

«МЯГКИЙ ПУТЬ»

ИСТОРИЯ И ПРАВИЛА

ДЗЮДО



Дзигоро Кано

柔道



О тправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан».

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!»

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь».

По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй.

В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Правила дзюдо

Поединки в дзюдо проходят на матовых ковриках из прессованной соломы или полимерных материалов, называемых татами.

Рабочая зона, где проходит поединок, имеет размер 10x10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8x8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм.

В центре рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга белой и синей липкой лентой длиной около 50 см и шириной около 10 см делаются две отметки, откуда борцы должны начинать поединок.

Формой борца является **дзюдоги** белого либо синего цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса. Раньше оба борца носили белую униформу, при этом один из них должен был дополнительно надевать повязку красного цвета, другой – белого. С 2000 года для удобства зрителей в правила были внесены изменения, и костюмы стали разноцветными.

双手刈



Дзюдоги должны быть изготовлены из хлопка или подобного ему материала. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища, запахиваться левой полкой на правую не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки.

Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Прочный пояс шириной 4-5 см, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см.

Схватка обязательно начинается и заканчивается поклоном. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз. Первый поклон нужно совершить перед тем, как вступить в зону безопасности, второй – перед тем, как пересечь «красную зону», третий – перед самым началом поединка. Четвертый поклон следует сразу после оглашения результата поединка.

Пятый поклон нужно сделать перед тем, как начать движение с татами, шестой – после пересечения «красной зоны», седьмой – после выхода из зоны безопасности. ►►

Продолжительность одного поклона составляет около 4 секунд, сгиб в талии – 30 градусов. Во время поклона ладони, сначала прижатые по швам, естественным образом касаются колен. Ступни ног образуют угол в 60 градусов. Рот закрыт, а голова держится прямо.

Поединок обслуживает главный судья (арбитр), работающий на татами, и 2 боковых судьи-ассистента.

Время поединка лимитировано: 5 минут для мужчин и 4 минуты для женщин.

До недавнего времени применялась следующая система оценок.

ОЦЕНКИ	НАКАЗАНИЯ
КОКА	СИДО (ШИДО)
ЮКО	ТЮИ (ЧУЙ)
ВАДЗА-АРИ	КЭЙКОКУ
ИППОН	ХАНСОКУ-МАКЭ

Высшая оценка – «**иппон**» – приводит к немедленной победе применившего прием борца. Эта оценка присуждается в случае, если соперник акцентировано коснулся татами большей частью спины после броска со значительной амплитудой, силой и быстротой или если проведено удержание в течение 25 секунд. «Иппон» засчитывается также в том случае, когда результат болевого или душающего приема очевиден или если соперник самостоятельно признает свое поражение. Для этого он должен произнести: «Майтта!» («Сдаюсь!»), либо дважды постучать рукой по татами или какой-то части своего тела.

Оценка «**вадза-ари**» считается половиной «иппон». Борец, проведший 2 приема, отмеченных «ваза-ари»,

Третьей оценкой является «**юко**». Она присуждается, когда бросок проведен с недостаточной силой и быстротой, но при падении соперника на большую часть спины, либо когда бросок проведен с достаточной силой или быстротой, но при падении соперника только на небольшую часть спины. «Юко» присуждается также при 15-секундном удержании.

Четвертой, самой низкой оценкой является «**кока**». Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо или бедро (бедро) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержании.

«Юко» и «кока», вне зависимости от их количества, не приводят к досрочному окончанию схватки. Победителем схватки объявляется участник, получивший более высокие, по сравнению с соперником, оценки. Таким образом, одна «вадза-ари», например, оценивается выше любого количества «юко», а одна «юко» — выше любого количества «кока».

Борец может зарабатывать очки и из-за предупреждений противнику. Среди основных нарушений, вызывающих замечания: пассивная борьба, намеренный уход за пределы татами, болевые приемы на все суставы, кроме локтевого, поднятие лежащего спиной на татами противника и повторный бросок его на спину. За эти нарушения борец может получить замечание — «сидо».

Раньше замечания имели 4 уровня: «сидо», «тюи», «кэйкоку» и «хансоку». Недавно правила были несколько упрощены.

Сохранились только оценки «сидо» и «хансоку». Первый «**сидо**» автоматически приводит к тому, что противнику дается оценка «кока». Второй «сидо» приносит сопернику «юко», третий «сидо» — «вадза-ари».



также досрочно объявляется победителем схватки. «Вадза-ари» присуждается после 20 секунд удержания или в случае, если противник касается татами спиной, однако недостаточная сила либо быстрота броска не позволяет судьям присудить «иппон».

