

ИСТОРИЯ БОББЫ ДЗЮДО

Своим происхождением **дзюдо** обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах джиу-джитсу средневековой Японии. Конец XIX века ознаменовал начало в Японии эпохи разительных перемен. Дух Запада начал проникать в повседневную жизнь рядовых японцев. На сцену **истории** вышло поколение, интересующееся тем, что ново и современно. Гибла самурайская традиция. Под угрозой оказались древние боевые искусства, носителями которых являлись представители самурайских кланов. Быстрое распространение элементов западной культуры в японском обществе сыграло роль и в



появлении **дзюдо**. Создателем этой многогранной системы физического воспитания, связывающей идеи и традиции самурайства с идеями олимпийского спорта является **Дзигоро Кано** (1860-1938).

По современным меркам, Дзигоро начал приобщаться к единоборствам достаточно поздно - ему исполнилось уже 17 лет. Но это лишь подтверждает то, что борьбе, равно как и любви, все возрасты покорны. По счастью, **Дзигоро Кано** изначально имел хороших учителей, первый из которых был мастером в практике борьбы, а второй - в обучении технике. В школе Тэнсин-синье-рю Кано получил звание сихан (мастер), и этот период был для него наиболее плодотворным. Вставал он очень рано. Часто с восходом солнца шел на тренировку, а затем на занятия в университет. Оттуда он опять возвращался в зал, чтобы уже самому тренировать группы начинающих.

Несмотря на напряженные занятия в университете, не было случая, чтобы Кано пропустил тренировку. Летом 1882 года он получает диплом преподавателя литературы, что в те времена приближало к представителям высшей интеллектуальной элиты японского общества. Кано решает продолжить свое образование в школе пэров, что в будущем открывало перспективу карьеры на государственной службе. Но увлечение джиу-джитсу, ставшее делом жизни, изменяет его судьбу. В феврале того же года Кано с несколькими своими учениками открывает собственную школу в храме Эйседзи. Это и был всемирно известный ныне Кодокан, который тогда разместился в четырех помещениях. Самое большое - площадью 4х6 м - отвели под дожо. В первый год существования школы в ней было лишь девять учеников. У начинающего преподавателя не хватало средств для оборудования даже самого небольшого помещения. Необходимую сумму Кано получил за перевод с английского языка книги «Трактат по этике», сделанный по заказу министерства образования. Дата открытия Кодокана отождествляется с днем рождения дзюдо - самобытной системы воспитания японской молодежи, созданной Дзигоро Кано на базе древнего джиу-джитсу. Системы физического и нравственного совершенствования, выполняющей не только прикладную функцию, но и образовательную и, что намного важнее, воспитательную. Дожо примыкал к главному залу храма, где на стенах висели деревянные таблички, посвященные памяти умерших.

Свое время Кано делил на буддистскую практику и научную работу. Большую часть дня он проводил со своими учениками в храме, где ел, шил и ремонтировал одежду для тренировок, проводил беседы и занятия. Одновременно ему приходилось выполнять функции преподавателя знаменитого лица Гекушин, в котором учились дети привилегированных особ. Занятия начинались ранним утром. Вторую половину дня Кано отдавал дзюдо, затем делал записи и готовил планы на следующий день, переводил с иностранных языков, засиживался иногда далеко за полночь.

Многие знакомые Кано, посещавшие тренировки, имели солидный вес в обществе. Некоторые ученики происходили из знатных семей. Удивленные монахи и жители близлежащих домов нередко могли видеть министерские экипажи, останавливающиеся у дверей храма. Визиты эти были связаны с личностью самого Дзигоро Кано и разработанной им системой дзюдо.

В январе 1883 года Кодокан покидает храм Эйседзи и находит новое пристанище в очень скромном помещении. Новый зал не мог вместить все татами, поэтому Кано делает рядом с оградой небольшую пристройку, больше напоминающую сарай, который, хотя и был просторным, от холода и сырости не спасал. Спустя год сам мастер и его ученики, число которых значительно выросло, с облегчением узнали о возможности переезда в новый зал. В том же году Кано разработал кодекс

поведения для учеников Кодокана. Первыми подписали его, обмакивая кисточку в собственную кровь, Цунедзиро Томита, Сайго Хагучи, Сиро Сайго, Сакудзиро Екояма и Есиаки Ямасита. В тот же день Сиро Сайго и Цунедзиро Томита, старшие ученики школы, получили черные пояса как символ достижения первой мастерской степени.

