

Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов

Борьба дзюдо: первые уроки

ЧАСТЬ 1 ДЗЮДО: ЭТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛ ДОКТОРА КАНО ЕЩЕ ОДНА ШКОЛА ДЗЮ-ДЗЮЦУ

«Я счастлив, что имею возможность представить вам имя моего учителя – человека, который в последнее время получил широкую известность в связи со своей новой системой дзю-дзюцу и который приложил самые ревностные усилия по ее воссозданию и реконструкции». Так начал свою лекцию Т. Сидати, секретарь Банка Японии, выступая 29 апреля 1892 г. перед одной из самых взыскательных европейских аудиторий – «японоведческим обществом Лондона».

Что это за «новая система дзю-дзюцу»? Чем оказался столь примечателен ее создатель, что один из крупнейших японских банкиров представляет его элитарным востоковедческим кругам Великобритании? Речь идет о ныне всемирно известной системе дзюдо и о ее создателе, докторе Кано Дзигаро. Сегодня это единственный вид японских боевых искусств, включенный в программу Олимпийских игр, вид спорта, практически полностью утративший связь с духовными и культурными традициями будо, от которых остался лишь легкий налет экзотики – белые кимоно, японские названия приемов, разноцветные пояса. А в ту пору, когда Сидати, один из учеников Кано, читал свою лекцию в Великобритании, дзюдо исполнилось всего десять лет. И этот вид борьбы представлял собой лишь одну из многочисленных школ дзю-дзюцу, которую в ту пору именовали просто Канорю – «стиль Кано».



Кано Дзигаро

Кано Дзигаро родился 20 октября 1860 г. в небольшом приморском городке Микагэ недалеко от Киото в благородной семье. Отец будущего создателя дзюдо занимал солидный пост – он был директором морских складов Токугавского сёгуната, благодаря чему семья его жила безбедно и своим детям он смог дать блестящее образование.

В семье Кано царило уважение к древним традициям, его отец, потомственный самурай, в течение многих лет оставался преданным слугой сёгу-на Токугавы. В 1871 г. семья Кано, тяжело переживавшая все перипетии реставрации Мэйдзи, переезжает в Токио, а через несколько лет молодой Дзигаро поступает в престижную британскую частную школу – одно из тех модных нововведений, которые возникли после начала реформ Мэйдзи. Уже с тринадцати лет Кано получает вполне приличное европейское образование, неплохо говорит по-английски, а параллельно под руководством китайских наставников изучает премудрости каллиграфии. Таким образом, с юности в нем уживались традиционный японец, тщательно соблюдающий все древние ритуалы, и европейски образованный светский человек. Позже Кано Дзигаро поступает в Токийский университет (Токе тэйкоку дайгаку) – самое престижное учебное заведение того времени в Японии.

Университет, основанный в 1877 г., явился порождением реформ Мэйдзи в области образования, направленных на преодоление последствий двухвековой изоляции Японии от мировой цивилизации. Это был первый университет в Японии, в котором широко и свободно преподавали иностранцы. Кано сначала учится на экономическом факультете, постигая европейские экономические теории, а затем переходит на открывшийся позже педагогический факультет, и педагогика, воспитание людей становится его призванием.

Престижный университет дает молодому Кано и немало полезных связей, которыми он воспользуется в будущем. Так, один его университетский друг, Такааки Като, станет премьер-министром Японии, а

другой, Кубадзо Цубои, – ректором Токийского университета. Именно его бывшие университетские друзья позволяют вывести дзюдо, начинавшееся как небольшая школа дзю-дзюцу, на уровень государственного спорта. Вообще многое в жизни Кано и в его триумфальных успехах объясняется не только удивительным упорством и умом этого человека, но и его неплохими связями.

Всего лишь несколько лет университет, как и другие учебные заведения Японии, мог полноценно воспринимать западный опыт и приглашать преподавателей из Англии, США и Франции. С начала 80-х годов наметился резкий поворот идеологического курса в сторону национальных традиций. Иностранные учителя были заменены японцами; в 1890 г. издан императорский рескрипт о воспитании, в подготовке которого основную роль сыграли правые националисты. «Окно», через которое к студентам приходили свежие идеи западной науки, философии и политологии, захлопнулось.

