

## ВВЕДЕНИЕ

Боевые искусства — огромный пласт мировой культуры, важный источник гражданского воспитания и приобщения к вечным ценностям человечества — вобрала в себя мудрость тысячелетий. Это та сила, которая способна внести большой и позитивный вклад в оздоровление студенческой молодежи, улучшая их физическое развитие, укрепляя самооборону и повышая физическую культуру.

Большое внимание на занятиях физической культурой уделяется управлению профессиональной психофизической подготовкой студентов посредством физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, рассматриваемой как единый процесс с учебным, осуществляемый спортивно-образовательным комплексом (СОК) МГСУ. Кафедра физического воспитания и спорта занимается поиском резерва по повышению уровня и качества управления и осуществления физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) университета, отвечающим новым тенденциям и достижениям теории и методики физического воспитания, психологической и педагогической наук в образовательном пространстве студенческой молодежи.

ФСД — специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством занятий физическими упражнениями и видами спорта, которые оказывают существенное влияние на сохранение и укрепление здоровья, социальную активность и уровень образования.

В настоящее время в соответствии с современными требованиями подготовки конкурентоспособных специалистов реализуется модель физкультурно-спортивной деятельности, направленная на высокий уровень профессиональной психофизической готовности выпускников университета. ФСД создает благоприятные условия для проявления и развития целенаправленности мышления.

Физкультурно-спортивная деятельность университета основывается на поддержании и развитии главных традиций МИСИ-МГСУ, анализе и учете интересов студенческой молодежи, формировании и обучении студенческого актива и приобретения ими навыка управ-

ления коллективом, самостоятельного создания различных форм досуга и отдыха, содействию формированию здорового образа и спортивного стиля жизни студентов, способности активного использования средств физической культуры и спорта.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа направлена на целостное развитие физической культуры личности студента, воспитание потребности в физкультурно-спортивной деятельности. Критерием сформированной потребности следует считать такой уровень развития самосознания, который активно направляет практическую деятельность к достижению физического совершенства, ведению здорового образа жизни и выполнению необходимого двигательного режима. Достаточное внимание уделяется укреплению здоровья, повышению уровня профессиональной психофизической готовности, физической и спортивно-технической подготовленности студентов, а также воспитанию морально-волевых качеств и проведению полноценного и активного досуга, соответствующего современного образу, темпу и качеству жизни.

Таким образом, существует многоступенчатая взаимосвязанная система физической подготовки студентов во время учебных и внеучебных занятий: учебные занятия, оздоровительно-спортивные группы, курс спортивного совершенствования, сборные команды университета, сборные команды Российского студенческого спортивного союза, сборные команды г. Москвы и России.

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре включают единоборства и упражнения из них и боевых искусств. На этих занятиях формируются такие личностные качества, как инициативность, самостоятельность, решительность, смелость, стрессоустойчивость и самообладание, настойчивость, стойкость, оперативное мышление; укрепляется кардиореспираторная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат; совершенствуются координационные способности, ловкость, зрительно-моторная реакция, специальная выносливость, сила, быстрота; повышается психофизическая и функциональная подготовленность, память, объем и переключение внимания. Практические занятия направлены на достижение необходимого уровня физической, функциональной и психической подготовленности в соответствии с имеющимися моделями выпускника МГСУ, включающими требования избранной специальности, т.е. достичь необходимого уровня профессиональной психофизической готовности инженера-строителя.

Все это создает конкурентоспособность студентов — будущих специалистов на рынке труда, которые обладают высокой надежно-

стью, умело и оперативно действуют в профессиональной и социальной средах, где требуется изобретательность, быстрота реакции, выносливость, психическая устойчивость, гибкость мышления, высокая координация движений, концентрация внимания и т.д. Поэтому в МГСУ культивируются самбо, боевое самбо, вольная и греко-римская борьба, дзюдо, гиревой сорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, каратэ, таэквондо и другие виды единоборств.

Одной из самых сильных секций МИСИ-МГСУ как в прошлые годы, так и в настоящее время является секция борьбы самбо. В ней были подготовлены или имели самое прямое отношение целая плеяда замечательных борцов и тренеров: первый чемпион I чемпионата СССР по самбо Х.Л.Чибичьян (ЗТ СССР), заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион СССР по самбо (1956, 1962), чемпион Европы по дзюдо (1964), призер Европы по дзюдо (1962, 1965), семикратный призер чемпионатов СССР по самбо И.Л. Ципурский — один из первых тренеров секции самбо; В. Смыслов — призер чемпионата СССР по самбо; Г. Галкин и С. Чаплыгин — призеры чемпионатов России.