Дзигоро Кано установил пять пунктов клятвы, смысл которой сводился к следующему:

- вступая на путь дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- своим поведением я обещаю не уронить достоинство дожо;
- я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки борьбы в другом месте;
- обещаю не давать уроки без разрешения своего учителя;
- в течение своей жизни клянусь уважать правила Кодокана как ученик и наставник, если стану им.

Поначалу никто не видел и не понимал разницы между джиу-джитсу и дзюдо. Не вдаваясь в сущность идей, выдвигаемых Дзигоро Кано, старые мастера считали его заумным выскочкой, кичившимся своей образованностью и пытающимся внести западные чуждые порядки в национальные традиции древнего боевого искусства.

Ощущая угрозу со стороны дзюдо, представители джиу-джитсу объявили Кано беспощадную войну. Последние годы XIX века оказались очень нелегкими для встававшего на ноги дзюдо, которое начинало борьбу за право гражданства в новой Японии, чтобы вскоре стать неотъемлемым элементом культуры Страны восходящего солнца.

Добиваясь признания, ученики Кано должны были доказывать превосходство новой системы на практике.

Вскоре после вручения первых черных поясов в зале Кодокана появились трое крепко сложенных, рослых мужчин. С первого взгляда было видно, что это представители одной из школ джиу-джитсу. Так и было на самом деле. Один из пришедших представил себя и своих товарищей: «Я - Дайхачи Ичикава, со мной Мацугуро Окуда и Морикити Отаке. Мы хотим посмотреть тренировку. Здесь ли господин Кано?» - Нашего учителя нет, - ответил Томита и, не прибегая к дальнейшей дипломатии, поинтересовался: «Только ли посмотреть, как проходят занятия, хотят гости? Или они пришли спровоцировать столкновение, что было уже не раз?»

Как манера поведения, так и ироничные замечания пришельцев убеждали учеников Кано, что гости имеют неблагоприятные намерения. Наблюдая отсутствие реакции на свои более чем ясные выпады, Дайхачи напрямик спросил, не хотят ли хозяева проверить свое мастерство в поединке? Помня кодекс Кодокана, Томита ответил, что без разрешения учителя это невозможно. На что Дайхачи с вызовом заметил: «Уклонение от борьбы, по-видимому, является главной особенностью этой школы». Тогда Сайго обратился к своему товарищу: «Примем вызов этих господ и будем рассматривать эту встречу как товарищескую». Томита покачал головой и с неудовольствием ответил, что возможное поражение может нанести непоправимый ущерб их школе, а они будут вынуждены навсегда покинуть учителя. Сиро Сайго, напротив, считал, что непринятие вызова унижит достоинство школы, и, несмотря на риск, решил бороться, не желая терпеть дальнейших издевательств.

Когда Сайго был уже готов к поединку, в дверях появились Екояма и Ямасита. Ощувив напряжение присутствующих, они поняли, что происходит нечто драматическое, а вникнув в ситуацию, также посчитали, что без разрешения доктора Кано вызов принимать не нужно. Но было поздно - Сайго поклонился самому тяжелому и высокому из прибывших Мацугуро Окуда. Тот, протянув длинные мускулистые руки, взял традиционный захват и, притягивая Сайго к себе, попытался бросить, а затем провести удушающий или болевой прием, чтобы развеять все сомнения в своем превосходстве. Ученик Кано, искусно маневрируя, сохраняя равновесие, делал безуспешными все попытки Окуды атаковать. Сайго был как будто сделан из резины. Неожиданно контратаковав, он провел бросок, ошеломив противника. Упав в первый раз, мастер джиу-джитсу молниеносно поднялся и начал нападать с удвоенной энергией, чтобы через минуту снова почувствовать жесткость татами. На этот раз он не стал подниматься и признал себя побежденным.

Известие о победе ученика Дзигоро Кано над мастером джиу-джитсу разнеслось с быстротой молнии по всему городу, а имя Сиро Сайго стало известно далеко за пределами Токио. Именно он послужил прототипом известного литературного, а затем и киногероя Сугата Сансиро, знакомого нам по фильму Акиро Куросавы «Гений дзюдо». Сайго был феноменально одаренным борцом, который сумел нанести поражение своему учителю, что само по себе характеризует Кано как великого

педагога. Ученик, превзошедший учителя, - это качественная характеристика работы тренера, носящая, что уж скрывать, оттенок горечи.

