

История возникновения Дзюдо

"Дзюдо" ("дзю" - мягкость, "до" - путь) - вид спортивного единоборства, в котором наряду с бросками разрешены болевые (только на руки) и удушающие приемы. Источником возникновения борьбы дзюдо послужила борьба "джиу-джитсу", приемы которой перекочевали в Японию из Китая.

Возникновение Дзюдо

Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигоро Кано (1860-1938). До поступления в токийский университет в 1877 г. Кано занимался гимнастикой, греблей и бейсболом. Он даже основал первый в Японии бейсбольный клуб. С 17-летнего возраста изучая в совершенстве историю возникновения дзюдо существующие в те времена различные школы "джиу-джитсу", Дзигоро Кано " заметил, что техника различных школ не всегда заслуживает похвалы, есть там и много отрицательного". Так сложилось убеждение в необходимости реформы джиу-джитсу. "Я начал с того, что стал систематизировать лучшие приемы джиу-джитсу. Я добавил к ним еще и свои и придал им иной смысл. Так возникла новая система, сочетающая в себе духовное и физическое начала". Свою новую борьбу Дзигоро Кано назвал дзюдо.

В 1882 г. Дзигоро Кано основал свою школу дзюдо "Кодокан", ставшую впоследствии крупнейшим в мире центром подготовки специалистов по борьбе дзюдо. Основав "Кодокан", Дзигоро Кано стал посредством дзюдо создавать систему воспитания человека. Он рассматривал борьбу дзюдо, прежде всего как средство воспитания, а не как из форм времяпрепровождения.

"Дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю", - так писал Дзигоро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.

Клятва дзюдоистов

Дзигоро Кано установил, что все поступающие в "Кодокан", должны были давать торжественную клятву, состоящую из следующих пунктов:

-раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;

-своим поведением я обещаю не уронить достоинство "Дождо" (зала дзюдо);

-никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте;

-обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя;

-клянусь в течение всей моей жизни уважать правила "Кодокана", сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

Принципы дзюдо

Не сразу Дзигоро Кано пришел к основным принципам своей системы. Длительное время изучал он системы подготовки в разных школах, творчески их анализировал. Пытливый ум, природная любознательность и сообразительность отличали Дзигоро Кано.

Характерна одна из историй, дошедших до наших дней. Вечером обильного снегопада Дзигоро Кано вышел погулять в сад. Сильный снег поломал много веток на деревьях. Только тонкая веточка вишни под тяжестью снега все ниже склонялась к земле. В какой-то момент снег соскользнул с нее, веточка распрямилась и заняла прежнее положение. "Вот каким должен быть дзюдоист!" - воскликнул Дзигоро Кано.

Эта история нашла свое отражение в его знаменитой формуле, изложенной в инструкции "Кодокана".

"Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер, скажем, располагает силой, равной 10 единицам. Сам я значительно меньше и слабее его, обладаю силой равной 7 единицам. Если он будет давить на меня своей силой, то, естественно, я уступлю или даже упаду. Но если я буду с той же силой, с какой он наступает, уходить от его захватов, то есть маневрировать, то он вынужден будет наклоняться в мою сторону и тем самым потеряет равновесие. В этом новом положении он тоже будет слабым. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он потерял точку опоры. И теперь у него осталось из 10 единиц силы только 3. Я же, не потеряв равновесия, сохраняю также все свои 7 единиц силы. На какой-то момент я становлюсь сильнее своего противника, и вот тут-то я и должен его победить, не затрачивая на это больших усилий".

Большое значение Дзигоро Кано придавал достижению максимального результата. Это означает, что целью борьбы дзюдо является достижение лучшего результата с применением минимума усилий. Он говорил:

"Максимальный результат - фундамент, на котором стоит все здание дзюдо. Более того, этот принцип полностью может быть использован и в системе физического воспитания. Его можно также использовать для развития умственных способностей во время занятий, а также при воспитании и формировании характера. Можно добиться, что этот принцип будет иметь влияние на манеры человека, на то, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим. Словом, этот принцип может стать искусством жизни".

