

МОТИВАЦИОННА СТРУКТУРА ЗА ЕВРОПЕЙСКИ ПРОЕКТ „ДЖУДО В УЧИЛИЩЕ“

Николина Димитрова

Национална спортна академия „Васил Левски“

Резюме. „Джудо в училище“ е образователен инвестиционен проект на експерти на EJU (Европейската джудо федерация), при който децата започват да се занимават с джудо между 6 и 8 години. Проектът е подходящ за спортните съоръжения в училищата, без да е необходимо татами или други специфични материали за развитието на програмата. Основна цел на настоящата разработка е да се разкрият психолого-педагогическите предпоставки за формиране на активен интерес за занимания с джудо. Като основен метод на педагогическото изследване използвахме анкетното проучване със 172 деца на възраст от 6 до 12 години. Резултатите показват значителни различия между спортуващите и неспортуващите деца, като прави впечатление различната структура при формиране на интересите им. Джудо, като спорт, предлага изключителни възможности за развитие на детския организъм, творчеството и възпитанието.

Ключови думи: джудо; проект; мотивация; образование; психофизично обучение

Въведение

Съвременният спорт джудо е резултат от щастливото съчетаване на богатите традиции на източните бойни изкуства и съвременните научно обосновани принципи за физическо възпитание на човека (Prokorporov, 2005; Ivanov, 1989). Проф. Джигоро Кано – основоположникът на джудо, не се уморява да повтаря на своите ученици и последователи: „Джудо е пътят към най-ефективния метод за използване на ума и тялото“. Това е спорт, спомагащ за хармоничното развитие на личността. Джудо (гъвкав или мек начин) е един от най-популярните спортове в света (Ivanov & Bogdanov, 1973).

Спортът джудо в Япония е включен в задължителната учебна програма. Образователната система в Япония, както и някои европейски училища, вече предлагат обучение по джудо. И това не е случайно, тъй като спортът осигурява много повече от физическо възпитание – той спомага за цялостното личностно изграждане (Piev & Nikolov, 2013; Albert et al, 2016; Prokorporov & Stoyanova, 2018).

Европейската джудо федерация (ЕЈУ) заимства този почин и започва образователен инвестиционен проект на експерти по джудо – „Джудо в училище“, който да организира обучението по джудо на деца между 6 и 8 години. В стремежа си да продължи разпространението на джудо спорта, ЕЈУ планира той да бъде включен в часовете, определени за физическо възпитание. Джудо не е само спорт, но и образователен инвестиционен проект, при който децата започват между 6 и 8 години, тъй като джудо спомага за цялостното личностно изграждане. Проектът, изготвен от експерти на ЕЈУ, е подходящ за спортните съоръжения в училищата, без да е необходимо татами или други специфични материали за развитието на програмата.

Известно е, че джудо спортът канализира агресията, изгражда самочувствие в личен и социален аспект, насърчава изразяването на емоции и изграждане на доверие, участва при формирането на етичните и морални ценности на индивида като чест, скромност, самоконтрол, лоялност, приятелство, самоуважението и уважението към другите.

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 (Yaneva, 2008).

Проектът ЕЈУ за деца „Джудо в училище“ е съобразен с всички тези възможности за развитие и личностно изграждане на подрастващите.

Тренировъчните занятия по джудо в ученическа възраст, освен общофизическата подготовка, имат и значителен специфичен за този спорт ефект върху цялостното личностно изграждане на индивида и неговото здраве.

Съгласно Световната спортна енциклопедия днес съществуват повече от 8000 спортни дисциплини. Всяка една от тях развива определена структура от физически качества и двигателни умения. В този смисъл, всяко двигателно качество може да се усъвършенства с помощта на огромен брой методи и средства, характерни за отделните спортове. В този смисъл, джудо спортът е носител на специфични особености, недостъпни или незастъпени в методиките на други спортни дисциплини.

На първо място е обучението за безопасно падане. При него на психологично ниво се преодолява инстинктът за самосъхранение, който е в основата на спортносъстезателните травми. На биомеханично ниво се развива адекватна оценка за пространствената структура в системата на движение (път, преместване, поза, ориентация и т.н.), разположение на ОЦТ, чувство за равновесие и устойчивост и т.н. Този род умения остават модели за действия през целия живот и намаляват рисковете от физически травми до преклонна възраст.