Добившись долгожданного, но главное, официального признания у себя на родине, Дзигоро Кано приступил к осуществлению следующего грандиозного замысла - о дзюдо должен был услышать мир.

Задумываясь над масштабностью задач, которые ставил и пытался решать Кано, понимаешь, что это был подвижник вселенского уровня, «человек мира». Забегая вперед, отметим: всего, что касается признания, известности, массовости и популярности дзюдо, Кано достиг.

Сегодня членами Международной федерации дзюдо, созданной в 1951 году, являются около 200 стран. Регулярно проводятся чемпионаты и первенства мира. Дзюдо включено в программу Олимпийских игр. Прочные позиции удерживает женское дзюдо, у истоков которого стоял сам Дзигоро Кано. Он лично принимал экзамен по технике борьбы у своей будущей жены Сумако. Поженились они в 1891 году. Служанки в их доме, помимо работы по хозяйству, одновременно тренировали и девушек, желающих приобщиться к дзюдо. Эксперимент, начатый дальновидным Кано по привлечению женщин к исконно мужскому занятию, удался. Первые соревнования были проведены в Кодокане. Появился свой «гений дзюдо» и среди девушек. Лучшей, начиная с 1925 года, в течение трех лет была Хори Утако. Норитоми Масако, поступившая в Кодокан в мае 1925 года, стала впоследствии автором популярной, много раз изданной книги «Дзюдо для женщин». Не уронили честь отцовской фамилии и дочери Дзигоро Кано: старшая - Ватэнуко Норико, возглавившая позже сектор дзюдо в Кодокане, и Такадзаки Ацуко, также посвятившая жизнь делу отца. Одна из учениц Кано Миягава Хисако основала собственную школу Сакурагако. Все девушки были обладательницами высоких данов. В 1926 году в Кодокане было официально открыто женское отделение. Кано всегда активно призывал женщин к занятиям дзюдо и часто повторял: «Если вы хотите по-настоящему понять дзюдо, понаблюдайте за тренирующейся женщиной». Однако долгое время в самой Японии, во многом остававшейся консервативной, официальные чемпионаты страны среди женщин не проводились.

Начало продвижения дзюдо на Запад было положено Дзигоро Кано 13 сентября 1889 года, когда он отправился в Европу, чтобы ознакомиться с существующей там системой физического воспитания и одновременно поделить своими идеями относительно дзюдо. К этому времени дзюдо прочно вошло у себя на родине в быт рядовых японцев, став обязательным предметом в школьной программе. Активно действовали школы для военнослужащих, открывались филиалы Кодокана. Джиу-джитсу уступило позиции новой системе единоборства. Но противостояние продолжалось. В течение 1890 года Дзигоро Кано посетил Лион, Париж, Брюссель, Вену, Берлин, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам и Лондон.

Европейский вояж Дзигоро Кано принес свои плоды. Начался обмен преподавателями и спортсменами, стали открываться филиалы Кодокана за рубежом и школы дзюдо в странах Старого Света, а позднее и в США.

Уже после окончания второй мировой войны дзюдо занимались в 120 странах.

Наиболее активно дзюдо начали развивать во Франции, где Кано впервые после Японии продемонстрировал свою технику. Отдаленные последствия этого ощущаются и по сей день. По массовости и мастерству дзюдоистов Франция занимает ведущие позиции в Европе. Сборная команда Франции - одна из сильнейших в мире.

Возвращаясь на родину на судне «Хикава Мару», заболев тяжелейшим воспалением легких, 4 мая 1938 года великий мастер умер.

После смерти отца дело популяризации дзюдо среди лучшей половины человечества продолжил Рисеи Кано. Став директором Кодокана в 1946 году (до этого институт возглавлял Нанго Дзиро), он внес существенный вклад в укрепление международных позиций дзюдо.

