

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ
КАТЕДРА „ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ И РЕКРЕАЦИЯ“

АВТОРЕФЕРАТ

НА ТЕМА

ОБУЧЕНИЕ ПО ДЖУДО ЧРЕЗ КАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТИ

за присъждане на научна степен

„ДОКТОР НА НАУКИТЕ“

в професионално направление – 1.3. Педагогика на обучението по ...

(МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
– ДЖУДО)

ПРОФ. АНЖЕЛИНА ЯНЕВА-ПРОКОПОВА, Д-Р

СОФИЯ, 2021

ОБУЧЕНИЕТО ПО ДЖУДО ЧРЕЗ КАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТИ

Докторският труд се състои от увод, четири глави, литература, приложения, списък на публикациите и декларация с общ обем от **336** страници.

Литературата обхваща литературни и интернет източници и включва: **165** заглавия на кирилица, **57** заглавия на латиница, **32** електронни ресурса.

Докторският труд съдържа: **47** таблици, **78** фигури и **10** приложения.

Номерацията на фигурите и таблиците в автореферата съответства на тази в докторския труд.

Докторският труд е обсъден и насочен за публична защита пред научно жури на заседание на катедра „Индивидуални спортове и рекреация” към Департамента по спорт на Софийски университет „Свети Климент Охридски“ с протокол № 6 от 17.11.2021 г.

Публичната защита ще се състои на 06.01.2022 г. от 15,00 ч. в

<https://meet.google.com/rzp-mfzk-pbn> пред научно жури в състав:

проф. Георги Владимиров Игнатов, д-р – председател;
проф. Ирен Йорданова Пелтекова, д-р – рецензент;
проф. Росица Александрова Пенкова, дн – рецензент;
проф. Ангел Божичков Крумов, д-р – становище;
проф. Бистра Георгиева Димитрова, дн – становище;
проф. Даниела Станимирова Дашева, дн – становище;
доц. Николина Георгиева Димитрова, дн – рецензия;

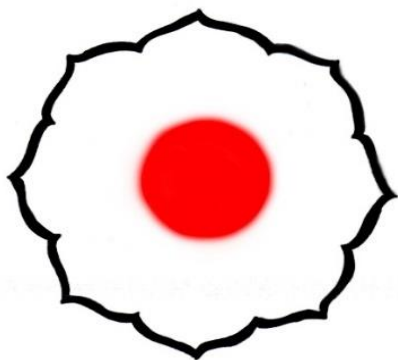
доц. Антон Хиджов, д-р – резерва;
доц. Лариса Касабова, д-р – резерва,

назначено със заповед № РД-38-568 от 02.12.2021 г. на Ректора на СУ „Свети Климент Охридски“.

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД	5
ПЪРВА ГЛАВА	8
I. СЪЩНОСТ НА БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА	8
I.1. ВИДОВЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА	9
I.1.1. Древни и съвременни бойни изкуства.....	9
I.1.2. Класификация на бойните изкуства	10
I.2. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ НА ДЖУДО	10
I.2.1. Създаване на джудо.....	11
I.2.2. Джудо в България	12
I.2.3. Джудо – състезание	12
I.2.4. Джудо за всички	12
I.3. ФИЛОСОФИЯ НА БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА	13
I.4. ОСОБЕНОСТИ, ТРАДИЦИИ И ПРИНЦИПИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ИЗТОЧНИТЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА	14
I.4.1. Традиции и етика.....	14
I.4.2. Принципи.....	14
I.4.3. Инициатива – Сен	15
I.4.4. Мотивация и избор на спорт.....	15
I.4.5. Възпитанието в източните бойни изкуства	16
I.4.6. Интелект.....	16
I.4.7. Емоционална интелигентност	16
I.5. СТЕПЕНИ В БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА	17
ВТОРА ГЛАВА	18
II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧНИ АСПЕКТИ НА БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА -	18
II.1. ОБЩИ ОСНОВИ НА ПОДГОТОВКАТА В ДЖУДО	18
II.1.1. Цел на джудо	19
II.1.2. Понятия и терминология в бойните изкуства	19
II.2. ОСОБЕНОСТИ В ПОДГОТОВКАТА ПО БОЙНИ ИЗКУСТВА И ДЖУДО	20
II.2.1. Методика на обучение по джудо	20
II.2.2. Средства и форми на обучение	20
II.2.3. Треньорските кадри по джудо.....	21
II.3. ПРЕВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА ЧРЕЗ ИЗТОЧНИ БОЙНИ ИЗКУСТВА	22
II.3.1. Особености в преподаването на източните бойни изкуства на деца проявяващи агресия и предотвратяване на конфликтни ситуации	22
II.3.2. Средства за превенция на агресията в източните бойни изкуства.....	23
II.4. ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЕМОЦИОНАЛНИТЕ МЕХАНИЗМИ ОТ ПРАКТИКУВАНЕТО НА ДЖУДО	24
II.4.1. Изследване на нивата на агресия	24
II.4.2. Изследване индексите на психоемоционално състояние – агресивност, депресия, враждебност, самочувствие	28
ТРЕТА ГЛАВА	31

III. МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ДЖУДО	31
III.1. ДЖУДО ТЕХНИКИ И КЛАСИФИКАЦИИ	32
III.1.1. Джудо техники	32
III.1.2. Видове класификации	36
III.1.3. Последна актуална класификация	36
III.2. АНАЛИЗ НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ СПЕЦИАЛНИ ТЕХНИКИ В ДЖУДО	37
III.2.1. Световни тенденции на развитие на техническата подготовка	37
III.2.2. Анализ на участието на българските джудисти в Световни и Европейски първенства	38
III.2.3. Анализ на техническите възможности на джудисти от България	39
III.2.4. Анализ на техническите възможности на джудисти, включени в ранглистата на Международната федерация по джудо от България	43
III.2.5. Анализ на Олимпийските игри – Токио 2020	46
III.3. МОДЕЛ НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ЧРЕЗ КАТА	48
III.3.1. Сравнителен анализ на Кю системите по света и у нас	49
III.3.2. Модел за деца от 4 г. до 7 г.	52
III.3.3. Модел за деца от 7 г. до 10 г.	53
III.3.4. Модел за възраст над 10 г.	57
III.3.5. Сравнителен анализ на техниките в различните КЮ модела за трите възрасти	65
ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРАКТИКАТА	67
ИЗВОДИ	67
ПРЕПОРЪКИ	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
ТЕОРЕТИЧНИ И НАУЧНОПРИЛОЖНИ ПРИНОСИ	69
ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД	70
ДЕКЛАРАЦИЯ	72



Всичко трябва да се направи, за да се съхрани традицията в джудо.

Всеки трябва да даде своя принос и да носи посланието на създателя проф. Джигоро Кано за всеобщо добруване, уважение и взаимопомощ.

1

УВОД

Научните изследвания в спорта допринасят за синтезиране и управление на най-добрите традиции в тренировъчния процес и постигане на спортно майсторство. Научният подход е необходим за подобряване ефективността на методиката на обучение, квалификацията на спортно-педагогическите кадри и подготовката на състезатели на всички нива и възрасти. Спортно-състезателните успехи в условията на изключителна конкуренция в световен мащаб са немислими без научно обезпечаване и внедряване на иновативни методики.

Обобщаването на добрия опит в научните достижения и обективната оценка на традицията са в основата на вземане на добри управленски решения. Интерпретацията на връзката между традицията и съвременните достижения в областта на спорта и спортната наука са основна мотивация за насочване на научните интереси към настоящата разработка.

Текущата разработка се ограничава в анализа и обобщаване на теоретическия и практическия опит, спецификата на джудо и неговите измерения, теоретико-методологичните предимства на методиката на обучение в ката и възможностите за развитие, усъвършенстване и управление на подготовката в джудо в България. Интерпретацията на връзката между национална традиция и обогатяването ѝ с теорията, философията и практиката по джудо са мотивация за насочване на научните търсения и създаване на методика за обучение чрез ката, като част от методиката на подготовка по джудо от ранна детска възраст.

¹ Емблемата на Kodokan от 1940 г. (състои се от червен кръг в рамките на осмоъгълник с червени ръбове и интериор в бяло) обединява всички ценности на бойните изкуства и представлява "Несломим дух" и „Чистота“.

ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДОКТОРСКИЯ ТРУД

Изследването се основава на теоретичен анализ и синтез на достъпната литература по проблема, на практически наблюдения, както и по-конкретно на мнението на участниците в процеса на подготовка по джудо. Чрез него се прави опит да се отговори на следните въпроси: Защо е необходимо обучение в ката?; Къде е мястото на ката в общата подготовка на джудиста?; Какви са научните параметри на обучението в ката – теория, практика, реализация?; В какво се състои същността на обучението в ката?

ОБЕКТ на изследване е процесът на обучение по джудо чрез техниките, включени в кю моделите за различни възрасти и за отделните технически степени в общата подготовка на джудиста.

ПРЕДМЕТ на изследване е ката в джудо, като форма за подобряване на техническата, тактическата, възпитателната и емоционалната подготовка. Предметът на изследването се фокусира върху параметрите и измеренията на ката, като процес на усвояване за отделните степени.

Въз основа теоретичен анализ на научна литература и изследване на възможностите за въздействие, съвременните тенденции на развитие и личния опит на автора се формулира изследователската

ЦЕЛ – *да се изследват теоретичните и практическите аспекти на подготовката по джудо, като се създадат и апробират в практиката модели на обучение по джудо за прилагане на метода ката и покриване на степен кю.*

От горепосочената цел произтичат и следните задачи:

Да се изследва същността на бойните изкуства – история и развитие на бойните изкуства, философия, традиции, възпитание, интелект и степени в бойните изкуства;

Да се проучат теоретико-методологически аспекти на проблема спорт и бойни изкуства, като се анализират общи и специфични понятия на спорта и бойните изкуства, методология на обучението по бойни изкуства, превенция на агресията и влияние на психоемоционалните механизми от практикуването на джудо;

Да се направи класификация и анализ на джудо техниките, като се проучат особеностите на техническата подготовка по джудо в България и по света, изследват се кю системите за подготовка и усъвършенстване на техниките в бойните изкуства (джудо) в някои страни (Япония, Европа) и у нас.

Да се създадат и апробират в практиката кю модели за различните възрасти в България – за деца до 7 г., за деца до 10 г. и над 10 г.

С оглед на поставената цел се формулира следната **ХИПОТЕЗА**: *Ако се проучат световните тенденции на развитие на джудо, някои от съществуващите кю системи в Света и у нас, както и най-използваните техники, с които се побеждава в състезания, ще се създадат модели за обучение по джудо на основата на метода ката.* На база личния опит на автора и възрастовите особености на занимаващите се, ще се изготвят модели за трайното усвояване на двигателни навици и умения и повишаване на мотивацията за тренировки. Чрез създадената методика на обучение ще се достигне до по-добра техническа подготвеност, по-висок възпитателен ефект и повишена емоционална интелигентност на обучаваните.

МЕТОДИТЕ на изследване са: Теоретичен анализ на литературни източници; Педагогическо наблюдение; Метод на експертна оценка; Анкетирание; Тестиране; Апробиране на модели на обучение; Математико-статистически методи.

Поради липсата на български опит в разработването на система за обучение по джудо най-вече в ката, докторският труд няма претенциите за изчерпване на всички въпроси по проблематиката. Намерението на автора е да постави началото на една дискусия и изграждане на единна методика на обучение по джудо за всички възрасти и цели на реализация.

Чрез направеното изследване се разкриват резервите и възможностите за оптимизиране на качеството на подготовката по джудо. Всяка област, вкл. съвременната наука, в която не са разкрити резервите за оптимизиране на качеството в крайния продукт, се нуждае от констативно-диагностичен анализ, гарантиращ прехода към конструктивния анализ, който да прерасне в придобиване на вярна прогностична способност. В тази връзка е възможно създаване на модели, обогатени и съобразени с философските, теоретичните и практическите аспекти на джудо, както и с българските традиции.

ПЪРВА ГЛАВА

I. СЪЩНОСТ НА БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА

Всеки спорт винаги представлява някаква част от един по-широк културно-комуникативен свят, смисловата изява на който е във връзка с неговото възприемане и в кореспонденцията му с други спортове. Спортът като комуникация, също като еристиката, е осъществяване на интересубективна връзка, съ-общаване и споделяне на индивидуалния опит (като познание, умения, постижения, рекорди и тяхното преживяване) чрез езика (словесно или не) (Стоянова Е., 2018: 365).

От педагогическа гледна точка източните бойни изкуства дават възможност да се усвоят знания, да се формират умения и нагласи към физическата дееспособност, към културата на древните източни философии, към овладяване на битката и нейното по-различно приложение, възможност да контролираш себе си. Самоконтролът е едно от най-бавно и трудно, но най-ценно формиращите се качества сред подрастващите. Това е незаменимо качество, което издига човешката личност, прави я силна и мъдра.

По време на практикуване на източни бойни изкуства занимаващият се:

- ✓ среща и търси начини за справяне с трудностите в двубоя с противника;
- ✓ пази себе си и партньора по време на тренировка;
- ✓ обмисля как да се справи със ситуацията;
- ✓ съумява да запази спокойствие;
- ✓ взема самостоятелни решения;
- ✓ изгражда поведение и стил на общуване.

Заедно с посочените знания, умения и личностни качества практикуващият изгражда нагласа към здравословен физически и психически начин на живот, социална ангажираност и инициативност. Макар стиловете и формите да се различават, присъщите ценности, етиката и добродетелите за всички традиционни източни бойни изкуства са идентични.

Бойните изкуства за самозащита и водене на борба със и без оръжие с различен брой противници е всъщност все по-използваното понятие за източни бойни изкуства, като синоним на всички бойни изкуства и системи от Азия.

I.1. ВИДОВЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА

Навсякъде по света се срещат традиционни стилове на местните народи в борбата, а в някои случаи също и борбата с оръжие се корени в местната култура и фолклор. В Източна и Югоизточна Азия, това са различни форми, като например корейска борба, кхмерска и монголска борба, както и японското сумо. В Южна и Югозападна Азия са индо-персийската борба, наречена пехливани (от персийското *pehlevān* -герой, шампион), в Централна и Западна Азия различни тюркски (узбекски, татарски) стилове на борбата. В Европа има исландска, швейцарска и различни видове английски традиционни борби. Африканските народни борби включват западно африканския стил известен като „Lutte Traditionnelle” (<https://bg.wikipedia.org/БИ>, 2021).

Всички тези изкуства, основаващи се на исторически традиции във фолклора на различните народи, се развиват след 19 век и са осъвременени форми на видовете бойни изкуства. Например, традиционният тайландски стил „Муай боран“ се развива в съвременния национален спорт „Муай тай“. Той пък на свой ред започва да се практикува по целия свят и допринася в значителна степен за създаването на модерни хибридни стилове като кикбокс и смесени бойни изкуства (ММА – Mixed martial arts – смесени бойни изкуства) (<https://bg.wikipedia.org/БИ>, 2021).

I.1.1. Древни и съвременни бойни изкуства

Безкрайните възможности на човека да победи врага си в битка или противника в състезание, както и да усъвършенства психофизическите си възможности се дължи на развитието на уникалните източни и традиционни народни бойни изкуства. Най-масови и уникални с философията и безбройните възможности за победа над противника са японските бойни изкуства.

Две са основните категории на японските бойни изкуства: „корю будо“ и „гендай будо“. Границата на това разделение е Реставрацията Мейджи през 1868 г., след която старите бойни изкуства (корю будо) се преподават като гендай будо или „модерни бойни изкуства“ (Янева А., 2013с).

Стремежът за постигане на пълна победа над противника се измества към постигане на спортна победа над съперника. Социално-психологическата необходимост от противопоставяне между нациите се трансформира в съперничество на спортното поле, т.е. спортът става средство за конкуренция и налагане без кръвопролития.

1.1.2. Класификация на бойните изкуства

Голямата палитра от бойни изкуства, стилове и спортове се класифицират според (<https://bg.wikipedia.org/БИ>, 2021): начина на водене на бой, маниера на изпълнение на техниките; географското разположение на школата-родоначалник; степента на въоръженост; спортната насоченост.

Голяма част от стиловете имат едновременно спортен, традиционен и практически раздел. Според полския изследовател Wojciech Cynarski (2019) имената на отделните разновидности на бойните изкуства не обясняват много, а и не могат буквално да се преведат. По-важно е да се знае какво се крие под името на дадено бойно изкуство, стил или училище – какво учебно съдържание и как преподавателите обясняват идейното му съдържание (Cynarski, 2019).

Разликата между бойните спортове и традиционните бойни изкуства е огромна и въпреки, че и двете в някаква степен си приличат, понякога разделителната линия е дълбока като пропаст и двете страни са трудно примирими. Особено след 1945 г., когато се появяват редица нови стилове, които нямат почти никакви допирни точки с традиционните бойни изкуства. Появяват се „майстори“, без опит и ценз, които откриват школи и създават нови „стиливе“. Създават се нови методики за да се намали периода на обучение, да се покрият по-високи степени, да се участва в състезания. Провеждат се състезания по различни правила като К-1, Прайд, Вале-Тудо, „свободни двубои“, ММА (смесени бойни изкуства) и др.

Обобщено бойните изкуства са съвкупност от планирани бойни движения, имащи за цел да победят противника или да послужат за самозащита.

1.2. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ НА ДЖУДО

Джудо, първото модерно бойно изкуство, което започва да се практикува по целия свят, е изкуството, което става модел за създаване на други модерни бойни изкуства. Неговата философия и методи на обучение превръщат джудо в съвременен спорт и бойно изкуство, чиято цел е да укрепи тялото посредством атаката и защитата, да завърши оформянето на личността чрез тренировки на мисълта и накрая, да посвети отделната личност на цялото общество (Прокопов, Янева, & Влахов, 2003а).

Трансформирането на източното бойно изкуство в спорт превръща джудо в редовна олимпийска дисциплина, първата от семейството на бойните изкуства.

Въпреки това, джудо не спира разпространението на джуджуцу и по това време се появяват нови школи.

