

## **28 октября - Всемирный день дзюдо (World Judo Day)**

**Дзюдо** – не традиционный вид спорта, а целая система образования. С ее помощью человек воспитывает в себе упорство, смелость, уважение и иные важные личностные качества. Ежегодно количество любителей данного боевого искусства увеличивается в геометрической прогрессии. Согласно последним статистическим сводкам, порядка 20 миллионов людей занимаются дзюдо. Их деятельность контролируют континентальные федерации, число которых достигает двух сотен. В честь этого боевого искусства был учрежден соответствующий праздник. Отмечается он ежегодно 28 октября.

Традиция празднования Дня дзюдо является очень молодой. Событие было официально учреждено Международной федерацией только в 2011 году. К сведению, это число выбрано отнюдь не случайно. День дзюдо совпадает с датой рождения известного человека, открывшего в свою очередь первую школу. Им является великий мастер боевых искусств, родившийся в 1860 году, – Кодокана Дзигоро Кано. Человек, считающийся родителем дзюдо – романтическая личность, приверженец национальных японских традиций, умелый модернист. Ему удалось объединить требования нынешнего времени с историческими вехами Японии.

### **Взгляд в историческое прошлое**

Официально дзюдо было создано в июне 1882 г, со дня открытия в Токио Дзигоро Кано первой школы этого боевого искусства – «Института изучения пути» или Кодокан. Но дзюдо тесно связано с другим видом единоборств – дзю-дзюцу, и оба единоборства связаны между собой.

Согласно официальной версии, дзю-дзюцу было сформулировано в целостную систему в XVII веке японским врачом из Нагасаки Сиробеи Акаямой на основе традиций японских школ рукопашного боя и техники цань-фа. Во время нахождения в Китае, он не только изучал тайны врачевания, но и познакомился с местными видами рукопашного боя. Вернувшись в Японию, Сиробеи Акаяма обобщил полученные в Поднебесной знания о самозащите и

даже преподавал несколько уроков своим ученикам о способах атак по жизненно важным точкам. Но как противостоять противнику, который значительно сильнее – такую задачу Акаяма решить долго не мог.

Согласно легенде, решение пришло во время прогулки по зимнему саду, когда Акаяма увидел, как ветка ивы согнулась под налипшим снегом, скинула налипшие хлопья и снова распрямилась. «Сначала поддаться, а потом победить» – этот принцип лег в основу дзю-дзюцу. В 1632 г была основана первая школа дзю-дзюцу – Ёсин-рю («Школа сердца ивы»), а во второй половине XVII века, единоборство приобретает популярность среди сословья самураев и становится обязательным предметом обучения, наряду с фехтованием, стрельбой из лука, каллиграфией и верховой ездой.

Тяжелые тренировки, суровая дисциплина и строгая диета в школах дзюдо формировали настоящих бойцов, которых учили смотреть на трудности жизненных обстоятельств как на способ укрепления характера. Дзю-дзюцу было жестким, многие приемы были смертельными, а учебные поединки часто заканчивались вывихами и переломами. Ученики подвергались жестким психофизическим тренировкам и должны были уметь адаптироваться в любых экстремальных условиях.

Все эти обстоятельства не могли способствовать широкому распространению дзю-дзюцу среди широких кругов населения, единоборство оставалось сословным, профессиональным видом рукопашного боя и требованиям, наступившим после Реставрации Мэйдзи, не отвечало. Для нужд армии и полиции, для которых личный состав набирался среди широких кругов населения, необходима была другая система рукопашного боя. Революционное открытие в рукопашном бое совершил Дзигаро Кано – учитель литературы и философ из Токио.

### **Создание дзюдо**

Дзигаро Кано (1860 – 1938) в юности не отличался крепким телосложением и регулярно подвергался насмешкам со стороны своих сверстников. Для того, чтобы противостоять своим обидчикам, будущий основатель дзюдо в возрасте 17



лет начал заниматься дзю-дзюцу – сначала стилем Тэндзин Синъё-рю, а в дальнейшем, изучал Кито-рю. Кано изучал не только технику рукопашного боя, но и работу с оружием, формальные упражнения – ката, обучался диетологии, точечной реанимации и проникался особенностями закаливания организма.