Сборная команда МГСУ по самбо и дзюдо последние 10 лет под руководством заслуженного тренера СССР, заслуженного тренера России, профессора, заведующего кафедрой физического воспитания и спорта В.А. Никишкина является многократным победителем и призером Московских студенческих игр, Московских Универсиад.

Ведущие спортсмены-самбисты, выступая в соревнованиях самого разного уровня, добивались и добиваются значительных спортивных результатов как на российской, так и на международной арене, среди них:

– Н. Кайтмазов (мсмк), чемпион мира и серебряный призер чемпионата мира по самбо среди студентов 1994 г., чемпион России среди студентов 2002 г., неоднократный чемпион г. Москвы по самбо и дзюдо, серебряный призер чемпионата мира среди полицейских 2011 г.;

– Р. Мязитов (мс), чемпион России среди студентов 2002 г., чемпион мира по самбо среди студентов в командном зачете 2003 г., двукратный серебряный призер международного турнира категории «А» по самбо «Мемориал А.А. Харлампиева»;

– А. Мальков (мсмк), 3-кратный чемпион России по самбо среди студентов, победитель первенства мира по самбо среди молодежи 1998 г., бронзовый призер Кубка России по самбо 2005 г., серебряный призер международного турнира по самбо категории «А»;

– Т. Кайтмазов (мс), победитель зоны России 1995 г., призер международного турнира категории «А»;

– Д. Огиенко (мсмк), победитель зоны России, серебряный призер чемпионата России среди студентов по самбо 2003 г., чемпион России по дзюдо среди спортсменов до 23 лет 2003 г., чемпион России среди студентов по дзюдо 2004 г., победитель суперкубка мира по дзюдо (2006 г.);

– Д. Карасев (мс), чемпион России, серебряный призер чемпионата мира по самбо среди юношей 2005 г., неоднократный призер Московских студенческих игр по самбо и дзюдо;

– Ф. Нефидов (мс), победитель чемпионата мира по самбо среди мастеров 2011 г., неоднократный победитель и призер чемпионата г. Москвы и Всероссийских соревнований.

Победители и призеры чемпионата Москвы и Всероссийских соревнований по самбо и дзюдо: Л. Рулев (мс), А. Давыдов (мс), А. Якушев (кмс), Г. Кебурия (мс), Л. Зиневич (кмс), Д. Ильин (мс), А. Ильин (мс), А. Кузьменко (мс) и др.; в команде подготовлено более семидесяти кандидатов в мастера спорта и борцов первого разряда, сотни спортсменов массовых разрядов.

Х.Л. Чибичьян на много лет вперед определил пути развития вольной и греко-римской борьбы в МИСИ-МГСУ. В. Казахов (ф-т ТиВ) — чемпион Спартакиады народов СССР, серебряный призер чемпионата мира. А. Галкин, В. Кайтмазов, Ф. Попов — мастера спорта.

С. Оганесян (ф-т ПГС) — чемпион Олимпийских игр 1980 г. по вольной борьбе, чемпион мира и Европы. Сборная команда МИСИ-МГСУ является постоянным призером Московских студенческих игр.

Только за последние пять лет под руководством тренера команды профессора кафедры ФВиС А.Ю. Баркова подготовлено более десяти мастеров спорта России, среди них: Р. Засеев, З. Раджабов, Ю. Моторин, С. Засеев, А. Кучин, У. Хасаев, А. Николаев, Ю. Цицкиев, Р. Сорокин, Р. Ахкуев, М. Магарамов и др.

Б. Муджиков (мс) стал бронзовым призером чемпионата России среди студентов по греко-римской борьбе 2009 г.

Всегда стабильно и хорошо выступала команда МИСИ-МГСУ по тяжелой атлетике. В разные годы в составе команды были подготовлены мастера спорта Ю. Денисов, Ю. Трахтенберг, С. Самойлов, З. Бесенов, Д. Белозеров, Р. Авцинов и др.

А. Сукач (мс) и Д. Трубчик (кмс) — ведущие гиревики — стали серебряными призерами чемпионата г. Москвы, а сборная команда

МГСУ в 2010/11 учебном году впервые стала бронзовым призером Московских студенческих игр.