Международната федерация по джудо (IJF) е създадена в Европа през 1951 г. и джудо бързо придобива популярност по целия свят след XVIII Олимпийски игри в Токио през 1964 г. Тъй като джудо се интернационализира, все повече хора вярват, че джудо е само състезателен спорт, което поставя въпроса: „Джудо бойно изкуство ли е или е боен спорт?“. Това е въпрос, изследван от много изследователи, които стигат до извода, че джудо се осъвременява, но запазва и традициите, което проличава и в различните видове ката. Въпреки това джудо става по-популярно по света именно чрез състезателния си вариант и най-вече след включването на джудо в Олимпийските игри. Така се запазва идеята на проф. Джигоро Кано за всеобщо добруване и разцвет, както принципите за възпитание и усъвършенстване на личността в спорта и в живота.

1.2.1. Създаване на джудо

Основни за Джигоро Кано при създаването на джудо са принципите *сейриоку дзен йо* („максимална ефективност, минимално усилие“) и *джита кией* („взаимно благополучие и полза“). Той илюстрира приложението на *сейриоку дзен йо* с концепцията за *джу йоку гоо сейсу* (мекотата контролира твърдостта), което означава, че съпротивата срещу по-силен противник ще доведе до поражение, а приспособяването и избягването на нападението ще накара противника да изгуби равновесие, силата му ще бъде намалена и да бъде победен (<https://www.wikiwand.com/en/Judo>, 2021).

Проф. Кано модернизира древното буджуцу, като категоризира и подрежда техниките според формата на практикуване и изява – състезание (*shiai*) и ката. Основавайки се на моралните стойности и философията на древните школи – конфуцианство, будизъм и шинтоизъм, създава първото от съвременните (гендай) бойни изкуства – джудо, като разглежда победата и загубата през призмата на откритите от него принципи за развитие и усъвършенстване (Янева А., 2013с).

През 1948 г. се създават *Общояпонската федерация по джудо* и *Европейският съюз по джудо*, през 1952 г. *Международната федерация по джудо*. През 1964 г. джудо е признат за олимпийски спорт, а през 1992 г. и женското джудо става олимпийски спорт (Долин, 1991; Прокопов, 2005).

1.2.2. Джудо в България

Официално джудо, преди всичко като спорт, започва своето развитие в България през 1946 г. През 1948 г. се въвежда специалност по джудо във Висшия институт по физическа култура (НСА), което продължава до 1955 г. През 1957 г. българските джудисти защитават Про кю, а д-р Богданов и Ст. Хинков първи дан пред японските специалисти. През 1968 г. България става член на *Международната федерация по джудо* (Бекаров, Янева, 2013; Филипов, 2006).

Географията на джудо в България се разширява, като вече има над петдесет клуба, които участват в състезания във всички възрастови групи. Увеличаването на броя на състезателите засилва конкуренцията, което подобрява качеството на джудо, особено за клубовете, които развиват детско-юношеския спорт.

1.2.3. Джудо – състезание

Характерен за джудо е състезателният елемент, където целта е съперникът да бъде хвърлен или повален на земята, да бъде обездвижен или принуден да се предаде. Ударите с ръце, крака или оръжия също са част от джудо, но в бойно приложния раздел.

Множеството правила, които съпровождат цялостния процес на обучение прави джудо не просто средство за трениране на тялото, а учител на духа и на личността – уважение към другия и към себе си, толерантност към партньора или опонента, почитане и съхраняване на природата, традициите и всичко около личността и вътре в личността.

За промяна на правилата голяма роля има популяризирането на спорта джудо чрез различните медии – телевизии, интернет сайтове и различните по вид електронни носители. В тази връзка се правят регулярни промени в Правилника на Международната федерация по джудо, които потвърждават един от основните принципи в джудо „принципът на мекотата“, залегнал в първите канджи на джудо.

1.2.4. Джудо за всички

Джудо, като бойно изкуство и като спорт, предлага различни възможности за практикуване и реализация и развива практикуващите морално и духовно. Обхвата и границата между изкуството и спорта се определят от конкретните цели, които се поставят. Затова джудо се практикува от незрящи,

нечуващи и хора с физически и умствени увреждания, защото още при зараждането проф. Кано, залага принципи, които съществуват и до днес.

1.3. ФИЛОСОФИЯ НА БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА

Бойните изкуства се възприемат като форма на духовно търсене на съвършенство и пълно себеотдаване при практикуването им. Те са философия, която е основа за изграждането на уравновесен и контролиращ поведението и емоциите си човек.

Философските школи на Изтока са в основата на:

✓ Развитието и разбирането на бойните изкуства и имат силни традиции в източната и югоизточната част на Азия;

✓ Морално етичния кодекс, на възпитанието на младите хора, на уважението към по-възрастните хора, към запазване на традициите и отношението към природата, към разумния начин на живот и интелектуалното развитие на бойните изкуства.

Основните философски течения, които влияят на ИБИ са: даоизъм, дзен будизъм, индуизъм, шинтоизъм и конфуцианство. Например индуизмът оказва влияние върху бойните изкуства, като проповядва мъдрост, както и физическо и духовно съзвучие, шинтоизмът формира у японците особен възглед към природата, взаимоотношенията и вещите, утвърждава силата на живота и на естественото, пречистеното, конфуцианството акцентира върху култа към прадедите и вярата в духове – синовната почителност, уважаване на родителите и на по-възрастните, както правилата за благопристойност, регулиращи поведението на човека в различните жизнени ситуации.

Уникалността на бойните изкуства, като морално-етична система, се изразява чрез философските възгледи за нормите на поведение и отношение към света:

✓ Конфуцианството – с уважението на ученика към учителя, както и взаимното уважение и взаимопомощта между отделните ученици.

✓ Шинтоистката философия – отношението към природата и вещите, силата на живота и на естественото, пречистеното, приемането на новото, но съобразено с японските традиции.

✓ Будизмът – в будизма, с приемането на различното, различията са нормално приети.

Шинтоизмът и будизмът имат общи храмове, където се осъществява едновременно поклонение и пред ками (божества) и пред Буда (просветения).

I.4. ОСОБЕНОСТИ, ТРАДИЦИИ И ПРИНЦИПИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ИЗТОЧНИТЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА

Спазването на традициите и принципите в едно бойно изкуство го запазва като такова, за да не се изроди в друго, включително в бой. Отделните бойни изкуства се различават, но съществените ценности, етика и добродетели за всички традиционни източни бойни изкуства са едни и същи и способстват за усъвършенстване на тялото и духа на всеки практикуващ.

Източните бойни изкуства олицетворяват начина на мислене и възприемане на света от източните народи, като чрез тях се предават на следващите поколения традиции, бойни знания и умения и се възпитават ценности.

I.4.1 Традиции и етика

Множеството ритуали са традиция и израз на уважение към личността. Джудо учи едновременно тори (изпълняващият техниката) и уке (този, който я приема) на толерантност и загриженост един към друг, на съпричастност и уважение към партньора и към всички и всичко в заобикалящата го действителност. Концентрацията, която се изисква при тренирането на източни бойни изкуства, взаимопомощта, както и усета за правилност на изпълнението, в най-пълна степен реализират стремежа на учещия се към успешно самоусъвършенстване.

I.4.2. Принципи

Според автора Е. Прокопов (2005), във всички бойни изкуства е задължително спазването на психофизическите принципи, които са базирани на гъвкавостта и най-ефективните начини за практическа употреба на техниките.

Други съществени принципи в бойните изкуства са биомеханичните принципи, които се основават на принципите на биомеханиката.

Джигоро Кано смята, че основната разлика между старинното бойно изкуство и новото будо се определя от *двата нови обобщаващи принципа*, формулирани и въведени в обучението и практикуването на джудо: „Сейриоку дзен йо“ (най-ефективно използване на силата) – определя критериите за подбиране на средствата и ефективно използване на енергията или „максимална ефективност“; „Джита кией“ (всемирно благоденствие и разцвет) – възпитаване

на всестранно развити хора с нови разбирания, стремящи се към хармония в обществото.

Двата генерални принципа на Кано, съчетани с много други фактори и принципи, като: принципът на безопасността, равнопоставеността, резултатността, етиката и други, се осъществяват чрез нормативите и правилата, на които се подчинява спортът джудо. Всички те са формулирани в правилника на Международната федерация по джудо, които правят спорта джудо достъпен и любим за милиони хора по целия свят.

1.4.3. Инициатива – Сен

В бойните изкуства за постигане на успех е важен „принципът“ на инициативата или „сен“: *Го но сен, Сен но сен* и *Сенсен но сен*. Трите сен означават, че трябва да се съобразява обстановката и принципа, чрез който непременно ще се постигне победа, но чрез упражняване (Мусаши, 2001). Трите сен могат да се постигнат само чрез постоянна и целенасочена подготовка, която трябва да бъде част от всекидневието на спортиста, тъй като по време на състезания или битка решенията се взимат мигновено.

Концепцията за инициативата (*сен*) е тактическа концепция за подготовка и реализация в битка или състезание с цел победа над противника. В тренировката както в реалната, така и в идеомоторната, трябва да се упражняват целенасочено трите инициативи, като се създават различни ситуации и задачи. Много от тях са предпоставени или трябва да се зложат в системите за подготовка на занимаващите се. Особено подходящи за обучение са зложените ситуации и техники в ученическите степени „кю“, съобразени с възрастта на обучаваните и състезателните правила на Международната федерация по джудо.

1.4.4. Мотивация и избор на спорт

В редица изследвания се проучва мнението на студенти за мотивите им за участие в спортни дейности, които се занимават със спорт само защото е „модерно и ще бъдат част от „приятелската“ група (Янева А., Стоянова, Митрева, & Гавраилова, 2018) или защото искат да подобрят физическото развитие и психическото си състояние, да повишат степента си, да създадат нови социални контакти, да редуцират агресията и да постигнат успех в състезание (Янева А., 2013а).

Въпреки положителните изводи от редица изследвания, заключението е, че трябва да се подобрява качеството на обучение, да се актуализират учебните програми и методите за управление на психоемоционалните механизми,

съобразно възможностите и желанията на практикуващите за формирането на балансиран личности, готови за справяне с различните предизвикателства и реализация в живота.

1.4.5. Възпитанието в източните бойни изкуства

Бойните изкуства изграждат умения и възпитават занимаващите се в способност за оценка на ситуацията, бързо вземане на решения и преодоляване на трудности и умора.

Бойните изкуства представляват огромен интерес и имат сериозна популярност сред най-избираните физически дейности за младежта по целия свят, заради заложените в процеса на обучение и тренировка възпитателни методи и прояви на вежливост и уважение. Чрез бойните изкуства се формира двигателната култура и се калява целият организъм, като в същото време се осъществява физическо, нравствено и интелектуално възпитание.

1.4.6. Интелект

В спорта проявите на интелекта имат особен характер, тъй като се съчетават мисловни процеси и двигателни действия, които протичат и се извършват в определено време, в джудо – мигновено. Интелектът, проявен при спортни условия зависи от създадените ситуации, което го определя като специфичен, тъй като зависи от съответни изисквания и особености.

Заниманията с джудо обогатяват и допълват способностите на индивида за развиване на умения и навици и за адекватно решаване на проблеми в екстремални ситуации. Спортът джудо спомага за успешното преодоляване на стресовите ситуации, за изява на личността и постигане на поставените цели в динамичните или екстремалните условия на средата.

1.4.7. Емоционална интелигентност

Усъвършенстването на механизмите за преодоляване на различните ситуации се постига чрез развитие и усъвършенстване на емоционалната интелигентност. Източните бойни изкуства системно провокират такъв тип ситуации, в които се предполага търсене и намиране на правилното решение. Развиването и повишаването на емоционалната интелигентност е гаранция за натрупване на познания и развитие на умения и компетенции, за изграждане на хармонични личности, придобиване на увереност и постигане на поставените цели.

1.5. СТЕПЕНИ В БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА

В почти всички модерни бойни изкуства възможностите на занимаващите се са степенувани, т.е. има рангова йерархия. Има различни системи за степенуване, но най-използваната е дан-кю системата, която е съставена от различни по вид ката.

За съжаление ката, като начин за търпеливо и стабилно развиване и усъвършенстване на уменията не е популярен в много бойни изкуства. Въобще стремежът към усъвършенстване във всяка професия вече не актуален. Препускането във времето, ниското качество на придобити умения се измества от участие в състезание и търсене на бързи победи чрез компенсирание развитието на физически и други качества, включително техники, които са на ръба на състезателните правила.

Степените в джудо се класифицират най-общо като степени за начинаещи (ученически) и за напреднали (майсторски). Въпреки това в различните школи степените се съобразят с това на кого се преподава джудо – деца, състезатели, за рандори или ката, на ветерани, на хора с увреждания. Степените в повечето случаи не са само възможности за участие в състезание, каквито условия има за различна възраст или ранг на състезанието, но и за собствено удовлетворение, за проследяване на пътя на усъвършенстване в джудо или друго бойно изкуство.

Проведеното изследване с участниците в различни възрасти, показва големи несъответствия с придобитата степен и цвета на колана и че при някои джудисти, цветът на пояса не отговоря на необходимите знания и умения. Част от обучаваните завързват цветния пояс, без дори да знаят, какво означава той и как се заслужава. Вината е споделена между треньорите и състезателите, защото в ерата на комуникацията всеки може да придобие нужната информация в интернет пространството. Освен практически умения по джудо, спортистът следва да придобива и теоретични знания, както и познания за други спортове, за здравословен начин на живот, за физиология, анатомия, биомеханика и т.н.

Прави впечатление от практиката, че: техниките се изпълняват само на удобна страна; не се спазват ритуалите в джудо – изискване, водещо след себе си уважение, точност, концентрация и т.н.; пренебрегват се изискванията за време за покриване на следваща степен; занижават се критериите за технически умения; пропуска се ката за VI кю, а от там и пропуски в усвояване на основните техники в джудо, което се отразява на общата техническа подготовка на джудистите и уменията както в бойните изкуства, така и в живота.

ВТОРА ГЛАВА

II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧНИ АСПЕКТИ НА БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА

Бойните изкуства и спортът са не само две съставни части на източната физическа култура, но те са тясно свързани както с философията и науката, така и с нравите, обичаите и бита на хората. Категорични са връзките и взаимната обусловеност на източните бойни изкуства и спорта като неделими части от културата.

Бойните изкуства и спортът са обект на изследвания, произхождащи от различни научни дисциплини като: история, военно изкуство, образование, медицина, здраве, култура, религия, философия и др. Освен това бойните изкуства носят със себе си ползи за здравето и роля в традиционната и масовата култура, както и въздействие върху социалните нагласи на спортуващите от различни културни области.

II.1. ОБЩИ ОСНОВИ НА ПОДГОТОВКАТА В ДЖУДО

За постигане на високи спортни резултати в джудо, от значение са равнището на физическа дееспособност, функционално и физическо развитие, но на основата на добре развити двигателни умения и изградени двигателни навици.

Усвояването на техниката в джудо зависи от качествата на треньора и методите на обучение, които той прилага за заучаване и затвърждаване до придобиването на двигателен навик. В тази посока „ката“ е подходящият метод. При напредналите джудисти техниката трябва да се усъвършенства в различни ситуации, поставени от треньора и противника – рандори и шийай. В тази връзка се поставят два основни проблема – индивидуалната техника, която не е оригинално изпълнение на техниката и придобитият вече двигателен навик, който да отдалечава изпълняващия от целта на обучението. Макар че, понякога с „кривата“ техника се постига успех, особено ако тази техника вече е затвърден двигателен навик.

Техниката при напреднали джудисти, затвърдена чрез многократни повторения, трудно се коригира, затова усилията на специалистите по джудо трябва да се насочат към правилно изграждане на стереотипа на техниките с помощта на обучението в ката.

II.1.1. Цел на джудо

В началото на развитието и разпространението на джудо е изведен принципът, че успехът в схватката не зависи от физическата сила, а от техниката. Проф. Джигоро Кано нарича джудо „Великият универсален път“, който е бойно изкуство, физическо възпитание, интелектуално и морално възпитание, както и метод за ежедневието.

Резултатите от допитвания, с основния въпрос „Какво е джудо за мен?“, проведени през 2013 г. и 2020 г. (А. Янева), са подобни, като близо 28% от респондентите отговарят, че джудо е начин на живот, че за тях джудо е: бойно изкуство (20%), път към личностното и духовно израстване (16%), моят живот (12%). Събрани в една група като „Път“, „Бойно изкуство“ и „Начин на живот“, тези отговори показват, че повече от 75% от отговорилите са разбрали същността на джудо, така както Джигоро Кано го е завещал на поколенията.

Някои от респондентите определят джудо като наличие и развитие на духа, изграждащ способността за възприемане, насочване, запазване и хармонизиране на жизнената енергия. Това е, както казва Токей (1996), причината бойните изкуства да бъдат практикувани цял живот, като с годините се постига усъвършенстване на личността без предел (Токей, 1996).

II.1.2. Понятия и терминология в бойните изкуства

Японската принадлежност на спорта предполага, изисква и задължава придържането към конкретна японска джудо-терминология (Прокопов, Янева, & Влахов, 2004). Познаването на терминологията във всеки един спорт е от значение, особено за бойното изкуство джудо. Въпреки това много треньори и спортисти пренебрегват теоретическата, вкл. терминологична подготовка, което е предпоставка и за неудовлетворителните спортни резултати.

В изследване през 2018 г. са проучени познанията на някои основни термини в джудо на специалисти по джудо от България (47 бр.) – ръководители, треньори и състезатели, присъстващи на „Европейска открита купа по джудо“, София – 2018 (Янева, Стоянова, & Луканова, 2018). Изследването показва, че: никой от анкетираните лица не притежава цялостно теоретично познание на **основните** японски термини на български език, дори не се знаят наименованията на любимите техники. Неглижирането на терминологията е вид negliжиране на спорта, което е безотговорно недопустимо и е показател за отношението към

спорта, към личността на спортуващия, към собствената личност като треньор и специалист.