Международная федерация дзюдо - ФИД - была основана в 1951 г. В программе Олимпийских игр с 1964 г. (кроме 1968 г.). Дважды олимпийскими чемпионами за всю историю дзюдо становились В. Рюска (Голландия), П. Зайзенбахер (Австрия), Х. Сайто и Т. Номура (Япония), Д. Дуйе (Франция), В. Легень (Польша).

ИСТОРИЯ ДЗЮДО В РОССИИ

Признанным отцом российского дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился в 1892 году на Южном Сахалине. В результате русско-японской войны 1905 года Россия была вынуждена уступить эту территорию соседу, и 13-летний мальчик оказался подданным японского императора.

Благодаря помощи Архиепископа Японского Николая оставшийся сиротой Ощепков смог получить образование в духовной семинарии в Киото, где и познакомился с дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан, основанную Дзигоро Кано. Василий не только успешно закончил это весьма своеобразное учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом. 15 июня 1913 г. Ощепкову был присвоен 1-й дан, а 4 октября 1917 года - 2-й дан. Он стал первым русским и четвертым иностранцем, получившим мастерскую степень.

Вернувшись в Россию в 1914 г., Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, охвативший около 50 человек. Благодаря ему здесь, в российской "глубинке", в 1911 году состоялась самая первая в мире международная встреча по дзюдо.

В первые послереволюционные годы Ощепков организовал трехмесячные курсы по дзюдо для инструкторов физкультуры Советской России. С 1925 года он преподавал дзюдо в Новосибирской школе милиции и в Штабе Сибирского военного округа. В начале 30-х годов Василий Ощепков был вызван в Москву. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо. Помимо этого Ощепков проделал большую работу по распространению дзюдо среди гражданского населения. Так 1935 году прошло первое первенство Москвы, а в 1937 году - товарищеская встреча между командами Москвы и Ленинграда.

Однако в конце 30-х годов в СССР для дзюдо наступили мрачные времена: дзюдо запретили как «чуждое советскому народу занятие». А сам Василий Сергеевич Ощепков в 1937 году был арестован по обвинению в шпионаже в

пользу Японии и умер в тюрьме через десять дней после ареста от сердечного приступа - так было написано в официальных бумагах.

Вместо «запрещенного» дзюдо в Советском союзе ученики Ощепкова стали развивать «самбо», систему в основу, которой легла колоссальная работа Василия Сергеевича. Со временем этот новый вид борьбы развивался, приобретая характерные самобытные черты, завоевывая огромную популярность в Советском союзе.

Возрождение дзюдо в СССР произошло в начале 60-х годов двадцатого века. В связи с получением дзюдо статуса олимпийского вида спорта на высшем государственном уровне было принято решение восстановить дзюдо на основе борьбы самбо. Советские спортсмены самбисты сразу включились в спор за медали в новом виде борьбы и на первых же крупных международных соревнованиях (чемпионат Европы – 62) Анзор Кикнадзе и Анзор Киброцашвили завоевали два «золота». На Олимпиаде в Японии в 1964 году наши дзюдоисты Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Анзор Кикнадзе впервые завоевали бронзовые медали.

В 1972 году по распоряжению Спорткомитета СССР «О развитии дзюдо в СССР» была создана Федерация дзюдо СССР и проведены первые всесоюзные соревнования, которые уже через год поменяли своё название и стали Чемпионатом СССР. С того же момента начали регулярно проводить первенства страны по борьбе дзюдо среди юношей и juniоров. В 1972 году первую золотую олимпийскую медаль завоевал Шота Чочишвили на Олимпиаде в Мюнхене. Затем в Монреале в 1976 году олимпийскими чемпионами по дзюдо стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, а в 1980 году в Москве – Николай Солодухин и Шота Хабарели.