Расширение географии дзюдо привело в итоге к проведению мирового чемпионата, который состоялся в 1956 году, естественно, на родине этой популярной борьбы. Второй чемпионат мира состоялся через два года также в Японии. Соревнования проводились без деления участников по весовым категориям. Сильнейшими стали хозяева Сёдзи Нацуи и Кодзи Сонэ. После трехгодичного перерыва в Париже в 1961 году состоялся III чемпионат мира, который закончился сенсацией: золотую медаль завоевал голландец Антон Хеесинк, выигравший в финале у Сонэ. Эта первая неудача родоначальников дзюдо вынудила японцев ввести весовые категории. На чемпионате мира 1965 года их было четыре, на последующих - уже пять весовых категорий: до 63 кг, до 70 кг, до 80 кг,

до 93 кг и свыше 93 кг. Затем число весовых категорий было увеличено до семи и у мужчин, и у женщин: соответственно до 60, до 65, до 71, до 78, до 86, до 95, свыше 95 кг и до 48, до 52, до 56, до 61, до 66, до 72 и свыше 72 кг.

В настоящее время соревнования проводятся в весовых категориях: у мужчин до 60 кг, до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, до 100 кг и свыше 100 кг; до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг, свыше 78 кг - у женщин. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где могут участвовать спортсмены любого веса.

В Олимпийской программе дзюдо дебютировало в 1964 году, когда Японии было предоставлено право провести XVIII Летние игры. Окончательного олимпийского статуса дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене.

В массовом сознании существует заблуждение, что вожделенный черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство (по большому счету - знание) отмечается поясом красного цвета. Хотя сам Дзигоро Кано под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им же боевого искусства. До сих пор в Европе пользуются следующей цветовой гаммой, позволяющей определить уровень мастерства дзюдоиста, глядя на его пояс. Вначале идут шесть ученических степеней: 6 кю - белый пояс, 5 кю - желтый, 4 кю - оранжевый, 3 кю - зеленый, 2 кю - голубой, 1 кю - коричневый. Далее следуют 10 мастерских степеней - данов: обладатели первых 5 данов носят пояса черного цвета, которые различаются количеством поперечных белых нашивок у конца пояса, 6-8 дан - пояса красно-белые, 9-10 дан - пояса красного цвета.

К сожалению, создатель дзюдо не дожил до того времени, когда его детище превратилось в поистине массовый вид спорта, популярный во всем мире среди детей и взрослых, юношей и девушек, мужчин и женщин. Миллионы людей всех возрастов занимаются дзюдо. Дзюдо объединяет людей разных национальностей, вкусов, вероисповеданий. Многогранность дзюдо позволяет каждому найти здесь то, что нужно только ему. О дзюдо много написано, но окончательную точку ставить рано - тема эта неисчерпаема. Более чем столетняя история дзюдо привлекает все новых и новых поклонников.

Японское название костюма дзюдоистов - дзюдога. Это куртка (кимоно), штаны (дзубон) и пояс (оби).

Кимоно в отличие от самбистской куртки имеет не вшивные рукава, а рукав-реглан, и, кроме того, в кимоно отсутствуют прорезы для пояса. Пояс в дзюдо повязывается поверх кимоно. Этот факт и то, что материал, из которого должны изготавливаться кимоно - хлопок или ему подобный, достаточно эластичен, техника проведения бросков в дзюдо отличается от техники борьбы самбо.

Разница заключается в следующем. Если мы возьмем захват на куртке самбиста и постараемся подтянуть его к себе, то одновременно с плотно облегающей курткой, сделанной из жесткого, почти не тянущегося материала, мы притянем к себе и ее владельца. Иная картина складывается, если мы выполняем ту же двигательную задачу, имея дело с человеком, одетым в кимоно.

Просторное кимоно приводит к тому, что сперва мы вытягиваем кимоно (изготовленное из тянущегося материала) и только затем, когда заканчивается этот «свободный ход», начинаем подтягивать его владельца. Это предъявляет особые требования к технике захватов дзюдо.

В соответствии со статьей 3 Правил соревнований Международной федерации дзюдо кимоно должно быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Кимоно должно запахиваться левой полой на правую и должно быть достаточно широким, чтобы запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукой и кимоно должно быть пространство 10—15 см.

Правила соревнований позволяют использовать кимоно только двух цветов: синего и белого. Сделано это для того, чтобы зрители и судьи легче могли различать участников поединка. Раньше, когда правила разрешали на официальных соревнованиях выходить на татами только в кимоно белого цвета, участник, которого вызывали первым, должен был дополнительно надеть повязку красного цвета, а его противник - белую.

