

---

**RESEARCH ON THE KNOWLEDGE OF TERMINOLOGY AND ETIQUETTE IN JUDO OF CHILDREN FROM 7 TO 10 YEARS OF AGE**

**Anzhelina Yaneva**

Sofia University "St. Kliment Ohridski", Bulgaria, 15, Tsar Osvoboditel Blvd., anji@abv.bg

**Valeria Lukanova**

Sofia University "St. Kliment Ohridski", Bulgaria, 15 Tsar Osvoboditel Blvd., judoka@abv.bg

**Abstract:** The purpose of this study is to check the knowledge of the judo terminology and judo etiquette of children from 7 to 10 years of age, practicing judo in different sports clubs in Bulgaria. The clubs where the survey is conducted are selected by several indicators:

- The coaches of the judo work on the Dan-Kyu system (technical degree in judo) for preparation and promotion;
- The coaches work with children aged 7 to 10 years.
- There is consent of the parents to conduct the study with the children.

Using the method of inquiry and interview, a study was conducted with children practicing judo in five sports clubs at Sofia and two of the province. Two main problems have been investigated:

- Knowledge of Judo terminology and its use;
- Knowledge of the judo etiquette and its application.

The results of the survey are processed by the EXCEL program and presented graphically. The analysis shows that most of the children surveyed know the terminology, but they do not associate it with its Bulgarian meaning. For the etiquette in judo, the knowledge of the children is limited to the basic rules and the meaning and the order of observance are not known.

**Keywords:** children, judo terminology, judo etiquette.

**ИЗСЛЕДВАНЕ ПОЗНАНИЯТА ЗА ТЕРМИНОЛОГИЯТА И ЕТИКЕТА В ДЖУДО НА ДЕЦА ОТ 7 ДО 10 ГОДИШНА ВЪЗРАСТ**

**Анжелина Янева**

Софийски университет "Св. Климент Охридски, България, София, бул. "Цар Освободител" 15, anji@abv.bg

**Валерия Луканова**

Софийски университет "Св. Климент Охридски, България, София, бул. "Цар Освободител" 15, judoka@abv.bg

**Резюме:** Целта на настоящото проучване е да се провери, какви са познанията за терминологията по джудо и джудо етикета на деца от 7 до 10 годишна възраст, спортуващи в различни спортни клубове в България. Клубовете, в които се провежда изследването, са подбрани по няколко показателя:

- треньорите по джудо работят по дан-кю системата (техническа степен в джудо) за подготовка и повишаване в степен;
- треньорите работят с деца на възраст от 7 до 10 г.
- има съгласие на родителите за провеждане на изследването с децата.

Използвайки метода на анкетирането и събеседването, бе проведено проучване с деца, трениращи джудо в пет спортни клуба в гр. София и два от провинцията. Изследвани са два основни проблема:

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

Резултатите от изследването са обработени процентно чрез програмата Excel и са представени графично. Анализът показва, че голяма част от изследваните деца, знаят терминологията, но не я свързват с българското ѝ значение. За етикета в джудо, познанията на децата се свеждат до основните правила, но не се знае както смисъла, така и реда на спазването им.

**Ключови думи:** деца, джудо терминология, джудо етикет

**УВОД**

Джудо е японско бойно изкуство, създадено от проф. Джигоро Кано в края на 19 век, чрез усъвършенстване на старинното джуджуцу, бойното изкуство на самураите.<sup>50</sup> Джигоро Кано взима най-доброто от източната философия, японските традиции и култура и елементи от ценностната система на Запада и превръща джудо в първото съвременно бойно изкуство и олимпийски спорт. Многообразието от техники, начините за защита и атака и възможностите за изява на спортните площадки привличат все повече привърженици от всички възрасти и различни възможности, включително и хора с увреждания.<sup>51</sup>

Днес, все по-често, на спорта джудо се гледа, като на спорт допринасящ за хармоничното развитие на личността, средство и метод за нейното физическо укрепване, спорт, в който високото спортно майсторство зависи от физическите и психически качества, техническото майсторство, тактическото умение и знанията на джудиста,<sup>52</sup> още повече, че моториката на децата във възраст 7–10 години е на такова равнище, че дава възможност за ранно спортно обучение в даден вид спорт.<sup>53</sup>