Четвертое нарушение приводит к автоматическому окончанию поединка в пользу противника («хансоку»). Участнику, который совершил очень серьезное нарушение, также объявляется «хансоку-макэ», что автоматически приводит к дисквалификации.

Соревнования по дзюдо проводятся в весовых категориях. В настоящее время мужчины соревнуются в весе до 60, 66, 73, 81, 90, 100 и свыше 100 кг., женщины — до 48, 52, 57, 63, 70, 78 и свыше 78 кг. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где могут участвовать спортсмены любого веса. Правда, в олимпийскую программу такие соревнования не входят.

Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвигать и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать («укэми»).

Очень важным элементом для избежания травм является амортизирующий упреждающий удар рукой по татами (еще до соприкосновения туловища с матами). При падении вперед согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед. При падении на спину руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45–60 градусов. При падении на бок одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх. Во всех случаях ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра.

При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди.

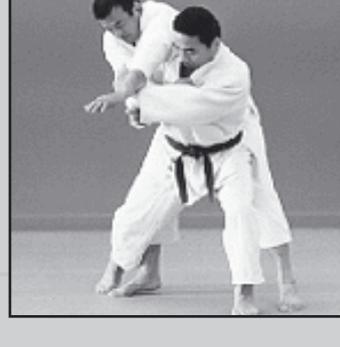
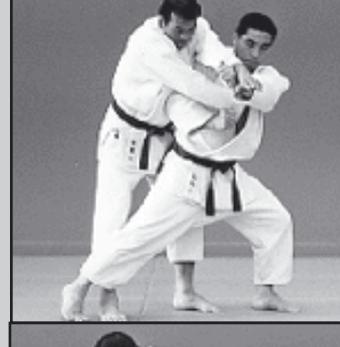
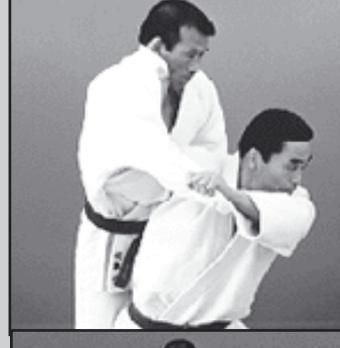
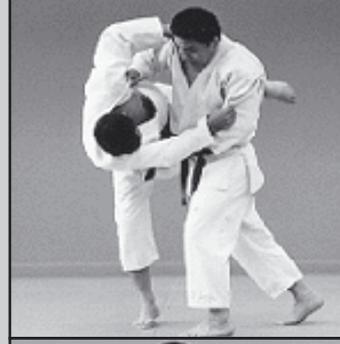
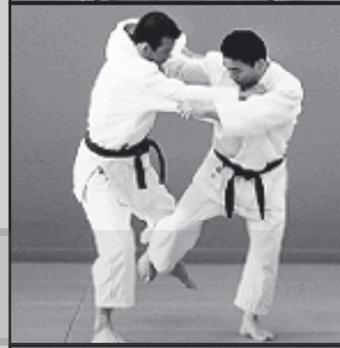
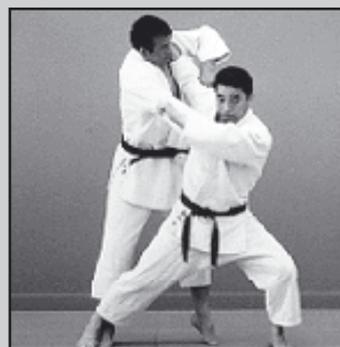
При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.

Основой любого технического действия является стойка («сисэй»). Естественное положение тела («сисэй хонтай») — ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

