



Кратка ретроспекция на джудо

Джудо е система за физическо възпитание. Усвояването и възприемането на техниките става най-вече въз основата на усещането. Близката дистанция, взаимопомощта, усета за правилна и неправилна реализация подтикват практикуващият към желание за самоусъвършенстване. Редът в залата, концентрацията, дисциплината и уважението там се възприемат като даденост.

Историята и развитието на джудо са свързани преди всичко с основоположника проф. Джигоро Кано. Той усъвършенства старинното джу джуцу съобразявайки се с ефективността на техниките, философията на бойните изкуства, културата на Изтока и Запада и през 1882 г. създава бойното изкуство джудо. Джудо става първото, официално признато като водеща институция в обучението и преподаването на самурайската борба, измежду съвременните японски бойни изкуства.

Обучавайки се в различни школи по джу джуцу, Джигоро Кано(1860 – 1938) създава джудо не само като бойно изкуство, но и като средство да се премерят силите на спортната площадка. Победата или загубата дава възможност да се търси усъвършенстването на методите и средствата на обучението, но с едно важно условие – опазване здравето и живота на противника. Прогресивните идеи на Дж. Кано и активното му участие във световното спортно движение са предпоставки за прехода на джудо от бойно изкуство към световен и олимпийски спорт (1972). Формирането на методиката на джудо се осъществява под въздействието на основополагащите принципи на Кано. Те са общи за всички японски бойни изкуства. Почиват на обща философска основа. Разделени са в няколко категории: психологически, психо – физически, тактически, биомеханични, главен тактически за гъвкавостта и мекотата в джудо, комплексен стратегически за джудо като бойно изкуство и спорт. Те имат способността да си взаимодействат, да се обуславят и допълват един друг. Могат да функционират по отделно, комплексно или по групи.

“Сейриоку дзен йо” - принципът за максимална ефективност (минимум усилия – максимум резултат), може да бъде приложен за усъвършенстване на здравословното състояние, тоест за физическото възпитание. Приемайки физическото възпитание и здравословното състояние в единство, той достига до



заклучението, че целта на физическото обучение се състои в изграждането на характер чрез умствена и морална дисциплина.

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

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

Структура на джудо

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



яснота относно качествата на спорта джудо – приложим за всеки, без значение от пол, възраст, физически и здравословни особености.

Разделянето на джудо на сегменти спомага систематизирането на методиката на обучение. Степенува се подготовката на практикуващия джудо по раздели, кати, знания в областта на теорията – физика, механика, философия и пр. Обучението се изгражда върху основните принципи, а именно:

Принцип на гъвкавостта – ДЖУДО – (джу – гъвкав, до – път) – път на гъвкавостта.

Сейриоку дзен йо – принцип за максимална ефективност, с минимален разход на енергия.

Джита кией – всемирно благоденствие и разцвет.

Според Дж. Кано, системата джудо служи „за регулиране на всички жизнени процеси“. Тази формулировка на практика обединява и съдържа в себе си първите два принципа.

Използват се два основни метода на обучение – ката (строга форма) и рандори (свободна форма). Целта в началният етап не е изграждането на състезатели, а полагането на основи за израстването на фокусирани, здрави, подвижни личности. Умеещи да се съсредоточават, да изискват от себе си и другите спазването на етични правила и норми на поведение.

Състезателят в джудо се изгражда по време на един дълъг период. Първите държавни състезания по джудо са за деца на възраст 9 години. Във възрастта 7 – 8 години те са подготвителна група. Ако приемем, че започват с джудо на 7 годишна възраст, то в следващите две години е редно да се занимават с ката. Занятията с ката водят до повишаване на концентрацията. Ученическите кати – КЮ – задължително са изградени върху въпросите:

Как се прави техниката?

Кога се изпълнява техниката? В кой момент?

Смело може да твърдим, че през първата година на обучение учениците усвояват въпросите „Кога“ и „Как“. През втората година водещ е въпросът „Кога“. Това става предпоставка за преход към следващите етапи – комбинации и контри:



- „Когато защитава, какво се предприема“?
- „Когато атакува, какво се предприема“?

Да се прекара точна граница между обучението и тренировката е невъзможно. Няма открояващ се момент, в който обучението приключва и започва тренировката. Още с първите стъпки на изучаването на дисциплината започва и тренировката. От дидактическа гледна точка съобразно основните задачи, които се разрешават, се разграничават двете страни на този многостранен и сложен процес.

Основната задача, която се разрешава при обучението, е всестранното изграждане на личността на джудиста. Той трябва да владее разностранно техниката и тактиката на джудо, да има широка и здрава основа от добре развити физически и двигателни качества, да бъде психически устойчив, да получи необходимите теоретични познания, да бъде оформен като човек с високи морално - волеви качества.