II.2. ОСОБЕНОСТИ В ПОДГОТОВКАТА ПО БОЙНИ ИЗКУСТВА И ДЖУДО

Бойното изкуство ”джудо“, основано от проф. Джигоро Кано, който взема най-доброто от източната философия, японските традиции и култура, от западно-европейските спортно-физически системи и по специално дидактическите принципи на западната педагогика, както и някои елементи от ценностната система на Запада, възниква като система за „физическа култура и състезание“.

II.2.1. Методика на обучение по джудо

Джудо се развива непрекъснато и в тази връзка е необходимо да се изследват и експериментират възможностите за използване на средства, методи и форми за организиране на обучението, като се установят някои закономерности, които да са основа за изграждане на оптимална методика за обучение в джудо за различните възрасти.

Два са основните методи на обучение и практикуване на джудо: Ката и Рандори. Ката (форма) се практикува като предварително уредени упражнения, докато Рандори (свободна практика) се практикува свободно. Чрез практикуването на ката трениращите учат принципите на техниките.

Към методите на обучение се включва и специфичният метод за участие в състезание (шиай). Така основните методи на обучение, специфични за джудо стават три: свободна практика, състезания и форми за изучаване и усъвършенстване на техниката и тактиката (randori, shiai и kata) (Plavec, 2019):

Обучението в ката повишава качеството на обучение, сигурността и ефективността, както и техническата, и теоретическата грамотност на треньори и състезатели – не само за изпълнение на отделните техники, но и за изпълнението им в различни ситуации в комбинации и контри, ефективни за победа в състезание.

II.2.2. Средства и форми на обучение

Според редица автори (Bandura A., 1969; Желязков & Дашева, 2010, 2011, 2017; Зациорски, 2020; Попов И. X., 1979; Рачев и др., 1984), физическите

упражнения, основните средства, се отличават със своя форма и съдържание. Важен проблем на теорията и практиката е тяхното рационално съчетаване.

Формата на физическите упражнения (двигателният навик или техниката) представлява съвкупност от отделните елементи на движението, които съставят неговите параметри. Това са пространствените, пространствено-времевите и времевите характеристики на движението. Те представляват видимата страна на движенията – положение на тялото, посока на движение, скорост, темп, ритъм и др.

Техниката (Waza – уадза) се основава на основния принцип на джудо, който е "Максимално ефективно използване на ума и тялото". Теориите на Цукури или цкури (подготовка за хвърляне) и Каке (изпълнение на хвърляне) изразяват принципа от гледна точка на Уадза (техника). В тази връзка Цукури и Каке също могат да бъдат наречени технически принципи на джудо.

II.2.3. Треньорските кадри по джудо

Според данните от сайта на Министерството на младежта и спорта в Регистъра на треньорските кадри, преди промените в ЗФВС от 2019 г., за съжаление, се забелязва, че само 60% от треньорите по джудо са специалисти, завършили спортно педагогическо образование, а само 25% от „треньорите“ са с висше образование.

Наблюдава се голяма разлика в броя на вписаните треньори преди 2019 г., където те са 166 бр., от които 50% са на длъжността „треньор“, а 21% са инструктори, а вписаните в Регистъра до м. април 2021 г. са общо 38 бр. Това се дължи на факта, че още не са вписани всички подали заявление и документи за вписване и/или не са одобрени. Прави впечатление, че в Регистъра все още няма вписани инструктори, а с длъжността „главен треньор“ са само 3% от вписаните до м. април треньори.

Сравнителният анализ от данните, вписани в Регистъра за треньорските кадри, преди и след промените на ЗФВС, показва нередности, които новият закон и наредба би трябвало да отстранят. В тази връзка основен проблем в образователната политика и подготовката на кадри по джудо се явява качеството на обучението и резервите за оптимизиране на методиката и средствата на тренировката на спортните специалисти, както и липсата на конкуренция.

В заключение в подготовката, като стратегия за изграждане на успешни състезатели, трябва да се търсят възможности за подобряване на качеството на

обучение на кадрите, което би подобрило уменията и знанията на специалистите и би уеднаквило методиката на обучение.

II.3. ПРЕВЕНЦИЯ НА АГРЕСИЯТА ЧРЕЗ ИЗТОЧНИ БОЙНИ ИЗКУСТВА

Практикуването на източни бойни изкуства дава възможност да се формират качества в младите хора, които в днешно време са дефицитни – дисциплинираност, самоконтрол, уважение, смирение, толерантност. Възпитателните акценти и мъдростта на философските концепции са в основата на системата от ценности, които практикуващите овладяват, заедно с овладяването на различните техники в източните бойни изкуства.

В основата на източните бойни изкуства лежи един общовалиден принцип – принципа на уважение на личността, който в тренировъчно-възпитателния, игрови процес бива усвоен с лекота от подрастващите и им помага да овладяват и преодоляват проявите на агресия. Като част от една специална общност, практикуващите се докосват до древни традиции и овладяват специфични умения, но съзнанието, че трябва да спазват определени правила, им помага да сдържат агресията, за да останат в отбора, в обществото, в групата.

II.3.1. Особености в преподаването на източните бойни изкуства на деца проявяващи агресия и предотвратяване на конфликтни ситуации

Съществува тясна взаимозависимост между възникването на агресивността и конфликтността на децата и развитието на двигателната им активност. При децата близкият контакт, както и възможността за реална победа, без унижение или нараняване е прекрасен начин за потушаване на агресията, за канализирането ѝ в рамките на спортния двубой (Янева-Проконова, 2009: 9).

Един от най-важните фактори за възникването и развитието на агресията са неправилните модели на възпитание в семейството. Според различни изследвания мнението на родителите е, че повечето деца са агресивни, защото са много енергични и активни, а според учителите, агресията идва от това, че учениците между 10-18 г. не могат да сдържат емоциите си и имат желание за надмощие.

Децата, които тренират бойни изкуства, вярват в себе си и нямат нужда да се доказват чрез сила и агресия, тъй като се обучават на самоконтрол и дисциплина, бърза мисъл, увереност за справяне в критични ситуации.

Най-често агресията при децата е породена от липсата на комуникативни умения, които да им помогнат при общуване с другите. Избягването на конфликтни ситуации се постига като се съчетаят традиционните методи на преподаване в източните бойни изкуства, с традиционните методи за възпитание и обучение.

III.3.2. Средства за превенция на агресията в източните бойни изкуства

Един от важните елементи за намаляване на агресията е авторитетът на преподавателя по джудо (сенсей). Той трябва да даде на подрастващите не само знания, умения и навици, но и чрез прилагане на установените правила и норми на поведение да обучава нагледно (практически) не само теоретически; да е в състояние да им повлияе със своя личен пример и поведение (Янева-Проконова, 2009).

Най-добрите и ефективни начини за борба с агресията и изграждането на възвисени личности и ценностна система е практикуването на източни бойни изкуства. Принципите като: равновесие между вътрешното и външното, етика, морал и списък от добродетели, както и комбинацията от физическо и умствено развитие и придобиване двигателни умения. Това е един идеален начин за възпитание на личности, които да търсят развитието, доброто и баланса. Тези личности ще са готови да усъвършенстват не само себе си, но и светът около тях (Lu, 2008).

От изследванията на различни автори е видно, че оптималната възраст за редуциране на агресията е предучилищният и начално училищният период на интензивна социализация и взаимодействия. Физическото възпитание, със своите специфични средства, методи, форми и дейности представлява особен вид социална система с неограничени възможности за стимулиране развитието на позитивни личности, за редуциране на негативни състояния и формиране на адекватни отношения към света и себе си.

Джудо, като универсална система за развитие и усъвършенстване на личността, съчетава такива философски и спортно-технически аспекти, че възпитава децата в толерантност, дисциплина, уважение, социална адаптивност и адекватно поведение. В този смисъл джудо редуцира проявите на агресия у децата и у всички, избрали джудо за свой път като цяло.

Заниманията по бойни изкуства често се свързват с ученето на методи за самоотбрана. Заучавайки подобни техники, учениците развиват по-добро здраве, спокойствие, самочувствие, самоконтрол, самоувереност, концентрация и допълнително се учат на равенство между половете и уважение към чуждите култури.

II.4. ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЕМОЦИОНАЛНИТЕ МЕХАНИЗМИ ОТ ПРАКТИКУВАНЕТО НА ДЖУДО

Динамичната и агресивна страна на съвременната културно-комуникативна действителност оставя трайни последици върху психиката на човека и се отразява на психоемоционалните проявления като тревожност, агресия, депресия и др., които са индикатори както за психична претовареност, така и за жизнени, здравословни, социално и икономическите особености.

Заниманията със спорт водят до усъвършенстване на личността и до натрупване на знания и опит, изграждане на самоконтрол и увереност в себе си и адекватна реакция. Спортът и по-конкретно джудо, свързан пряко с образованието, възпитанието и методиката на обучение чрез ката, е начинът за усъвършенстване на личността и подготовка за посрещане на отрицателните психо-емоционални напрежения и трудности по време на различни кризисни или екстремални ситуации.

В тази връзка са изследвани нивата и индексите на агресия и депресия и проявите на агресия на младежи в студентска възраст, практикуващи спорт в университетска среда, включително джудо.

II.4.1. Изследване на нивата на агресия

Нивата на агресия и депресия са показател както за способността на личността да управлява, въздейства и контролира своите емоции, отношение, поведение, в резултат на което се определя и нивото на емоционалната интелигентност, така и за психическото му и волево състояние.

Колектив от изследователи от Департамента по спорт при Софийския университет провеждат проучване в два етапа 2019 г. (2019 – 2020), като предметът на изследване са *нивата на психическа устойчивост* на студентите, практикуващи спорт в Университета. Целта е да се установи, какво е влиянието на заниманията със спорт за психическата устойчивост, стабилност (емоционална интелигентност) на студентите.

Физическа агресия

Резултатите от проведеното изследване показват, че най-ниски са нивата на „физическа агресивност“ при студентите, които се занимават с джудо – 7,70%. Този факт не е случаен, тъй като идеята за смисления живот в източната „култура на пътя“ (изразена в джудо традицията) се противопоставя на западния прочит на спорта – „култура на постижението“ (изразена в баскетболен мач) (Стоянова Е., 2017).

Не остава незабелязан високият процент на студентите, занимаващи се с Джудо, които проявяват “слаба физическа агресивност” – 73,10%. Този висок процент не би следвало да е притеснителен, тъй като тенденцията като цяло при този спорт е в посока на ликвидиране на проявите на “физическа агресия”. Авторите считат, че влияние за това оказва продължителността на заниманието с този спорт и неговите възпитателни методи и средства (Yaneva, и др., 2020). Силният духом индивид не причинява физически щети и не наранява другия. Именно това се възпитава в бойните изкуства и по-конкретно в джудо.

Усъвършенстването на джудо чрез учебната форма на ката е един от основните методи на обучение в програмата на Университета. Заложените в ката точност на изпълнение, синхрон и взаимопомощ между партньорите, ритуалите, постоянството и различните ситуации, в които се усъвършенстват техниките са силни средства за редуциране на всякакви форми на физическа агресия.

Косвена агресия

Косвената агресия е вид агресия, без да се влиза в пряк физически сблъсък, под формата на заплаха; демонстрация на: сила, власт, престиж и пр.; негативно, провокативно отношение и др.

Пренебрегването на спортната дейност създава условия за развитие на негативни тенденции, съпроводени от чувство за малоценност, комплекси и пр., които в комбинация с преекспонирането на негативни културно-комуникативни модели и отчуждение демотивират, демобилизират и стимулират – апатия, депресия, отключват девиантно поведение, агресия и др. (Yaneva и др., 2020).

От резултатите на изследването (Янева А., Стоянова, Йорданов, Митрева, & Луканова, 2020) за *косвена агресия* се доказва, че спортът формира качества у индивида, но е и в състояние да отключи такива качества, които да провокират агресия, в случая косвена, както и от отдадеността към спорта зависи устойчивостта на развитите качества и проявите на агресивна реакция.

От резултатите, които са достоверни е видно, че само 11,50% от студентите, занимаващи се с джудо показват слаба индикация на косвена агресия – „ниско ниво“ косвената агресивност, която все пак се опитват да прикрият, тъй като е продукт на възпитание и/или на социалната среда.

Джудо е индивидуален, много динамичен, силов и техничен спорт, съществуващ на основата на общи философско-етични принципи и традиции, като уважението е израз на отношението към нещата. Всичко това изключва всяка проява на враждебност и агресия, включително и косвена. Упражняването на ката допринася изключително много за редуциране на агресията във всичките ѝ видове, включително косвена агресия, тъй като без взаимопомощ, взаимодействие и доверие е немислимо усъвършенстването на духа и личността в джудо.

Агресивна раздразнителност

Невъзможността на индивида да преработи адекватно емоциите си, липсата на културно-комуникативен и етичен модел и наличието на възпитателен вакуум ескалира в агресивна раздразнителност. Агресивната раздразнителност се проявява в избухливост, невъздържаност, грубост и емоционална реакция, изразяваща се в нетърпимост и проявяваща се чрез специфични изяви: мимика, жест, поза на тялото и пр. (Янева, Стоянова, & Йорданов, 2020).

Резултатите от изследването за показателя агресивна раздразнителност показват, че видът на спорта е от съществено значение, както за провокирането на агресивна раздразнителност, така и за нейното овладяване.

При студентите, спортуващи джудо липсва висока и много висока агресивност. Симптомите на агресивно поведение в юношеството са показател за последващи криминални прояви в зряла възраст. В тази връзка е важно да се развитие емоционалната интелигентност и повиши психическата устойчивост на индивида. Резултатите показват, че джудо много добре въздейства върху индивида, който придобива умения по-бързо и по-ефективно да подчини и контролира агресивното си поведение.

Негативизъм

Една от формите на агресивно поведение е опозиционното поведение, т.нар. *негативизъм*, който се изразява в ескалиране от пасивно не приспособяване към изискванията на другите до явно противопоставяне на норми и правила (Янева & Стоянова, 2020b).

Данните от проведеното изследване за проявите на негативизъм показват, че няма студенти от тези, които практикуват джудо и тенис, които да показват „високо ниво на негативизъм“. Още по-впечатляващо е, че при недостоверните резултати също липсват студенти (джудисти), които да прикриват своя негативизъм. Това навежда на следните изводи:

- ✓ спортът джудо е в състояние да укрепи емоционално индивида;
- ✓ в сравнение с други спортове, джудо е спортът, който тушира (високите и много високи нива) агресивните реакции у индивида и най-ефективно способства за развитието на емоционалната интелигентност (Янева & Стоянова, 2020b).

Обида

Една от формите и проявленията на агресията е *обидата*. Обидчивият индивид е склонен да прояви завист, ненавист, реагира със силни, агресивни реакции на най-малката провокация; проявява раздразнение, грубост, невежливост, нетърпение. „Обидата“ е преживяване на състояние на предстоящо избухване, дребнавост и пр. Определя се като „пасивна“ агресия, тъй като проявяващият наранява преди всичко себе си, което води до появата на тъга, обида, самосъжаление (Янева & Стоянова, 2020a).

От анализа на резултатите от изследването за проявата на „обида“ се стига до заключението, че студентите, занимаващи се с джудо и тенис, в много по-малка степен са склонни да реагират агресивно, чрез обида и много по-ефективно и бързо възстановят нарушения емоционален баланс. Тези спортове оказват съществено влияние за подобряване на емоционалната интелигентност на студентите.

Забелязва се, че няма студенти, занимаващи се със спортовете тенис и джудо, които да проявяват „високо“ и „много високо“ ниво на обида, което е показател за бързата преработка на негативните емоции и предимно гнева. Студентите съумяват да се освободят от кумулираната негативност (гняв) и най-вероятно, това се дължи на практикуването на тези спортове (Янева & Стоянова, 2020a).

Подозрителност

Агресивната реакция „*подозрителност*“ е резултат от атрофиралата вяра и се свързва с прехвърляне на собствената враждебност към другите хора.

При студентите, занимаващи се с тенис, баскетбол и фитнес се наблюдава висок процент във „високото“ ниво (23,10%), докато при 50% от всички

студенти, занимаващи се с джудо, показват „слаба проява” на подозрителност и няма студенти, които да проявяват „високо” и „много високо” ниво на подозрителност.

Спортът джудо е в състояние да подсили вярата на студентите в доброто, поради което, те не попадат във „високото” и „много високо” ниво като хора, които проявяват подозрителност.

Вербална агресия

Вербалната агресия носи сериозни рискове за общото здравословно състояние и довежда до тревожност, депресия, хронични болки, проблеми с храносмилането, нерешителност, ниска самооценка и др.

Данните от проучването за агресивната реакция „вербална агресия“ са подобни на данните за другите агресивни реакции. В спорта джудо „високото“ и „много високото“ ниво на вербална агресия не съществува. Това се дължи освен на възпитателния модел на джудо и на състезателния правилник, където не се допускат такива прояви на агресия, дори не се говори.

Чувство за вина

Желанието да се преодолее вътрешният конфликт, да се противопоставят на изискванията на времето, често ескалира в агресия, която помага на индивида да се самосъхрани и оцелее.

Изследването отчита една от причините за проява на агресия към другите, а именно – проявата на агресия към себе си, като резултатите показват, че „високо” и „много високо” ниво на чувство за вина не проявяват студентите, занимаващи се с джудо, докато в другите спортове голяма част от студентите изпитват висока и много висока степен на вина.

При студентите, занимаващи се с джудо се забелязват симптомите на себеподценяването („средно ниво“ на чувство за вина), което най-вероятно, също обвързва студентите с избора на спорт. Но за разлика от другите студенти, тези в по-голяма степен успяват да компенсират емоционалния дефицит и да постигнат самоконтрол, баланс, хармония (емоционална устойчивост – интелигентност). Най-вероятно това се дължи на същността на спорта джудо.