Взаимната зависимост между силовата и пространствената структура се усвоява чрез усъвършенстване на техниките за придвижване в условията на „ката“ и „рандори“ изпълнения. Тук съществуват възможности за творческо

развитие на специфични учебно тренировъчни средства и от областта на бойноприложните техники в джудо спорта.

Комплексни качества на психологично, функционално и биомеханично ниво могат целенасочено да се развият с помощта на подходящо планиране на средствата в рандори. За разлика от борбата например тук действията са в условията на непрекъснат контакт и преки въздействия от външно силово поле.

Всички тези методи и средства за обучение на джудо техниката представляват уникални модели за формиране на основни личностни качества.

Успехът на учебно възпитателната работа в най-голяма степен зависи от мотивацията на децата (Yaneva & Miletiev, 2019; Kostova, 2019; Sozdova & Popova, 2015). Ето защо основна цел на настоящата разработка е да се разкрият психолого-педагогическите предпоставки за формиране на активен интерес за занимания с джудо.

Методика

Като основен метод на педагогическото изследване използвахме анкетното проучване. Анкетата се разработи на базата на широк кръг от въпроси. След проведена експертна оценка от 26 независими учители по физическо възпитание се изготви ранглиста и въпросите добиха следния редуциран вид:

- Успех в училище.
- Кой е любимият предмет в училище?
- Кой ви насочи към занимания с джудо?
- Какво в заниманието по джудо най-много не ви харесва?
- Агитирали ли сте ваш съученик да се занимава с джудо? Ако да, защо?
- Учителят ви по физическо възпитание говорил ли ви е за джудо?

Анкетното проучване се проведе в периода март – април на 2016 година.

За целта бяха анкетирани 172 деца на възраст от 6 до 12 години, разпределени на две групи – спортуващи джудо (82 деца, от които 54 момчета и 28 момичета) и неспортуващи джудо (90 деца, от които 58 момчета и 32 момичета). Втората група се използва като контролна по отношение на въпросника от анкетата.

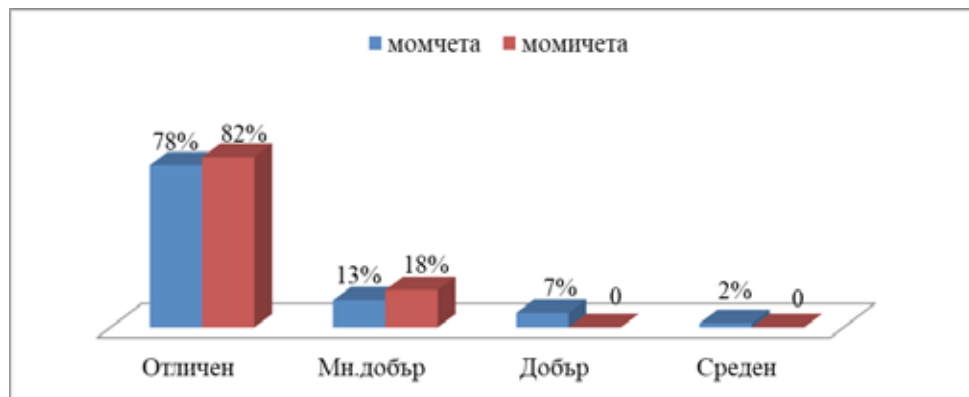
Резултати и анализ

В таблица 1 са обобщени резултатите от успеха на учениците.