Правила соревнований позволяют использовать кимоно только двух цветов: синего и белого.

Сделано это для того, чтобы зрители и судьи легче могли различать участников поединка. Раньше, когда правила разрешали на официальных соревнованиях выходить на татами только в кимоно

белого цвета, участник, которого вызывали первым, должен был дополнительно надеть повязку красного цвета, а его противник - белую.

Сегодня дзюдо, как и большинство видов спорта, представляет собой рынок спортивной одежды и оборудования, инвентаря, атрибутики и рекламы. Фирмы-производители, рекламные и спонсорские фирмы, национальные федерации стараются отразить свою причастность к той или иной команде, тому или иному спортсмену. Это вызывает необходимость вводить ограничения на маркировку кимоно. Допускается следующая маркировка.

На спине - национальная Олимпийская аббревиатура (RUS, FRA, USA и т.д.). На груди слева - государственный герб (размером не более 100 кв. см). Внизу кимоно спереди и на левой штанине внизу спереди - торговый знак изготовителя (размером не более 25 кв. см). Маркировка на плече (от воротника через плечо вниз по рукавам с обеих сторон кимоно, длиной не более 25 см и шириной до 5 см). На внешней стороне левой полы кимоно - обозначение занятого места на Олимпийских играх или чемпионатах мира (1, 2, 3, размером 6x10 см). Фамилия спортсмена может быть написана на поясе, на внешней стороне левой полы кимоно и спереди на штанине (размером не более 3x10 см). Фамилия спортсмена может быть расположена над Олимпийской аббревиатурой (напечатана или вышита, размер надписей должен быть максимум 7 см высотой, длина надписи - не более 30 см). На официальных соревнованиях осуществляется строгий контроль за соблюдением статьи 3 Правил («Форма дзюдо»). В составе коллегии судей предусмотрены специальные судьи при участниках, в обязанности которых входит контроль одежды спортсменов, выходящих на татами. Кроме уже упомянутых требований, надо отметить, что брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава и минимально до точки, расположенной на 5 см выше него. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации участника, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя кимоно, не давая ему возможности свободно выходить из-под пояса. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см.

Дзюдоистки должны дополнительно надевать под кимоно длинную футболку с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки, либо белое или почти белое трико.

Принцип дзюдо. «Поддаться - чтобы победить»

Человек падает, если теряет равновесие и не успевает его восстановить. С точки зрения законов биомеханики это происходит, когда проекция общего центра тяжести выходит за границы площади опоры.

Рассмотрим механизмы, обеспечивающие падение противника, наиболее часто встречающиеся в процессе единоборства. Первый заключается в следующем.

Если, приложив усилия, вывести человека из состояния равновесия, заставляя его для восстановления равновесия шагнуть той ногой, которой он шагнуть не может.

Это легко опробовать на практике. Подойдите сзади к партнеру, согните руки в локтевых суставах, упритесь ладонями в область лопаток и, выпрямляя руки, сильно толкните партнера вперед. Чтобы не упасть, он будет вынужден сделать шаг вперед (возможно, несколько шагов, в зависимости от силы толчка), подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести.

Проделайте то же самое, попросив кого-нибудь удерживать ступни партнера на месте в момент толкания или поставьте какое-либо препятствие, например гимнастическую скамейку, перед партнером. После толчка в спину, не имея возможности сдвинуться с места, ваш партнер потеряет равновесие и будет вынужден демонстрировать способы самостраховки при падении вперед. Яркой иллюстрацией этого механизма на практике является бросок передней подножкой (Tai-Otoshi).

Рассмотрим второй механизм, который вызывает падение человека.

Заключается он в следующем.

Если, приложив усилия, вывести из состояния равновесия человека, который должен для восстановления равновесия встать на ногу, на которую он встать не может.

Попросите партнера согнуть левую ногу в колене и удерживать равновесие, стоя на одной правой ноге. Толкните партнера в правое плечо. Чтобы восстановить равновесие и не упасть, ваш партнер вынужден будет встать на левую ногу, подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести.