Именно в университете Кано Дзигаро встретил этот возврат к национальной идеологии. С одной стороны, он узнал многое о западном мировосприятии, с другой – его все же вернули в лоно национального самосознания. Эта двойственность сказывалась на протяжении всей жизни «отца японского спорта», как уважительно именовали Кано: его дзюдо стало совмещением двух на первый взгляд несовместимых начал – японского традиционного воспитания бойца в духе национального этикета и западной системы физического воспитания.

В университете спорт был весьма модным увлечением, причем особенной популярностью пользовались вполне «западные» его виды, например, бейсбол, гимнастика, баскетбол. В первое время и Кано решил приобщиться к бейсболу, но попытки этого хилого интеллигентного паренька нанести мощный удар битой вызывали лишь усмешки у его сверстников. Действительно, хорошими физическими данными Кано и в

дальнейшем не отличался: его рост был 150 см, а вес никогда не превышал 48 кг.

И вот в 1877 г. семнадцатилетний Кано впервые переступает порог школы дзю-дзюцу. Его учителем становится уже престарелый Яги Тэйносукэ. Юный Кано делает блестящие успехи; все время, свободное от учебы в университете, он посвящает тренировкам, тщательно записывает и зарисовывает все, что показывает ему мастер. Но Яги Тэйносукэ умирает, и Кано остается без наставника. Правда, это печальное событие имело и свою обратную сторону: к Кано как к самому способному ученику переходят все древние записи по дзю-дзюцу, которые хранил Яги, а вместе с ними, как и положено, Кано формально унаследовал традицию школы.

Дзигаро решает обратиться в самую прославленную в то время школу Тэнсин синьёрю. Его бывший учитель Яги Тэйносукэ принадлежал к этой школе, но, вероятно, из-за каких-то противоречий держался всегда в одиночестве. Тэнсин синьёрю отличалась строгой традиционной закрытостью в обучении. Но Кано все же принимают в эту школу, а его наставником становится патриарх Тэнсин синьёрю престарелый Фукуда Хатиносукэ. У него Кано изучает ту технику, которая через несколько лет легла в основу дзюдо. Эта школа дзю-дзюцу базировалась на бросках и защите от невооруженного противника. Мастер Фукуда объяснял, что правильно выполненный бросок воздействует на противника сильнее, чем удар, надо лишь точно рассчитать способ и место приложения усилия. На основе наставлений Кано позже сформулирует знаменитый принцип дзюдо «сэйрёёку дзэнъё» – «наиболее эффективное приложение силы».

Естественно, что броски в Тэнсин синьёрю значительно отличались от техники броска *нагэ-вадза* в современном дзюдо. Говоря об «эффективности броска», мастер Фукуда всегда имел в виду нанесение максимального урона сопернику – обычно перелом руки или смещение шейных позвонков. Никакой борьбы лежа (*катамэ-вадза*) Фукуда не признавал, так как считал, что один бросок или комбинация приемов в стойке должны решить исход

поединка. Первоначально Кано придерживался этого же принципа, и в дзюдо не было ни удержаний, ни способов борьбы в партере. Что оказалось, как выяснилось позже, крупной ошибкой.

Ученики Фукуды отрабатывали сложные способы защиты от повреждений: особую технику самостраховки при падениях (*укэми*), уходы от заломов при помощи сальто назад, контрприемы и многое другое. Именно здесь Кано познает все хитрости тренировки в свободном поединке – *рандори*, принцип которого был позже перенесен и в дзюдо. А вот в большинстве других школ дзю-дзюцу не существовало поединков – лишь парная отработка комбинации «нападение—защита»; эта черта старого дзю-дзюцу нашла наиболее полное выражение, например, в айкидо.