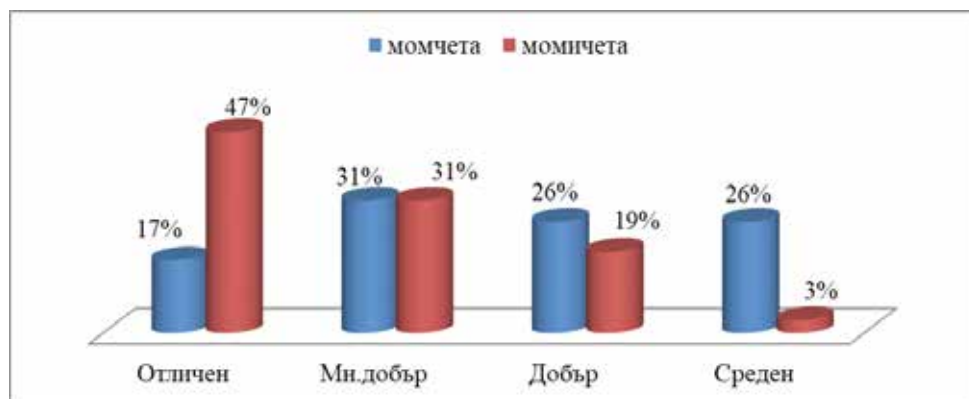
Таблица 1. Обобщени резултати от успеха на учениците

Успех	Момчета	Момичета	Общо
Отличен	65%	65%	65%
Мн.добър	17%	24%	20%
Добър	11%	9%	10%
Среден	7%	2%	5%

На фиг. 1 и фиг. 2 са представени сравнителните графики за учебната успеваемост на момчетата и момичетата, съответно при спортуващи и неспортуващи.



Фигура 1. Успех в училище на спортуващите джудо



Фигура 2. Успех в училище на неспортуващите джудо

Правят впечатление значително по-големите различия между половете при неспортуващите. Това в най-голяма степен се отнася за отличните оценки. В този смисъл, може да се твърди, че джудо спортът повлиява положително преди всичко структурното разпределение при момчетата.

В таблица 2 са представени резултатите от успеха на спортуващите и неспортуващите ученици. С изключително висока статистическа достоверност (по-голяма от 99%) се доказва по-високата учебна успеваемост на спортуващите деца.

Таблица 2. Спортуващи/неспортуващи

#	Момчета			Момичета			Общо		
Успех	Спорту-ващи	Не	Разлика	Спорту-ващи	Не	Разлика	Спорту-ващи	Не	Разлика
Отличен	78%	17%	61	82%	47%	35	79%	34%	45
Мн.добър	13%	30%	-17	18%	31%	-13	15%	31%	-16
Добър	7%	26%	-19	0	19%	-19	5%	22%	-17
Среден	2%	26%	-24	0	3%	-3	1%	13%	-12

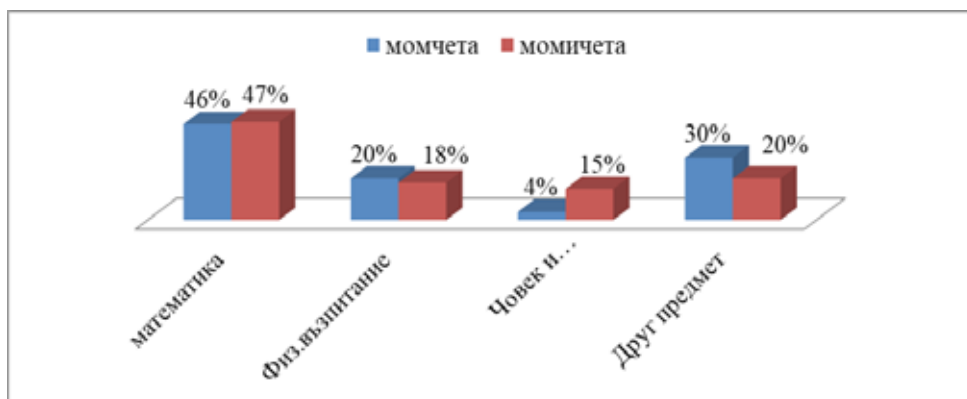
Така например от спортуващите джудо с отличен успех се оказват близо 80% (фиг. 1). Това най-вероятно се дължи и на факта, че тези деца стават по-дисциплинирани, по-подредени, по-отговорни. Това може да бъде и важен мотив за родителите да насочват децата към занимания с този спорт.