Кано приходит к решению создать новую систему рукопашного боя – общедоступную, но сохраняющую традиции физического и морального воспитания. В новом единоборстве он исключил приемы, которые могли бы привести к травме партнера, разработал систему страховки и само-страховки, а основным методом тренировки делает «рандори» – свободную схватку. Новое боевое искусство Кано назвал «Дзюдо» – «Гибкий путь», вкладывая в это понятие не только гибкость тела во время схватки, но и умение правильно использовать свои умственные способности.

Первая школа дзюдо была открыта в феврале 1882 г., а после ряда побед на чемпионатах, под руководством Управления полиции Токио с 1885 по 1888 гг. над представителями различных школ дзю-дзюцу школа Кодокан приобрела популярность, а дзюдо стало распространяться по всей Японии. Техническая база дзюдо, была разработана к 1887 г, а правила проведения соревнований и судейства были оформлены в 1900 г.

С 1888 г., дзюдо вводится в программу обучения курсантов морского училища, а с 1907 г. единоборство становится одной из школьных дисциплин. В последующем, новый вид рукопашного боя начинает внедряться в армию и полицию. В 1911 г дзюдо имело свою спортивную ассоциацию под руководством Кано, а в 1926 г. в Кодокане начала свою работу первая женская секция.

### **Принципы и приемы дзюдо**

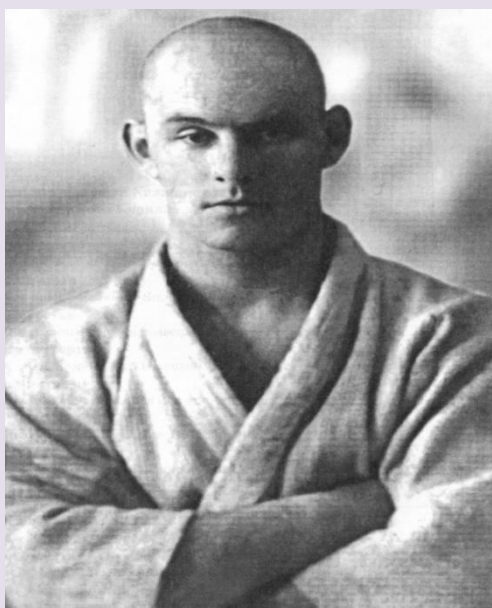
Дзюдо, в понимании Кано, является боевым искусством и системой психофизического воспитания. Спортивное дзюдо исключает некоторые приемы и превращается в соревновательное единоборство в узком понимании. Основное отличие дзюдо от других боевых искусств заключается в принципе

использования преимущества защиты при атаке противником, его ошибок, которые провоцируются бойцом. Обязательное условие схватки заключается в максимальной эффективности при минимальных затратах энергии.

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс. Обычно дзюдога изготавливается из хлопка и должна быть синего цвета у спортсмена, вызванного первым, и белого цвета у второго спортсмена.

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>  
<https://zen.yandex.ru/media/id/5e6e33f5fff276d40bc8fe7/dziudo-tehnika-samooborony-5f1bef1db65d2250ab09accf>  
[https://zen.yandex.ru/media/id/5e6e33f5fff276d40bc8fe7/dziudo-istoriia-sozdaniia-osnovnye-principy-i-priemy-5f158c6e31b65a372929a4ea?utm\\_source=serp](https://zen.yandex.ru/media/id/5e6e33f5fff276d40bc8fe7/dziudo-istoriia-sozdaniia-osnovnye-principy-i-priemy-5f158c6e31b65a372929a4ea?utm_source=serp)

## История дзюдо в России



Признанным отцом российского дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился в 1892 году на Южном Сахалине. В результате русско-японской войны 1905 года Россия была вынуждена уступить эту территорию соседу, и 13-летний мальчик оказался подданным японского императора.

Благодаря помощи Архиепископа Японского Николая оставшийся сиротой Ощепков смог получить образование в духовной семинарии в Киото, где и познакомился с дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан, основанную Дзигоро Кано. Василий не только успешно закончил это весьма своеобразное 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. 15 июня 1913 г. Ощепкову был присвоен 1-й дан, а 4 октября 1917 года - 2-й дан. Он стал первым русским и четвертым иностранцем, получившим мастерскую степень.