Жизнь Кано была полна неожиданностей и каких-то мистических совпадений. Внезапно уходит из жизни мастер Фукуда Хатиноскэ. Вместе с ним заканчивается эпоха величия школы Тэнсин синъёрю, которая долгое время считалась неофициальным лидером в мире дзю-дзюцу. Школу возглавляет старший ученик Фукуды – 62-летний Исо Масатомо, щуплый на вид, но виртуозно владеющий техникой бросков. Позже Кано признавал, что столь блистательной техники он не встречал ни у кого. И все же Кано чувствует, что со смертью Фукуды из школы ушла какая-то классическая атмосфера «внутренней жизни» боевых искусств, ее покинуло само дыхание традиции дзю-дзюцу. Не стало уже былых посещений мастеров, долгих бесед о самурайских обычаях и ритуалах. В Тэнсин синъёрю Кано считался одним из ведущих учеников, правда, далеко не первым. Дальнейшее обучение блестящей перспективы ему не сулило, и Кано решает поменять школу. Да, кажется, и сама судьба подтолкнула Кано к уходу – через два года после смерти Фукуды, в 1881 г., умирает и его преемник Исо Масатомо. Теперь к Кано переходит весь архив школы, что явилось чисто формальным признанием его как одного из лидеров Тэнсин синъёрю.

В 1881 г. поиски приводят Кано к мастеру Икубо Цунэтоси, у которого он с увлечением начинает обучаться приемам новой для него школы –

знаменитой Киторю, а затем и основам мастерства одной из древнейших школ – Ёсинрю – «Школа сердца ивы». Киторю много внимания уделяла способам удушения (*симэ-вадза*), позже этот раздел вошел и в дзюдо. Икубо был человеком известным, неутомимым в преподавании, но при этом жил в крайней бедности. Реформы Мэйдзи, уничтожившие самурайские привилегии, привели к краху карьеры Икубо. Еще в период сёгуната Токугавы он служил инструктором дзю-дзюцу и имел хотя небольшой, но стабильный доход, а школа его славилась знанием многих древних приемов боя, которые она сохраняла, как гласили предания, еще с XVII в. Икубо рассказывал Кано о манерах великих самураев, которых ему довелось обучать.

Теперь в сознании Кано дзю-дзюцу накрепко связано с традиционными нравами, утонченным самурайским воспитанием конца эпохи сёгуната Токугавы. Пообщавшись с Икубо, он начинает замечать, что далеко не все школы дзю-дзюцу воплощают те самурайские идеалы, к которым приобщился Кано, – некоторые лишь учат драться. Кано же искал совершенства духа.

ТРЕСНУВШИЙ ПОЛ В ХРАМЕ ЭЙСЁДЗИ

Приближалось время окончания университета. В преддверии экзаменов Кано расстается с Икубо Цунэтоси, который, как утверждает традиция дзюдо, передал своему упорному ученику все, что знал. Летом 1882 г. Кано получает диплом преподавателя литературы. Университетское образование открывало ему новые возможности.

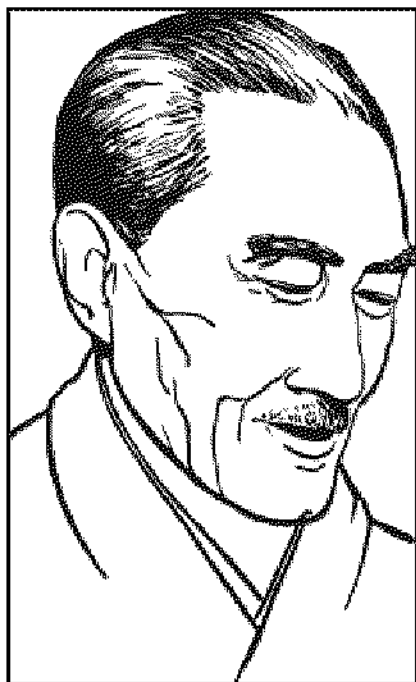
Кано понимает, что пора начинать свое дело. Конечно, он не признан многими патриархами будо как мастер, но, по крайней мере, считает себя истинным преемником традиции нескольких школ дзю-дзюцу, блестяще образован, обладает живым, ясным умом. Как полагает 21-летний Кано, у него есть полное право на самостоятельное преподавание.

Те, кто заходил в феврале 1882 г. в небольшой буддийский храм Эйсёдзи в Токио, были, наверное, весьма удивлены. В одном из залов мирной

буддийской обители раздавались странные звуки падающих тел, глухие вскрики, резкие выдохи. Там начались занятия первого клуба, открытого Кано. 1882 год отныне будет считаться датой рождения дзюдо.

