

### Увод:

Техниката на изпълнение на защитата е важен раздел в процеса на подготовка на джудиста. По време на схватката е важно не само създаването на благоприятни ситуации за атака ,да правиш техники и контраатаки ,но и умело да се защитава.

Специалистите са единни в мнението ,че съвършенната защита е страшно оръжие за постигане на победа над съперника.

Защитните действия в Джудо се явяват основният препъващ фактор,възпрепятстващ провеждането на техническото действие.Известно е,че надеждната защита е основата на спортното майсторство.

Състезателната схватка в Джудо представлява своеобразни преходи от атака към защита и обратно със задача едностранно да спечелим съдийска оценка.

Във връзка с това особено място в тренировките трябва да заема процесът на обучение на защитата.Въпреки това в Джудо по-голямата част е изучаването на атакуващите действия на защитата с отредено незначително място.

## **1. ПОДГОТОВКА НА ПРОБЛЕМА**

### **1. 1. Класификация на защитата в Джудо**

**Защитата**-това е съвкупност от действия ,целящи да разрушат атаките на съперника. Защитата е свързана и със стойката на съперника.Срещат се ярко изразени агресивни стойки подчинени на защитата.Още повече ,че защитните стойки ,заради които може да последва наказание ,се срещат смесени с атакуващи стойки.

Агресивността, нападението, подчинението и защитата образуват сложен комплекс от поведението на джудиста в схватката.

В Джудо се различават две форми на защита:

1) **Пасивна защита**-техника,целяща предотвратяване на атаката или дезорганизацията ѝ чрез активно използване на части от тялото си.При пасивната защита в стойка се предотвратява изпълнението на атакуващи техники за сметка на увеличаване на дистанцията, блокиращи захвати /опиране с ръце,глава и др./.

Отбраняващият се джудист не владее инициативата и няма преимущество в развиващата се ситуация.

### 2) Активна защита

Това е похват, включващ действия целящи отражение на атаката на противника и създаващи удобна ситуация за провеждане на контраатака.

Използването на активна защита, позволяваща ефективно да се премине към атака ,придава на борбата активен характер,прави я по-зрелищна и резултатна.

## 1. 2. Обща характеристика на теорията за обучение на двигателните действия

Общодидактическия подход към методиката на обучение изисква точност в поставянето на задачите ,разработката на средствата и метода за решение на тези задачи,определяне на закономерностите на този процес и своеобразие за реализцията на принципите на обучение.Целта на обучение може да бъде достигната чрез решаването на задачите за обучение,всяка от които има впредвид овладяването на конкретни двигателни действия ,които на свой ред предлага решението на частните задачи за обучение.

Последните могат да се разделят на 3 групи:

- 1) Задачи съответстващи на даването на материала;
- 2) Задачи съответстващи на усвояването на материала;
- 3) Задачи за реализация на дидактическите принципи;

За методическата основа на изследванията се явява теорията за обучение на двигателните действия, съставляваща едно единство от теоритически положения от комплекс науки /Педагогика, Физиология, Психология и др./.

### 1. 3. Формиране на двигателните навици

В процеса на обучение от гледната точка на педагогиката се отличават три етапа:

- 1) **I етап**-начално разучаване;
- 2) **II етап**-задълбочено разучаване и усвояване на двигателното действие;
- 3) **III етап**- затвърждаване и усъвършенстване на двигателното действие и превръщането му в навик;

Тези етапи се различават по задачи и методика на обучение.

Задачата на обучението е да дава знания, да изработва умения и да формира навици. Основната цел е в това да се изградят в спортиста правилни представи за процеса на борбата.

Двигателното развитие само по себе си представлява способ за решаване на някоя двигателна задача. Ако задачата е сложна и изисква решение на няколко дребни двигателни задачи, тогава и способът за нейното решение /изучаване на двигателното действие/ има сложна структура, включващ съответстващ брой от действия, всяко от които трябва да бъде обект на изучаване.

При организация на процеса на обучение е важно да се ръководим от основните дидактически принципи:

1. Принцип на последователността при обучението от простото към сложното, съобразявайки се с нужната скорост на движенията на тялото и други части във времето и пространството
2. Принцип на съответствие на темпото и продължителността на движение в целите на подготовка и задачите на определено ниво на мускулно натоварване и отпускане
3. Строго съблюдаване на принципите на безопасност в процеса на обучение, изискващи внимание акцентиращо върху мероприятията, насочени към осигуряването на безопасността на обучавашите се.

Изграждането на новия двигателен навик става относително

по-бързо, ако кората на главния мозък е освободена от друга дейност: това въжи особено за по-малките джудисти.