Если лишить партнера возможности выпрямить согнутую ногу и встать на нее, чтобы избежать падения (например, привязать голень к бедру), то сильный толчок непременно приведет к падению. На этом принципе построены зацепы, боковая подсечка, броски захватом за ноги.

Вызывает уважение рациональный, можно сказать материалистический, подход Дзигоро Кано к проблеме тандэна, средоточия биоэнергии, благодаря концентрации которой, согласно традиционному подходу адептов восточных боевых искусств, можно достичь выдающихся результатов. Основатель дзюдо рассматривал тандэн прежде всего как центр тяжести человеческого тела. Законы механики, теория равновесия в приложении к специальной акробатике были подробно им изучены и соответствующим образом интерпретированы. В дзюдо подробнейшим образом разработан раздел кудзуси (выведения из равновесия). Правильное выполнение кудзуси - это половина дзюдо, ибо человека, твердо стоящего на ногах, бросить невозможно.

Смысл девиза Кодокана - «Наиболее результативное приложение силы» в изложении Дзигоро Кано - заключается в следующем. Предположим, что сила человека оценивается в условных единицах. Сила противника составляет 10 единиц, ваша сила меньше и составляет 7 единиц. Если противник толкнет вас изо всех сил, то даже если приложить для сопротивления все силы, устоять не удастся - вы либо упадете, либо отшатнетесь. Это происходит из-за противопоставления силы силе. Но если во время толчка вы, сохраняя равновесие, будете уступать, отодвигаясь настолько, насколько вас толкают, противник качнется вперед и сам потеряет равновесие. В этот момент из-за неустойчивого состояния позиция его очень уязвима, он ослабевает из-за неудобства стойки. Вы же, сохраняя равновесие, можете использовать все свои 7 единиц силы, которые могут быть направлены для достижения победы.

«Поддаться - чтобы победить». Высшая степень владения дзюдо - умение уступать во имя победы.

Поясним это положение примером, иллюстрирующим это положение. Представьте, что вы... дверь. Причем дверь, закрытая на защелку, а ваш противник поставил перед собой цепь - выбить дверь (то есть вас) плечом. Если он обладает достаточной массой и силой, то, навалившись или ударив с разбега, своего он добьется. Теперь рассмотрим другое развитие сюжета. Вместо того чтобы упираться, сопротивляться напору противника, улучим момент, когда он, разбежавшись, вот-вот нанесет удар, и откроем защелку. Тогда, не встретив сопротивления и не имея возможности остановиться, противник провалится в распахнутую дверь, теряя равновесие и падая. Если при этом чуть приподнять порог, «подставить подножку», чтобы он споткнулся (фантазировать так фантазировать), то победа будет безоговорочной. Минимум усилий и максимальный эффект. Аналогичные манипуляции с защелкой можно проводить и в случае, когда дверь открывается наружу и противник тянет дверь (то есть вас) на себя.

Как только «злоумышленник» попытается с силой дернуть за ручку к себе, предполагая выломать запертую дверь, защелку следует открыть, и... потеря равновесия назад противнику обеспечена. Если при этом у «нас» есть возможность «отделить» ручку от двери, то обеспечено будет и падение на спину того, кто рассчитывал на свою грубую силу, но никакого сопротивления не встретил, пытаясь справиться с пустотой. концентрации которой, согласно традиционному подходу адептов восточных боевых искусств, можно достичь выдающихся результатов. Основатель дзюдо рассматривал тандэн прежде всего как центр тяжести человеческого тела. Законы механики, теория равновесия в приложении к специальной акробатике были подробно им изучены и соответствующим образом интерпретированы. В дзюдо подробнейшим образом разработан раздел кудзуси (выведения из равновесия). Правильное выполнение кудзуси - это половина дзюдо, ибо человека, твердо стоящего на ногах, бросить невозможно.

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЗЮДО В СССР

До 1914 года в России дзюдо как спорт не культивировался. О нем было известно из книг американского офицера ГАНКОКА как о системе самозащиты. Некоторые из ее приемов были введены в русской полиции и, начиная с 1902 года, изучались в Петербургской полицейской школе.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был ВАСИЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ ОЩЕПКОВ (1892 – 1937). После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. 29 октября 1911 года он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу КОДОКАН, продолжая учиться в языковой школе. Он в полном объеме познал всю суровую школу тех лет. Даже в наши дни японские специалисты считают, что практикуемая в Японии тренировка дзюдоистов непосильна для европейцев. Василий

не только успешно закончил это 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. В 1913 году он успешно сдает экзамены в КОДОКАНЕ и ему присваивают первый дан. Японцы необычайно ревностно относились тогда к присуждению мастерских степеней – ДАНов, и особенно иностранцам. ОЩЕПКОВ стал первым русским и одним из всего лишь четверых европейцев, заслуживших в те годы первый дан. 4 октября 1917 года ему присваивают второй дан, и в этом же году он возвращается в Россию.