Трудно сказать, чем Кано сумел очаровать настоятеля Эйсёдзи, который позволил ему начать здесь преподавание. Скорее всего своей блестящей образованностью и знанием буддийских канонов. Долгими часами Кано мог вести беседы с настоятелем о сути буддийской дхармы, о смысле существования человека в иллюзорном мире, о тонкости чувствования самой жизни.

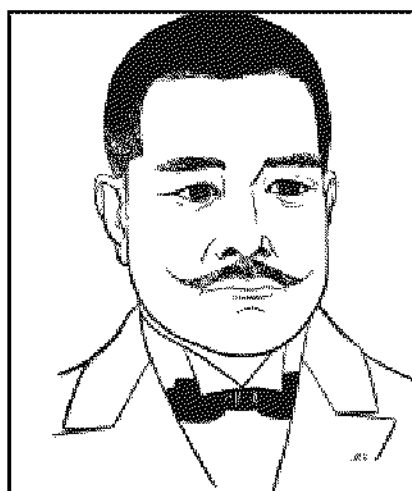
У Кано катастрофически не хватало денег на содержание своего крошечного зала в монастыре, и, возможно, мир так никогда бы и не узнал о дзюдо, если бы Кано не получил от министерства образования Японии заказ на перевод с английского языка трактата по этике.



Мифунэ Кудзо, один из первых учеников Кано. Всегда вежливый и улыбающийся, он имел 10-й дан – высшее признание заслуг в дзюдо. Никто не мог одолеть Кудзо, даже когда тому исполнилось 70 лет

На небольшую сумму, выплаченную ему за эту работу, Кано содержал свой первый зал, не беря денег с учеников. Для него важнее было другое – создать собственную полноценную школу.

Каждый зал боевых искусств (*додзё*) в Японии имеет свое название, которое зачастую превращается в название школы. Мы еще не раз увидим, как название додзё отражает саму суть того, чему обучают в школе дзюдо, каратэ или айкидо. Причем необходимо, чтобы «имя» (здесь – понятие мистическое) точно соответствовало сути «вещи». Кано, воспитанный в духе традиционного сознания, решил дать своему первому залу в монастыре Эйсёдзи емкое имя – Кодокан – «Зал постижения Пути». Его последователи стали называть всю систему, которую преподавал Кано, «Канорю», либо «Кодокан». Именно под вторым названием дзюдо и вошло в умы людей сначала Японии, а затем всего мира. Сегодня в престижном районе Токио в спортивном парке Каракуэн высится огромное здание Кодокана; попасть сюда на обучение мечтают практически все дзюдоисты мира. В нем пять залов: один большой – на 500 татами (около 1000 м²) и четыре малых – на 100 татами (около 200 м²); там могут одновременно тренироваться около 900 человек.



Ямасита, ученик Кано. Давал уроки дзюдо президенту США Т. Рузвельту

Исогаи, один из первых девяти учеников Кано в 1882 г. в Кодокане. Тогда он вряд ли мог предположить, что уже через десяток лет превратится в живую легенду

Но современный Кодокан был построен уже после Второй мировой войны. А первый, ютившийся в монастыре, имел площадь лишь 12 татами (22 м²), и занималось там только девять человек. Сегодня они стали легендой: Ёсиаки Ямасита, Исогаи, Сакудзиро Ёкояма, Сайго Хагути, Судзуки, Нагаока, Кудзо Мифунэ, Сиро Сайго и Цунэдзиро Томита. Двое последних считались старшими учениками доктора Кано.

Сам Кано Дзигаро поселился при храме; здесь же он занимался переводами, изучал буддийские сутры. Он составлял первые пособия для своей школы дзю-дзюцу, сам обслуживал себя, стирал одежду, а ел нередко вместе с монахами.

Постепенно начали приходить новые ученики, среди них – выходцы из знатных семей. Кано привлекал людей своей образованностью, тонкостью в обращении. Он мог свободно вести беседы на самые различные темы, начиная от религии и кончая западной экономикой, чем изрядно поражал своих учеников и многих посетителей храма. Налаживалась и официальная карьера Кано – его пригласили преподавать в престижный колледж Гекусюин, где учились дети из знатных семей, и постепенно Кано познакомился со многими известными людьми тогдашней Японии.