Водещо значение при формирането на двигателните навици има миналия опит и

знанията на обучаемия.Образоването на двигателния навик не става изолирано ,старите и изграждащите се навици взаимно се влияят.

Положителното влияние на стария навик върху изграждащия се нов в науката е известно като положителен принос.Отрицателното влияние е познато като **интерференция**

## II ЦЕЛ НА МЕТОДИКАТА ЗА НАЧАЛНОТО ОБУЧЕНИЕ НА ЗАЩИТАТА В ДЖУДО

Известно е ,че методиката и организацията на процеса на обучение и усъвършенстване трябва да се опират на изискванията на състезателната дейност и на показателите,способстващи за повишаване на спортното майсторство на принципа на първичността на състезанието и вторичността на тренировката.

Същността е в това ,че качеството на тренировъчния процес може значително да се подобри ,ако се подходи към неговото построяване чрез познаване на състезателната дейност на спортистите с висока квалификация.

В съвременното Джудо процесът на борба става по-бърз и интензивен.Започва да се поощрява непрекъснатото атакуване.

Това довежда до мигновено взимане на решения от страна на джудистите,касаещо тактико-техническите задачи и прилагането на определени атакуващи,защитни и комбиниращи действия,към които те не са подготвени в процеса на началното си обучение ,а атаките им не носят успех.

За сега отсъства научно обоснована методика при обучение в защитни техники.

Съществуващата методика се натрупва от практическия опит на дадения треньор и

остава не винаги актуална на днешно време .Една от причините за това е липсата на методическите пособия и учебници по Джудо.

С оглед на това има необходимост от по нататъчно усъвършенстване на методиката на обучение чрез технически действия на джудистите.

### III АНАЛИЗ, ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ ОТ ПРОВЕДЕНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

Защитата може да се научи по-бързо отколкото атакуващите действия,но за всяка защита е необходима определена подготовка /физическа,техническа и психическа/.Затова се смята,че всяка защита трябва да съответства на определено майсторско ниво т.е. на определен етап на съвършенство. Провежданите изследвания с участието водещи треньори,които работят предимно с млади джудисти сочат,че на етап начално обучение е необходимо да се изучава активна защита в партер ,които да служат като база за формиране на други защиты.

За основен тип техническа защита трябва да бъде признат, този който осигурява безпрепятствен и резултатен преход към контраатака.

Проблемът с обучението в последователността на техниките е един от най-малко разработените в теорията и методиката на джудото. Необходимо е рационалност /алгоритъм/ в последователността на изучаване на техниките.

Това е важна част и предпоставка за ефективност в обучението,свързана с планирането на цялостния учебен процес.

Общата насоченост на учебен процес трябва да се формира въз основа на класификации и систематизиране на техниките ,а самия процес на обучение трябва да се осъществява на изпитани в практиката методи чрез разделянето им на етапи,препоръчва се групиране на изучаваните техники,така че защитата използвана от противника да създаде оптимални условия за осъществяване на атакуващи техники ,това значително съкращава времето ,което е необходимо за тяхното изучаване и

създава предпоставки за развитие и усъвършенстване на оперативно-техническото мислене на младия джудист.

Теоритическият анализ доказва ,че обучението в защитни действия налага провеждане на специални изследвания.В методиката по Джудо са разработени комплексни средства насочени към усъвършенстване на защитните действия в стойка.За изучаване на защитните действия в съревнователната дейност на младите джудисти се прилага методиката на защита в стойка.

Всяко отделно действие характеризира особеностите в защита в отделните фази на нейното изпълнение.проведено е изследванена група юноши 13-18 г.,които се занимават с Джудо от 3-5 г.,получената текуща оценка на защитните действия налага по-нататъчна статистическа обработка,която е показана в **Таблица 1**.

В нея е представена схема на анализ от 15 фактора по 4 показателя,обясняващи 66,6% от общия брой на избраните защиты. В състава на фактор 1-20,9% влизат в най-големи съотношения 3 показателя:

- 13) –Използването на бързина за реализиране на защита
- 14) - Използването на сила за реализиране на защита
- 15) - Използването на издръжливост за реализиране на защита

В общи линии тези 3 фактора можем да ги обобщим ,като фактор осигуряващ надеждност на защитата чрез използване на физически качества.

Вторият фактор-19,2% фигурират съотношенията на 5 показателя с отрицателен знак:

- 1) Атака с ръка към крак на съперника
- 3) Разкъсване на основния захват на противника
- 4) Извеждане на противника от равновесие
- 6) Промяна на захвата ,така че да е неудобен на противника
- 11) Провеждане на контраатака

Това може да се назове като фактор осигуряващ защитата чрез употреба предимно на захвати

Трети фактор-14,3% концентрира в себе си следните показатели:

- 5) Навеждане на противника
- 8) Застрашаване атакуващия крак на противника(-)
- 11) Контраатака (+)

Това показва,че първите 2 показателя са несъвместими с третия показател т.е. провеждане на контраатака.