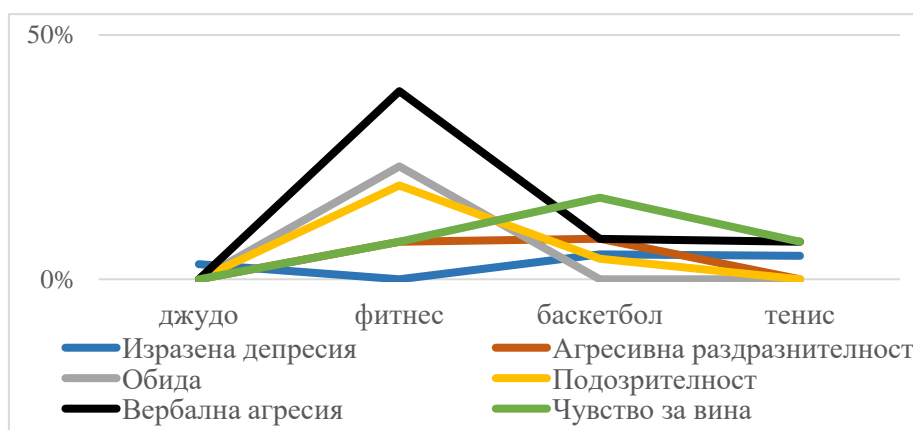
II.4.2. Изследване индексите на психоемоционално състояние – агресивност, депресия, враждебност, самочувствие

Въз основа на идентифицирането на формите на агресия, психолозите са разделили агресивното поведение на два основни типа: мотивационна агресия (като ценност) и инструментална агресия (като средство). И двата вида агресия

могат да се проявят както под контрола на съзнанието, така и извън него и са свързани с емоционални преживявания – гняв, негодувание, омраза, враждебност и т.н.

Индекс на агресивност

Индексът на агресивността се определя от различните видове прояви на агресия, но се изчислява като се обобщят резултатите от физическата агресия, агресивната раздразнителност и вербалната агресия (фиг. 26).



Фигура 26. Много високи нива на агресия

Резултатите от изследването показват, че студентите, спортуващи джудо, не проявяват високи нива на агресия, освен много ниско изразена депресия – 3%.

Резултатите са важни за диагностициране на причините за проявите на агресия и депресия на личността и разработване на програми за обучение, които да допринесат за развитието на доверие, самоутвърждаване на индивида, редуциране на агресията, емоционално развитие и усъвършенстване на личността.

Ниво на депресия

Различните прояви на депресия се изразяват в следните състояния: *хипертимия* (необичайно приповдигнато настроение и свръхактивност); *нормотимия* (нормално настроение и активност); *загриженост с развиване на депресивна реакция*; *невротична депресия* и *изразена депресия*.

Депресията е изследвана със скалата за депресия на VON ZERSSEN.

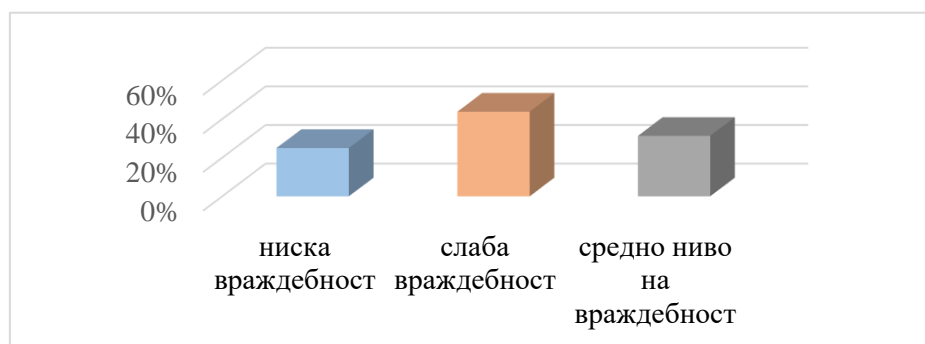
Резултатите отново показват, че най-малко са студенти, спортуващи джудо и фитнес, които проявяват формата на депресия – хипертимия (необичайно приповдигнато настроение и свръхактивност), а най-много са с нормално настроение и активност (нормотимия).

Малко студенти изразяват депресия, най-вече от спортовете баскетбол и фитнес (5%) и много малко при спорта джудо и никаква при спорта фитнес.

Индекс на враждебност

Враждебността е състояние, което се характеризира с изпитване на ненавист, омраза, агресивност, нападателност, което се дължи на травми, психични и поведенчески разстройства и др. аномалии и деформации.

Каквато и да е причината, индексът на враждебност се редуцира със средствата на спорта и много успешно с джудо, което се дължи на възпитателния момент в обучението по джудо, както и на съпричастността при обучението и практикуването по двойки, защото без партньор няма как да се напредва и усъвършенства, дори по време на рандори (фиг. 33.).



Фигура 33. Индекс на враждебност за практикуващите джудо

Самочувствие

Педагогическата интервенция в обучението и тренировката по джудо и бойните изкуства възпитава устойчива ценностна система и лидерски дух. Резултатът от този процес е функционално и психологическо усъвършенстване на личността, подпомагащо бъдещата социална реализация на практикуващите.

Спортът е прекрасна възможност както за редуциране на агресията, така и на депресията и придружаващите ги психическата устойчивост, стабилност, емоционална интелигентност и т.н., като най-голямо влияние оказват организираните занимания със спорта джудо.

Спортът носи не само ползи за физическото развитие, но и за интелектуалното, емоционалното и моралното израстване на личността, чрез отключване на емоции и положителни личностни качества, резултат от желанието за победа, за успех, за себеизява в спортносъстезателния и тренировъчния процес.

ТРЕТА ГЛАВА

III. МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ДЖУДО

Джудо се адаптира според променящите се обстоятелства като някои от техниките, които са опасни, се премахват от системата на джудо, най-вече от състезателния раздел на джудо, а се включват нови. Промените са съобразени с правилното съчетаване на съвременните средства и методи на обучение и тренировка, с основните принципи на джудо, с безопасността и атрактивността.

През 1999 г. и 1997 г. Международната федерация по джудо (IJF) и Кодокан джудо извършват ревизия и актуализират техническия арсенал. Наблюдава се сериозно разминаване по отношение на броя на техниките на хвърляне, официално признати от двете най-сериозни институции Кодокан и IJF и то почти по едно и също време.

По-късно през 2017 г. Кодокан и на Международната федерация по джудо правят обща и официална класификации в джудо. Всички други класификации трябва да се основават на тях, тъй като Кодокан и МФД обединяват вижданията си за техниките в джудо.

Има извършени и други класификации, които са публикуване от различни автори, достатъчно отдалечени във времето. Например Essink (1974: 115-119) изброява общо 131 техники от разделите Nage Waza и Katame Waza. Значително по-късно Путин (2002:149-159) привежда списък съдържащ 189 техники на хвърляне и контролиране. Волф (1980: 38-39) и Долин (1991: 114) твърдят, че джудо разполага в арсенала си с 40 хвърляния.

Авторите си позволяват да класифицират техниките по различни принципи, като този да се отчита степента на трудност. Тази класификация поражда проблеми, тъй като обучението се възприема от начинаещите индивидуално, поради което е трудно да се направи категоризация на хвърлянията. Някои приемат различните степени на трудност, като изисквания към равновесието, взаимопомощта, физическите качества (гъвкавост, бързина координация) и реакцията.

III.1. ДЖУДО ТЕХНИКИ И КЛАСИФИКАЦИИ

III.1.1. Джудо техники

Всяка техника в джудо възплъщава фундаменталния принцип на Джигоро Кано за постигане на максимален ефект с минимални усилия (*Sei ryoku zen yo* – Сейриоку дзен йо). Този принцип е съвкупност от психологически, психофизически, тактически и биомеханични принципи, които се реализира чрез отделните техники в учебна, състезателна или бойно-приложна ситуация. Техниката най-общо се подразделя на основна (базова) и специална.

III.1.1.1. Основни техники – кихон уадза

Обучението при всяко бойно изкуство започва с изучаване на основните техники, които са основа за оцеляване и провеждане на ефективна атака. Доброто владение на базовите техники са гаранция за лесно и правилно усвояване на специалните техники за атака и защита в бойните изкуства.

За да се разбере теорията на атаката, трябва първо да се овладее теорията на защитата, но най-напред етикета и начините за изпълнението на поздравите. Важно е също да се усвоят основните техники в джудо, наречени “кихон уадза”: *Стойка* – позиция на тялото; *Придвижване* на тялото – ходене; *Захват* – захващане на джудоги или част от тялото на уке; *Извеждане от равновесие* – нарушаване на равновесието; *Падане* – защита на уке при хвърляне.

Овладяването на отделните базови техники е начин да се премине към следващата стъпка в овладяването на джудо. Отработването на комбинации от основни техники, като: стойки – придвижване, хват – извеждане от равновесие, стойка – хват – кудзуши – придвижване и т.н., водят до правилната подготовка (цукури или цури) на тори и уке за изпълнение на специалната техника.

Поздравите, като част от ритуалите, са важна част за възпитанието в джудо, както и неизменна част по време на тренировка, състезание, изпълнение на ката и т.н., което прави правилното им изучаване задължително. Поздравите са два основни вида – в Наге уадза („ритцурей“ или по-кратко „рей“) и в не уадза (зарей).

В литературата широко се употребяват термините цури (подготовка за хвърляне) и каке (изпълнение на хвърлянето).

В състезание кудзуши и цукури се случват едновременно, но заучаването и усъвършенстването на тези две основни техники не трябва да се пренебрегва и когато се обучават в дадена техника последователността трябва да се спазва.

III.1.1.2. Специални техники

Специалните техники в джудо се разпределени в три основни раздела:

- ✓ Техники на хвърляне (Nage waza) – те се изпълняват в право положение – Тачи уадза (Tachi waza) и със самопожертване Сутеми уадза (Sutemi waza);
- ✓ Техники на контролиране (Katame waza) – те се изпълняват в ниско положение, т.нар. партер (Ne waza);
- ✓ Ударни техники (Atemi waza) – те се изпълняват от всякакви положения на тялото.

III.1.1.3. Специални техники на хвърляне – НАГЕ УАДЗА

Въпреки обединяването на вижданията на Кодокан и МФД за официално признатите техники, някои от тях са причислени към различни групи.

Например, в групата на техниките от Те уадза, IJF включва към тази група и техниката Оби тори гаеши, което означава „обръщане със захват за колана“. Тази техника, обаче, е вариант на Хиккоми гаеши, техника от групата на Ма сутеми удаза.

В групата на техниките от Коши уадза, Даки аге се счита за опасна техника и е забранена, съгласно правилата на IJF. Daki Age е техника, която е създадена още при сътворяването на джудо, но в момента се използва предимно в ММА.

В групата на Аши уадза, техниката О-сото-отоши е включена от IJF в групата на Те уадза.

В групата на Ма сутеми уадза IJF не включва в класификацията си две техники, които са включени в групата на Йоко стеми уадза: Даки уакаре и Кауадзу-гаке. Кауадзу гаке фигурира в техническия арсенал на джудо, но е забранена за използване по време на спортни състезания, тъй като хвърлянето е опасно за уке.

III.1.1.4. Специални техники на контролиране – КАТАМЕ-УАДЗА

Техниките на контролиране се изпълняват в ниско положение – не уадза (партер). След последното ревизиране на техниките от Кодокан през 1997 г., в

Катаме уадза са утвърдени и официално признати 29 техники на контролиране, а през 2017 г. техниките са 32, като има две техники, които са забранени по време на състезание.

Най-общо техниките в партер се разделят на три групи: техники на задържане (осае коми уадза); техники на пристягане (шиме уадза) и ключове (кансецу уадза).

Освен утвърдените през 2017 г. техники в партер, в различните страни има изисквания за покриване на съответната ученическа степен (кю) в джудо, а Кодокан е утвърдил специална ката „Катаме но ката“, в която са включени 15 техники от трите основни групи техники.

В различните страни има различни изисквания за включване на техниките от Осаекоми уадза в задължителната програма за покриване на съответната ученическа степен (кю), както и различни техники, които не са официално признати.

Сравнителният анализ на техниките от раздела Katame Waza в съвременната система Кодокан и в българската кю-система показва и един друг аспект на проблема. Основните техники, които са официално утвърдени и признати в момента, имат много варианти. За някои от тях са разработени варианти, приложими както в условията на борба в партер, така и за налагането им в изправена стойка.

III.1.1.5. Специални техники в бойния раздел на джудо

В спортния раздел на джудо не се изучават, а още по-малко се използват удари за поразяване на жизнено важни точки, тъй като могат да застрашат здравето на състезателите (Прокопов, 2005).

III.1.1.6. Комбинации от техники – Ренраку хенка уадза

Комбинациите са следствие на съответните реакции и действия на тори и уке, подчинени на принципите за най-ефективно използване на силата и безопасността, но са съобразени с възможностите и квалификацията на джудистите. В тази връзка е много важно да се включват в програмата на обучение и тренировка обема от възможни комбинации, които трябва да научи или усвои даден джудист, в зависимост от техниките, които владее или с които побеждава определен съперник.

Комбинациите се състоят от техники с еднакви или различни характеристики, принадлежащи към една и съща или различни групи. Комбинациите се различават и по броя на участващите техники.

Комбинациите трябва да се включват в обучението на джудистите, тъй като имат голямо значение за подобряване и усъвършенстване на техническите възможности, за развиване на интелектуалните възможности на състезателите, включително емоционалната интелигентност.

III.1.1.7. Контратехники – Ура уадза

Разнообразието на контратехниките е изключително голямо, защото се обуславя от различни и много на брой фактори: нивото на подготовката на участниците в схватката, вида и стиловете източни бойни изкуства, които владеят, мястото и самия характер на битката, както и броя на сражаващите се, дали всички са въоръжени или не и ако са, какви са основните характеристики на оръжията, които се използват, особеностите на мястото, избрано за бойно поле и много други.

Контратехниките могат да се разделят в две основни категории, в зависимост от броя на техниките които участват в системата, от това кои са техниките в различните фази, както и от вида на атаката:

✓ атака от страна на контриращия, след проведени защитни действия, вследствие от атаката на противника (мека), избягване на атаката;

✓ атака срещу атаката на противника, като защитно действие (твърда), директно участие в атаката (блокове, удари, хвърляния, пристягания и т. н.).

От своя страна контриращите техники могат да се разделят в зависимост от вида на специалните техники, които се използват от контриращия (Атеми уадза, Наге уадза, Не уадза).

Има няколко специфични техники на контриране, които могат да се използват и като техники за директна атака, както такива, които включват в името си контриране или обръщане (гаеши) като: *Hikkomi Gaeshi* (Хиккоми гаеши), *Kibisu Gaeshi* (Кибису гаеши) и др. De Ashi Harai (Де аши харай) срещу Де аши харай става самостоятелна техника – *Tsubame gaeshi* (Цубаме гаеши).

По принцип всяка една техника се използва и като контра техника, след като атаката на противника е пропусната или спряна (мека или твърда защита). Меката защита е типичен пример на използване на силата и енергията на противника. След като се избяга от атаката на опонента, се изпълнява техника, която е в същата посока, т.е. той сам се извежда от равновесие (кудзуши) (Прокопов Е., 2005: 94).

В джудо има много техники в стойка и партер, които се изучават като отделни техники, но и като комбинации и контратехники. Многобройните възможности, които предоставя джудо е с цел постигане на победа на съперника.

Какви техники ще научи джудистът зависи от треньора/учителя, но кои ще станат техниките, които ще му „пасват“, зависи от самия него и от желанието му за усъвършенстване.

III.1.2. Видове класификации

Проф. Джигоро Кано обособява джудо в три основни раздела: боен, спортен и възстановителен или медицински раздел. Те, от своя страна, са изградени от по-малки раздели и така, докато се стигне до уадза – отделната техника, в спортния, бойно-приложния или възстановителния раздел (Прокопов, Янева, & Влахов, 2003b).

III.1.2.1. Класификация на Кодокан джудо

В Кодокан джудо са направени две основни класификации. Създадената система през 1895 г. в Кодокан е наречена Го кио но уадза, а след ревизия на техниките през 1920 г. системата вече е наречена Гокио но кайсецу.

През 1982 и 1997 г. в са добавени и признати още две групи техники: Dai-rokukyo (шеста група) и Shinmeisho no Waza, като общият брой на техниките в Наге-уадза става 67 и 29 в Катаме уадза (общо 96) (Прокопов & Янева, 2006).

III.1.2.2. Международната федерация по джудо

Международната федерация по джудо (IJF) след ревизията на техническия арсенал на джудо, проведена на 1.10.1999 г., официално признава 99 техники (<http://www.ijf.org>, 2016):

- ✓ Nage Waza (техники на хвърляне) – 66 бр.
- ✓ Katame Waza (техники на контролиране) – 29 бр.
- ✓ Kinishi Waza – 4 бр. забранени в състезанията по джудо техники на хвърляне и контролиране – (<http://www.ijf.org>, 2016).

III.1.3. Последна актуална класификация

След Олимпийските игри в Лондон през 2016 г. двете големи структури: Кодокан джудо и Международната джудо федерация, се обединяват в своята класификация, съобразно Състезателния правилник на IJF и съвременното развитие на джудо. В „новата“ класификация се запазва духа на джудо, като общият брой на техники е 100, включвайки 68 техники в Наге уадза и 32 техники в Не Уадза.

Изобилието от техники на хвърляне в джудо, дори и без забранените от Правилника за провеждане на състезание, позволява съставянето на голям брой комбинации от две и повече техники.

III.2. АНАЛИЗ НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ СПЕЦИАЛНИ ТЕХНИКИ В ДЖУДО

Техническата подготовка е една от най-важната част от подготовката на джудистите, която налага дълъг период на обучение и не се осъществява от епизодично включващи се любители, заинтригувани от мистерията на бойните изкуства. Големият арсенал от техники, както и сложната координация за изпълнение на техниките, изискват дългогодишната спортна подготовка, отдаденост и преминаване през много етапи за постигане на техническа грамотност.

Като цяло техническа подготовка е ключов елемент от тренировките на джудистите през различните етапи от дългогодишната им спортна подготовка, както твърдят и много други автори чрез своите изследвания (Jagiello, 2000; Jonczyk & Adam, 1997; Sadowski & Gierczuk, 2009; Weers, 1997 и др.).

В тази връзка се търсят възможности за намиране на решения за оптимизиране на състезателната игра. Развитието и динамиката на спортната наука изискват от специалистите да изследват различните възможности и да експериментират както в обучението, така и в състезанията.