И все же пока до большой школы было далеко, и Кано сам обслуживал свой зал. Нередко от бросков сотрясались стены главного зала храма, к которому примыкал его додзё, а половицы не выдерживали и трескались. Тогда выпускник Императорского университета и преподаватель знаменитого колледжа, обвязав голову полотенцем, чтобы уберечься от паутины, лез под фундамент храма и укреплял балки, на которых держался пол.

По сути, школу возглавлял сам Кано Дзигаро, но официально для руководителя школы дзю-дзюцу он был еще слишком молод. Чтобы не вызывать лишних разговоров, он сохранил хорошие отношения со своим последним учителем Икубо Цунэтоси, который два-три раза в неделю приходил в храм и проводил тренировки. Своим авторитетом Икубо как бы

прикрывал Кано, и на первых порах маленький клуб в монастыре формально считался ответвлением школы Кито-рю с элементами Ёсин-рю. Однако уже тогда Кано мечтал о собственной школе со своим названием, правилами и ритуалами, четким арсеналом приемов и даже клятвой. И все его усилия направлены именно на это. Но одних ритуалов и технического арсенала было недостаточно; требовалась еще и новая жизнотворная идея, которая позволила бы молодой школе Кано-рю каким-то образом обойти все старые школы дзю-дзюцу, проявить себя и – самое главное – зарекомендовать с лучшей стороны перед государством. Вскоре такая идея действительно появилась.

«ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЦИИ»

Практически все руководители школ дзю-дзюцу до Кано рассматривали просто как прикладную систему самозащиты. Никто даже не мог подумать о том, чтобы поставить дзю-дзюцу в один ряд с великими традициями боя на мечах или стрельбы из лука. Но выпускник Токийского императорского университета, ныне – попечитель ряда школ, Кано Дзигаро не мог смириться с таким отношением к той системе, которой он занимался. И Кано как бы переносит на нее свой, исключительно личный духовный потенциал. «Посмотрите на меня, – как бы говорил он, – я блестяще образован, считаюсь признанным интеллектуалом, вхож в высокие религиозные и политические круги. В моем воспитании – немалая заслуга дзю-дзюцу. Просто я переосмыслил его, вывел за рамки собственно рукопашного боя, сделал системой духовного самосовершенствования».

Кано готов был часами рассказывать о «Пути» – До, о поэтапном восхождении к истине через единство духовного и физического в человеке, через занятия боевыми искусствами. Именно здесь, как считал сам Кано, пролегает явственная черта между его школой и старыми системами дзю-дзюцу.

Борьба за официальное признание дзюдо предстояла долгая, и сам Кано это прекрасно понимал. Те, в чьих руках находилось образование (а дзюдо,

равно как и все системы будо того времени, подпадало именно под категорию образовательных дисциплин и спортом не считалось), не видели особой разницы между Кано-рю и любой другой системой дзю-дзюцу. Почему государство обязано брать под свое крыло именно школу господина Кано, а не какую-либо иную?

Все эти возражения мудрый и чрезвычайно расчетливый Кано предвидел заранее и решил не торопиться. Конечно, конкуренты у него были: десятки школ дзю-дзюцу по своему составу, да и по глубине традиции отличались от Кано-рю в лучшую сторону. Но лишь Кано понял, что клановая традиция закрытости, порой наигранной «секретности» не позволит добиться успехов в новую эпоху. И первое, что делает основатель дзюдо, – объявляет о том, что его школа широко открывает двери для любого желающего. Основой воспитания в ней является проповедь здорового японского национального духа и оздоровления нации. Не случайно одна из самых известных программных брошюр по дзюдо, написанная Кано, называлась «Принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации».

Шаг оказался чрезвычайно ловким и изящным. Борьба политическими способами против школы Кано его завистники из мира дзю-дзюцу, конечно же, не решились – ведь это означало выступить против идеи «оздоровления нации». Кано вел умную и расчетливую политику, выбрав единственно верный путь к официальному признанию своей школы. Вероятно, в первое время Кано вообще собирался подчинить себе весь мир японского дзю-дзюцу. У были основания рассчитывать на успех. Прежде всего, он – преемник по крайней мере двух крупнейших школ дзю-дзюцу. Кано моложе всех руководителей школ дзю-дзюцу, но лучше образован, знаком с традиционной японской и китайской литературой и философией. Есть у него неплохие знакомства и в политических кругах – действовали старые студенческие связи по Токийскому Императорскому университету.