В начале 1990-х гг. была организована под руководством тренера-преподавателя кафедры ФВиС В.В. Ситливого секция армспорта. За время работы в команде подготовлены чемпионка мира и бронзовый призер чемпионата мира среди женщин Л. Зиневич (мс), серебряный призер чемпионата мира среди мужчин Н. Прокудин (мсмк), призер чемпионата ЦФО А. Емельянов (мс). Сборная команда МГСУ постоянно занимает первые места в Московских студенческих играх как среди женщин, так и среди мужчин.

Большое внимание в университете уделяется студентам, которые активно занимаются каратэ. Каратисты МГСУ выступают в соревнованиях разного уровня, некоторые из них являются членами сборных команд России по разным возрастам и стилям.

Значительных спортивных результатов добились:

– Р. Синицын (мс) — чемпион России и мира среди юниоров 2007 г., серебряный призер чемпионата Европы 2008 г.;

– Т. Николеишвили (мсмк) — абсолютный чемпион мира по каратэ киокушинкай 2011 г., чемпион Европы 2010 г., победитель первенства мира среди юниоров 2007 г.

В разные годы победителями и призерами Всероссийских и международных соревнований по каратэ становились: С. Николаев (мс), А. Графчиков (кмс), А. Краплин (кмс), Д. Солдатов (кмс), М. Олешко (кмс) и др.

Студенты секции бокса Ш.Мартиросян (мс), И.Тихонов (кмс) также неоднократно становились победителями Всероссийских соревнований.

Личные результаты боевых самбистов МГСУ из года в год только улучшаются, они выступают в соревнованиях разного уровня добиваясь значительных успехов, являются лидерами среди студенческих команд Москвы, неоднократными победителями Московских студенческих игр.

# 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ АЗИИ

Боевые искусства — это разнообразные системы тренировок и традиций, направленных на ведение боя определенным образом. Хотя полученные в этих искусствах умения и знания используются по разным назначениям, все боевые искусства имеют единую общую цель: победить противника физически или защитить себя. Некоторые боевые искусства тесно связаны с духовными или религиозными верованиями и философиями, такими как буддизм, даосизм или синто, тогда как другие имеют свой собственный духовный или материальный кодекс чести.

Каждый стиль имеет уникальные черты, которые делают его отличным от других. Общей характеристикой боевых искусств является систематизация техник ведения боя. Одни из общих методов тренировки, особенно в азиатских боевых искусствах — «формы», или «палачи», которые являются группами приемов, осуществляемых самостоятельно или с партнером (партнерами). Существует большое количество существенно отличных боевых искусств. Они могут концентрироваться на определенной области или комбинации различных областей. Боевые искусства развились в виды спорта. В качестве примера можно привести упражнения мужчин на гимнастическом коне, которые являются производными от спортивной верховой езды. Были и такие виды спорта, как фехтование на амбардах (со-дзюцу), искусство верховой езды (ба-дзюцу), водное дзю-дзюцу, плавание самурайским стилем в полном снаряжении и с оружием (суйэй) и многие другие.

## 1.1. БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ЯПОНИИ

Развитие воинских искусств началось с примитивных навыков охоты и боя, существовавших в первобытном обществе. Для того чтобы прикладные навыки сумели перерасти в стройную систему ушу, которая дожила до наших дней, был необходим один немаловажный фактор — сочетание утилитарной ценности технических действий с сакральным внутренним содержанием. Ритуально-мистический характер ранних приемов боя позволил им впоследствии наложиться на религиозно-философские системы Китая —

даосизм, буддизм и конфуцианство, вместе с которыми различные направления ушу проникли в Японию, Корею, Вьетнам, Лаос, способствуя созданию там новых школ боевых единоборств.

В XVII — середине XIX вв. в Японии было 18 боевых искусств, которые включали в себя: стрельбу из лука, искусство верховой езды, владение холодным оружием, метание копья, самооборону без оружия (дзюдзюцу) и орудийную стрельбу. В эту эпоху широкий спектр навыков, необходимых в боевых искусствах, приемы ведения боя назывались будзюцу, практика которого зародилась в древности. Идеальный образ жизни, который должен вести самурай, владеющий техникой будзюцу, его «вечный путь» — будо.