III.2.1. Световни тенденции на развитие на техническата подготовка

Изследванията на срещите от световни и олимпийски състезания по джудо подобряват познанията за техническите и тактическия профил на олимпийските медалисти. Треньорите биха могли да ги използват като справки за подготовка за бъдещи състезания. Моделирането на системата за атака представлява интерес от гледна точка на структурата, техническото разнообразие, тактическия избор и други параметри за постигането на успех в състезания от високо ниво. Резултатите са и повод да се правят промени в състезателния правилник и това се наблюдава, обикновено след големи състезания като Олимпийски игри и/или Световни първенства (2013, 2017).

III.2.2. Анализ на участието на българските джудисти в Световни и Европейски първенства

Анализирани са изиграните срещи от европейски и световни първенства през 2021 г. на трима български състезатели, които участват в Олимпийските игри в Токио, като най-много победи има Ивайло Иванов – 14 победи (78%), Ивелина Илиева – 3 победи (43%) и Янислав Герчев 7 победи (39%). Малкият брой срещи на И. Илиева е следствие травмиране, дори губи една от срещите си с Фусен гачи – отказване поради контузия.

Интерес представлява и процентното отношение на наказанията, където се вижда, че Янислав Герчев получава наказания „шидо“, средно 1,72 пъти на среща и има 3 загуби от хансоку маке (дисквалификация), за разлика от Ивайло Иванов, който има 0,72 пъти наказания средно на среща и една загуба чрез дисквалификация. Ивелина Иванова е с 0,86 наказания средно на среща, но не е губила среща с наказание. Малкият брой срещи на Ивелина не са критерий за достоверност, но все пак резултатите трябва да се има предвид, като обща информация за моментното състояние на българските джудисти, които представят България на Олимпийските игри.

Данните от сайта на Международната федерация по джудо за периода от 2019-2021 г. показват, че Ивайло Иванов печели с иппон 35 пъти от общо 166 бр. срещи, Янислав Герчев – 12 пъти от 119 срещи и Ивелина Илиева – 16 пъти от 119 срещи. Отново се забелязва по-добрата резултатност на Ив. Иванов (21%), А. Герчев – 10% и И. Илиева – 14%, както и подобрението на ефективността през 2021 г.

Данните от заснетите срещи по време на Европейски и Световни първенства през 2021 г. показват кои техники използват нашите джудисти в тези състезания и каква е техническата им подготовка преди ОИ:

✓ Янислав Герчев – 2 бр. техники в стойка (Томое наге – използвана 5 пъти, Ко учи гаке – използвана 1 път в 18 срещи);

✓ Ивайло Иванов – 11 бр. техники, 7 бр. в стойка и 4 бр. в партер (Ко учи гаке, О учи гари, Сеои отоши, Тай отоши, Ката гурума, Суми отоши, Суми гаеши, Ката гатаме, Тате шихо гатаме, Йоко шихо гатаме, Хадака джиме);

✓ Ивелина Илиева – 3 бр., 2 техники от стойка и една от партер (Суми отоши – 2 пъти, Коши гурума, Окури ери джиме).

Големият брой техники, които използва Ивайло Иванов – 11 бр. (2 бр. – Аши уадза, 4 бр. – Те уадза, 1 бр. – Сутеми уадза и 3 бр. техники на задържане и една на пристягане) му носят по-голяма успеваемост и изненадват противниците.

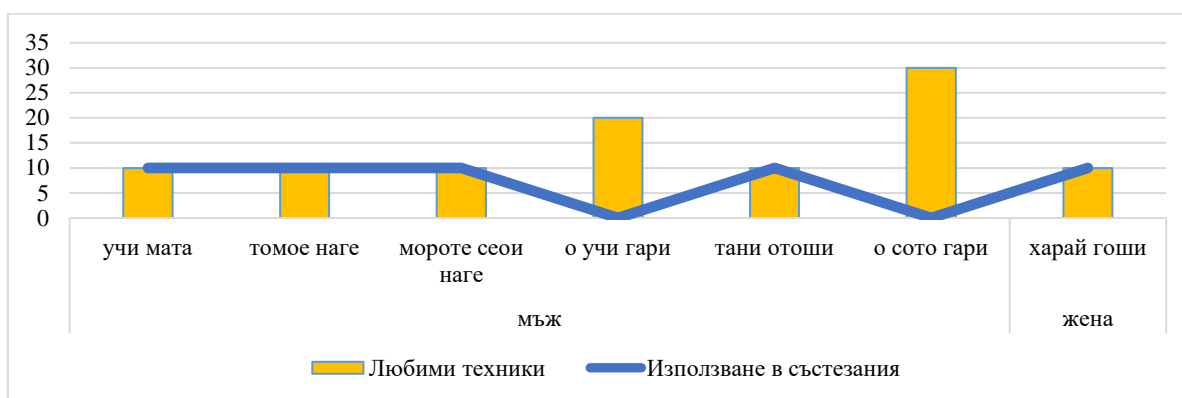
III.2.3. Анализ на техническите възможности на джудисти от България

В периода от 2012 г. до 2020 г. изследователят Янева извършва поредица от проучвания на мнението на специалисти от България чрез анонимни анкети в писмена и онлайн форма през сайта на Crowdsignal. Проблемите, които засяга са: терминология, знания и предпочитания за техниките, които тренират по време на тренировка и използват в състезание, за техниките, за мотивите за занимания с джудо и други теми.

Любимите техники на хвърляне от стойка – *Наге уадза*, посочени от интервюираните, са 18 на брой, като някои от анкетираните са посочили по 2 и 3 техники, но малкият брой техники (31%) от възможните показва ограничен технически арсенал, за разлика от елитните състезатели, които имат по 7 до 14 техники на хвърляне.

От посочените техники най-голям е броят на техниките от групата на Аши уадза (42%), като другите са разпределени по равно, с лек превес за техниките от групата на Те уадза (22%), които са по-ефективни. Тези резултати потвърждават други изследвания за използваните техники (Jagiello W., 2000; Jonczyk & Adam, 1997; Sadowski & Gierczuk, 2009; Jagiello, Dornowski, & Wolska, 2014; Weers, 1997 и др.). Като най-използвани техники респондентите са посочили Учи мата 18%, О гоши – 12%, 8% – О сото гари и О учи гари, както и техниките Харай гоши, Сеои наге, Ура наге и т.н.

Голям процент от анкетираните твърдят, че използват любимите си техники в състезание (74%). Сравнението между броя на любими и използвани техники, показва висока степен на профилиране на подготовката на джудистите, както и усъвършенстване и прилагане в състезателна среда на ограничен арсенал от техники. Разпределението на техниките от стойка (Наге уадза), като съотношение любими-използвани са представени на фиг. 52.



Фигура 52. Съотношение на любими и използвани техники от Наге уадза

Малкият брой любими техники има два аспекта: липса на възможност за запознаване (обучение) с голям брой техники или липса на двигателни и емоционални възможности на джудиста.

Малкият брой любими техники има два аспекта: липса на възможност за запознаване (обучение) с голям брой техники или липса на двигателни и емоционални възможности на джудиста.

Забелязва се увеличаването на техниките на хвърляне от групата на Аши уадза (техники с крака), което прави джудо много атрактивно за публиката, каквато е и целта на промените в правилата и че са приети от джудистите, както от трениращите, така и от вече неактивно занимаващите се с джудо.

Прави впечатление, че някои техники от спортния раздел на джудо, като О учи гари и О сото гари, са сред едни от най-любимите техники на джудистите, но в същото време са най-рядко използвани по време на състезания. Предполага се, че това се дължи на факта, че и двете техники са по-резултатно приложени не като самостоятелни техники, а като комбинация с други техники, прилагането на което в състезателни условия, обаче, създава затруднения на джудистите.

Например, основната комбинация „О учи гари – О сото гари“, не е посочена от анкетираните, че се използва в състезание, противно на международните тенденции (Okada et al., 2013).

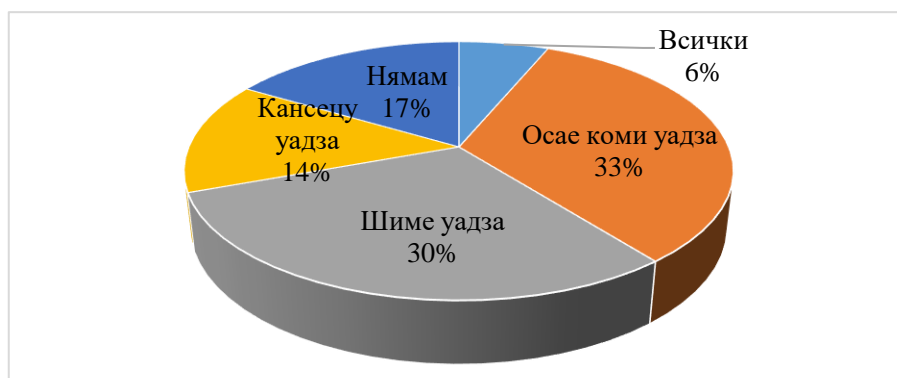
Друга група техники като: (мороте) Сеои наге, Учи мата и Харай гоши имат равномерно разпределение на използването им в състезания и степен на харесване на техниката. Това в голяма степен се дължи на факта, че изброените техники са приложими по време на състезания и в повечето случаи водят до висока резултатност.

В същото време се забелязва, че само 4 души са посочили една любима техника – Мороте гари, която техника се изпълнява със захват на панталоните и е забранена в състезание.

В успоредно анкетно проучване, направено през 2019-2020 г., тренъорите по джудо споделят, че трябва да се наблегне на изучаването на техниките от групата на Аши уадза и Коши уадза (техники с крака и таз), които изграждат усет за дистанция, момент за атака и защита, ориентирани в пространството и развиване на ловкост и гъвкавост у джудиста (Yaneva & Lukanova, 2019).

При разпределението на любимите техники в *Катаме уадза* прави впечатление относително равномерното разпределение на резултатите, като превес взимат техниките в раздел осае коми уадза с 33%, следвани от техниките в шиме уадза 30% и на последно място са ключовете на лакътната става – кансецу уадза – 17%. За разлика от техниките в Наге уадза анкетираниите посочват голям брой любими техники в Катаме уадза.

Прави впечатление, че има отговор „всички“, което означава, че техниките в Катаме уадза са любими или че знае и може да изпълнява малко на брой техники. Голям брой от анкетираниите (17%) са посочили, че нямат любими техники в Катаме уадза. Големият брой техники от групата на Шиме уадза показва ниско ниво на подготовка и защита от тези техники, предвид респондентите, които не харесват „играта“ в партер (фиг. 54).



Фигура 54. Любими техники в Катаме уадза

На въпроса използвате ли любимите си техники от Катаме уадза в състезание, повечето от изследваните (72%) отговарят положително, което също се дължи на нивото на подготовка в Не уадза на голям брой от занимаващите се с джудо в България.

Наблюдава се използването на голям брой от техники от групата на Шиме уадза, което потвърждава горното твърдение за България, но се различава от

световните тенденции, където пристягащите техники рядко носят успех на големи състезания (фиг. 55).

Освен това само 38% от посочените като любими техники се използват в състезание, а обобщаването на отговора, че любимите и използвани техники са много, насочва към предното твърдение за липсата на умения и познания.

Резултатите от изследването водят до изводи, насочвани към проблеми, свързани с методиката на подготовка и неефективността в подготовката на джудистите, като в повечето случаи техниките, които се усъвършенстват, които са любими и които се използват в рандори и състезание, обикновено са различни.



Фигура 55. Съотношение на любими и използвани техники в Катаме уадза

В партер джудистите се чувстват по-уверени във възможностите си. Те усъвършенстват и прилагат техники и от трите раздела в Не уадза – Осае коми уадза, Шиме уадза и Кансецу уадза. Въпреки това в състезателна среда разчитат само на малък брой техники, осигуряващи им сигурни резултати.

Посочените в анкетата на българските джудисти само 18 бр. любими техники на хвърляне в стойка от 172 бр. респонденти означава, че в България се изучават ограничен брой техники или че тези техники наистина са много ефективни и за това те стават любими на повечето специалисти по джудо.

Проучването на мнението на специалистите по джудо показва основните слабости в обучението на джудистите. Необходимо е да се увеличи арсенала от техники и изграждане на единна методика, на базата на кю система, за обучение във всички възрасти и различни периоди на техническата подготовка.

III.2.4. Анализ на техническите възможности на джудисти, включени в ранглистата на Международната федерация по джудо от България

Същата анкета е проведена през 2021 г. с джудистите, включени в ранглистата на Международната федерация по джудо по възрасти. Чрез своите успехи тези джудисти нареждат в класацията по нации България на 42 място при възрастните, 49 място при юношите и 74 място при кадети. По-добрите постижения в по-големите възрасти са показател за подобрена състезателна подготовка или за придобиване на опит, в резултат на участие в различни по ранг състезания.

Към въпросите на анкетата са прибавени нови въпроси за участието и класирането на състезателите и използването на комбинации от техники. От всичките анкетирани (38 бр.) джудисти отговорят 34 бр., разпределени по възраст (от 15 до 31 години) и пол (мъже – 82,4%; жени 17,6%). Повечето са в националния отбор (88,2%), като някои са професионални спортисти (41%), 35% са ученици и по 12% са студенти или се занимават с нещо друго.

Сравнителният анализ на данните за възрастта на спортистите и възрастта, на която започват да спортуват джудо показва (фиг. 58), че по-голяма част от анкетираните състезатели започват да спортуват джудо на 5-6 г. (42,3%), а за първи път участват в състезание в най-малката възрастова група – момчета и момичета.

Това показва, че големият брой от анкетираните са имали достатъчно време за предварителна подготовка, без участие в регламентирани състезания, което предполага обучението да бъде насочено към техническата подготовка.

Интересен е фактът и че 88% от тях посочват, че в клуба, в който спортуват се държи на покриването на дан и кю и повечето са покрили първи дан (53%). Сред тях има и състезатели покрили 3ти и 4ти дан, но има и такива, които нямат защитена степен. Радващ е големият процент състезатели покрили степен, като не е зададен въпроса дали цветът на колана е покрит при официален изпит или на база участие и класиране в състезание или за възраст.



Фигура 58. Възраст на анкетираните

Корелационният анализ на продължителността на стажа в джудо и техническото им израстване, показва че най-силна е корелацията между показателите възраст и стаж, (Коефициентът на корелация на Пийърсън е ,896), както и между възраст и степен (,686). Силна е и връзката между стаж и степен (,538). Тази сила на корелацията показва, че е от значение техническото израстване на състезателите по джудо, както и за реализацията им в състезание (,442).

На въпроса „Кое е най-важното за постигане на победи в джудо“ елитните ни състезатели поставят на първите три места техническата, психологическата и физическата подготовка (табл. 6), като ясно се вижда, че те категорично поставят на първо място техническата.

Респондентите твърдят, че използват любимите си техники в състезание, като най-използваната и любима техника в Наге уадза е Мороте сеои наге, което може и да означава, че някои от тях имат предвид Сеои отоши.

Таблица 6. Според Вас, кое е най-важното за постигане на победи в джудо?

№	Видове подготовка	място
1	Техническа подготовка	2,59
2	Психологическа подготовка	2,76
3	Физическа подготовка	3,12
4	Функционална подготовка	4,00
5	Тактическа подготовка	4,12
6	Теоретическа подготовка	5,47
7	Друго	5,94

Прави впечатление високия процент на състезатели, които нямат любима техника в Не уадза (17,65%), както и липсата на техники на задържане – Осаекоми уадза, макар че наблюдението показва, че някои от състезателите

владееят много добре техниките на задържане, като Ивелина Илиева и Ивайло Иванов, което е и световна тенденция в джудо.

От направения сравнителен анализ за любимите техники и техниките, които използват в любимите си комбинации е видно, че има разминаване в данните, които дават състезателите.

В комбинациите са включени техники, които състезателите не посочват като любими техники: Ко учи гари, Ко сото гари, Иппон сеои наге, Сеои наге, Тай отоши, Тани отоши, О гоши, Ката гурума. Разминаването идва и от факта, че състезателите са посочили само 8 бр. любими техники, въпреки че в анкетата има възможност да се посочи повече от една любима техника, но състезателите не са посочили, а в една комбинация, в повечето случаи, се включват по две или няколко различни техники.

Анализът от данните за любима комбинация в Не уадза показва по-негативна тенденция от тази в стойка. Голяма част от състезателите споделят, че нямат любима комбинация (33%). Към тях се причисляват и тези, които не отговарят на изискването да посочат комбинация от техники (18%). Някои от тях не са посочили конкретни техники, а комбинации от група в група, като от „От шиме към джуджи гатаме“, „От душене към задържане“ и обратно „От задържане към душене“ (18%), което също не отговаря конкретно на въпроса. Някои описват какво правят (12%) без да дават джудо терминология на техниките, като „Преминане от гард в маунт чрез т.н “sweep”, „Преход, когато противникът напада и захващам ръката му, като се превъртам“ и т.н.

Непознаването на терминологията е най-малкият проблем, по-големият е липсата на богат технически арсенал. Само 6% от анкетирания показват познания на терминологията и владеене на повече от една техники и комбинации от техники.

Анкетното проучване не е най-разкриващо истинското състояние на елитните ни състезатели. Освен, че мнението е субективно, има и пропуски в събирането на данни, като контратехники, любим захват и др., въпреки тези заключения, участието в тази анкета предполага мотивиране и възбуждане на интерес от страна на състезателите.

III.2.5. Анализ на Олимпийските игри – Токио 2020

Състезанието е резултатът от подготовката на треньор и състезател, от правилността на методиката на обучение. Освен това състезанието е най-важният източник за оценка, особено от техническа гледна точка.

В индивидуалното състезание по джудо участват 393 състезатели от 128 страни, от общо 206 страни, членки на IJF, което е само 62% от страните. В отборното участват 138 състезатели от 12 държави.

За първи път на тази Олимпиада се провежда отборно състезание от смесени отбори – мъже и жени. В отборното първенство участват отбори, които имат необходимия брой състезатели в определените категории (6 бр. – 3 бр. мъже и 3 бр. жени), които печелят квоти за Олимпиадата.