Существовала еще одна личность, которая выпала из анналов истории дзюдо. Это немец Эрвин Бельц, преподаватель Токийского императорского университета, один из самых известных в Японии западных врачей. Как мы уже упоминали, Япония в то время стала ориентироваться на западную систему образования, и в университете работало немало преподавателей из Германии, Голландии, Франции. Они-то и познакомили молодого Кано, в частности, с западными представлениями об анатомии, физиологии, гигиене, основах спортивного воспитания. Дело в том, что спорта в нашем понимании в Японии не было. Никакой методической базы не существовало, учителя в основном передавали свой личный опыт, что имело как положительные, так и отрицательные стороны. Кано сразу уловил суть западных достижений в области педагогического и спортивного мастерства, знание которых он почерпнул из лекций Эрвина Бельца. Поэтому он обратился к немецкому врачу за помощью в разработке новой концепции преподавания дзю-дзюцу. Именно Эрвину Бельцу принадлежит немалая заслуга в формировании «нового дзю-дзюцу».

Теперь Кано с полным основанием мог утверждать, что он развивает свою систему в рамках новой японской идеологии, предусматривающей использование прогрессивных западных идей. Никто из других мастеров дзю-дзюцу даже не понял, какой мощной поддержкой заручился молодой Дзигаро.

Наконец, решает Кано, наступило время представить технику разных школ дзю-дзюцу широкой публике. Он проводит первые открытые показательные выступления, пригласив бойцов из знакомых ему школ дзю-дзюцу. При этом Кано сумел преподнести все таким образом, что бойцы будто бы принадлежат к одной школе – Канорю. И выступления состоялись в Токийском императорском университете, что хотя бы частично символизировало признание Кано-рю как носителя новых идей и старых традиций в дзю-дзюцу.

Для показательных выступлений в Токио был приглашен 70-летний мастер дзю-дзюцу Тоцука из города Сиба, обучавший там полицейских. Вместе с ним приехал и его лучший ученик Сато. Тоцука не имел прямого отношения к школе молодого Кано, но счел за честь показать свое мастерство в столице, не догадываясь, что тем самым делает рекламу именно Кано-рю.

Выступления, проходившие в актовом зале университета, были обставлены с большой помпой: приглашения получили высшее руководство учебного заведения, члены правительства, представители императорского двора, армии, полиции, спорта. Одним словом, собрался весь цвет японской политической и интеллектуальной элиты. Лишь они могли решить судьбу боевого искусства в новой Японии эпохи Мэйдзи. Кано был на высоте – у многих сложилось впечатление, что он не просто организатор этого зрелища, но едва ли не лидер крупнейших японских школ дзю-дзюцу.

Сначала Кано Дзигаро произнес краткую вступительную речь, построенную тонко и умно. Он подчеркнул, что дзю-дзюцу – плоть от плоти японской традиции и в его основе лежат многие моральные заповеди самураев, в том числе «*гири*» – чувство долга, «*ги*» – ритуал и этикет. Сегодня же это древнее благородное искусство нужно «вывести на свет из старых закрытых школ», дать ему новую жизнь ради одной цели – воспитания молодого поколения.

Кано немного лукавил – дзю-дзюцу далеко не всегда имело отношение к морали и нравственности, более того, оно представляло собой жестокое боевое искусство, где каждый бросок или прием должен был заканчиваться для противника смертью или максимально возможной травмой. Но он все поставил на эти показательные выступления, на мнение тех высокопоставленных зрителей, которые чинно восседали в помпезном зале Императорского университета. Его судьба зависела от вердикта этих людей...

Тоцука начал выступление. Престарелый мастер голыми руками показывал защиту против меча и короткого ножа, против копья и даже пистолета, который тогда вошел в моду в Японии. Кано не случайно пригласил старого

Тоцуку – седой человек как бы символизировал традицию, и для многих японцев это было лучшим доказательством «истинности» дзю-дзюцу.