В 1917 году во Владивостоке ОЩЕПКОВ организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 года.

Вскоре на собрании ячейки ОСОАВИАХИМА при штабе Сибирского военного округа Василий Сергеевич выступил с увлекательным докладом об искусстве самозащиты, специально указав на то, что дзюдо используется в армиях многих капиталистических стран. А для того, чтобы не быть голословным, тут же продемонстрировал целый ряд приемов обезоруживания. Новосибирские газеты, поспешившие сообщить о таком незаурядном событии, в один голос утверждали, что «приемы поражали своей красивой техникой исполнения и произвели на присутствующих исключительное восхищение». Немедленно было решено организовать для сотрудников штаба кружок по изучению приемов самозащиты. Услугами редкого специалиста поспешило воспользоваться местное общество «Динамо», объединившее чекистов, а так же школа милиции. В то время экзотическая японская борьба была в новинку даже для задававших тон в споре западных держав, а в самой далекой российской провинции активно функционировал кружок дзюдо, насчитывавший до полусотни занимающихся.

В 1930 году по распоряжению инспектора физподготовки РККА и заместителя председателя ВКФКиС Б.А.Кальпуса уже в Москве ОЩЕПКОВУ поручено заняться популяризацией дзюдо. На базе спортивного отдела ЦДКА была создана секция и организованы двухмесячные курсы по подготовке инструкторов для работы с начинающими спортсменами в секциях частей Московского гарнизона и учебных заведений Москвы. Руководителем курсов стал ВАСИЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ.

Он всегда начинал работу с демонстрации приемов. На него нападали одновременно по несколько противников, нападали с голыми руками, рубили шашкой, кололи штыком, били палкой, наносили режущие удары кинжалом, стреляли в упор из пистолета. И это все не «демонстрационно», а всерьез: боевой штык, остро отточенные нож и шашка и даже пистолет заряжался гильзой, из которой удалялись пуля и порох, но капсуль сохранялся.

Все было по-настоящему, и отлетали в сторону выбитые из рук ножи. Винтовка или пистолет мгновенно оказывались в руках ОЩЕПКОВА, не успев даже выстрелить, а противники летели на землю, описав в воздухе ногами широкую дугу, или невольно вскрикивали, попав на железную хватку болевого приема.

В 1931 году по приглашению руководства и студенческого актива ОЩЕПКОВ прочитал в Государственном Центральном институте физической культуры доклад о дзюдо, рассказал о двух его частях: спортивной и прикладной. Выступление произвело такой фурор, что общее собрание института высказалось за включение борьбы дзюдо в программу обучения студентов физкультурных вузов и техникумов.

В 1932/33 учебном году ГЦИФК выпустил «Сборник материалов по учебным дисциплинам .» В нем была кратко изложена история развития дзюдо, даны организационные и методические указания: схема тренировок, подготовительные упражнения, техника страховки и само страховки при падениях, техника самозащиты.

В этом разделе сборника также был напечатан комплекс приемов дзюдо, вошедший в ГТО-2, и правила спортивных соревнований, которые в большинстве своем действуют до настоящего времени.

В 1933-1934 годах заработали секции дзюдо в Ленинграде, Саратове, Харькове, Киеве, Ростове-на-Дону, Баку, Тбилиси и других городах страны. Возглавляли эти секции ученики ОЩЕПКОВА – Р.А. ШКОЛЬНИКОВ, И.В. ВАСИЛЬЕВ, В.Г. КУЗОВЛЕВ, С.В. ДАШКЕВИЧ, А.М. ЛАРИОНОВ, Н.М. ГАЛКОВСКИЙ.

