

ДЗЮДО

Авторы: В. И. Линдер

ДЗЮДО́ (от японского дзю – мягкость, до – путь), национальная японская борьба, в которой с помощью различных приёмов (подножек, подсечек, бросков и др.) борцы стремятся бросить друг друга на ковёр. При борьбе лёжа, применяя разл. захваты, они должны удержать противника прижатым спиной к коврику в течение 25 с или, применяя болевые приёмы и удушающие захваты, заставить его признать себя побеждённым. Наивысшая оценка действий борца – «иппон» (чистая победа). Далее следуют «ваза-ари» (полпобеды), «юко» и «кока». Борцы выступают в дзюдоги – специальной форме одежды, состоящей из кимоно (куртки с цельнокроеными рукавами) со свободным поясом (3-метровый, обматывающийся вокруг талии) и брюк свободного покроя, без обуви. Цвет пояса указывает на разряд спортсмена: напр., белый – для начинающих (от 6-го кю) и чёрный – для достигших мастерского уровня (например, 1-й дан, самый высокий – 10-й дан). Схватки проводятся на ковре, составленном из циновки «татами», изготовленных из прессованной соломы, и продолжаются 5 мин (у мужчин) и 4 мин (у женщин) без перерыва.



Основатель дзюдо Д. Кано.

Борьба дзюдо создана на основе джиу-джицу профессора Д. Кано (1860–1938). В 1882 он открыл в Токио собственную школу Кодокан (Школа постижения пути), где преподавал дзюдо; через 4 года тренировались 50 дзюдоистов. В 1890 система Кано была включена в школьную учебную программу. Важнейшими новшествами, внесёнными в дзюдо, по сравнению с джиу-джицу были основная стойка, которую принимали перед началом каждого поединка, а также регламентированные определённым образом захваты. Следуя принципу «побеждай гибкостью», Кано разработал различные способы броска, допустимые при проведении соревнований. В основе его преподавания два аспекта: «уступить» и «сопротивляться». Кано считал, что созданное им боевое искусство базируется на трёх принципах – мягкости, рационального использования энергии, взаимной помощи и поддержки. Основу спортивного дзюдо составил рандори (спарринг).

С конца 19 – начала 20 вв. культивируется в странах Европы, Азии и Америки; наибольшее развитие этот вид борьбы получил в США, Франции, Нидерландах, ФРГ, КНДР и др. В 1951 создана [Международная федерация дзюдо](#) (ИДФ, IJF – International Judo Federation, первым президентом был Р. Кано – сын создателя дзюдо); объединяет 203 национальные федерации (на 1.1.2016). В официальных турнирах мужчины соревнуются в 8 видах программы (7 весовых – 60, 66, 73, 81, 90, 100, св. 100 кг и одной абсолютной категории), женщины – также в 8 видах программы (7 весовых – 48, 52, 57, 63, 70, 78, св. 78 кг и одной абсолютной категории).

В программе Олимпийских игр с 1964, Токио (за исключением 1968, Мехико) – мужчины; с 1992, Барселона –

женщины. Наибольшего количества олимпийских наград в 1964–2016 были удостоены представители: Японии – 39 золотых, 19 серебряных, 26 бронзовых медалей; Франции – 14,10,25; Республики Корея – 11,16,16; России (в т. ч. СССР и СНГ) – 12,9,22; Кубы – 6,14,16; Германии (в т. ч. ГДР, ФРГ) – 5,8,22; Нидерландов – 4,2,17; Бразилии – 4,3,15; Италии – 4,4,7; Польши – 3,3,2. Чемпионаты мира по дзюдо проводятся с 1956 (мужские), с 1980 (женские), с 1987(совместные), с 1994 (командные), с 2008 (в абсолютной категории), в т. ч. в 1983 (Москва), в 2011 (в абсолютной, Тюмень), в 2014 (Челябинск).

Наибольшего количества индивидуальных наград на чемпионатах мира удостоены (на 1.1.2016) представители: Японии – 125 золотых, 81 серебряная, 95 бронзовых медалей; Франции – 47,32,70; Республики Корея – 27,8,51; Китая – 19,12,16; России (в т. ч. СССР) – 18,26,64; Кубы – 18,19,35; Великобритании – 16,17,29; Нидерландов – 14,24,41; Германии (в т. ч. ГДР, ФРГ) – 11,24,63; Бельгии – 8, 13,20.

Среди сильнейших дзюдоистов мира – неоднократные чемпионы мира и Олимпийских игр: А. Гесинк, В. Рюска (оба – Нидерланды), В. Легень (Польша), П. Зайзенбахер (Австрия), Д. Дуйе (Франция), Х. Сайто, Т. Номура, Я. Ямасита, М. Утисибя (все – Япония); женщины – И. Бергманс (Бельгия), Р. Тамура, А.Танимото (обе – Япония), С. Дунмэй (Китай).

Активным популяризатором дзюдо в России был В. С. Ощепков (1892–1937), учившийся в Кодокане (1911–14). Он стал 4-м в истории дзюдо иностранцем, удостоенным чёрного пояса (дошёл до 2-го дана). Во Владивостоке в обществе «Спорт» организовал кружок борьбы «дзюдо». Преподавал дзюдо в Московском институте физкультуры в начале 1930-х гг.

В СССР борьба дзюдо не сразу получила широкое распространение из-за массового увлечения борьбой самбо, в которой применяются почти все приёмы, разрешённые в дзюдо. В 1962 при Федерации самбо СССР создана секция дзюдо. Развитию популярности дзюдо способствовали включение этого вида спорта в олимпийскую программу и выход в 1967 на русском языке художественного фильма японского режиссёра С. Утикавы «Гений дзюдо».

В 1972 основана Федерация дзюдо СССР, в 1991 – Федерация дзюдо России, в 2000 – Российский студенческий союз дзюдо. В 1964–2016 отечественные дзюдоисты завоевали на Олимпийских играх 44 медали, в т. ч. 12 золотых (из них женщины выиграли 1 серебряную и 2 бронзовые). Чемпионами Олимпийских игр становились: Ш. С. Чочишвили (1972), С. П. Новиков (1976), В. М. Невзоров (1976), Н. И. Солодухин (1980), Ш. Д. Хабарели (1980), Н. Г. Гусейнов (1992), Д. Р. Хахалейшвили (1992), А. Ж. Галстян (2012), М. М. Исаев (2012), Т. К. Хайбулаев (2012), Б. З. Мудранов (2016), Х. М. Халмурзаев. Один из самых титулованных дзюдоистов России – А. В. Михайлин (весовая категория св. 100 кг), который 4 раза побеждал на чемпионатах мира, 6 раз – на чемпионатах Европы, был серебряным призёром Олимпийских игр в Лондоне (2012).

Литература

Лит.: Lind W. Das Lexikon der Kampfkünste. В., 2001.