В индивидуалното първенство най-много са участниците от Европейската джудо федерация (33%) или 197 джудисти – мъже и жени, от 42 страни, като България е представена от трима състезатели.

В Световната ранглиста преди ОИ нашите трима състезатели, участници в Токио 2020, са: Ив. Иванов – 11 място, И. Илиева – 22 място, Я. Герчев е на 28 място. И тримата ни състезатели печелят по една среща в елиминационния кръг и за съжаление не успяват да се преборят за участие в четвъртфиналите. Въпреки това самото им участие в ОИ е победа за България и българското джудо.

От участващите 192 състезателки в 7 категории спечелените срещи с иппон са 159, от изиграни 213 срещи, като 8% са чрез дисквалификация, обикновено с натрупване от 3 броя „шидо“ (наказания за леки нарушения) (фигури 65 и 66).

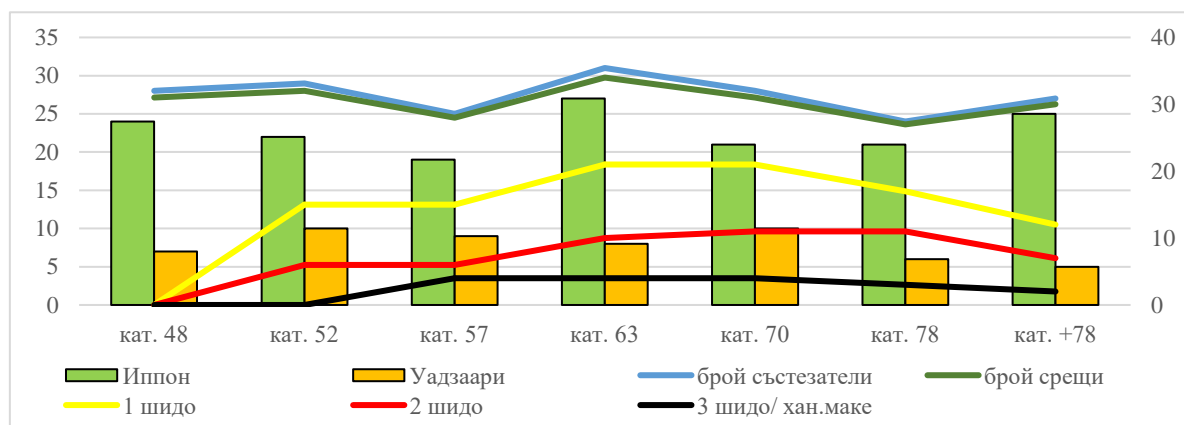
При мъжете от участващите 201 състезатели в 7 категории спечелените срещи с иппон са 134, от изиграни 222 срещи, като 11% са чрез дисквалификация, като 2 от срещите са с директна дисквалификация.

В индивидуалното първенство чистите победи (без победа чрез дисквалификация) при мъжете са 49%, а при жените 67%. Общо и при жените и при мъжете победите с Уадзари са 33%.

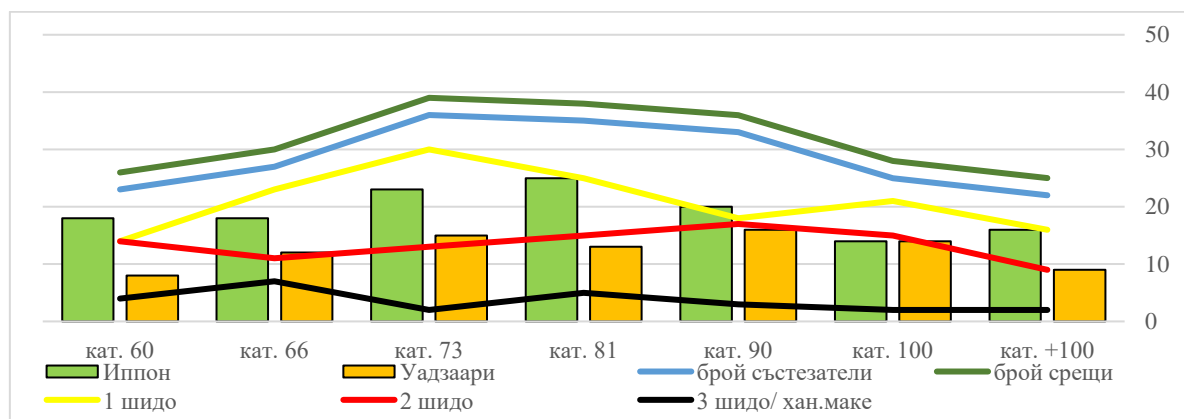
В Токио 2020, подобно на изследването на Сейлан и Балчи (Seulan & Balci, 2021) от Световните първенства през 2018 г. и 2019 г., процентът на срещите, завършени преди официалната продължителност при жените, е по-висок, отколкото при мъжете, както и резултатът за ефективност. Но в Токио 2020, броят на победите с оценка от техника е по-висок при жените, докато броят

ОБУЧЕНИЕТО ПО ДЖУДО ЧРЕЗ КАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТИ

на шидо е по-висок при мъжете (266/169) от 435 срещи, както и дисквалификациите са: 11,26% - мъже и 7,98% - жени.



Фигура 65. Статистически данни от ОИ Токио 2020 – жени



Фигура 66. Статистически данни от ОИ Токио 2020 – мъже

Обобщено и при двата пола процентът на спечелилите срещите с техника на хвърляне или контролиране е значително висок (57,88%), особено при жените, което показва, че промените в Правилника на МФД водят до положителни промени в качеството на играта на състезателите. Голям брой от срещите, обаче, завършват в извън редовното време, чрез златна оценка. Това от своя страна говори за изравнените сили в джудо.

В отборното първенство джудистите от Европа отново доминират в класирането, като показват висок дух, технически умения, психическа зрялост и физическа подготвеност.

Обобщено, на преден план в Токио 2020 излизат не само принципите на Олимпизма и на създателя на джудо Джигоро Кано, но и високото ниво на технически умения, емоционална интелигентност, спортно-състезателен дух,

стратегия и тактика, уважение и съпричастност и спазване на правилата и етикета в джудо.

III.3. МОДЕЛ НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ЧРЕЗ КАТА

Много учени изследват техническата подготовка на спортисти, практикуващи джудо и поставят въпроса за арсенала от техники, които трябва да владее спортистът на всеки етап от обучението си. Големият арсенал от овладени техники дава възможност на обучаваните:

- ✓ да ги използват в различните ситуации, в които ги поставя рандори или ший;
- ✓ да се усъвършенстват чрез прилагането им в комбинации и контратехники, както и с различни захвати и противници;
- ✓ да придобиват самочувствие;
- ✓ да повишават майсторството си чрез покриване на кю и дан и т.н.

В тази връзка е необходимо да се състави програма или алгоритъм. Алгоритмите, в случая последователността в обучението на ката за определена степен и възраст, освен съдържанието на изискванията за владене на техниката, имат и теоретична информация – особености, терминология, идея. В тези алгоритми се предвиждат възможности за начините и ситуациите за решаване на дадена задача и прехода от стъпка в стъпка, както и методите и средствата за контрол и оценка. За всяка възраст и стаж в джудо критериите за оценка трябва да са различни, но в същото време трябва и поставените изисквания да са достъпни и преодолими.

Какво трябва да включват изискванията за кю в различните възрастови групи зависи от целите, които се поставят за всяка възрастова група. Техниките, които се включват в съответната ката за кю, трябва да са съобразени със сътезателните правила, но най-вече с възможността джудистът да се развива в правилна посока и да трупа знания и умения в техническата си подготовка.

Какви техники на хвърляне и контролиране ще използва джудистът, зависи най-вече от системата, по която е обучаван. В програмата на обучение и тренировка трябва да се заложи обема и възможните техники, комбинации, преходи и контра техники, които трябва да научи и усвои даден джудист, за да се развие и да побеждава.

III.3.1. Сравнителен анализ на Кю системите по света и у нас

По света съществуват различни възможности и методики за обучение и усъвършенстване в джудо и по-конкретно кю системите и включените в тях джудо техниките. В тази връзка са представени основните различия и особености на някои от кю системите по Света.

Японската система Гокио но кайсецу е основа за съставянето на ученическите степени (кю) в различните държави като *Германия* и болшинството от *европейските страни*.

Португалската федерация на джудо също е изградила кю системата си на базата на Гокио но кайсецу, като цветовете на коланите са същите, изброени от Волф.² Изпитите за защита на степен в кю се фокусират върху изискванията, като например време за обучение, възраст, морален характер, изпълнение на техниките, посочени в правилата и поведението в състезания.

*Федерацията по джудо в Косово*³ по подобен начин е изградила кю системата си. Кю-системата, прилагана в Косово е взета под внимание, поради успехите на Олимпиадата в Япония, където джудистите от Косово печелят два златни медала при жените. Интерес представлява включването на преходи за техниките в не уадза, комбинациите в стойка и партер, както и освобождаването от осаемкоми уадза.

Френската федерация по джудо (FFJDA), в партньорство с Международната федерация по джудо и Kodokan, разработват ката, специално посветена на децата: Kodomo no Kata. В същото време съществува и друга система, публикувана в сайта на Френската федерация по джудо, наричана „Progression“. В системата за прогресия кю е разделено на две големи групи – предварителни и подготвителни (ученически).

В *Кодокан джудо*, по посочения по-горе проект между Френската федерация по джудо, Кодокан и Международната федерация по джудо, е изготвен вариант на Kodomo no Kata, но има доста различия с тази на френската федерация. Идеята е същата, но техниките и изпълненията им се различават.⁴

² <http://www.fpj.pt/comissao-nacional-graduacoes/>

³ <http://www.kosovajudo.com/rreth-xhudos/>

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=FhwV1BjPYJQ>

Британската асоциация по джудо ВЈА от 2020 г. обновява изискванията си за кю, обявени на сайта им⁵. Обръща се внимание на методиката на обучение при децата. Британската асоциация по джудо официално признава четири начина за повишаване в степен: Sho Awards, Mon Grades, Kyu Grades и Dan Grade, за да гарантират стремежа на всеки към усъвършенстване в джудо, според неговите желания.

Системата Sho се фокусират върху развитието на основни двигателни умения и специфични техники по джудо за деца от 5 до 7-годишна възраст.

Системата Kyu Grade е насочена към начинаещите джудисти, които са над 14 години, както и към онези на възраст между 14 и 17 години, които вече притежават степен от МОН системата. Двете системи МОН и КЮ са приравнени, така че да отговарят на уменията на обучаваните и да не се връщат да покриват степен, която вече са покрили в МОН.

В България изследователят и един от създателите на джудо в България, проф. Петър Богданов, разделя подготовката на четири етапа – начален, основен, спортен и високо спортно майсторство. Според проф. Богданов, трябва да се обърне внимание на техническата подготовка в началния етап, която включва VI и V кю от дан-кю системата на Българската федерация по джудо и няколко допълнителни техники. В тази система, макар и единствена за времето си, липсва последователност в степените на обучение, което не отговаря на дидактическите принципи – от простото към сложното, от лесното към трудното и т.н.

Друг опит за създаване на кю-система в България е по задание на БФД през 1984-1985 г., с цел подобряване на техническата подготовка на подрастващите джудисти. Емил Прокопов създава модела на Кю-система, който набляга на възможностите за изучаване на повече техники, които да се изпълняват не само на двете страни, но и при различни условия – захват, ситуация, противник и т.н. Успехите и техническата грамотност са категорични, но този модел се прилага само 2-3 г. и не се запазва като задължителен модел за подготовка на състезателите.

През 2000 г. преподавателите по джудо в Софийския университет (Прокопов и Янева) създават и апробират учебна програма за подготовка на

⁵ <http://www.britishjudo.org.uk/gradings>

студенти по време на следването им, по-голямата част от които, не са се занимавали с джудо преди. В програмата и в изпитния норматив за оценка в края на всеки семестър и година, освен техническите изисквания, които са на базата на утвърдената Кю-система в България, са включени нормативни изисквания за физическа подготовка и знания за теорията и философията на бойните изкуства, терминологията, ритуалите, състезателните правила за джудо.

През годините (2008 г., 2014 г., 2019 г.) програмите се актуализират, на базата на основната цел на обучението за придобиване на познания и умения по джудо и самоотбрана от различни бойни спортове. Акцентира се върху философията на бойните изкуства, ценностите и идеята за всеобщо добруване и разцвет. В програмите се включват теми, свързани с историята, философията, безопасността, методиката на обучение, ката, правилознание. Отделя се внимание на произхода, приликите и разликите между джудо и другите бойни спортове, правилници, техники, оказване на първа долекарска помощ и др.:

Последователно авторите: Анжелина Янева (в периода 2006-2007 г.) и Валерия Луканова (в периода 2017-2020 г.), изследват и създават методика на обучение за деца от 4 до 7-годишна възраст и за деца от 7 до 10-годишна възраст, като създават критерии и изисквания за покриване на степени в тези възрасти.

По инициатива на членовете на Дан-кю комисията към БФД (Георги Петров – VII дан, Емил Прокопов – VII дан, Анжелина Янева – VI дан) се предприема организация за методическа подкрепа на тренъорите в България. В резултат на наблюденията и контактите се открояват няколко предложения, които да повишат техническите възможности на състезатели и тренъори и да създадат организация за развитие на системата за дан и кю в България, като се актуализират изискванията за КЮ, съобразно новите правила на спорта джудо и да бъдат представени на специалистите по джудо.

Продължителните изследвания, експертни оценки и наблюдения дават основание за изготвяне на модел на кю система, адаптирана от различни кю системи по света и на базата на личния опит на автора.

Изготвеният модел е разделен на три основни групи:

- Модел за деца до 7-годишна възраст;
- Модел за деца от 7 до 10-годишна възраст;
- Модел за възраст над 10 г. – основен модел.

III.3.2. *Модел за деца от 4 г. до 7 г.*

Моделът за деца до 7-годишна възраст е съобразен с възрастта на децата и е апробиран в практиката (Янева-Прокопова, 2009). Той е разделен на групи, съобразно възрастта, времето за обучение. Всяка една група е свързана с покриване на определен цвят или брой на лентичките, които също обозначават степента на умения и знания. Моделът за деца до 7 г. възраст съдържа **изисквания** за покриване на VI кю по групи. Цветовете и броят на лентичките са съобразени с развитието в следващите възрастови групи. Моделът съдържа:

- ✓ Джудо техники, които джудистът трябва да демонстрира;
- ✓ Практически умения – двигателни упражнения, полезни за физическото развитие на джудиста;
- ✓ Теоретични знания – история, терминология;
- ✓ Време на подготовка за покриване на съответната степен.

Във всяка част са определени уменията и знанията, които трябва да демонстрират децата. Формата е игрова и е съобразена с възрастта и подготовката.

В първата и втората година на обучение (3-5 г.) изискванията за демонстриране на техниките в джудо са в по-облекчена форма, като сенсей помага с указания или използва по-напреднали джудисти за демонстранти и като уке.

В последната година на обучение изискванията се доближават до необходимите изисквания за ката – ритуали, синхрон между тори и уке, контрол и начин на изпълнение на техниката.

Заниманията с деца са с различна продължителност:

✓ За децата на възраст 3-4 г. в първите месеци заниманията са с продължителност до 30 минути, като постепенно се увеличава времетраенето до 40 мин – един път седмично.

✓ Във втората година (4-5 г.) заниманията са с продължителност до 45 минути – 2 пъти седмично;

✓ В третата година (5-6 г.) времетраенето се увеличава до 60 мин – 2 пъти седмично.

В заниманията се включват много игри и различни средства от гимнастиката за развитие на физическите качества и игрови форми за развитие на двигателните умения и теоретичните знания. Предлагаият модел по джудо,

разделен по групи и възрасти, е подготвителен за следващия етап от развитието на децата.

III.3.3. Модел за деца от 7 г. до 10 г.

Моделът за обучение по джудо на деца от 7 до 10-годишна възраст е създаден и апробиран от Валерия Луканова, с което е защитена докторска степен.

Като недостатък на модела се изтъкват няколко проблема:

✓ Някои от изменените техники на задържане, които са включени в модела, не са от утвърдените от Кодокан и МФД техники.

✓ За някои преходи, представени като комбинации от Наге уадза към Не уадза или от Не уадза към Не уадза не са посочени конкретни техники.

✓ Техниките не са разпределени равномерно в отделните кю или не са с нарастваща прогресия на броя им.

✓ Покриването на III кю – джудистът вече е в състезателна възраст и не е направено това разделение, предвид целите и задачите за участие в състезание.

Предвид забелязаните проблеми, А. Янева прави няколко промени:

✓ Определя възрастовата група до 10 г., което означава, че децата в четвърти клас вече са във възрастова граница, която им позволява да се състезават в Държавните първенства, организирани от Българската федерация по джудо.

✓ Разпределя техниките и изискванията, съобразно възрастовите особености и апробираната методика, съобразно предишната подготовка до 7-годишна възраст и подготвя следващата възрастова граница – над 10 г.

✓ Включва предимно техники от групата на Аши уадза;

✓ Постепенно добавя и техники от групата на Те уадза и Коши уадза;

✓ Набляга на техниките в Не уадза;

✓ Включва техники от Наге уадза и Не уадза като комбинации и Контра техники, както и атаки от различни изходни положения;

✓ Подготвя децата теоретично и терминологично за следващия съществен етап от подготовката на джудиста.

✓ Запознава децата със състезателния правилник по джудо.

Преходът от една възрастова група в друга се осъществява плавно, като се взема предвид, освен възрастта и предишния опит. Техниките за децата от предучилищна възраст, които продължават в тази възрастова група, в голямата си част се припокриват, но в различни ситуации. Тези деца носят своя бял пояс със съответния цвят и брой лентички, докато не покрият съответното за възрастта кю.

Моделът за тази възрастова група е разделен за всяко кю на две части, за да улеснят възприемането на материала и за мотивиране на децата да покриват съответния пояс за:

- ✓ Vто кю първа част – бял колан с две оранжеви лентички;
- ✓ Vто кю втора част – бял колан с три оранжеви лентички;
- ✓ Vто кю първа част – жълт колан;
- ✓ Vто кю втора част – жълт колан с една оранжева лентичка;
- ✓ IVто кю първа част – оранжев колан;
- ✓ IVто кю втора част – оранжев колан с една зелена лентичка.