Въпреки че джудо развива физическите, психическите и интелектуалните качества на личността, днес практикуващите спорта джудо в България не полагат достатъчно усилия, за да разберат крайната цел на джудо за усъвършенстване на личността, постигане на хармония и игнориране на агресивността и бруталността. Твърде много се набляга на процеса за победа над опонента, което измества на заден план философията и принципите на джудо. Не трябва да се забравя, че джудо не е просто хвърляне на хора и смисълът не е да се печели на всяка цена.<sup>54</sup>

Развитието на джудиста е свързано със степента на усвояване на двигателните навици и умения се определя от познавателните възможности на децата, свързани със зрителната, кинестетичната и слуховата сензомоторика, с перцептивните процеси (памет, внимание, мислене) и от личностните им особености, като мотивация, характер, емоционална проява, отношение към учебния материал, група или преподавател.<sup>55</sup>

Необходимо е и да се обърне внимание на морално-етичната страна на джудо, което не включва само дисциплина, смелост и постоянство. Смисълът е и в спазването на правила, етикет, добронамереност и уважение към другите, безпристрастност и честна игра. Всестранната подготовка в бойните изкуства разкрива влиянието върху възпитанието на младите хора за формиране на физическо, нравствено и интелектуално възпитание.<sup>56</sup>

**Етикет**

Спазването на REIGISOHO (етикет, начин на поведение) е свързано с традициите на Япония и макар че не е директният начин за победа в джудо, е важен елемент от подготовката на джудиста. Всеки, който желае да се усъвършенства в джудо трябва да се запознае с духа и философията, историята и терминологията, както и на етикета на японското бойно изкуство.<sup>57</sup>

REIGISOHO е начинът на строго определено поведение към всичко, свързано с джудо. Тези правила трябва не само да се спазват, но и да се предават на начинаещите и на тези, които искат да постигнат успехи в джудо.

Учителят /треньорът (сенсей) трябва да съхрани традицията в джудо – терминология, етикет, история и т.н. за бъдещето на джудо и призова на създателя Джигоро Кано за всеобщо добруване, уважение и взаимопомощ.

<sup>50</sup> Янева, А. (2014). Разрешените техники в състезанието по джудо след промените в правилника, *Научни трудове на РУ*, том 53, стр. 21.

<sup>51</sup> Луканова В. (2018) джудо като инструмент на физическото възпитание в начален курс на обучение в българските училища. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИП, СУ, стр. 245.

<sup>52</sup> Димитрова, Н. (2015). Сравнителен анализ и оценка на тенденциите на „катаме уадза“. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИП, СУ, стр. 244.

<sup>53</sup> Прокопов, И. (2017) Развитие на моториката на ученици. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИП, СУ, стр. 98.

<sup>54</sup> Dimitrova N. (2017). The factor motivation for judo training with children. *International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Researching in Kinesiology*, Vol. 45, №2, pp. 161-163.

<sup>55</sup> Yaneva, A. (2014). Research in judo learning level of 4 to 7 year old children. *Research in Kinesiology*. Vol. 44, No. 2, pp. 179.

<sup>56</sup> Янева, А., Прокопов, Е. (2019) Развитие интелекта в екстремалных ситуациях. *Наука – образование – професия: системный личностно-развивающий подход*, стр. 544-547.

<sup>57</sup> Ghetti Ro. (2018). A Complete Guide to Judo. Enslow Publishing, LLC, New York, 128.

Поздравът (поклон – *gitsu*) в бойните изкуства и по-конкретно в джудо е уважение, зачитане и приобщаване към всички, които са в залата или са свързани по някакъв начин с джудо или към конкретна ситуация. Разнообразието от поздравите е не само ритуал, а е и пряко произхождащо действие от най-различни ситуации, в които джудистът участва. Всеки поздрав има специфични особености, които подчертават изявата на уважението или ситуацията.

