма, като задължителен документ, който препоръчва на специалистите да разчитат при избора на стратегия за обучение

на децата в джудо. Важно е да се отбележи фактът че, учителите и учителите са положително настроени да използват метода на ката в процеса на обучение на децата по джудо. За съжаление по-голямата част от методическата литература по темата е или слабо адаптирана, или се нуждае от допълнителни изменения. В образователната програма практически липсва осъвременена ката за началните степени в джудо за възрастовата група 7-10 години. А в методическата литература, съществуващите видове ката не са подходящи за тази възрастова група – прекалено утежнено съдържание и неосъвременено според новите изисквания на IJF (Международна Джудо Федерация).

3) В резултат на проведеня експеримент участниците от експерименталната група постигат по-високи резултати в изпълнението на изучаваните техники на обучение на ката, въпреки че в тази група определеното време за единоборство е по-малко от контролната група.

4) Въз основа на анализа на проведените състезания между контролни и експериментални групи, може да се каже, че индивидуализацията и вариабилността на технико-тактическите действия на експерименталната група допринасят значително за структурата на тяхната готовност. Статистически доказано, разграничението се наблюдава във връзка с всички параметри на техническа и тактическа готовност: активна борба, вариабилност, ефективност и способност за постигане на добри резултати.

Препоръки

Въз основа на проучването и изследването на резултатите в дисертационния труд, могат да се направят следните препоръки:

1) Популяризиране на осъвременената методика за обучение по джудо на 7-10 годишни деца.

2) Разпространяване на осъвременената методика за обучение по джудо на 7-10 годишни деца сред треньори и преподаватели по джудо.

3) Организиране на редовни състезания по ката, включени в националния спортен календар на БФД.

4) Развиване осъвременяването на ката от високо специализирани специалисти по джудо.

Заклучение

Резултатите от педагогическия експеримент потвърдиха, че участниците в експерименталната група са усвоили техниките по-бързо и по-добре. След като се анализира динамиката на техниката на обучение в ката, и употребата ѝ в състезания по джудо и използвайки традиционни методи, може да се твърди, че разработените осъвременени методи за използване на джудо ката са по-ефективни при оформянето на стабилни и дълготрайни технически умения и физически качества при начално обучение на практикуващи джудо деца на възраст 7-10 години.

Установи се, че създадената методика за концентрирано прилагане на ката има положително въздействие върху развитието на общите физически качества. Очевидно това може да се обясни с факта, че по време на ката техниките се изпълняват всеки път в строго определен ред и с активно съдействие на партньора. Състезателите трябва да реагират бързо и правилно на действията на партньорите си, показвайки едновременно познания върху изпълняваните техники и умения за правилно падане – така необходимо за успешната бъдеща реализация на всеки един евентуален състезател. В ката, обучаемите могат да покажат забележителни усилия и устойчивост, което води до съответен напредък в развитието на издръжливостта. По-ефективното развитие на състезателите чрез използване на ката се обяснява с факта, че методичната и двустранна работа с децата по отношение изучаване и усъвършенстване на техниките в джудо води до изграждане на широко вариативна основа, която може да бъде употребявана през годините, въз основа на израстване, нови теглови категории и дори евентуални контузии.

ПРИНОСИ

Осъвременени са видовете ката в джудо, предложени като експериментална програма, предвид възрастовото развитие на 7-10 годишните децата, които въздействат върху ефективността на обучението в началния етап на обучение.

Представена е методология за използване на ката в джудо по време на начално обучение, положително въздействаща върху развитието на общите физически качества и двигателни умения и навици, като едновременно с това влияе върху оформянето на състезателни умения.

Разработен и експериментиран е авторски модел и учебна програма за обучение по джудо на деца 7-10 г. Този педагогически експеримент показва, че задълбочената работа в ката е ефективно средство за развитие на концентрация, бързина, ловкост и равномерно усвояване на хвърлянията в джудо както на дясно, така и на ляво, важно условие за младите джудоки.

ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД

1. Анжелина Янева, Елица Стоянова, Валерия Луканова. Проучване мнението на джудисти за теоретичните им познания в терминологията на джудо. Сб. „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN 978-954-9689-79-2, Враца, стр. 9-13, 2018.
2. Валерия Луканова, Джудо като инструмент на физическото възпитание в начален курс на обучение в българските училища, сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, УИП на СУ, стр. 239-243, 2018.
3. Валерия Луканова, Проблеми на ФВС в съвременното българско училище, сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, УИП на СУ, стр. 52-55, 2018.
4. Anzhelina Yaneva, Valeria Lukanova. Examining the opinion of experts in judo on the need for a training methodology for children aged 7 to 10. *In: Trakia journal of sciences*, ISSN 1313-7069, St. Zagora, pp 731-735 (Web of science), 2019.
5. Anzhelina Yaneva, Valeria Lukanova. Research on the knowledge of terminology and etiquette in judo of children from 7 to 10 years of age. *In: The power of knowledge*, vol 34.6, pp 1787-1794, ISSN 2545-4439 (print), 1857-923X (e-vers), 2019.