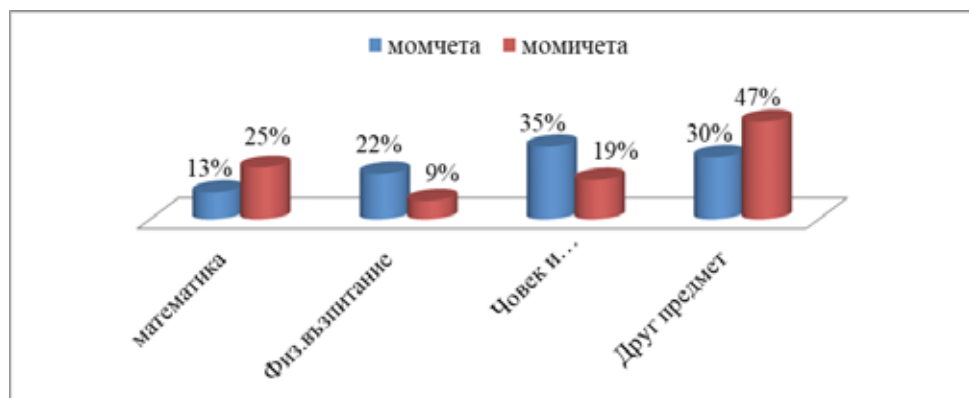
В таблица 3 са представени резултатите от отговорите на въпроса *Кой ви е любимият предмет в училище*.

Таблица 3. Любим предмет

Предмет	Момчета	Момичета	Общо
Математика	39%	36%	38%
Физическо възпитание	21%	14%	18%
Човек и природа	10%	17%	13%
Друг предмет	30%	33%	31%

На фиг. 3 и фиг. 4 са илюстрирани данните за разпределението на отговорите при момчета и момичета.

**Фигура 3.** Любим предмет в училище на спортуващите джудо



Фигура 4. Любим предмет в училище на неспортуващите джудо

Прави впечатление коренно различната структура при формиране на интересите между спортуващи и неспортуващи. В таблица 4 са илюстрирани тези разлики.

Таблица 4. Спортуващи/неспортуващи

Предмет	Момчета			Момичета			Общо		
	Спортуващи	Не	Разлика	Спортуващи	Не	Разлика	Спортуващи	Не	Разлика
Математика	46%	13%	33	47%	25%	22	46%	20%	26
Физ. възпитание	21%	22%	-1	18%	10%	8	20%	14%	6
Човек и природа	4%	35%	-31	15%	19%	-4	7%	26%	-19
Друг предмет	30%	30%	0	21%	47%	-26	27%	40%	-13

При спортуващите джудо близо половината от анкетираните деца посочват като любим предмет математика – 46% (фиг. 3), и близо 20% – физическо възпитание. Очевидно е, че заниманията с джудо развиват интерес към логическото мислене. Този резултат, сам по себе си, е много интересен и важен от гледна точка на бъдещото развитие на индивида, на способността му за логическо и нестандартно мислене

В таблица 5 е представено разпределението на отговорите на въпроса *Кой ви насочи към занимания с джудо*. Преобладаваща е ролята на родителите (47%). Следователно мотивацията на родителите е от ключово значение за двигателната активност на децата. С други думи, програмата следва да се на-

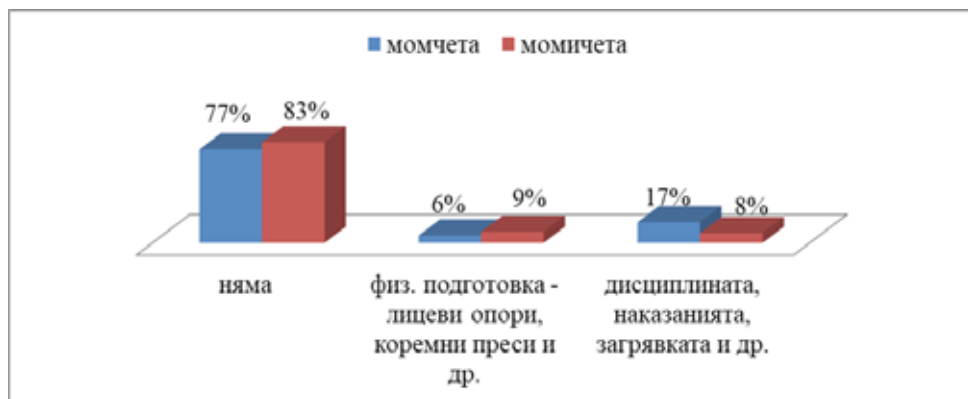
сочи и към родителите, които да се образуват не само за преките ползи от заниманията с джудо, но и от косвените, отчитащи цялостното личностно развитие на детето (здраве, психика, социализация, етични норми, самоконтрол, дисциплина, морални норми, възпитание и т.н.).