Вернувшись в Россию в 1914 г., Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, охвативший около 50 человек. Благодаря ему здесь, в российской "глубинке", в 1911 году состоялась самая первая в мире международная встреча по дзюдо.

В первые послереволюционные годы Ощепков организовал трехмесячные курсы по дзюдо для инструкторов физкультуры Советской России. С 1925 года он преподавал дзюдо в Новосибирской школе милиции и в Штабе Сибирского военного округа. В начале 30-х годов Василий Ощепков был вызван в Москву. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо. Помимо этого Ощепков проделал большую работу по распространению дзюдо среди гражданского населения. Так в 1935 году прошло первое первенство Москвы, а в 1937 году - товарищеская встреча между командами Москвы и Ленинграда.

Однако в конце 30-х годов в СССР для дзюдо наступили мрачные времена: дзюдо запретили как «чуждое советскому народу занятие». А сам Василий Сергеевич Ощепков в 1937 году был арестован по обвинению в шпионаже в пользу Японии и умер в тюрьме через десять дней после ареста от сердечного приступа - так было написано в официальных бумагах.

Вместо «запрещенного» дзюдо в Советском союзе ученики Ощепкова стали развивать «самбо», систему в основу, которой легла колоссальная работа Василия Сергеевича. Со временем этот новый вид борьбы развивался, приобретая характерные самобытные черты, завоевывая огромную популярность в Советском союзе.

Возрождение дзюдо в СССР произошло в начале 60-х годов двадцатого века. В связи с получением дзюдо статуса олимпийского вида спорта на высшем государственном уровне было принято решение восстановить дзюдо на основе борьбы самбо. Советские спортсмены самбисты сразу включились в спор за медали в новом виде борьбы и на первых же крупных международных соревнованиях (чемпионат Европы - 62) Анзор Кикнадзе и Анзор

Киброцашвили завоевали два «золота». На Олимпиаде в Японии в 1964 году наши дзюдоисты Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Анзор Кикнадзе впервые завоевали бронзовые медали.

В 1972 году по распоряжению Спорткомитета СССР «О развитии дзюдо в СССР» была создана Федерация дзюдо СССР и проведены первые всесоюзные соревнования, которые уже через год поменяли своё название и стали Чемпионатом СССР. С того же момента начали регулярно проводить первенства страны по борьбе дзюдо среди юношей и juniоров. В 1972 году первую золотую олимпийскую медаль завоевал Шота Чочишвили на Олимпиаде в Мюнхене. Затем в Монреале в 1976 году олимпийскими чемпионами по дзюдо стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, а в 1980 году в Москве – Николай Солодухин и Шота Хабарели.



Не секрет, что сложный в экономическом отношении период начала и середины 90-х годов негативно отразился на российском спорте, дзюдо не было исключением. Это в многом и стало причиной неудач наших спортсменов на международных соревнованиях в эти годы. Сильно затормозилось развитие детского спорта. Но уже в конце прошлого и начале нового столетия благодаря активной работе Федерации дзюдо России, поддержке ряда крупных компаний, ситуация стала меняться, наши спортсмены снова стали занимать лидирующие позиции в мире. Дзюдо начинает набирать популярность в массах и спортивные школы снова заполнились детьми. Эта позитивная тенденция существует и в настоящий момент. Во многом этому способствовало и то, что президент России В.В. Путин, начав заниматься дзюдо в школе и сейчас продолжая активно заниматься на татами, часто упоминает, что в своей работе во многом опирается на базовые принципы дзюдо.

Источник: <http://judopfo.ru/about/history>

## Искусство празднования

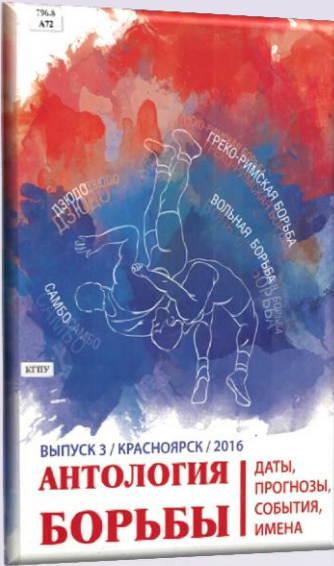
Всемирный день дзюдо – событие, которое позволяет привлечь внимание общественности к уникальному виду боевых искусств. Это праздник, как водится, отмечается спортсменами, тренерами, а также обыкновенными людьми, всерьез увлекающимися данным спортивным направлением.