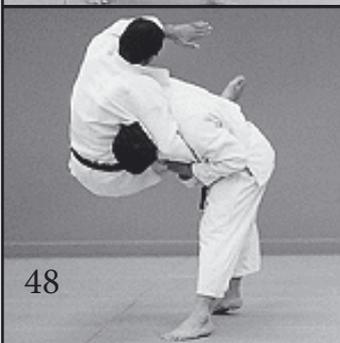
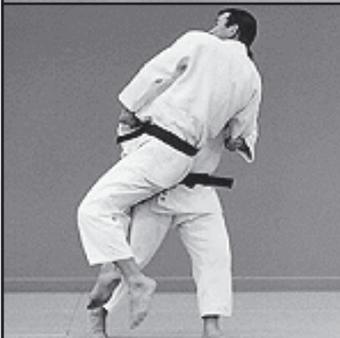
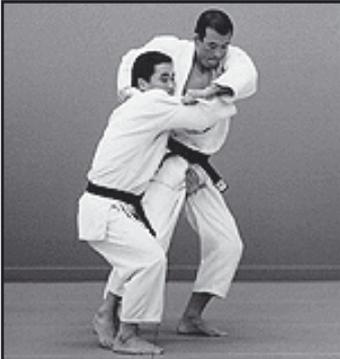
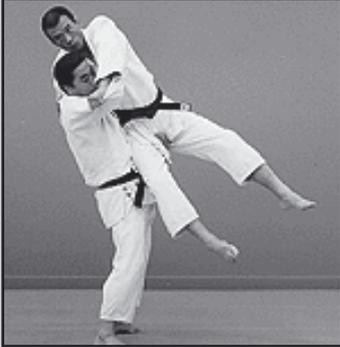
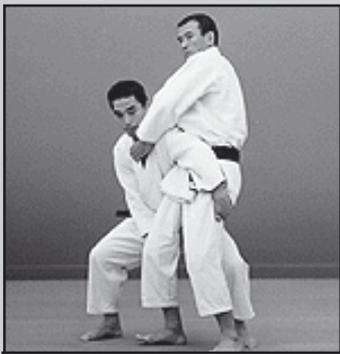
В защитном положении («сиго хонтай») ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения («синтай»). Основное передвижение — «цуги-аси» — построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

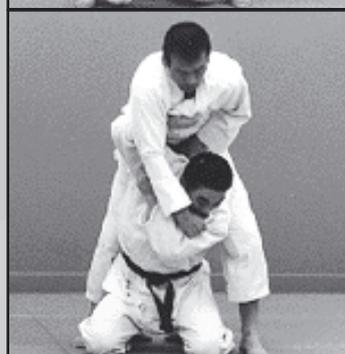
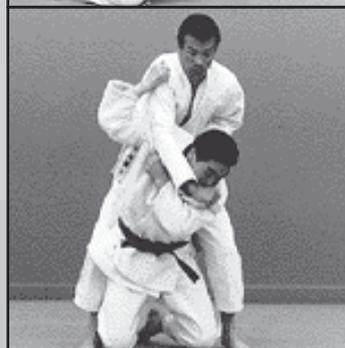
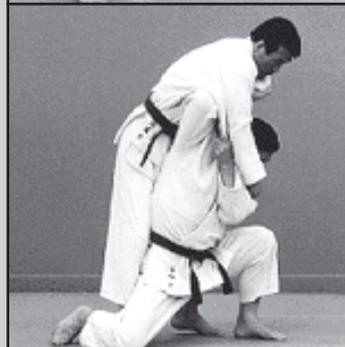
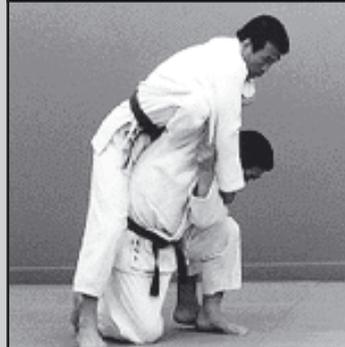
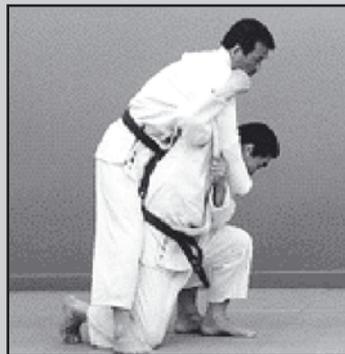
Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата («кумиката»). При этом надо иметь в виду, что дзюдоистская куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса. Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно. ►►



SUKUI-NAGE (hand technique)



SEOI-OTOSHI (hand technique)



体落

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты («тайсабаки») и способы выведения противника из равновесия («кудзуси»).

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:
— техника бросков (нагэ-вадза),
— техника сковывания (катамэ-вадза) и
— техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:
— проводимые из стойки (тати-вадза) и
— проводимые с падением (сутэми-вадза).

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:
— проводимые в основном руками (тэ-вадза),
— проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза) и
— проводимые в основном ногами (асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:
— броски с падением на спину (масутэми-вадза) и
— броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:
— удержания (осаэкоми-вадза),
— удушения (симэ-вадза) и
— болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:
— удары руками (удэ-атэ),
— удары ногами (аси-атэ) и
— удары головой (атама-атэ)

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав. ■



При подготовке рубрики были использованы материалы официальных сайтов.