Става ясно, че отговорът на въпроса *Какво знаете за джудо* до голяма степен е формиран и от родителите.

Таблица 5. Кой ви насочи към занимания с джудо?

#	Момчета	Момичета	Общо
Аз	30%	29%	30%
Родител	48%	44%	47%
Приятел	13%	9%	12%
Други	9%	18%	11%

Една значителна част от децата (12%) са дали и отговор, че към джудо ги е насочил техният приятел. При децата от тази възраст може да се очаква подобен на верижна реакция ефект мотивация.



Фигура 5. Какво не ви харесва в тренировката по джудо

Отговорите на въпроса *Какво в заниманието по джудо най-много не ви харесва* са обобщени в три групи. Трябва да се отбележи изключително високият процент близо 80% (фиг. 5), който е даден за отговор 1 – няма нещо, което не ми харесва. Този процент при момичетата е близо 83%. Другите 3 групи събират всичко 40%, като се налага допълнителна експертна оценка за установяване на обективните и субективните фактори, формиращи отношението към учебно тренировъчния процес.

На въпроса дали са *агитирали* свой съученик да се занимава с джудо, положителен отговор са дали едва 8% (таблица 6) от анкетираните.

Таблица 6. Агитирали свой съученик да се занимава с джудо

#	Момчета	Момичета	Общо
ДА	6%	12%	8%
ДА, защо	39%	21%	33%
НЕ	55%	67%	59%

Прави впечатление твърде големият процент от отрицателни отговори – 59%. В повечето случаи децата не са дали обяснение за това си решение. Въпросът изисква допълнителен анализ и действия за преодоляване на този резултат.

Другият въпрос, отправен към неспортуващите джудо деца, е свързан с това *дали учителят им по физическо възпитание им е говорил за този спорт*.

Регистрираните 35% трябва да се отчитат като много висок положителен резултат (таблица 7). Оказва се, че учителите дават достатъчно информация на децата в тази възраст относно ползите от двигателна активност и спецификата по-специално на джудо спорта.

Таблица 7. Информираност на децата

	Момчета	Момичета	Общо
ДА	30%	38%	35%
НЕ	70%	62%	65%

Изводи и препоръки

За привличане на повече деца в залите по джудо е необходимо да се акцентира на положителните аспекти от заниманията с този спорт и да се осигури възможността тази информация да достигне до родителите.

Спецификата на джудо спорта изисква разработването на подходяща за училищните условия и възраст на децата система за учебно-тренировъчна работа.

Джудо като спорт предлага изключителни възможности за творчество както в областта на високото спортно майсторство, така и за физическото възпитание и развитие на детския организъм и характер. Спортните специалисти следва да популяризират кю-дан (Kyu-Dan) системата и спецификата на методите за психофизическа подготовка.

На клубно ниво решаваща е ролята на треньора, който освен учебно тренировъчния процес следва да оптимизира и информационната структура, формираща мотивацията. При това методите и средствата очевидно са различни в зависимост от пола и характера на групите.