К середине X–XI вв. появился военный класс для защиты новоприобретенных сельскохозяйственных и земельных интересов. Этот класс воинов воспринял будзюцу как часть своей культуры. Позднее военные стали играть политическую роль. Они занимались рядом боевых искусств, особенно тремя видами верховой стрельбы из лука: касагакэ (с использованием зонтиков в качестве мишеней), ябусамэ (пускание стрел по деревянным мишеням) и ину-омоно (стрельба по бегущим собакам).

В эпоху Муромати (приблизительно 1333-1568 гг.) мастера будзюцу, которых называли хёхомоно или хэйходзин, использовали свой военный опыт, изучая и совершенствуя технику боевых искусств. Они разработали ряд новых стилей (называемых рю), например, огасавара-рю — верховая стрельба из лука, хэки-ри — стрельба из лука, оцубо-рю — верховая езда и айсукагэ-рю — военная стратегия.

Техника боевых искусств совершенствовалась через систему тренировок, которые основной упор делали на ката (на формах или формальных движениях). Считалось, что они помогут достичь идеального состояния духа, основанного на учении Дзэн и Конфуция.

Таким образом, практика боевых искусств развивалась от простого изучения движений, которые помогали овладению боевыми приемами до строгой подготовки, способствовавшей здоровому духу в здоровом теле. Иными словами будзюцу превратилось в будо, которое включило в себя философию, поддерживавшую идею определенного образа жизни. В это время самураи должны были овладевать как искусством пера, так и искусством меча, т.е. будо было тем идеалом, к достижению которого военному классу надлежало стремиться.

Рассмотрим наиболее известные единоборства Японии.

### 1.1.1. Айкидо

Айкидо — японское боевое искусство, созданное сэнсеем М. Уэсибой, который исследовал боевые искусства, философию и религию. Этот вид акцентрируется на слиянии с атакой противника



и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встречи силы с силой). В дополнение к физическим техникам и тренировкам айкидо придает особое значение тренировкам сознания, управляемого расслабления и развития «духа» и силы «ки».

Ключевым моментом зарождения айкидо можно назвать 1920 год, а местом — Аябэ. Этот год был для Уэсибы очень драматичным: умер его отец и двое маленьких сыновей. Убитый горем он искал утешения в религиозном учении Оомото-кё, впоследствии оказавшим определяющее влияние на философию айкидо. Утешением для него был и первый додзё. В своем доме он постелил 18 циновок (татами) и начал обучать последователей учения Оомото-кё. Уэсиба набирался опыта, расширялась и углублялась программа Академии Уэсибы. Слава о нем как о мастере боевых искусств быстро распространялась. Количество его учеников росло. В 1922 г. Уэсибе удалось убедить своего учителя С. Такэда, у которого он изучал Дайто-рю айки-дзюдзюцу на протяжении 5 лет переехать в Аябэ. Хотя С. Такэда часто разъезжал по Японии, но тренировал своих учеников нерегулярно, это не помещало Уэсибе стать одним из его лучших учеников. После 6 месяцев тренировок в Аябэ Такэда дает Уэсибе инструкторский сертификат, а сам уезжает. Постепенно, отказываясь от методов тренировок дайто-рю и ягю-рю, в 1922 г. Уэсиба создаёт своё собственное будо и называет его айки-будзюцу.

В айкидо агрессия нивелируется. Мастер айкидо во время нападения использует силу противника против него самого, сам же остаётся в духовном равновесии: нападение — агрессия, которая ведет к дисгармонии; защита — уход или бросок, который использует агрессию нападающего. В результате внутренняя гармония не нарушена, противник побежден, всеобщая гармония восстановлена. Используя приемы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи.

### 1.1.2. Джиу-джитсу

Джиу-джитсу (японское дзюдзюцу: дзю — мягкий, гибкий, податливый; дзюцу — техника, способ, т.е. «чистоискусство мягкости») — искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений. Джиу-джитсу относят к наиболее древним видам японской борьбы. Основным принципом джиу-джитсу — «не идти на прямое противостояние, чтобы победить», не сопротивляться, а уступать натиску противника, лишь направляя в нужную сторону до тех пор, пока тот не окажется в ловушке и тогда обратить силу и действие врага против него самого. Принцип этот связан с преданием о враче С. Акаяма, который однажды заметил, что ветки больших деревьев в бурю (по другим источникам — под тяжестью снега) сломались, а ветки ивы, поддавшись силе, затем поднялись и уцелели. Вдохновленный этим наблюдением врач позже основал первую школу джиу-джитсу, дав ей имя ёсин-рю (школа ивы).