Тоцука закончил выступление под бурные аплодисменты. Кано понял, что чаша весов начала склоняться в его сторону, но нужно было еще что-нибудь необычное... И тут ученик старого Тоцуки Сато предложил любому из присутствующих померяться с ним силами. Добровольцев после столь впечатляющих выступлений нашлось немного. Однако несколько человек, которые обучались кэндо и дзю-дзюцу уже не первый год, вышли в центр площадки. Сато без труда одолел их, стремительно реагируя на удары, отвечая бросками и заломами рук. Публика всем своим видом выражала полное удовлетворение новой системой дзю-дзюцу.

Правда, под конец Кано все же допустил небольшой промах – он вышел на поединок с Сато, желая подчеркнуть свою значимость в дзю-дзюцу, и... с позором проиграл. Но никто не обратил на это особого внимания – ведь система сама по себе доказала свою жизнеспособность. Вердикт, дающий право на жизнь, был вынесен.

КЛЯТВА НА КРОВИ

Читатель наверняка обратил внимание: ту дисциплину, которая преподавалась в зале у Кано Дзигаро, мы пока никак не называли. И хотя друзья именовали ее Кано-рю – «Школа Кано», напомним, что именно открытие зала в храме Эйсёдзи в 1882 г. считается датой рождения дзюдо.

Название «дзюдо» – «Путь податливости», или «Путь гибкости», – сам Кано стал употреблять лишь спустя десятилетие после создания своей системы. Он никогда не изобретал слова «дзюдо» и даже не был первым, кто начал применять к своим дисциплинам понятие «До». Чтобы не быть голословными, приведем цитату из лекции Сидати, уже известного нам

ученика Кано: «Слово дзюдо» не ново. Оно уже употреблялось для обозначения одной из старых школ дзю-дзюцу. Оно обозначает доктрину культуры на основе принципов уступчивости и гибкости. Школа Кано предпочла это слово слову «дзю-дзюцу», так как изучала не только физические упражнения, но включала в себя также нравственную и интеллектуальную подготовку».

А пока Кано вполне удовлетворяло возвышенное «Кодокан». Дела у молодого интеллектуала и мастера дзю-дзюцу, по-видимому, шли неплохо. Это позволяет ему в январе 1883 г. покинуть Эйсёдзи и переехать в помещение, которое было несколько больше храмового зала (тот уже перестал вмещать всех учеников). Новый додзё по-прежнему был весьма скромным, к тому же холодным и сырым. Вскоре и этот зал становится тесен, и через год заметно разросшийся Кодокан переезжает в новый просторный зал в квартале Уэ-Нимбанхо, неподалеку от старого места.

Теперь можно было окончательно решиться на открытый отход от всех остальных школ дзю-дзюцу. Пожилой Икубо уже не мог одолеть в схватке подвижного и крепкого Кано и с удовольствием дал ему возможность проявить самостоятельность. Первым делом Кано в духе старых школ дзю-дзюцу составляет клятву Кодокана, которую должен принимать каждый ученик, получающий первую мастерскую степень в дзюдо:

– следуя по пути дзюдо, я никогда не сойду с него, не имея к тому веских причин;

– в своем поведении, манерах и речах я клянусь не уронить честь моей школы;

– я никогда не раскрою тайн своей школы непосвященным и лишь в случае крайней необходимости буду брать уроки в другой школе;

– клянусь никого не обучать без разрешения моего мастера;

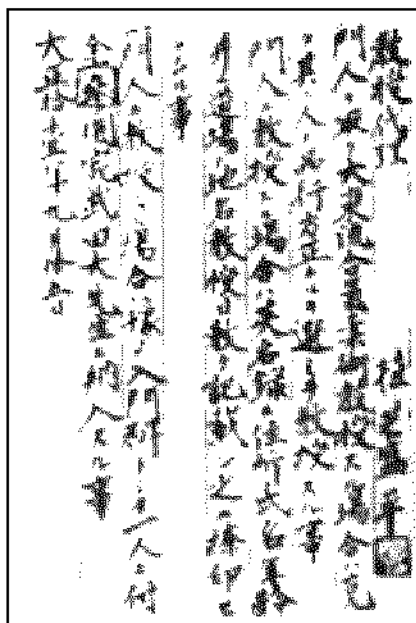
– будучи учеником или наставником, если мне посчастливится им стать,

клянусь, пока я жив, уважать и проповедовать принципы Кодокана.