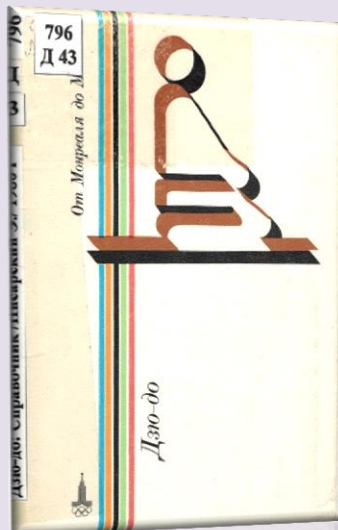
Традиционно 28 октября школы дзюдо устраивают показательные соревнования, приглашают всех желающих на мастер-классы. Спортсмены активно обмениваются опытом, объясняют новичкам реальную значимость и многочисленные преимущества боевого искусства.

Выдающиеся дзюдоисты награждаются грамотами и ценными подарками. Наиболее масштабно празднования проходят на территории Японии, хотя и другие страны в этом плане стараются не отставать. В последнее время достаточно много мероприятий проводятся и на территории России.

Источник: <https://kto-cto-gde.ru/holiday/vsemirnyj-den-dzyudo/>

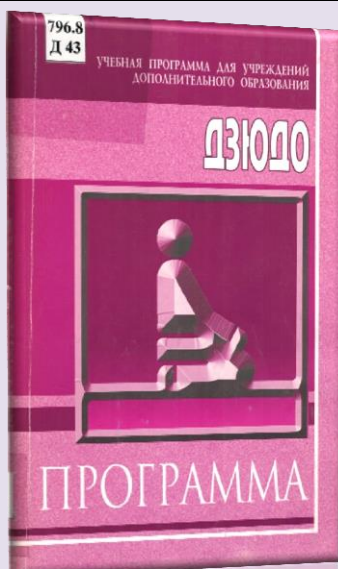
## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

	<p>Антология борьбы. Даты, прогнозы, события, имена. [Текст] : периодическое издание. Вып. 3 / сост. : Д. Г. Миндиашвили, В. Нелюбин, А. Савчук. – Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2016. - 370 с.</p> <p>Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(1)</p>
---	---



Дзю-до [Текст] : справочник / авт. текста : Э. Писарский, Г. Соколов. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 45, [1] с. - (От Монреаля до Москвы).

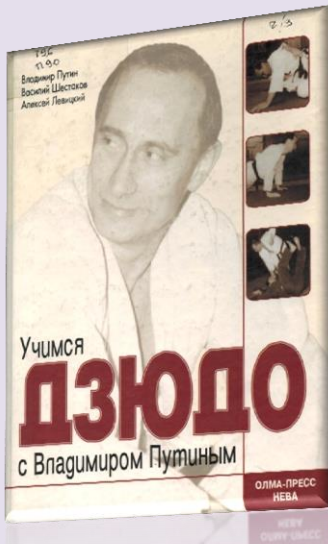
**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1)**



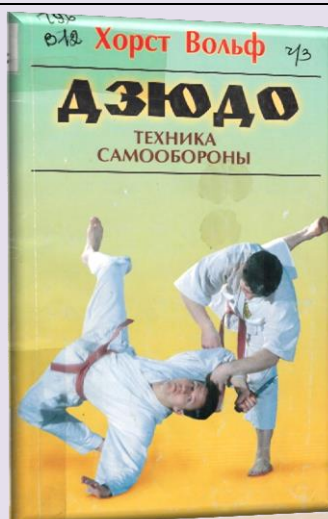
Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования [Текст] : методическое пособие / авт.-сост. И. Д. Свищев и др. – Москва : Советский спорт, 2003. - 112 с.