ЛИТЕРАТУРА

- Алберт, М., Филкова, С. & Моллова, К. (2016) Сравнение между избора за бъдеща реализация на студенти от специалност „Рехабилитатор“ от три медицински колежа. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. Осма международна научна конференция. София: Св. Климент Охридски. с. 70 – 75.
- Илиев, И. & Николов, Н. (2013). Особенности на физическата подготовка при занятия с подрастващи състезатели по борба. *Спорт и наука*, София, извънреден брой 4, с. 17 – 19.
- Иванов, Св. (1989). *Теория и методика на биомеханичен анализ в спорта*. Дисертационен труд, София.
- Иванов, Св. & Богданов, П. (1973). *Да научим джудо*. София: Медицина и физкултура.
- Костова, Н. (2019). Състояние на физическата дееспособност при ученици от начален етап на основната образователна степен. *Годишник на Националната спортна академия „Васил Левски“*. Том 1. София: НСА ПРЕС. ISSN 2682 9908.
- Прокопов, Е. (2005). *Джудо – философия, история, структура, същност*. София: Св. Климент Охридски. ISBN 954-07-2284-5
- Прокопов, И. & Стоянова, Е. (2018). Взаимовръзката между спорта и правото. *Стратегии на образователната и научната политика*.
- Саздова, Л. & Попова, Н. (2015). Тренировка на равновесната устойчивост при състезатели по спортна стрелба с двигателни увреждания. *Спорт и наука*, бр. 5, с. 207 – 216. НСА прес. ISSN 1310-3393.
- Янева, А. (2008). Възпитателни и психологически аспекти на джудо в педагогическата работа срещу детската агресия. *сп. Джудо*, бр. 2 и 3, с. 22 – 23. ISSN 1311-7408.
- Янева, А. & Милетиев, С. (2019). Към въпроса за физическото възпитание и спорта във висшите училища в България. *Стратегии на образователната и научната политика*, бр. 4. стр. 428 – 443.

REFERENCES

- Albert M., Filkova, S. & Mollova, K. (2016). Srvanenie mezhdu izbora za badeshta realizatsiya na studenti ot spetsialnost „rehabilitator“ ot tri meditsinski kolezhi. In: Yaneva, A. (ed). *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski, pp. 70 – 75.
- Iliev, I. & Nikolov, N. (2013). Features of physical training in training with adolescent wrestling competitors. *Sport and Science*, Extraordinary Issue 4. pp. 17 – 19.
- Ivanov, Sv. (1989). *Theory and Methodology of Biomechanical Analysis in Sport*. Dissertation work, Sofia.

- Ivanov, Sv. & Bogdanov, P. (1973). *Learn Judo*. Sofia: Medicine and Physical Education.
- Kostova, N. (2019). Physical capacity in primary school students. *Annual of the National Sports Academy "Vasil Levski" (1)*, pp. 73 – 81. Sofia: NSA PRESS. ISSN 2682 9908.
- Prokopov, E., (2005). *Judo – philosophy, history, structure, essence*. Sofia: St. Kliment Ohridski, IBSN 954-07-2284-5.
- Prokopov, I. & Stoyanova, E. (2018). The Relationship between Sport and Law. *Strategii na Obrazovatelnata i Nauchnata Politika - Strategies For Policy in Science and Education*, 3. pp. 308.
- Sazdova, L. & Popova, N. (2015). Equilibrium resistance training for athletic athletes with motive characteristics. *Sport and Science*, NSA Press, Issue 5, pp. 207 – 216. ISSN 1310-3393.
- Yaneva, A., (2008). Vazpitatelni i psihologicheski aspekti na judo v pedagogicheska rabota sreshtu detskata agresiya. *Judo*, issue 2&3, p. 22 – 23, 23. ISSN 1311-7408.
- Yaneva, A. & Miletiev, S. (2019). On the Issue of Physical Education and Sport in Higher Education in Bulgaria. *Strategii na Obrazovatelnata i Nauchnata Politika – Strategies For Policy in Science and Education*, 4. pp. 428 – 443.

MOTIVATION STRUCTURE FOR EUROPEAN PROJECT “JUDO IN SCHOOL”

Abstract. “Judo at School” is an EJU (European Judo Federation) expert educational project where children start between 6 and 8 years of age. The project is suitable for sports facilities in schools without the need for tatami or other specific materials for the development of the program. Judo helps complete personal development. The main aim of this paper is to reveal the psychological-pedagogical prerequisites for forming an active interest in judo activities. As the main method of pedagogical research, we used the survey. 172 children aged 6 to 12 years were interviewed. The results show significantly greater differences between sportsmen and non- sportsmen, with the radically difference in the formation of their interests. Judo as a sport offers exceptional opportunities for creativity, both in the field of high sporting mastership and in the physical education and development of the child's organism and character.

Keywords: project judo; motivation; education; psychophysical training

✉ **Dr. Nikolina Dimitrova, Assoc. Prof.**
Department for Foreign Languages and Information Technologies
National Sports Academy
Sofia, Bulgaria
E-mail: ninansa@abv.bg