Шесто кю в първата част включва 14 бр. техники и приключва във втора част с 22 бр. техники (табл. 6). И двете части са с по-високо ниво на изискване и нови техники, комбинации и контратехники.

В първата част на пето кю се включват 15 бр. техники, комбинации, преходи и контра техники в Наге уадза и Не уадза, от общо 25 бр. техники от различните групи. Децата покриват съответно жълт пояс с една и две бели лентички за първа и втора част (табл. 7.).

Четвърто кю включва в първата си част 14 техники, от общо 25 броя техники, комбинации, преходи и контра техники в Наге уадза и Не уадза (табл. 8).

Таблица 6. Модел за деца от 7-10-годишна възраст – VI кю

VI КЮ	БЯЛ КОЛАН С ДВЕ ОРАНЖЕВИ ЛЕНТИЧКИ	БЯЛ КОЛАН С ТРИ ОРАНЖЕВИ ЛЕНТИЧКИ
	ПЪРВА ЧАСТ	ВТОРА ЧАСТ
KIHON WAZA	Шисей Шинтай Укеми Куми ката Кудзуши	Шисей Шинтай Укеми Куми ката Кудзуши
TACHI WAZA	Де аши харай О сото гари О учи гари	Де аши харай О сото гари О учи гари Ко учи гари О гоши
NE WAZA	Кеса гатаме Йоко шихо гатаме Тате шихо гатаме	Кеса гатаме Ката гатаме Ками шихо гатаме Йоко шихо гатаме Тате шихо гатаме
RENRAKU WAZA	Преходи за задържане – уке е по корем Де аши харай – Кеса гатаме	Преходи за задържане – уке е по корем Преходи за задържане – уке е в коленно-лакътна опора Преходи от задържане към задържане Де аши харай – Кеса гатаме Де аши харай – Йоко шихо гатаме
URA WAZA	Освобождаване от Йоко шихо гатаме	Освобождаване от Йоко шихо гатаме Освобождаване от Кеса гатаме
ТЕОРИЯ	История и терминология	История и терминология

Таблица 7. Модел за деца от 7-10-годишна възраст – V кю

V КЮ	ЖЪЛТ КОЛАН	ЖЪЛТ КОЛАН С ЕДНА ОРАНЖЕВА ЛЕНТИЧКА
TACHI WAZA	Уки отоши Иппон сеои наге Ко сото гари	Уки отоши Иппон сеои наге Ко сото гари Сасае цури коми аши Харай гоши Ко сото гаке
NE WAZA	Уширо кеса гатаме Кудзуре кеса гатаме	Уширо кеса гатаме Кудзуре кеса гатаме Кудзуре ками шихо гатаме
RENRAKU WAZA	Преходи за задържане – уке е в коленно-лакътна опора Преход за задържане – тори е в коленно-лакътна опора О сото гари – Кеса гатаме О учи гари – Тате шихо гатаме Ко учи гари – О учи гари О учи гари – Ко учи гари	Преходи за задържане – уке е в коленно-лакътна опора Преход за задържане – тори е в коленно-лакътна опора Преходи от задържане към задържане О сото гари – Кеса гатаме О учи гари – Тате шихо гатаме Ко учи гари – Йоко шихо гатаме О учи гари – О учи гари О учи гари – Ко учи гари О учи гари – О сото гари Де аши харай – О сото гари
URA WAZA	Освобождаване от Кеса гатаме Освобождаване от Тате шихо гатаме Йоко шихо гатаме срещу Де аши харай О сото гари срещу Де аши харай	Освобождаване от Кеса гатаме Освобождаване от Тате шихо гатаме Йоко шихо гатаме срещу Де аши харай О сото гари срещу Де аши харай Цубаме гаеши О сото гаеши
ТЕОРИЯ	История и терминология	История и терминология

Таблица 8. Модел за деца от 7-10-годишна възраст – IV кю (Янева)

4ТО КЮ	ОРАНЖЕВ ПОЯС	ОРАНЖЕВ ПОЯС С ЕДНА ЗЕЛЕНА ЛЕНТИЧКА
TACHI WAZA	Сеои наге Уки гоши Хидза гурума Тани отоши	Сеои наге Уки гоши Хидза гурума Тани отоши Ко учи гаке О сото отоши
NE WAZA	Уки гатаме	Уки гатаме Ура гатаме
RENRAKU WAZA	Преходи за задържане - уке е между краката на тори О гоши – Кудзуре кеса гатаме Иппон сеои наге – Ками шихо гатаме Цури коми гоши – О учи гари Ко учи гари – Иппон сеои наге	Преходи от задържане към задържане Преходи за задържане - уке е между краката на тори Преходи за задържане - тори е между краката на уке О гоши – Кудзуре кеса гатаме Ко сото гаке – Ката гатаме Иппон сеои наге – Ками шихо гатаме Цури коми гоши – О учи гари гари Ко учи гари – Иппон сеои наге Ко сото гари – Ко сото гаке Харай гоши – О сото гари
URA WAZA	Освобождаване от Ками шихо гатаме Освобождаване от Кудзуре кеса гатаме О гоши срещу Де аши харай Ко сото гари срещу Цури коми гоши	Освобождаване от Ками шихо гатаме Освобождаване от Кудзуре кеса гатаме Освобождаване от Ката гатаме Кудзуре кеса гатаме срещу Ко сото гаке О гоши срещу Де аши харай Ко сото гари срещу Цури коми гоши Иппон сеои наге срещу О учи гари
ТЕОРИЯ	История и терминология	Състезателни правила

В таблиците 6, 7 и 8 са посочени техниките, които трябва да се владеят и да се демонстрират от децата. Методиката и средствата зависят от треньора и неговата подготовка, разпределението на учебния материал във времето и спазването на етапите на обучение за изучаване, затвърждаване и усъвършенстване на техниките. Освен посочените комбинации, преходи и контра техники, трябва да се включват и други упражнения и комбинации от упражнения и техники, които да подпомагат затвърждаването и усъвършенстването на уменията в джудо.

Изпитите за кю може да се разделят на части или по вид ката, като например, пето кю има от три до четири кати: „Наге уадза“ и „Не уадза“, „Ренраку уадза“ и „Ура уадза“. Теоретичната част се организира, също чрез различни форми и средства, като анкета, беседа, викторина и т.н.

III.3.4. Модел за възраст над 10 г.

В представения модел Шесто, Пето и Четвърто кю до известна степен се припокриват с моделите за двете възрасти до 7 г. и до 10 г., но вече на по-високо ниво, поради възрастовата граница и възможността за осъзнаване и възприемане на повече информация и повишени двигателни и функционални показатели, както и психическа готовност за развитие в джудо.

Както и в предишната възрастова граница VI и V кю са разделени на две части, като покриването на техниките от едната част подпомага и подготвя покриването на изискванията в следващата част. Първата група техниките се изпълняват в по-свободна форма, като целта е изучаване и затвърждаване в различни ситуации и изграждане на емоционална интелигентност. Всяка група покрива съответния цвят колан, но с различни по цвят лентички.

Ако някой е покрил вече Четвърто кю в по-ниската възрастова група, той има възможност да покрие следващата, която включва допълнителни елементи и техники, като цветът на лентичката показва вида степен за съответното кю (табл. 10).

Таблица 10. Разпределение на кю моделите по възраст, степен и време

Възраст	кю	част	Колан		Време за подготовка		
			цвет колан	лент.	мес.	г.	
до 7 г.	VI	1	Бял			1-2	1
		2	Бял	■		2-3	
		3	Бял	■ ■		3-4	
		4	Бял	■ ■ ■		3-4	1
		5	Бял	■ ■ ■ ■		3-4	
		6	Бял	■ ■ ■ ■ ■		3-4	
		7	Бял	■ ■ ■ ■ ■ ■		9-12	1
до 10 г.	VI	1	Бял	■ ■ ■		4-5	1
		2	Бял	■ ■ ■ ■		4-5	
	V	1	Жълт			4-5	1
		2	Жълт	■		4-6	
	IV	1	Оранжев			4-6	1
		2	Оранжев	■		4-6	
над 10 г.	VI	1	Бял	■		5-6	1
		2	Бял	■ ■		5-6	
	V	1	Жълт	■ ■ ■		5-6	1
		2	Жълт	■ ■ ■ ■		5-6	
	IV		Оранжев	■ ■ ■		9-12	1
	III		Зелен	■ ■ ■		9-12	1
	II		Син	■ ■ ■		9-12	1
	I		Кафяв	■ ■ ■		9-12	1

Цветовете в тази възрастова група са следните:

- ✓ VI кю, 1 част – бял колан – с една синя лентичка;
- ✓ VI кю, 2 част – бял колан – с една кафява лентичка;
- ✓ V кю, 1 част – жълт колан – с две оранжеви лентички;
- ✓ V кю, 2 част – жълт колан – с три оранжеви лентички;
- ✓ IV кю – оранжев колан – с две зелени лентички;
- ✓ III кю – зелен колан;
- ✓ II кю – син колан;
- ✓ I кю – кафяв колан.

ОБУЧЕНИЕТО ПО ДЖУДО ЧРЕЗ КАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТИ

Във всяко кю са поставени **допълнителни изисквания** за покриване на степен, които трябва да се изпълнят за да бъде допуснат участникът в изпита за кю.

Теоретичната подготовка не е фиксирано като изискване, тъй като всеки занимаващ се с джудо трябва сам да изисква от себе си. За изпитващите и занимаващите се е важно терминологията да се знае – на японски и в превод на български език.

Моделът „Ката за възраст над 10 г.“ е представен на табл. 11-16.

Таблица 11. VI кю – Модел за за възраст над 10 г.

6-ТО КЮ БЯЛ ПОЯС	С ЕДНА СИНЯ ЛЕНТИЧКА	С ЕДНА КАФЯВА ЛЕНТИЧКА
КИХОН УАДЗА	Шин тай Шисей Укеми Куми ката Кудзуши	Шин тай Шисей Укеми Куми ката Кудзуши
НАГЕ УАДЗА	Де аши харай О сото гари О учи гари Ко учи гари	Де аши харай О сото гари О учи гари Ко учи гари О гоши Уки отоши
НЕ УАДЗА	Кеса гатаме Ката гатаме Ками шихо гатаме Йоко шихо гатаме Уширо кеса гатаме Тате шихо гатаме	
КОМБИНАЦИИ В НЕ УАДЗА	Преход за задържане – уке по корем - от страни на уке Преход за задържане – уке между краката на тори Преходи за задържане – уке в коленно-лакътна опора	Преходи от задържане към задържане
КОМБИНАЦИИ НАГЕ УАДЗА – НЕ УАДЗА		Де аши харай – Кеса гатаме
КОНТРАТЕХНИКИ В НЕ УАДЗА	Освобождаване от Йоко шихо гатаме	Освобождаване от Кеса гатаме Освобождаване от Ками шихо гатаме

Таблица 12. V кю – Модел за възраст над 10 г.

5-ТО КЮ ЖЪЛТ КОЛАН	С ДВЕ ОРАНЖЕВИ ЛЕНТИЧКИ	С ТРИ ОРАНЖЕВИ ЛЕНТИЧКИ
ДОПЪЛНИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ	Мае мауари укеми през препятствие (партньор в коленнолакътна опора) – 2 бр.	Укеми от различни изходни положения – коленна опора, през ръката на партньор – 2 бр.
НАГЕ УАДЗА	Ко сото гари Сасае цури коми аши Сеои наге Иппон сеои наге	Ко сото гари Сасае цури коми аши Сеои наге Иппон сеои наге Уки гоши Харай гоши Тани отоши
НЕ УАДЗА	Кудзуре кеса гатаме Кудзуре ками шихо гатаме	Кудзуре кеса гатаме Кудзуре ками шихо гатаме Уки гатаме Ура гатаме
КОМБИНАЦИИ В НЕ УАДЗА	Преход за задържане - уке по корем - откъм главата на уке Преход за задържане – тори е в коленно-лакътна опора	Преходи от задържане към задържане Преходи за задържане - тори между краката на уке
КОМБИНАЦИИ НАГЕ УАДЗА – НЕ УАДЗА	ДЕ АШИ ХАРАЙ – ЙОКО ШИХО ГАТАМЕ О сото гари – Кеса гатаме	ДЕ АШИ ХАРАЙ – ЙОКО ШИХО ГАТАМЕ О сото гари – Кеса гатаме О учи гари – Тате шихо гатаме Ко учи гари – Йоко шихо гатаме Уки отоши – Ката гатаме
КОМБИНАЦИИ В НАГЕ УАДЗА	Де аши харай – О сото гари Ко учи гари – О учи гари О учи гари – Ко учи гари	Де аши харай – О сото гари Ко учи гари – О учи гари О учи гари – Ко учи гари О сото гари – О учи гари О учи гари – О сото гари
КОНТРАТЕХНИКИ В НЕ УАДЗА	Освобождаване от Тате шихо гатаме Освобождаване от Уширо кеса гатаме	Освобождаване от Тате шихо гатаме Освобождаване от Ката гатаме
КОНТРАТЕХНИКИ – НЕ УАДЗА СРЕЩУ НАГЕ УАДЗА	Йоко шихо гатаме срещу Де аши харай	Йоко шихо гатаме срещу Де аши харай
КОНТРАТЕХНИКИ В НАГЕ УАДЗА		Цубаме гаеши

Таблица 13. IV кю – Модел за възраст над 10 г.

4-ТО КЮ ОРАНЖЕВ ПОЯС	С ДВЕ ЗЕЛЕНИ ЛЕНТИЧКИ
ДОПЪЛНИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ	Имитационни упражнения в Не уадза – освобождаване от задържане с избутване и чрез мост, контрол за задържане със смяна на посоката (3 бр.)
НАГЕ УАДЗА	Ко учи гаке Ко сото гаке Окури аши харай Тай отоши Сеои отоши Коши гурума Хане гоши
НЕ УАДЗА	Уде хишиги уде гатаме Уде хишиги джуджи гатаме Уде хишиги хидза гатаме Уде хишиги аши гатаме Уде гарами
КОМБИНАЦИИ В НЕ УАДЗА	Кеса гатаме – Кудзуре кеса гатаме Ками шихо гатаме – Кудзуре ками шихо гатаме Преход към Уки гатаме Преход към Ура гатаме
КОМБИНАЦИИ НАГЕ УАДЗА – НЕ УАДЗА	Ко сото гари – Кудзуре кеса гатаме Сасае цури коми аши – Кеса гатаме Сеои наге – Кудзуре ками шихо гатаме Уки отоши – Ката гатаме
КОМБИНАЦИИ В НАГЕ УАДЗА	Сасае цури коми аши – О сото гари Сасае цури коми аши – Сеои наге Ко учи гари – Иппон сеои наге О учи гари - Сеои наге О гоши – Уки гоши
КОНТРАТЕХНИКИ В НЕ УАДЗА	Освобождаване от Кудзуре кеса гатаме Освобождаване от Уки гатаме
КОНТРАТЕХНИКИ – НЕ УАДЗА СРЕЩУ НАГЕ УАДЗА	Кудзуре кеса гатаме срещу Тани отоши
КОНТРАТЕХНИКИ В НАГЕ УАДЗА	Тани отоши срещу О гоши Уширо гоши срещу Харай гоши

Таблица 14. III кю – Модел за възраст над 10 г.

3-ТО КЮ	ЗЕЛЕН КОЛАН
ДОПЪЛНИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ	Имитационни упражнения самостоятелно и по двойки на всяка страна (учи коми) на техниките Осото гари, Иппон сеои наге и Тай отоши по 20 бр. на страна от всяка техника.
НАГЕ УАДЗА	Учи мата Хидза гурума Харай цури коми аши Цури коми гоши Соде цури коми гоши Суми отоши Томое наге
НЕ УАДЗА	Уде хишиги уаки гатаме Уде хишиги хара гатаме Уде хишиги санкаку гатаме Уде хишиги те гатаме Окури ери джиме
КОМБИНАЦИИ В НЕ УАДЗА	Преход за Уде хишиги джуджи гатаме – уке между краката на тори Преход за Уде хишиги джуджи гатаме – уке по корем Кудзуре кеса гатаме – Уде хишиги джуджи гатаме Уде хишиги уде гатаме – Уде гарами
КОМБИНАЦИИ НАГЕ УАДЗА – НЕ УАДЗА	Тай отоши – Уде хишиги джуджи гатаме Окури аши харай – Уде гарами Уки отоши – Уде хишиги аши гатаме Тани отоши – Йоко шихо гатаме
КОМБИНАЦИИ В НАГЕ УАДЗА	Иппон сеои наге – Ко учи гаке Ко сото гаке – Тани отоши Харай гоши – Тани отоши О сото гари – Харай гоши Харай гоши – О сото гари
КОНТРАТЕХНИКИ В НЕ УАДЗА	Освобождаване от Ура гатаме
КОНТРАТЕХНИКИ – НЕ УАДЗА СРЕЩУ НАГЕ УАДЗА	Кудзуре кеса гатаме срещу Ко учи гаке Кеса гатаме срещу Ко сото гаке
КОНТРАТЕХНИКИ В НАГЕ УАДЗА	Уцури гоши О сото гаеши

Таблица 15. II кю – Модел за възраст над 10 г.