Най-общо поздравите се изпълняват при: влизане и излизане от залата (доджо); влизане и напускане на тренировъчната/състезателната площ (татами); започване и завършване на часа/тренировката; начало и край на контакта с преподавателя/треньора (сенсей, яп.); начало и край на работа с партньор или противник и при всички останали случаи, когато се проявява уважение или се поставят граници за начало и край както на физическа, така и на умствена дейност. Поздравът е подготовка към съзнателно отношение към партньора и заниманията с джудо.

Поздравът може да се прави в зависимост дали се играе в тачи-уадза (стойка) или в не-уадза (партер). Двата вида поздравите – от изходна изправена позиция и от основен седеж „*seiza*“ (сейдза) – се определят от пространството и спецификата на различните моменти.

Освен поздравите, важно за всеки уважаващ себе си джудист е правилното носене на джудоги (екип за джудо), стойката, поведението, чистотата, дисциплината и т.н.

### Терминология

В джудо терминологията е на японски език. Това което затруднява повечето специалисти е незнанието, неправилния превод и интерпретация, тъй като даден термин може да има различни значения, в зависимост от смисъла и съчетаването му с други думи. Названията на техниките указват начина на изпълнение и същността на техниката, което задължава специалистите и практикуващите да знаят и използват правилната терминология. Японската джудо-терминология отразява и изразява както наименованията на техниките – „*иппон сеои наге*“ (раменно хвърляне с една ръка), „*харай гоши*“ (помитане с хълбок), така и наименованията на джудо-средата – „*татами*“ (постелка), „*доджо*“ (зала); „*джудоги*“ (екип за джудо), „*джозеки*“ (официални лица) и др.<sup>58</sup>

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

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

### МЕТОДОЛОГИЯ

**Целта** на това проучване е да се провери какви са познанията за терминологията по джудо и джудо етикета на деца от 7 до 10 годишна възраст, спортуващи джудо в различни спортни клубове в България. Чрез направено предварително изследване с треньори в България през 2018/2019 г. от А. Янева и В. Луканова, бяха избрани спортните клубове, в които да се проведе изследването. Резултатите от анкетата показваха, кои клубове работят с тази възрастова група и дали треньорите изискват от трениращите да покриват степени по утвърдената система за кю в България. В клубовете, в които се проведе изследването, е направено предварително педагогическо наблюдение за начина на подготовка и установено, че:

- треньорите по джудо работят по дан-кю системата (техническа степен в джудо) за подготовка и повишаване в степен;
- треньорите работят с деца на възраст от 7 до 10 г.
- има съгласие на родителите за провеждане на изследването с децата.

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

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

**Предмет** на изследването са познанията на терминологията и етикета в японското бойно изкуство джудо от практикуващи деца на възраст 7-10 години.

<sup>58</sup> Янева, А., Луканова, Л., Стоянова Е. (2019) Проучване мнението на джудисти за теоретичните им познания в терминологията на джудо. Сб.: Европейски стандарти в спортното образование, Враца.

**Обект** на изследването са разбирането и прилагането на терминологията и етикета в японското бойно изкуство джудо от практикуващи деца на възраст 7-10 години.

**Субект** на изследването са 63 деца на възраст 7-10 години, занимаващи се с джудо в пет спортни клуба, като два са извън гр. София.

**Организация.** Изследването бе проведено в залите по джудо на съответните клубове, за да се запази средата и да не се променят условията, в които се провежда подготовката на децата. С децата бе проведена анкета под формата на събеседване за познанията им за терминологията и разбирането и прилагането на етикета и правилата в джудо участници.

**Методи.** За постигането на тези цели бяха изготвени анкети, с които да се проверят познанията на децата, практикуващи джудо на възраст 7 до 10 години. Имайки предвид ранната ученическа възраст на определена част от тях, проучването бе проведено под формата на събеседване. За обобщаване на резултатите бе използван математико-статистически метод.

## РЕЗУЛТАТИ

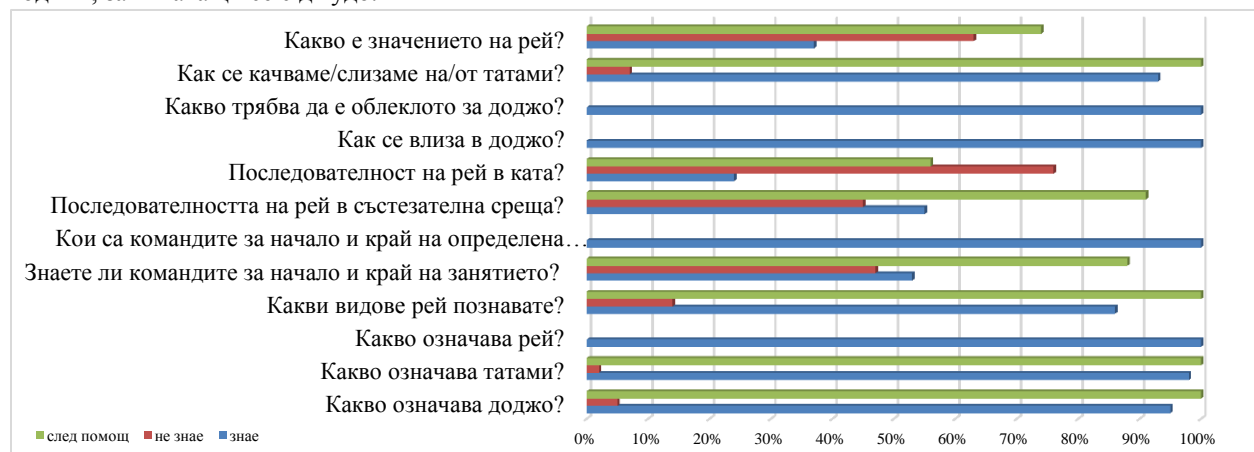
Проведената анкета с треньори в България през 2018/2019 г. от А. Янева и В. Луканова (47 треньори по джудо), показва, че повечето треньори работят с възрастовата група деца от 7 до 10 г. възраст (60,7%), а 51% твърдят, че децата в тази възраст покриват степените по кю системата в България, 14% по адаптиран изпит и че 73% от децата участват в състезания.

Изследването показва, че почти всички треньори (близо 98%) работят с групи във възрастовата граница от 7 до 10 г., но не всички имат обособени възрастови групи. В избора си за настоящото изследване се спряхме на спортни клубове, където треньорите имат обособени групи за тази възраст.

### Джудо етикет

Резултатите от изследването на познанията на децата за етикета (рейгисохо) са представени на фигура 1. От отговорите на изследваните за основни познания изпъкват общите, генерални разбирания относно влизането и излизането в доджо, качването и слизането на татами, едностранчиво разбиране на рей и видовете му и значението на тези термини. Когато децата срещат затруднение, се задават насочващи въпроси от анкетиращия, които да подскажат отговорите и повечето деца се справят с превода.

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



Фигура 1. Етикет в джудо

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

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

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

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

### Терминология

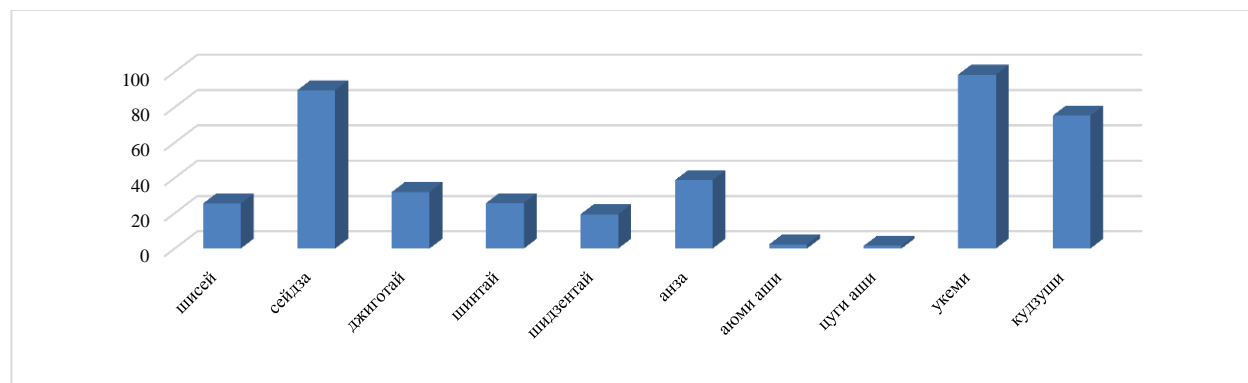
Проучването бе разделено на няколко етапа: Проверка на знанията за терминологията, свързана с основните (базови) техники в джудо; Проверка на знанията за терминологията на техники на хвърляне; Проверка на знанията за терминологията на техниките на контролиране.

Резултатите от проучването за терминологията, свързана с *основните техники в джудо*, като стойки (шисей), придвижване (шинтай), падане (укеми), извеждане от равновесия (кудзуши), са представени на фигура 2.

От фигурата е видно, че децата знаят терминологията за три основни техники, които се използват често в тренировъчния процес, като сейдза (89,7%) и укеми (98,5%). Другите техники, макар че се изучават във връзка с покриване на ученическата степен VI-то кю, не се знаят като терминология, независимо че се изпълняват от децата.

Прави впечатление, че голям процент от децата знаят и превеждат термина кудзуши (75,2%), което означава, че треньорите наблягат в подготовката си на тази базова техника. От гледна точка на биомеханичната целесъобразност, според Димитрова и кол. (2018), би следвало да се използват различни методи и средства за усъвършенстване управлението на равновесната устойчивост в зависимост от характера и типа на загуба на динамично равновесие.<sup>59</sup>

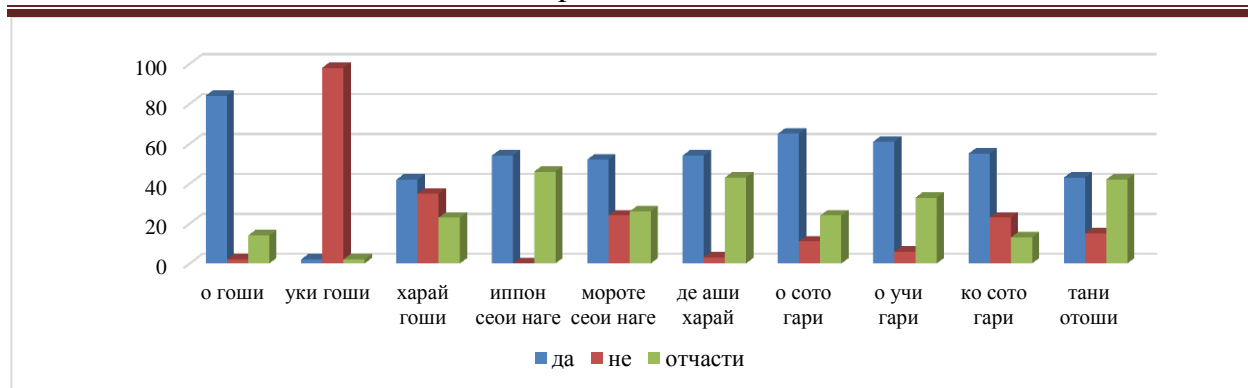
Децата са анкетирани за познанията им за терминологията на следните техники, които те знаят и правят по време на подготовката си: о гоши – голямо тазово (хълбочно) хвърляне; уки гоши – залитащо тазово (хълбочно) хвърляне; де аши харай – помитане на изнесен напред крак; о сото гари – голямо външно изкосяване; о учи гари – голямо вътрешно изкосяване; харай гоши – помитане с хълбок; иппон сеои наге – раменно хвърляне с една ръка; мороте сеои наге – раменно хвърляне с две ръце; тани отоши – препречващо събаряне; ко сото гари – малко външно изкосяване.



Фигура 2. Знания за терминологията на основната техника в джудо

Резултатите от проучването за терминологията, свързана с *техниките на хвърляне в джудо*, са представени на фигура 3.

<sup>59</sup> Димитрова Н., Прокопов Ив., Дрид П. (2018). Управление на динамичната равновесна устойчивост. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, София, стр. 319-323.



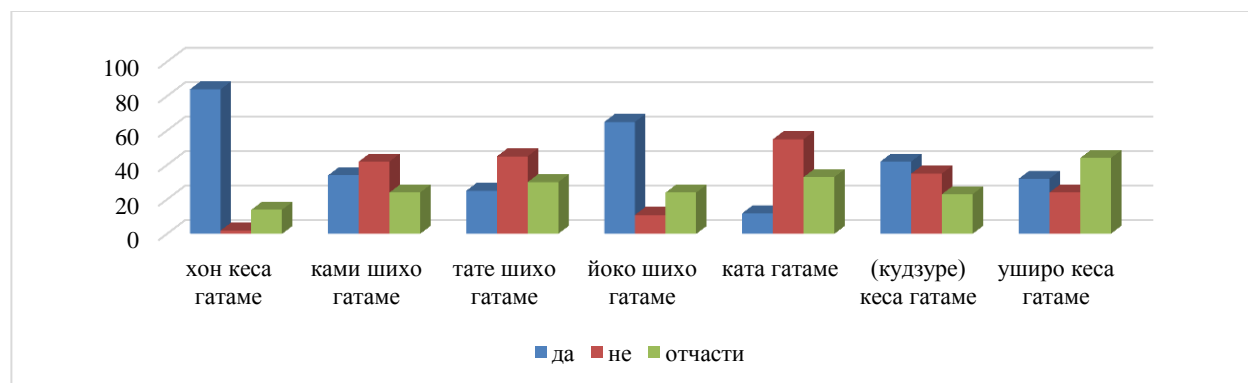
Фигура 3. Техника в тачи уадза

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

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

На следващата фигура (фиг. 4) са представени резултатите от познанията на децата за терминологията на техниките в не уадза (партер).

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



Фигура 4. Техника в не уадза

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

## ИЗВОДИ

След анализ на данните от изследването, може да се направят следните изводи:

- Децата на възраст от 7 до 10 години, занимаващи се с джудо, имат базови познания в началната терминология на това бойно изкуство;

– Липсващите познания са в резултат на подценяване и недостатъчно внимание от преподавателите/учителите относно първите ученически степени в джудо – 5то и 6то кю;

– Познанията им за етикета в джудо са задоволителни, но трябва да се обърща повече внимание на етикета, защото много от родителите записват децата си именно да тренират джудо, поради възпитателната същност на джудо заниманията.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение авторите виждат някои пропуски на треньори и спортисти, които са най-вече в пренебрегването на теоретическата, вкл. терминологична подготовка, както и рејгисохо. Което е предпоставка и за неудовлетворителни спортни резултати.

В тази връзка има необходимост от структуриране и създаване на единна програма за обучение в ката – форма, в която се изучава практиката наравно с теорията на джудо, без да се застрашава здравето на децата, практикуващи този спорт. Подобна програма би обърнала внимание на моралните, социалните и етични принципи в джудо, а не само на състезателния характер.

### ЛИТЕРАТУРА

Димитрова, Н. (2015). Сравнителен анализ и оценка на тенденциите на „катаме уадза“. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИП, СУ, стр. 244.

Димитрова Н., Прокопов Ив., Дрид П. (2018). Управление на динамичната равновесна устойчивост. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИ „Св. Климент Охридски“, София, стр. 319-323.

Луканова В. (2018). Джудо като инструмент на физическото възпитание в начален курс на обучение в българските училища. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИП, СУ, стр. 244-251.

Прокопов, И. (2017) Развитие на моториката на ученици. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, УИП, СУ, стр. 98.

Янева, А. (2014). Разрешените техники в състезанието по джудо след промените в правилника. *Научни трудове на Русенския университет*, том 53, стр. 21.

Янева, А., Луканова, Л., Стоянова Е. (2019). Проучване мнението на джудисти за теоретичните им познания в терминологията на джудо. *Европейски стандарти в спортното образование*, Враца.

Янева, А., Прокопов, Е. (2019). Развитие интелекта в екстремалних ситуациях. сб. «Наука – образование – професия: системный личностно-развивающий подход» М.: Издательство «Перо», стр. 544-547.

Dimitrova N. (2017). The factor motivation for judo training with children. *International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Researching in Kinesiology*, Vol 45, №2, pp. 161-163.

Ghetti Ro. (2018). A Complete Guide to Judo. Enslow Publishing, LLC, New York, 128.

Yaneva, A. (2014). Research in judo learning level of 4 to 7 year old children. *Research in Kinesiology*. Vol. 44, 2, pp. 179.