Существуют и другие легенды. По свидетельству хроник Шаолиня, начиная с XIV в., в нем периодически обучались японские монахи, многие из которых активно занимались ушу.

В 1312-1324 гг. в Шаолине жил японец, известный под монашеским именем Дачжи. Уже через несколько лет после своего прихода в монастырь он стал одним из ведущих специалистов по кулачному бою и искусству владения палкой и добился такого уважения у китайских собратьев, что был допущен на занятия главного наставника Шаолиня по ушу мастера Хуэйвэня, который впервые в истории монастыря передал иностранцу секреты техники боя с 18 каноническими видами оружия.

В мае 1327 г. в Шаолинь пришел сын Дачжи, принявший монашеское имя Дэши. Он должен был провести в монастыре три года, но монахи, подружившиеся с умным, трудолюбивым и дружелюбным японцем, упростили настоятеля разрешить Дэши остаться в монастыре еще на несколько лет, благодаря чему он получил возможность овладеть тайными разделами кулачного искусства, к изучению которых допускались лишь старшие монахи.



Также в 1347-1379 гг. в Шаолине обучался японский монах, известный под китайским монашеским именем Чжаоюань. В хрониках Шаолиньского монастыря о нем говорится: «Он искушен в китайском языке и каллиграфии. Сначала он занимал пост делопроизводителя, а затем — старшего монаха, к тому же он в совершенстве овладел техникой шаолиньского боевого искусства».

Джиу-джитсу развивалось среди самураев феодальной Японии как метод поражения вооруженного противника без использования оружия. Так как нанесение ударов противнику в доспехах было неэффективным, то наиболее действенные методы нейтрализации врага приняли форму заломов и бросков. Подобные техники были разработаны на основе принципов использования энергии атакующего против него самого, что предпочтительнее прямого противостояния.

Искусство джиу-джитсу редко практиковалось в низших слоях населения, не имеющих права ношения оружия, так как его техника достаточно сложна в изучении и существовала только внутри школ (рю). Она широко практиковалась в армии: джиу-джитсу изучали самураи.

До эпохи Эдо джиу-джитсу входило в состав школ, где обучались борьбе без оружия (как без доспехов, так и в доспехах), фехтованию, включая кэндзюцу; в некоторых рю также верховой езде, стрельбе из лука и плаванию. Наибольший расцвет джиу-джитсу приходится на эпоху Токугава, когда после череды войн, смут настал продолжительный период мира.

Основные отличия между школами заключались в постановке дыхания, базовых стойках и преобладании той или иной группы приемов. Существует множество разновидностей джиу-джитсу, что приводит к многообразию подходов. Школы джиу-джитсу могут использовать все формы борьбы в той или иной степени (броски, захваты, заломы, удержания, выдавливания, укусы, высвобождения, удары руками, удары ногами, удушения). В качестве дополнения к ней многие школы также обучали работе с оружием. Кроме названия джиу-джитсу также использовался ряд других терминов: «дзю-дзюцу», «тай-дзюцу», «когусоку», «торидэ», «хакуда» и «явара» и даже «дзюдо».

Главной целью древних стилей было, несомненно, эффективное убийство врага, основным направлением современного джиу-джитсу стала самозащита.

В конце XVI — первой половине XVII вв., когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы джиу-джитсу возникали одна за другой. Окончание междоусобных войн

вызвало подлинную революцию в мире искусства боя без оружия. Все ограничения, связанные с ведением боя верхом в доспехах, ушли в прошлое, и взгляду мастеров борьбы открылись невиданные просторы бесчисленных интерпретаций. XVII век стал временем активного осмысления опыта, накопленного за долгие годы войн. Совершенствовалась техника борьбы, создавались фундаментальные теоретические работы по бу-дзюцу.

В результате родилась новая изощренная система боя голыми руками, получившая имя джиу-джитсу. Мастер джиу-джитсу никогда не истощает в борьбе своих сил, а напротив старается измотать врага, чтобы легче было его победить. Он заставляет делать его резкие движения и ловко уворачивается от них. Не ставя жестких блоков, он проворно отступает, в результате противник, не встретив препятствия и повинаясь закону инерции, подается вперед. Пропустить силу противника мимо или перенаправить ее, когда она истощится, добавить свое усилие — сущность джиу-джитсу. К 1650 г. различных школ джиу-джитсу насчитывалось около 700.

Во второй половине XIX — начале XX вв., в период крушения традиционной самурайской культуры и буржуазных преобразований, многие старинные школы джиу-джитсу оказались на грани вымирания. Часть из них изменили себя в угоду времени — так появились на свет популярные ныне дзюдо и айкидо. Традиции классического джиу-джитсу древних школ (корю) благодаря истинному подвижничеству немногочисленных энтузиастов все-таки не пресеклись. В настоящее время в Японии предпринимаются большие усилия по сохранению и восстановлению традиционных рю, которые ныне воспринимаются как часть национального достояния.

В 1978 г. в СССР появляются джиу-джитсу и кобудо. Одним из первых популяризаторов джиу-джитсу в СССР и России был И.Б. Линдер. В 1979 г. был проведен первый «тайкай» — официальные технические соревнования по технике джиу-джитсу, дзюдзюцу, кобудо, иайдо, которые проводятся непрерывно уже более 30 лет.

### **1.1.3. Дзюдо**

Дзюдо (путь гибкости) — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX в. на основе джиу-джитсу японским мастером боевых искусств Дзигоро

Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.



Рю. На их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название Кодокан дзюдо.

По принятой в Японии классификации дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (гэндай будо, в противоположность традиционным воинским искусствам — корю будзюцу).

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Помимо этого, дзюдо способствует развитию у занимающихся других позитивных качеств: нравственности, наблюдательности, памяти и воображения.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное (представленное Кодокан и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу олимпийских Игр.

В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается большой акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешенных приемах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо.

Становление дзюдо пришлось на 1880-е гг. — тяжелый для боевых искусств период после реставрации Мэйдзи. В то время среди лидеров Японии господствовала политика заимствования западной культуры, и традиционным воинским искусствам (будо) был нанесен значительный урон — они были объявлены «наследием дикости и варварства». Старые мастера прекращали вести занятия, некоторые даже умирали в нищете.

Название дзюдо уже использовалось к тому времени в японских боевых искусствах как синоним названия джиу-джитсу, но Дзигоро Кано наполнил его новым содержанием, объявив основой «путь» (до) самосовершенствования, а не технику. Также выбором такого названия Кано хотел подчеркнуть гуманистическую направленность дзюдо, чтобы лишний раз отметить его отличие от джиу-джитсу (дзюдзюцу), рассматривавшееся после реставрации Мэйдзи многими людьми как занятие грубое, предназначенное только для убийства, недостойное просвещенного человека.

Кано не стал включать в список разрешенных к применению на соревнованиях по дзюдо ряд наиболее опасных приемов из джиу-джитсу, чтобы сделать соревнования более безопасными для участников. При этом более травмоопасные приемы продолжают изучаться в форме ката.

Первый зал школы дзюдо Кодокан имел площадь всего 12 татами (около 22 м<sup>2</sup>). Благодаря организаторским талантам Дзигоро Кано, дзюдо довольно быстро стало широко известным. Способствовали этому возглавленное Ассоциацией воинской добродетели (Дай Ниппон Бутокукай) движение за возрождение будо и соревнования с представителями других школ джиу-джитсу, проходившие в период с 1885 по 1888 гг. под эгидой Главного полицейского управления, в которых участвовали дзюдоисты. Одним из участников этих соревнований был Сайго Сиро, известный как «гений дзюдо».

К 1887 г. под руководством Кано была сформирована техническая база стиля Кодокан дзюдо, а в 1900 г. разработаны правила су-

действия соревнований. С 1888 г., благодаря Ясиро Рокуро, дзюдо стали изучать курсанты военно-морского училища. Дальнейшим развитием дзюдо в Японии было включение его в 1907 г., наряду с кэндо, в обязательную программу общеобразовательных средних школ, что существенно увеличило количество занимающихся и привлекло большее внимание общественности.

В 1909 г. Дзигоро Кано как руководитель самой влиятельной японской спортивной организации был избран членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. Кано основал Японскую спортивную ассоциацию и был выбран на пост ее президента, а в 1922 г. избран членом верхней палаты японского парламента — Палаты Пэров.

До самой смерти, последовавшей в 1938 г., Дзигоро Кано активно развивал дзюдо в Японии и в мире. Ему не присваивался никакой дан (поскольку он являлся основателем дзюдо и сам присваивал даны дзюдоистам). Он способствовал популяризации дзюдо и выходу романа Цунэо Томиты «Сугата Сансиро», который впоследствии лег в основу одноимённого фильма Куросавы (фильм известен также под названием «Гений дзюдо»).

Вторая мировая война и последовавший за капитуляцией Японии запрет оккупационных властей на преподавание воинских искусств временно остановил развитие дзюдо в Японии. После снятия в 1948 г. запрета на изучение в Японии боевых искусств занятия дзюдо снова были включены в программу общеобразовательных школ. В 1982 г. (в столетнюю годовщину основания Кодокана) раздел бросковой техники дзюдо Гокё-но-Вадза был переработан и расширен, затем в 1997 г. в Кодокан дзюдо было добавлено еще два броска. В 1987 г. в Кодокане начали заниматься дзюдо первые постоянные иностранные ученики — братья Истлэйк. С 1997 г. в Японии стали проводиться соревнования по ката.

В начале XX в. Кано провел демонстрацию приемов дзюдо для президента США Теодора Рузвельта и далее в течение двух лет преподавал дзюдо в военно-морской академии США. В 1904 г. он направил в США для развития дзюдо своих учеников Цунэдзиро Томиту и Мицуё Маэду. Они провели ряд показательных выступлений в Вест-Пойнте и Белом доме. Мицуё Маэда затем в одиночку отправился в турне по Америке, участвуя в соревнованиях с борцами разных стилей и в итоге поселился в Бразилии, став основателем бразильского джиу-джитсу. С 1910 г. в Лондоне постоянно проживал Гундзи Коидзуми, в январе 1918 г. открывший там организацию изучения боевых искусств «Будоквай» (Budokwai).

В 1929 г. по просьбе посетившего Кодокан Рабиндраната Тагора Кано направил учителя дзюдо в университет Бомбея (Индия). В 1929 г. в Германии состоялись первые европейские международные соревнования по дзюдо между дзюдоистами из английского клуба «Будоквай» и спортсменами из клубов Франкфурта-на-Майне и Висбадена. Хотя начинались эти встречи как турниры между клубами, к 1932 г. они достигли уровня полномасштабных международных соревнований.

В 1932 г. Дзигоро Кано выступил с речью о роли дзюдо в образовании, приуроченной к X Олимпийским играм, перед студентами Южно-калифорнийского университета Лос-Анджелеса. Во время Олимпийских игр (1932), Дзигоро Кано и около 200 студентов, изучавших дзюдо, провели показательные выступления и демонстрацию приемов дзюдо. В начале 1930-х гг. Гундзи Коидзуми предложил группе друзей организовать европейский союз дзюдо, но Вторая мировая война помешала созданию организации.

24 июля 1948 г. в Лондоне была создана Британская ассоциация дзюдо, а уже 26 июля того же года Великобританией, Италией, Голландией и Швейцарией был образован Европейский союз дзюдо (European Judo Union, EJU). В 1951 г. в Европейский союз дзюдо вступили Австралия и Франция. В 1951 г. была создана Международная федерация дзюдо (IJF).

В 1952 г. была организована Федерация любительского дзюдо США (US Amateur Judo Association, AJA). В 1953 г., совместно с Союзом любительской атлетики (Amateur Athletic Union, AAU), в Сан-Хаосе (Калифорния) был проведен первый чемпионат США по дзюдо. В 1955 г. AJA сменила свое название на Федерацию черных поясов по дзюдо (Judo Black Belt Federation, JBBF), чтобы подчеркнуть свою роль как организации национальных ассоциаций спортсменов с мастерскими степенями. Еще через 12 лет название JBBF было изменено на Федерацию дзюдо США (US Judo Federation, USJF).

В 1952 г. в Гаване прошел первый панамериканский чемпионат по дзюдо. В 1956 г. в Токио состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. Он проводился без разделения на весовые категории. В чемпионате участвовали представители 21 страны. На проводившемся в 1961 г. в Париже третьем чемпионате мира впервые было применено разделение спортсменов на весовые категории. В этом чемпионате голландец Антон Гесинк впервые нарушил монополию японских спортсменов, заняв первое место в абсолютной весовой категории.

В 1969 г. из Федерации дзюдо США вышел ряд организаций и организовал свою Ассоциацию дзюдо. Эта организация в результате судебного разбирательства получила равные права с Федерацией дзюдо США. К 1969 г. в США занимались дзюдо уже около 135 тыс. спортсменов. В дальнейшем AAU был преобразован в организацию United States Judo Incorporated (USJI), которая стала руководящим органом по дзюдо в США, а USJF и USJA стали ее равноправными членами.

В 1988 г. дзюдо было впервые включено в программу Паралимпийских игр в Сеуле. С 2005 г. Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по ката. В 2008 г. в Париже Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по ката.

В России до 1914 г. дзюдо было практически неизвестно, хотя отдельные приемы дзюдо, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в Петербургской полицейской школе с 1902 г. Своему развитию в СССР и России дзюдо обязано, в первую очередь, В.С. Ощепкову, который провел детство и юность в Японии (начиная с 1905 г.) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень (дан) в Кодокане. В 1917 г. ему был присвоен 2-й дан. В 1930-х гг. В.С. Ощепков активно развивал дзюдо в России сначала на Дальнем Востоке (1914, 1917–1925 гг.), затем в Новосибирске (1928 г.) и Москве (с 1930 г.).

После смерти Ощепкова в 1937 г. его ученики на основе дзюдо разработали новый вид борьбы — самбо. В 1938 г. название дзюдо (в использовавшемся тогда варианте написания «борьба вольного стиля дзюу-до») было применено в официальных документах в последний раз, далее использовалось только название «борьба вольного стиля», а затем «самбо». По мнению, высказанному историком российского рукопашного боя М.Н. Лукашевым, это было вызвано желанием ряда спортсменов подчеркнуть отсутствие связи данного стиля борьбы с Ощепковым, объявленным «врагом народа».

С конца 1930-х и до начала 1960-х гг. в СССР дзюдо практически не развивалось. Интерес к дзюдо в СССР вернулся после его выхода на международную арену. В соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. В частности, команда советских самбистов успешно выступила на чемпионате Европы в Эссене (ФРГ).

Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо. По данным Международной федерации любительской борьбы (FILA), дзюдо, наряду с греко-

римской, вольной борьбой и самбо, входит в четверку наиболее популярных видов спортивной борьбы в мире.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Первоначально дзюдо включало в себя приемы различных школ (рю) джиу-джитсу, отобранные Дзигоро Кано по принципу наибольшей эффективности, но в то же время наименее опасные при применении в соревнованиях. Первый утвержденный перечень приемов Кодокан дзюдо (1895 г.) содержал 40 бросков, объединенных в 5 групп и выполняемых преимущественно из стойки.

По состоянию на февраль 2010 г. технический арсенал дзюдо включает следующие разделы: нагэ-вадза (техника бросков), катамэ-вадза (техника обездвиживания), включающая удержания (осаэкоми-вадза), болевые (кансэцу-вадза) и удушающие (симэ-вадза) приемы, и атэми-вадза (техника нанесения ударов по уязвимым точкам).

Кодокан дзюдо имеет в своем арсенале 67 приёмов нагэ-вадза и 29 приёмов катамэ-вадза. На их основе строится практически неограниченное количество вариативных техник (хэнка-вадза). Атэми-вадза, а также ряд наиболее опасных приёмов нагэ-вадза и катамэ-вадза изучаются в форме ката.

В дзюдо применяются броски через спину или плечо (например, бросок через спину захватом руки на плечо), через бедро; а также подножки, подсечки и подхваты. Броски разделяются по стилю исполнения на тати-вадза (броски, проводимые из стойки) и сутэми-вадза (броски, проводимые с падением). Броски, выполняемые в стойке, в свою очередь, подразделяются на тэ-вадза (броски, для проведения которых используются в основном руки), коси-вадза (броски, для проведения которых используются бедра и поясница) и аси-вадза (броски, для проведения которых используются, в основном, ноги). Броски сутэми-вадза подразделяются на масутэми-вадза (броски с падением на спину) и ёкосутэми-вадза (броски с падением на бок).

В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов (кансэцу-вадза), в том числе, рычаги и узлы. Удэ-Гарами — выкручивание руки в локтевом суставе наружу с захватом руки под плечо, верхом на боку (узел руки). Рычаг — это разгибание конечности в суставе выше физиологического предела (например, Дзюдзи-Гатамэ, рычаг

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)