**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1)**

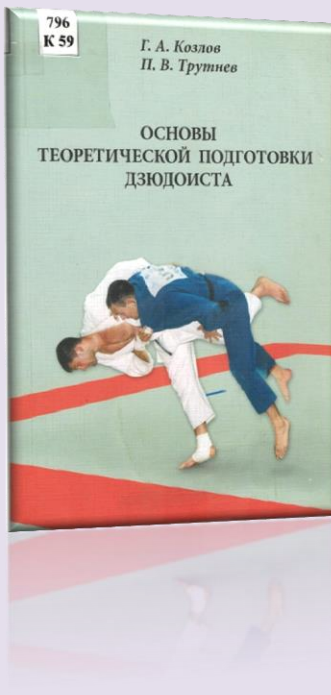




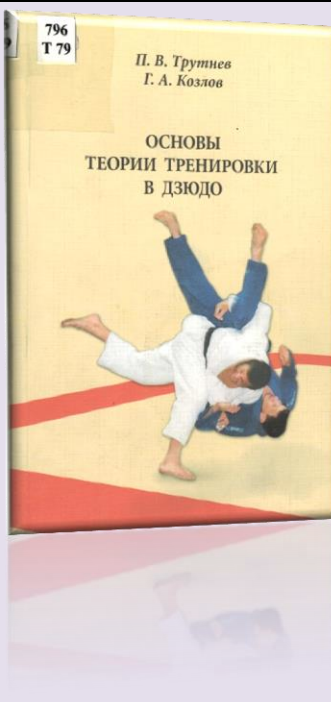
Путин, В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст] : учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. - 159 с.  
**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (2), АНЛ (2), АУЛ (3), ИМЦ ФФКиС (1)**



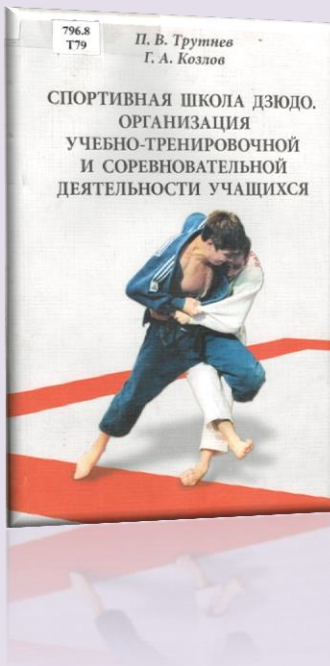
Вольф, Хорст. Дзюдо. Техника самообороны [Текст] : руководство / Х. Вольф. - Москва: Гранд: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 208 с.: ил. - (Боевые искусства).  
**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1), АНЛ (3), АУЛ (4), ИМЦ ФФКиС (1)**



Козлов, Г. А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста [Текст] : учеб. пособие / Г. А. Козлов, П. В. Трутнев. – Красноярск : Платина, 2004. - 240 с. : ил.  
**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1), АНЛ (2)**

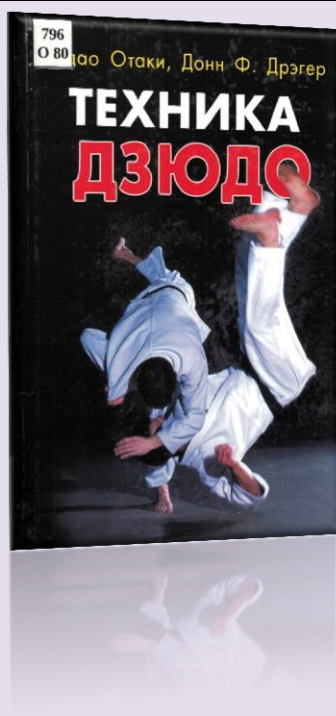


Трутнев, П. В. Основы теории тренировки в дзюдо [Текст] : учеб. пособие / П. В. Трутнев, Г. А. Козлов. – Красноярск : Платина, 2004. - 240 с. : ил.  
**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1), АНЛ (2)**



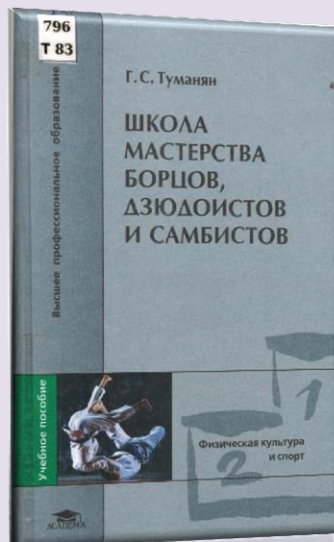
Трутнев, П. В. Спортивная школа дзюдо. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся [Текст] : учебно-методическое пособие / П. В. Трутнев, Г. А. Козлов. – Красноярск : Платина, 2005. - 176 с. : ил.