Не секрет, что сложный в экономическом отношении период начала и середины 90-х годов негативно отразился на российском спорте, дзюдо не было исключением. Это в многом и стало причиной неудач наших спортсменов на международных соревнованиях в эти годы. Сильно затормозилось развитие детского спорта. Но уже в конце прошлого и начале нового столетия благодаря активной работе Федерации дзюдо России, поддержке ряда крупных компаний, ситуация стала меняться, наши спортсмены снова стали занимать лидирующие позиции в мире. Дзюдо начинает набирать популярность в массах и спортивные школы снова заполнились детьми. Эта позитивная тенденция существует и в настоящий момент. В многом этому способствовало и то, что президент России В.В.

Путин, начав заниматься дзюдо в школе и сейчас продолжая активно заниматься на татами, часто упоминает, что в своей работе во многом опирается на базовые принципы дзюдо.

6 КЮ. Белый пояс

1. **РЭЙ_ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)**
 - Тачи-рэй – Приветствие стоя
 - Дза-рэй – Приветствие на коленях
2. **ОБИ_ – ПОЯС (Завязывание)**
3. **ШИСЭЙ_ – СТОЙКИ**
4. **ШИНТАЙ_ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**
 - Аюми-аши – Передвижение обычными шагами
 - Цуги-аши – Передвижение приставными шагами
 - вперед-назад
 - влево-вправо
 - по диагонали
5. **ТАЙ-САБАКИ_ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)**
 - на 90⁰ шагом вперед
 - на 90⁰ шагом назад
 - на 180⁰ скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
 - на 180⁰ скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
 - на 180⁰ круговым шагом вперед
 - на 180⁰ круговым шагом назад
6. **КУМИКАТА_ – ЗАХВАТЫ**
Основной захват – рукав-отворот
7. **КУДЗУШИ_ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

8. **УКЭМИ_ – ПАДЕНИЯ**

Еко (Сокухо)-укэми	На бок
Уширо (Кохо)-укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо)-укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

5 КЮ. Желтый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай_	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума_	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши_	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши_	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари_	Отхват
О-гоши_	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари_	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ_	Бросок через спину с захватом руки на плечо

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ_	Удержание сбоку
Ката-гатамэ_	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ_	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ_	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ_	Удержание верхом

3. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши_	Задняя подножка
О-сото-гаэши_	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши_	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэй-нагэ_	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. Оранжевый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари_	Задняя подсечка
Ко-учи-гари_	Подсечка изнутри
Коши-гурума_	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши_	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай_	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши_	Передняя подножка
Харай-гоши_	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата_	Подхват изнутри (под одну ногу)

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ_	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ_	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ_	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ_	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ_	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ_	Удержание верхом с захватом руки

3. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши_	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши_	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши_	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши_	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом

гоши_	двух рукавов)
Ко-учи-гакэ_	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши_	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. Зеленый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ_	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши_	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши_	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума_	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши_	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши_	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ_	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума_	Бросок через плечи «мельница»

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-дзуджи-джимэ_	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-дзуджи-джимэ_	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-дзуджи-джимэ_	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ_	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ_	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ_	Удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами_	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ_	Рычаг локтя захватом руки между ног

3. *Дополнительный материал*
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши_	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши_	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари_	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши_	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши_	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши_	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

2 КЮ. Синий пояс

1. *НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ*

Суми-гаэши_	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши_	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми_	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ_	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши_	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума_	Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу
Сото-макикоми_	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

Уки-отоши_	Бросок выведением из равновесия вперед
------------	--

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ_	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ_	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ_	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ_	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ_	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ_	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ_	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ_	Удушение захватом головы и руки ногами

**3. Дополнительный материал
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Тэ-гурума_	Боковой переворот
Оби-отоши_	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ_	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми_	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми_	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми_	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми_	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши_	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

Тавара-гаэши_	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
---------------	---

4. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ_	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ_	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ_	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. Коричневый пояс

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума_	Отхват под две ноги
Уки-вадза_	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ_	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума_	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши_	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ_	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши_	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ_	Боковая подсечка с падением

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-катамэ_	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ_	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ_	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

3. Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ_	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами_	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ_	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

4. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами_	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги_	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ_	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)