Имат противоположни предназначения в структурата на защитата при младите джудисти.

Действително е много трудно да се контраатакува ,когато противникът е наведен надолу или е извън равновесие.

Четвърти фактор-12,2%,влизат следните показатели:

9) Придвижване напред,назад и встрани

11) Контраатака

Данните показват ,че контраатаката е по-лесно да се проведе ,ако атакуващия джудист постоянно се придвижва в различни посоки.

Анализирайки в цялост защитните действия на младите джудисти,може да се каже ,че показателя контраатака събира в себе си във всички съотношения 3 фактора-2-ри,3-ти и 4-ти.

Предполага се,че контраатаката се явява една от най-важните в структурата на защитата на младите джудисти.

Следва да се определят защитите свързани с изучаването на техники и захвати ,които също имат значение в подготовката ,освен това за качествена защита е важно и нивото на физическа подготовка ,което

очевидно осигурява високо ниво на защитата.

След проведеното изследване на индивидуалната защита на група юноши в **Таблица 2** са извлечени най-често използваните защитни техники.

Систематизирайки защитите по честота на използване в схватка налага тяхното изучаване в същата последователност, това съответства на първичните потребности в състезанията.

Например, позовавайки се на резултатите от изследванията, първата защита, която следва да се изучава е разкъсване основния захват на противника.

От физическите качества се обуславя и надеждната защита.

Класификацията на факторите обуславяйки защитните действия позволяват качествено построяване на учебния процес.

Овладяването на основните техники в Джудото формират уменията да водиш в схватката –главната задача на тренировката.

Един от методите на обучение прилаган в спортните едноборства е игровият метод.

Доказано е, че в обем над 50% от общото време на тренировката в използването на спортни и подвижни игри е изгубено за изучаване на техники и значително понижава подбора на трениращите.

Игрите задачи разработени по примера на класическата борба са удачен вариант и за тренировка на джудо.

Тези игри имат за цел да излъчат по-ловкия ,по-бързия ,по-силния противник.

Игрите биват разделени на 2 нива:

1 Ниво-В него всеки един от партньорите има еднакви задачи за постигане на крайната цел,в този тип игри се излъчва по-силния противник

2 Ниво-в прилагането му двамата противници достигат до крайната цел чрез различни задачи

Тези игри имат за цел чрез докосване на различни части от тялото и ръцете да предизвикат защитни реакции ,които формират двигателни навици и са в основата на атаката и защитата.

Игрите могат да се използват на всеки етап от обучението.

Необходимо е при тези игри често да се сменя реда на последователност на докосванията: гърди-гръб ,дясна-лява страна и т.н.

Такива игри се използват при обучаването на начинаещи джудисти.

Например:докосване на дясна ръка до лявото бедро на противника трябва да формира защитна реакция за отдръпване на атакуващия крак ,а докосване на лявото рамо към дясната ръка формира навик да избягваш захвата за рамо;докосване едновременно на двете рамена формира у атакувания навик да се защитава посредством изправяне на тялото.

За изучаване на защитите в Джудото са изработени специални карти, в които всяка защита е разделена на:

- ü Техника на изпълнение
- ü Методика на обучение
- ü Характерни грешки

Методите на обучение в Джудото са стандартните:

- ü Словестен
- ü Нагледен
- ü Практически

Следователно преди началото на тренировката, треньора поставя задачите и след това се работи по схема. При теоретическото занимание се акцентира върху формата на защитата, след нагледното показване на техниката и нейното изпълнение трениращите пристъпват към изучаването ѝ.

По време на тренировката се разглеждат характерните грешки и методите за тяхното отстраняване. Даденото табло, на което е описано всяко движение на изучаващата се схватка, се поставя на стенда и всички се запознават с неговото съдържание.

В края на тренировката младите джудисти получават домашна работа :

ÿ Да опишат техниката на изпълнение на дадената защита

ÿ Средствата на нейното изпълнение

ÿ Възможните характерни грешки

Използването на игри-задачи предоставя на трениращите необходимите знания ,умения и навици за формиране на основните техники и тактики за атака и защита.Повишава емоционалната украса на тренировката ,в процеса на единоборството се развиват специални физически качества ,придобиват се умения за бързо възприятие ,за взимане на своевременни и правилни решения.

Значително се повишава интереса към спорта и се понижава отливът на трениращите.