**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1), АНЛ (1)**



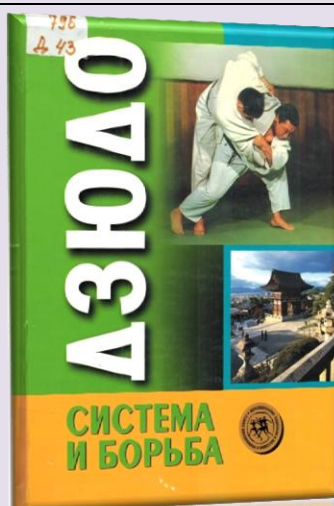
Отаки, Тадао. Техника дзюдо [Текст] : руководство / Т. Отаки, Д. Ф. Дрэггер; пер. с англ. Е. Гупало. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с. : ил. - (Спорт).

**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ(1), АНЛ(2)**



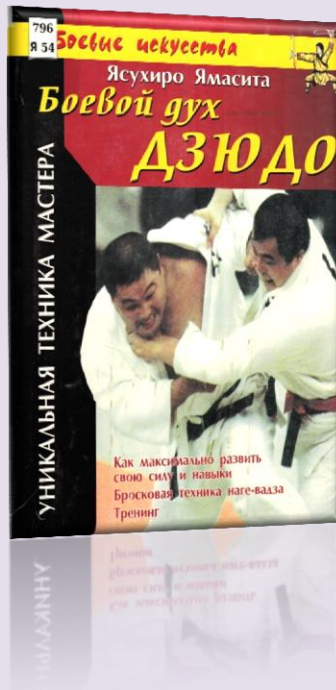
Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. - 592 с.

**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ(1), АНЛ(3), АУЛ(44), ИМЦ ФФКиС(2)**



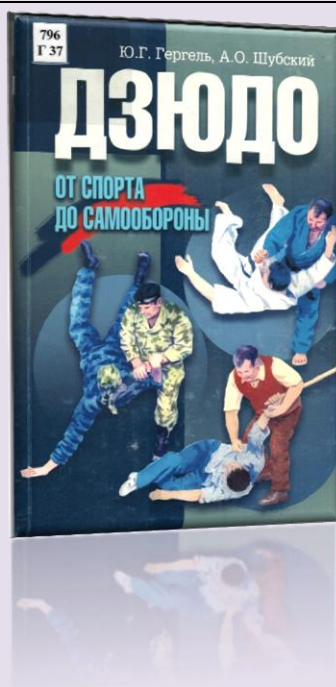
Дзюдо. Система и борьба [Текст] : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]; общ. ред.: Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев. – Москва : Феникс, 2006. - 800 с.: ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

**Имеются экземпляры в отделах: АНЛ (2), АУЛ (2)**



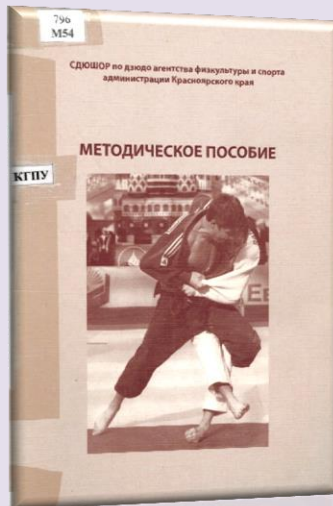
Ямасита, Ясухиро. Боевой дух дзюдо : уникальная техника мастера [Текст] : руководство / Я. Ямасита ; пер. с англ. Е. Гупало. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 192 с. : ил. - (Боевые искусства).

Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ(1), АНЛ(2)



Гергель, Ю. Г. Дзюдо от спорта до самообороны [Текст] / Ю. Г. Гергель. – Москва: Советский спорт, 2006. - 133 с.

Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1), АНЛ (1)



Методическое пособие по общей физической подготовке [Текст] : методический материал / СДЮШОР по дзюдо агентства физкультуры и спорта администрации Красноярского края; сост. : П. В. Трутнев, Г. А. Козлов, С. Н. Зверев. – Красноярск : Платина, 2007. - 46 с.

**Имеются экземпляры в отделах: ЧЗ (1), АНЛ (1)**

*Спасибо за внимание*