

ДЗЮДО

Дзюдо (в переводе с японского «мягкий путь») — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев. Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Этим единоборством занимаются в 198 странах 28 миллионов человек, в т.ч. 200 тысяч — в России. Обучение дзюдо включает изучение базовых стоек, перемещений, самострахования, захватов и техники реанимации. Ковёр для борьбы называется татами, дзюдоисты тренируются босиком, одежда для занятий — дзюдоги (куртка, штаны, пояс). Основа техники дзюдо — разнообразные броски, выполняемые как из стойки, так и с падением. Также применяются болевые приёмы: разгибания и скручивания конечностей. В отличие от других распространённых видов борьбы — вольная, греко-римская — в дзюдо упор делается на максимальное использование силы противника, что сближает этот стиль с айкидо. В дзюдо, как в ушу и карате, кроме схваток есть комплексы формальных упражнений — ката. Ката отрабатываются в парах и позволяют освоить физические и духовные принципы дзюдо, а также безопасно изучить приёмы, которые запрещены на соревнованиях из соображений травмоопасности.

Наряду со спортивным дзюдо существуют и различные прикладные разновидности, направленные на эффективную самозащиту. Приёмы дзюдо легли в основу множества систем рукопашного боя, в том числе уже упомянутое советское самбо, американского боевого дзюдо и др.

Более полувека дзюдо оставалось практически единственным восточным боевым искусством, широко представленным

в мире и получившим признание во многих странах. Но в последние десятилетия наблюдается активное распространение таких видов восточных единоборств как ушу, карате, тайский бокс, айкидо и многих других. Остаётся пожелать, чтобы усилившаяся конкуренция между дзюдо и другими боевыми искусствами способствовала их обогащению, а также популяризировала физическое и духовное развитие.