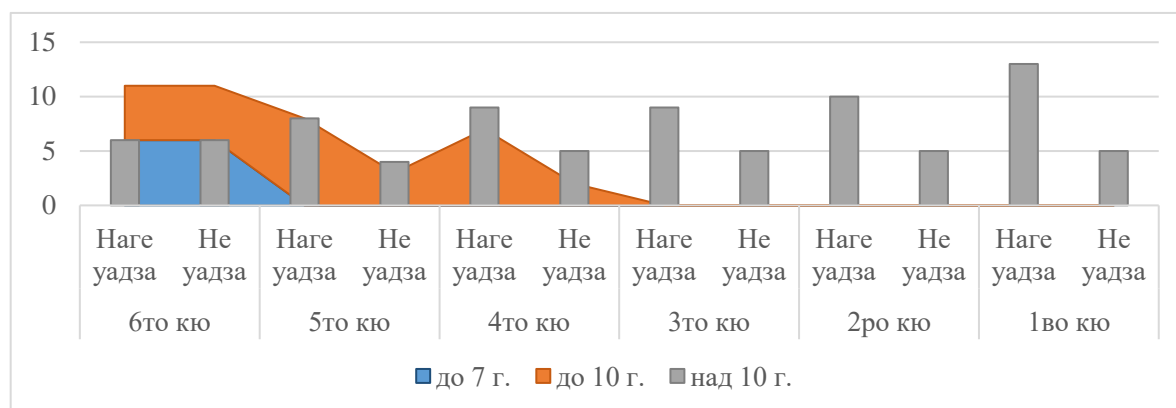
2-РО КЮ	СИН КОЛАН
ДОПЪЛНИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ	Хвърляния – по 2 серии по 10 бр. на всяка страна, на техниките Сеои наге, Соде цури коми гоши и Харай цури коми аши
НАГЕ УАДЗА	О гурума Аши гурума Яма араши О сото отоши Суми гаеши Сото маки коми Йоко отоши Ура наге
НЕ УАДЗА	Нами джуджи джиме Гяку джуджи джиме Ката джуджи джиме Соде гурума джиме Санкаку джиме
КОМБИНАЦИИ В НЕ УАДЗА	Преход за Уде хишиги санкаку гатаме – уке по корем Преход за Уде хишиги санкаку гатаме – уке в коленно-лакътна опора Преход за Окури ери джиме – уке по корем Кеса гатаме – Уде хишиги уаки гатаме
КОМБИНАЦИИ НАГЕ УАДЗА – НЕ УАДЗА	Сеои наге – Уде хишиги джуджи гатаме Тани отоши – Уде хишиги уаки гатаме Томое наге – Уде хишиги хидза гатаме
КОМБИНАЦИИ В НАГЕ УАДЗА	Хидза гурума – О сото гари О сото гари – Хидза гурума Ко учи гари – Учи мата Тай отоши – Сеои отоши О учи гари – Томое наге
КОНТРАТЕХНИКИ – НЕ УАДЗА СРЕЩУ НАГЕ УАДЗА	Кеса гатаме срещу Томое наге Уде хишиги джуджи гатаме срещу Иппон сеои наге
КОНТРАТЕХНИКИ В НАГЕ УАДЗА	Суми отоши срещу Сеои наге Ко сото гаке срещу Тай отоши Учи мата сукаши Учи мата гаеши

Таблица 16. I кю – Модел за възраст над 10 г.

1-ВО КЮ	КАФЯВ КОЛАН
ДОПЪЛНИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ	3 бр. рандори с продължителност 2 мин, без прекъсване при Иппон. Отчитат се броят на атаките и ефективността им, комбинативността и реализирането на контраатаки, налагане и ползване на различни захвати (Кеф \geq 60)
НАГЕ УАДЗА	Йоко гаке Оби отоши О сото гурума О сото маки коми Харай маки коми Уки уадза Йоко уакаре Даки уакаре
НЕ УАДЗА	Ката ха джиме Ката те джиме Цуккоми джиме Хадака джиме Риоте джиме
КОМБИНАЦИИ В НЕ УАДЗА	Преход за Санкаку джиме – уке по корем Преход за Санкаку джиме – уке в коленно-лакътна опора Преход за Санкаку джиме – уке между краката на тори Окури ери джиме – Хадака джиме
КОМБИНАЦИИ В НАГЕ УАДЗА	Учи мата – Тай отоши О сото гурума – О сото отоши Цури коми гоши – О учи гари Хидза гурума – Йоко отоши Сасае цури коми аши – Соде цури коми гоши О сото гари – Сото маки коми Учи мата – Суми гаеши
КОНТРАТЕХНИКИ – НЕ УАДЗА СРЕЩУ НАГЕ УАДЗА	Уде хишиги уде гатаме срещу Соде цури коми гоши Окури ери джиме срещу Сеои отоши
КОНТРАТЕХНИКИ В НАГЕ УАДЗА	Харай гоши гаеши Ко учи гаеши О учи гаеши Ура наге срещу О гоши Йоко гурума срещу Коши гурума

III.3.5. Сравнителен анализ на техниките в различните КЮ модела за трите възрасти

Разпределението на техниките от Наге уадза и Не уадза в различните модели на кю спепени и възрасти е обобщено в следващата фигура 71. Идеята е да има приемственост, задълбочаване и развитие на джудистите, независимо от периода, в който започват да се занимават с джудо.



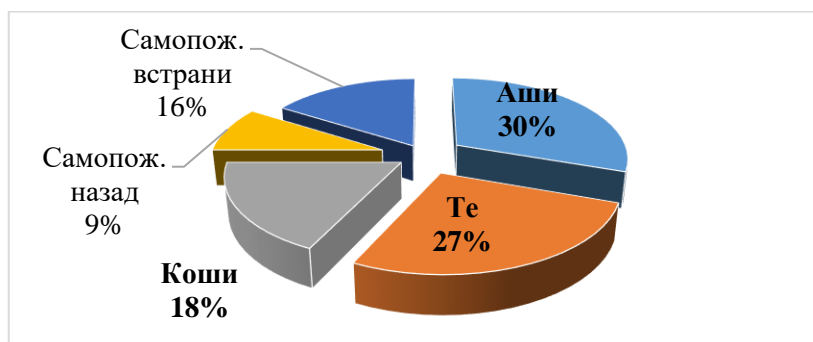
Фигура 71. Разпределение на техниките от стойка и партер в трите модела

За тези, които започват в най-ранна детска възраст от 3-4 г., продължаването на обучението не е само повтаряне и затвърждаване на материала, но и повишаване на нивото на знания и умения, както и мотивация и развитие във всички нива на подготовката – физическа, двигателна, психическа, морално-етична и т.н. В тази възраст се набляга на възпитанието – ритуали, дисциплина уважение, здравословен начин на живот, се развиват двигателните качества със средствата на гимнастиката и игровите форми на обучение.

За възрастта 7-10 г. техниките по раздели и действия са 71 бр., а за възрастта над 10 г. техниките са 176 бр. (фиг.73).

В тази възрастова група техниките в стойка са разпределени като самостоятелни атаки и като техники (общо 56 бр.), използвани като контраатаки, например Цубаме гаеши, Учи мата гаеши и т.н.

На фигурите се вижда разпределението на техниките като брой и вид, равномерното натоварването и процентно разпределение по групи техники, което е подобно на световните тенденции на използваните техники по време на състезание, съобразно изследванията на различни автори, посочени по-горе в текста (Восіоаса, 2014; Jonczyk & Adam, 1997; Jagiełło W. , 2000; Jagiełło, Dornowski, & Wolska, 2014; Okada, и др., 2013; Sadowski & Gierczuk, 2009; Weers, 1997; Yahia, 2021; Янева & Луканова, 2019 и др.).



Фигура 73. Разпределение на техниките от стойка в модела на кю (над 10 г.)

В предложения модел се набляга на комбинациите и контратехниките, които в повечето кати липсват или са малко. Именно в ученическите степени трябва да се наблегне, не само на отделните техники в стойка и партер, но и на приложението им в комбинации и контри, както и на възможностите за преходи и изпълнение на техниките от различно изходно положение и захвати. Трябва да се има предвид, че в повечето случаи в състезания, победата е вследствие на приложени комбинации или контратехники както в стойка, така и в партер.

Организация и провеждане на изпита

Организацията на изпита е свързана с осигуряване на тържественост и безопасност както за явяващите се, така и за всички участници в изпита – публика, комисия, трениращите. Необходимо е и да се осигурят места, ако залата позволява, за гостите, публиката, комисията и възможност за снимане, без това да пречи на явяващите се на изпит. Трябва да бъдат осигурени колани със съответните цветове за определеното кю, както и сертификати. Треньорът създава комисия, в която да привлече членове от Дан-кю комисията към БФД или специалисти с доказан опит и защитен минимум първи дан.

Членовете на *Дан-кю комисия към БФД* подпомагат треньорите и техните възпитаници, като ги запознават с изискванията и контролират изпълнението на ката за кю, ритуали, синхрон, знания, умения.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРАКТИКАТА

ИЗВОДИ

✓ Методиката на обучение чрез ката като част от обучението в джудо подпомага джудиста да овладее правилно, да усвои задълбочено и да прилага техниките в джудо в различни ситуации, включително екстремни, да овладее и надгради психофизическата си подготовка, да контролира и спазва етиката на поведението както на татами, така и в обществото.

✓ Възможностите за усъвършенстване на техническата подготовка като следствие от прилагането на методиката на обучение чрез ката са основание тя да бъде предложена в масовата педагогическа практика.

✓ Подобряването на техническото ниво на състезатели и специалисти е свързано с процеса на обучение по джудо чрез ката и покриване на степени.

✓ Създадените модели на обучение по джудо в ката са:

- приложими;
- съвместими с различни форми на организация на учебно-тренировъчния процес;
- притежават гъвкавост и широка адаптивност към различните възрасти;
- основават се на концепциите за активно учене и комуникация между треньор и обучаван.

ПРЕПОРЪКИ

✓ Кю да стане задължително изискване за участие в състезание на деца и юноши.

✓ Българската федерация по джудо да организира периодични квалификационни курсове и/или семинари за подобряване на качеството на методиката на обучение за различните възрастови групи.

✓ БФД да осъществява управление и контрол на своите треньорски кадри и да въведе критерии за образователно-възпитателния ценз и възможности като специфични знания и умения по джудо. Необходима е стратегия за развитие и контрол на треньорските кадри за повишаване

равнището на джудо и по-добра реализация както на тренъорите, така и на състезателите.

✓ Да се търсят и други ефективни дидактически решения, които да подпомагат затвърждаването и усъвършенстването на уменията по джудо.

✓ Практикуващите трябва да изпълняват техниките, комбинациите, преходите и контратехниките във всички посоки, в зависимост от техниката.

✓ Да се онагледят моделите – на хартия и филм.

✓ Да се създаде и утвърди система за подготовка и покриване на степен.

✓ Периодично да се повишава квалификацията на тренъорите по джудо (висше образование) и професионална квалификация за инструктори и помощник-тренъори без висше образование – възможности и изисквания, съгласно НАРЕДБА № 2/2011 г. и Чл. 14. от Закона за спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представените в настоящия труд модели, изградени като нова система за спортно-техническа подготовка за различни възрасти и възможности, се основават на личния теоретичен и практически опит на автора, като се обобщават изследователските търсения по тази проблематика. На преден план е изведено обучението в ката, съобразно изискванията, промените в правилата, стажа и възрастта на занимаващите се.

Усъвършенстването на спортно-техническото майсторство при високо разрядните спортисти, следва да се съобразява с индивидуалните особености на конкретния състезател, изградени на базата на холистичното обучение, обединяващо практиката и теорията в спорта и бойното изкуство джудо. В този смисъл разработка на модел на ката за кю в България за отделните възрасти и възможности е насочена към развитието на джудиста и реализацията му в състезателната практика, съчетано с традициите и съвременните изисквания в джудо спорта.

ТЕОРЕТИЧНИ И НАУЧНОПРИЛОЖНИ ПРИНОСИ

Приносите в разработката се формулират по следния начин:

- ✓ Определени са следните възрастови групи: до 7 г., до 10 г. и над 10 г.
- ✓ Разпределени са техниките и изискванията, съобразно възрастовите особености, както и съобразно предишната подготовка до 7-годишна възраст и за следващата възрастова граница – над 10 години.
- ✓ Разработени и апробирани са подготвителни модели на кю, в които се включват предимно техники от групата на Аши уадза, като постепенно се добавят и техники от групата на Те уадза; обръща се голямо внимание на техниките в Не уадза; включват се комбинации и контра техники от Наге уадза и Не уадза, както и атаки от различни изходни положения; включват се атаки от различни изходни положения и захвати.
- ✓ Възпитават се и се подготвят децата теоретично и терминологично за следващите етапи на развитие на джудиста.
- ✓ Приложената методика за обучение осигурява кумулативен ефект и предпоставки за изграждане на основата по пътя към високото майсторство.
- ✓ Чрез акцентиране на основните моменти се засилва активното мислене на състезателите при усвояване на техниката, като съвместните анализи „сенсей – гакусей“, повишават активното участие на състезателите в учебно-тренировъчния процес по джудо.
- ✓ Настоящото изследване има теоретичен и научноприложен принос за методиката на обучение по джудо за начинаещи и напреднали джудисти във всички възрасти, както и за обогатяване на методиката на физическото възпитание и въвеждането му в извънучилищните форми на обучение.

ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД

1. Yaneva A. (2016) Research in judo learning level of 4 to 7 year old children. In: *Research in Kinesiology*. Vol. 44, No. 2, pp. 178-182.
2. Yaneva A. (2017) Research on the physical development and activity students sports judo at Sofia university, In: *Activities in Physical Education & Sport*. Vol. 7 Issue 1, p 52-54. Зр. [Янева, А. Изследване на физическото развитие и дееспособността на студентите, спортуващи джудо в Софийския университет, In: *International Journal of Scientific and Professional in Physical Education and Sport*. Велес, Vol. 7, бр.1].
3. Yaneva A., Lukanova V. (2020) Examining the opinion of experts in judo on the need for a training methodology for children aged 7 to 10. *Trakia journal of sciences*, ISSN 1313-7069, Ст. Заг., стр. 731-735 (Web of science).
4. Yaneva A., Lukanova V. (2020) 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).
5. Yaneva A., Stoyanova E., Lukanova V., Mitreva B., Yordanov E., Gavrailova T. (2020) Study of the levels of aggression of students engaged in judo, basketball, fitness, and tennis. In: *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, pp 771-776, 2020, ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2020.s.01.124 (Web of Science) <http://tru.uni-sz.bg/tsj/>.
6. Yaneva, A. (2020) A study of specialists' opinion on the need for developing a specialized teaching methodology in judo for children aged 4 to 7. *Research in Kinesiology*, Vol. 48 No. 1-2, pp. 13-16. UDC: 796, ISSN 1857-7679.
7. Алберт М., Янева А., Стоянова Е. (2020) Проучване на проявите на агресия сред студентите на МК "Й. Филаретова" и СУ „Св. Климент Охридски“. В: *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, ISSN 1314-2275, УИП, СУ, стр. 85-94.
8. Янева А. (2014) Разрешените техники в състезанието по джудо след промените в правилника, В: *Научни трудове на Русенския университет*, стр. 21-24, том 53, 2014. ISSN 1311-3321.
9. Янева А. (2015) Сравнителен анализ на класиранията в световните първенства и олимпийските игри по джудо в периода 2009-2015 г. В: *Научни трудове на Русенския университет*, том 54.
10. Янева А. (2019) Дан-кю системата в подготовката на джудистите. В: *Годишник Шуменски университет*, Педагогически факултет, XXIII Д, УИ «Епископ Константин Преславски», стр. 82-89.
11. Янева А., Луканова В. (2014) Диагностика и критерии за оценка на възможностите на студентите, участващи в процеса на обучение по джудо в Софийския университет. В: *Психолого-педагогически проблеми на развитието на личността на професионалиста в условията на университетското образование*, ЕКС-ПРЕС - Габрово, Китев, ISBN 978-954-490-449-4.
12. Янева А., Прокопов Е. (2019) Развитие интелекта в екстремалних ситуациях. В: *Наука – образование – професия: системный личностно-*

развивающий подход. Под общ. ред. Л. М. Митиной. – М.: Издательство «Перо», ISBN 978-5-00150-267-8, стр. 544-547.

13. Янева А., Стоянова Е. (2018) Проучване мнението на джудисти за теоретичните им познания в терминологията на джудо. В: *Европейски стандарти в спортното образование*, ISBN 978-954-9689-79-2, Враца.

14. Янева А., Стоянова Е., Луканова В. (2019) Етап от изследването на агресията и депресията на студенти от Софийския университет, спортуващи джудо, баскетбол, фитнес и тенис. В: *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, ISSN 1314-2275, УИП, СУ, стр. 14-17.

15. Янева А., Стоянова Е. (2020) Изследване нивата на агресивната реакция „обида“ на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. В: *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, ISSN 1314-2275, УИП, СУ, стр. 9-16.

16. Янева А., Стоянова Е. (2020) Изследване нивата на негативизъм на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. В: *Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование*, Китец, ISBN 978-954-490-676-4, Изд. ЕКС-ПРЕС - Габрово, стр. 256-262.

17. Янева А., Стоянова Е., Йорданов Е. (2020) Изследване нивата на агресивна раздразнителност на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. В: *Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование*, Китец, ISBN 978-954-490-676-4, Изд. ЕКС-ПРЕС - Габрово, стр. 263-269.

18. Янева А., Стоянова Е., Йорданов Е., Митрева Б., Луканова В. (2020) Изследване нивата на косвена агресия на студентите, занимаващи се с джудо, фитнес, баскетбол и тенис в СУ „Св. Климент Охридски“. В: *Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование*, Китец, ISBN 978-954-490-676-4, Изд. ЕКС-ПРЕС - Габрово, стр. 249 – 255.

19. Янева, А., & Стоянова, Е. (2021) Изследване нивата на агресивната реакция "чувство за вина" на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. *МНК "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта"*, 9-15.

ДЕКЛАРАЦИЯ

ЗА ОРИГИНАЛНОСТ/АВТОРСТВО

Аз, долуподписаната,

АНЖЕЛИНА ГЕОРГИЕВА ЯНЕВА-ПРОКОПОВА,

декларирам с подписа си, че докторският ми труд: **„ОБУЧЕНИЕ ПО ДЖУДО ЧРЕЗ КАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТИ“** за присъждане на научна степен „доктор на науките“ е мой авторски труд, написан и изготвен самостоятелно.

Декларирам, че настоящият докторския труд не е предлаган за публикуване и не е публикуван, включително под друго заглавие.

Декларирам, че предлагам свой авторски текст и нося отговорност за авторството на дисертацията.

Използваните източници са цитирани точно и с коректно посочване на техните автори.

За невярно декларирани сведения нося отговорност по Закона за авторското право и сродните му права.

Декларатор: