

Спортивные единоборства

Дзюдо

Лекция №1

Дзюдо как вид спорта

дословно — «Мягкий путь»; в постсоветском пространстве также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе Джиу-джитсу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860 — 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан («Институт изучения Пути») в 1882 году. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо 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 больший 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 разрешённых приёмах.

Дзюдо стиля Кодокан включает 8 утверждённых ката:

Нагэ-но ката (ката бросков)

Катамэ-но ката (ката сковывающих приёмов)

Кимэ-но ката (ката решающих приёмов)

Кодокан госиндзюцу (ката самозащиты школы Кодокан)

Дзю-но ката (ката мягкости)

Косики-но ката (ката старинных приёмов)

Ицуцу-но ката (ката пяти форм)

Сэйрёку дзэньё кокумин тайику но ката (ката национальной физической культуры, наиболее эффективным образом использующей духовные и физические силы).

Каждое ката предназначено для решения определённых задач. Например, Катамэ-но ката и Кодокан госиндзюцу служат для отработки приёмов самообороны, которые не используются в спортивных соревнованиях; а Дзю-но ката — для выработки плавности в движениях в соответствии с принципом дзюдо («мягкость»).

Ката Кодокан госиндзюцу разработано Кэндзи Томики, впоследствии ставшим основателем стиля айкидо Томики Рю.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных ката, не включённых в аттестационную программу, например, Го-Но-Сэн-но ката, служащее для отработки контрприёмов.

Пояса и ранги.

Цвета поясов дзюдо в Австралии, Европе и Канаде

Белый (6-й кю)

Жёлтый (5-й кю)

Оранжевый (4-й кю)

Зелёный (3-й кю)

Синий (2-й кю)

Коричневый (1-й кю)

Чёрный (1—5-й даны)

Красно-белый (6—8-й даны)

Красный (9—10-й даны)

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Но теоретически возможно присуждение 11 и 12 данов, как это завещал Дзигоро Кано.

Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6—8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного цвета.

Спортивные соревнования:

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

А) Личные Б) командные В) лично-командные

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

А) по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»);

Б) по олимпийской системе без утешительных встреч;

В) по круговой системе;

Г) по смешанной системе.

Крупнейшие международные соревнования проводятся по олимпийской системе с утешением только с участников четвертьфиналов. В этой схеме все участники соревнований разделяются на две группы (4 пула) и соревнования в них проводятся по олимпийской системе. Победитель соревнований и серебряный призёр определяется в итоговой схватке победителей обеих групп.

Помимо первого и второго места в данной схеме разыгрывается два третьих места. Победитель утешительных встреч в каждой из групп далее соревнуется за 3 место с проигравшим полуфинал спортсменом из другой группы.

Экипировка дзюдоистов:

Дзюдоги (яп. 柔道着 дзю:до:ги) — японское название для формы одежды, используемой во время тренировок и соревнований по дзюдо, разновидность тренировочного костюма (кэйкоги). Костюм дзюдоги был создан, предположительно, Дзигоро Кано в конце XIX — начале XX века на основе традиционной одежды для занятий дзю-дзюцу, чтобы сделать её более пригодной для тренировок (были удлинены рукава куртки и штанины брюк). Дзюдоги стал первой современной униформой для занятия боевыми искусствами, и уже в 1905 году форма костюма для занятий дзюдо была утверждена комиссией Дай Ниппон Бутокукай. С течением времени дзюдоги претерпел ряд изменений, связанных с изменением покроя и материала. Первоначально дзюдоги был только традиционного белого цвета, но теперь для соревнований также используются дзюдоги синего цвета (для облегчения работы судей один из участников схватки одет в белое дзюдоги, а другой — в синее). Но и сейчас дзюдоги очень похож на одежду, использовавшуюся для тренировок более 100 лет назад.

Дзюдо как олимпийский вид спорта:

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Впервые соревнования по дзюдо среди мужчин прошли на летней Олимпиаде 1964 года в Токио. Тогда было разыграно всего 4 комплекта наград, и 3 золотые медали выиграли японцы. Женщины впервые соревновались в дзюдо в рамках летней Олимпиады 1992 года в Барселоне.

Самой успешной страной на олимпийских турнирах по дзюдо является Япония — на счету её спортсменов 39 золотых 19 серебряных 26 бронзовых наград. На втором месте французы, которые выиграли 14 золотых медалей, 10 серебряных и 25 бронзовых . На третьем месте представители Южной Кореи — они завоевали 11 золотых и по 16 серебряных и бронзовых медалей.

10 лучших дзюдоистов всех времен:

10. Хитоши Сайто - Япония

Этот легендарный японский дзюдоист совсем недавно ушел из жизни - в 2015 году. Его карьера выдалась очень запоминающейся и красивой, несмотря на то, что всю свою жизнь ему приходилось конкурировать с одним из самых выдающихся дзюдоистов мира в своей же стране - Ясухиро Ямасита. При этом ему все же удалось два раза подряд выиграть Олимпийские Игры - в Лос Анджелесе и Сеуле.

9. Виллем "Вим" Рюска - Нидерланды

Как и его сокоманднику Антону Геесинк, Виллему удалось стать одним из первых легенд дзюдо родом не из Японии. Даже одним своим уникальным достижением Рюска заслужил попадания в этот список: именно он стал единственным дзюдоистом, сумевшим завоевать две золотые медали на одних Олимпийских Играх - в Мюнхене в 1972 он победил и в категории +95кг, и в абсолютной весовой категории! Сейчас "абсолютка" уже давно не проводится на Олимпиаде, так что, похоже, никто уже не сможет повторить его успех.

8. Илиас Илиадис - Греция

Илиадис стал единственным дзюдоистом не из Японии, Голландии или Франции в этом рейтинге. Родившись в Грузии под именем Джарджи Звиадаури, Илиас сумел завоевать все свои главные награды все же под флагом Греции, куда он переехал в юном возрасте, и где он и выиграл Олимпийские Игры в 2004 году в возрасте 17 лет! Такой рекорд молодости действительно сложно будет побить.

7. Исао Окано - Япония

Родившийся в 1944 году Окано феерил в категории -80кг в 60х годах столетия, когда выиграл Олимпийские Игры в Токио, чемпионат мира, после чего в 1967 и 1969 году ему удалось победить на чемпионатах Японии в... абсолютной весовой категории! До сих пор он считается самым легким из победителей этого престижного турнира.

6. Давид Дуйе - Франция

Французский супертяжеловес навсегда останется одним из лучших дзюдоистов в истории благодаря четырем победам на чемпионатах мира в супертяжелой весовой категории, двум подряд титулам олимпийского чемпиона, и это при том, что у него постоянно случались достаточно тяжелые травмы, после которых он успевал реабилитироваться и вновь доказывать свое превосходство.

5. Антон Геесинк - Нидерланды

Именно Геесинк стал первым в истории, кто сумел превзойти японских борцов, став сперва первым неяпонским чемпионом мира, а затем и одержав победу на первых в истории дзюдо Олимпийских Играх в Токио, тем самым открыв дорогу интернационализации этого вида спорта. После своей 21й победы на Чемпионате Европы Антониус завершил профессиональную карьеру и ушел работать в IJF. Мало кто знает, но именно по его предложению в 1986 году было введено синее кимоно.

4. Тадахиро Номура - Япония

Номура примечателен не только своими выдающимися достижениями, но и тем, что он является представителем наилегчайшей весовой категории, в то время, как основные легенды дзюдо из Японии все же были тяжеловесами. Тадахиро в данный момент все еще является рекордсменом: кроме него пока что никому не удалось выиграть три золотых медали с Олимпийских Игр в дзюдо подряд.

3. Тедди Ринер - Франция

В свои 29 Ринер уже побил множество рекордов и с 10 золотыми медалями чемпионатов мира, а также двумя победами на Олимпийских Играх он рвется к новым и новым достижениям, и пока что еще не видно, кто же сможет ему помешать, ведь он не проиграл ни разу с 2010 года!

2. Ясухиро Ямасита - Япония

Чтобы измерить величие Ясухиро, стоит обратиться к статистике: с октября 1977 и по его последнюю схватку в карьере, которая прошла в апреле 1985, прошло 203 поединка, и он не проиграл ни одного! Ямасита был и чемпионом мира, и победителем Олимпийских Игр (особенно примечательно, что в Лос Анджелесе он победил даже с травмой колена, борясь практически на одной ноге), и ни разу не проигрывал представителям других стран.

1. Дзигоро Кано - Япония

Конечно же, кто еще мог стать лучшим дзюдоистом в истории как не человек, который этот вид спорта в принципе основал! Именно благодаря великому сенсею Кано мы с вами имеем возможность заниматься и наслаждаться дзюдо!

10 лучших дзюдоистов Республике Беларусь:

10. Слуцкая Марина Владимировна - Мастер спорта международного класса. Дважды победительница Чемпионата Европы и победитель II Европейских игр в Минске 2019 год свыше 78 кг. Первая белорусская дзюдоистка возглавившая мировой рейтинг лучших дзюдоисток мира.

9. Москвина Татьяна Сергеевна - Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Участница олимпийских игр Афины 2004 год. Чемпионат Европы Серебро Марибор 2002 до 48 кг, Бронза Дюссельдорф 2003 до 48 кг, Серебро Бухарест 2004 до 48 кг, Бронза Роттердам 2005 до 48 кг.

8. Сверид Леонид Федорович - Главный тренер сборной Республике Беларусь по дзюдо. Участник двух олимпийских игр Атланта 1996 год и Сидней 2000 год. Бронзовый призер чемпионата Европы 1993 год Афины.

7. Кухаренко Сергей Петрович - Мастер спорта международного класса. Участник двух Олимпийских игр в Сиднее 2000 год и Афины 2004 год. Бронзовый призер чемпионата мира в Осаке 2003 до 90 кг. Серебряный призёр Чемпионата Европы.

6. Казусёнок Андрей Фёдорович - Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Участник летних Олимпийских игр в Пекине 2008 год. Чемпионат мира Бронза Каир 2005 до 90 кг. Чемпионат Европы Бронза Лиссабон 2008 до 90 кг, Золото Тбилиси 2009 до 90 кг, Бронза Челябинск 2012 до 90 кг.

5. Шарапов Руслан Леонидович - Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. 5 место на Олимпиаде в Сиднее 2000 год. Чемпионаты Европы Серебро Гаага 1994 в команде, Серебро Марибор 2002 в команде, Бронза Марибор 2002 абсолютная весовая категория.

4. Шундиков Сергей Викторович - Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Участник двух олимпийских игр Афины 2004 год и Пекин 2008 год. Чемпионаты мира Серебро Роттердам 2009 до 81 кг, Чемпионаты Европы Золото Тампере 2006 до 81 кг, Серебро Белград 2007 до 81 кг.

3. Багиров Натик Надирович - Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Участник двух олимпийских игр 5 место Атланта 1996 год, участник Олимпиады в Сиднее 2000 год. Чемпионаты мира Бронза Чикаго 1995 до 60 кг, Бронза Бирмингем 1999 до 60 кг. Чемпионаты Европы Бронза Бирмингем 1995 до 60 кг, Бронза Братислава 1999 до 60 кг. Командный чемпионат Европы Серебро Гаага 1994 до. 60 кг.

2. Ларюков Анатолий Владимирович - Первый белорусский дзюдоист завоевавший медаль на Олимпийских играх. Бронзовый призёр Олимпиады в Сиднее 2000 год, Участник Олимпийских Игр в Афинах 2004 г. - 73 кг. Чемпион Европы в 2002 году. Семнадцатикратный чемпион и призёр кубков мира.

1. Макаров Игорь Викторович – Единственный в истории олимпийский чемпион по дзюдо от Белоруссии. Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Олимпийские игры Золото Афины 2004 до 100 кг, 5 место Лондон 2012 свыше 100 кг. Чемпионат мира Бронза Осака 2003 до 100 кг. Чемпионаты Европы Бронза Марибор 2002 до 100 кг, Бронза Дюссельдорф 2003 до 100 кг, Серебро Варшава 2007 Абсолют, Бронза Тбилиси 2009 свыше 100 кг, Золото Вена 2010 свыше 100 кг.