11 октября 1936 года на первом организационном заседании секции дзюдо Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта (ВКФКиС), где утверждались комплексы приемов самозащиты по системе дзюдо, разработанные ОЩЕПКОВЫМ, ему было поручено написать полное руководство по дзюдо. В конце 1937 года оно должно было выйти в свет. На ноябрь-декабрь 1937 года

планировалось проведение первенства страны по борьбе дзюдо в Москве. Однако в ночь с 1 по 2 октября 1937 года ОЩЕПКОВ был арестован «за шпионаж в пользу Японии» как враг народа... Чтобы предать его забвению, все документы, планы, комплексы упражнений, правила соревнований и другие бумаги, связанные с его именем, были переделаны или уничтожены. Для ликвидации буржуазных японских корней борьбы ей решили дать новое название... Несмотря на все беды 6 июня 1938 года в Москве открылся первый Всесоюзный тренерский сбор по борьбе в стиле дзюдо. Задачей сбора являлось установление единого принципа в методике преподавания тренировки и повышения квалификации спортивного мастерства по дзюдо.

Первый выход наших борцов на международную арену состоялся в Венгрии в ноябре 1957 года. Команды «Динамо» и «Буревестник» встречались с дзюдоистами венгерского клуба «Доже». Общий счет встречи 24:0 в пользу советских борцов. В декабре того же года в Будапеште состоялась ответная встреча. Победили вновь наши борцы со счетом 23:0.

В 1961 году Международный олимпийский комитет утвердил программу Олимпийских игр в Токио, куда вошла и борьба дзюдо. В связи с этим спортивный Комитет Дружественных Армий включил ее в программу Спартакиады 1962 года. В этом же году Советский Союз стал членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации. Для проверки готовности армейских спортсменов к Спартакиаде 5-7 марта 1962 года во Львове состоялась товарищеская встреча между командами Советской Армии и Народной Армии Чехословакии – чемпионом ЧССР, где выступали три призера Чемпионата Европы: Ф.ФРЕДЕ, И.ЕЛЕН, и Н.НОВАК. Из двенадцати поединков в десяти одержали победу спортсмены Советской Армии. На этой встрече присутствовали все члены команды СССР, которые готовились к личному Чемпионату Европы и товарищеской встрече с неоднократным чемпионом Европы в командном зачете сборной командой Франции. Чемпионат состоялся в мае 1962 года в Женеве. Первым советским чемпионом Европы стал А. КИБРОЦАШВИЛИ, а звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. КИКНАДЗЕ. Команда СССР заняла тогда 3 место, уступив командам Франции и Голландии, а уже в 1963 году стала Чемпионом Европы. Японская федерация дзюдо увидела в сборной команде СССР своего основного конкурента на Олимпиаде 1964 года и решила провести «разведывательную» встречу с нашими борцами. Выиграли ее Японцы. Встречи с лучшими европейскими и японскими дзюдоистами показали сильные и слабые стороны советской команды.

Борьба дзюдо вошла в программу Олимпийских игр с 1964 года. Именно тогда, в Токио, на родине борьбы дзюдо, советские спортсмены дебютировали на олимпийском татами. Сборная СССР в составе О. СТЕПАНОВА, А. БОГОЛЮБОВА, А. КИКНАДЗЕ и П. ЧИКВИЛАДЗЕ заняла в неофициальном командном зачете второе место, все советские борцы завоевали бронзовые медали.

В олимпийском 1964 году сборная СССР вновь стала чемпионом Европы. Золотые медали в личном зачете завоевали А. БОНДАРЕНКО, А. БОГОЛЮБОВ, А. КИКНАДЗЕ. На чемпионате Европы в Мадриде в 1965 году советская команда с большим преимуществом одержала победу над ведущими европейскими командами (ФРГ - 4:1, Франции – 4:0, Нидерландов – 4:1). Чемпионами Европы стали О. СТЕПАНОВ, А. ИЛЬЮШИН, А. ЮДИН, А. БОГОЛЮБОВ, П. ЧИКВИЛАДЗЕ, А. КИБРОЦАШВИЛИ, А. КИКНАДЗЕ, В. КУСЛИШ.

На последующих чемпионатах Европы в Люксембурге (1966), Риме (1967) и Лозанне (1968) команда СССР выступала не менее успешно. В Лозанне приз за лучшую технику был вручен московскому армейцу СЕРГЕЮ СУСЛИНУ.