Клятва была составлена так, что ученик оказывался накрепко привязан к Кодокану. При этом ему давали понять, что он принадлежит к некоей тайной, закрытой традиции, посвящен в ее секреты. А секреты действительно были: Кано уже в течение нескольких лет разрабатывал эффективные способы противостояния в бою другим школам дзю-дзюцу, понимая, что конфронтация с ними неизбежна. Все это еще больше сплачивало Кодокан. Клятву писали собственной кровью, в которую обмакивали кисть, что очень напоминало древний ритуал клятвы ниндзя своему господину. Несложно понять, как это влияло на психику молодых адептов дзюдо, проходивших тайное посвящение. Именно так вступают в мир мастеров Кодокана два первых ученика Кано Дзигаро – Цунэдзиро Томита и Сиро Сайго, принесшие в дальнейшем славу Кодокану.

Без сомнения, лучшим учеником школы Кано был Сиро Сайго (1867–1922 гг.), который защищал честь Кодокана во всех поединках со школами дзю-дзюцу. Правда, первоначально Сиро Сайго был одним из лучших учеников знаменитого мастера айки-дзюцу Таномо Сайго. Другим последователем Таномо Сайго, о котором мы расскажем позднее, являлся Такэда Сокаку, а учеником последнего стал Уэсиба Морихэй – основатель айкидо.

Успехи Сиро Сайго в дзюдо были фантастическими: уже в 21 год он получает из рук самого Кано 5-й дан и становится его ближайшим доверенным лицом. Примечательно, что прием, которым Сиро Сайго «укладывал» своих противников, пришел не из дзюдо, а из старой системы айки-дзюцу. Назывался он Яма-араси («Горный вихрь») и представлял собой одну из разновидностей броска через спину. Кстати, Сиро Сайго не раз одолевал даже своего учителя Кано, чему тот лишь радовался, видя успехи ученика. Именно Сиро Сайго, регулярно выступавший за Кодокан против других школ дзю-дзюцу и неизменно выходивший победителем, стал прототипом главного героя знаменитого фильма Акиры Куросавы «Гений дзюдо».



Письмо-разрешение Такэды, выданное Морихэю Уэсибе на право преподавания стиля Дайто-рю айки-дзюцу с условием собирать обязательную плату с учеников

СТОЛКНОВЕНИЕ С МИРОМ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Кано стремительно ворвался в консервативный мир японских боевых искусств. И хотя тогда его стиль еще не особенно отличался от того дзю-дзюцу, которое он когда-то сам изучал, Кано начинает активно говорить о «новой концепции» и о принципиальном различии между своей школой и остальными направлениями дзю-дзюцу. Основным Кано считал то, что в Кодокане делается упор именно на нравственное воспитание учеников, а техника является как бы вспомогательным, подчиненным фактором в формировании бойца.

Находятся первые недовольные из числа лидеров старых школ дзю-дзюцу. Столкновения с ними были лишь на пользу Кано, поскольку Кодокан выгодно отличался от других школ своей дисциплиной, строгим следованием клятве и уставам, тщательно разработанной структурой приемов, в то время как старые школы дзю-дзюцу были достаточно аморфны. Но это не мешало им иметь большие амбиции и смотреть на Кодокан как на конкурента, отбирающего учеников. Сам же Кано вначале вел себя достаточно скромно, уходил от всяких споров и продолжал разрабатывать технический арсенал и

нравственные основы своей школы. Он понимал, что выстоит в этой конкуренции тот, кто победит своих соперников не столько на татами, сколько на уровне государственной поддержки. А то, что без нее ни одна школа дзю-дзюцу выжить не сможет, доктор Кано признавал значительно лучше своих оппонентов.

Первое реальное столкновение, упоминающееся в истории дзюдо как большое достижение Кодокана, никакой серьезной угрозы не представляло. Однажды в зал к Кано, когда он сам отсутствовал, пришли Итикава Дай-хати, Окуда Муцугоро и Отакэ Морикити – представители одной из школ дзю-дзюцу, которая располагалась в том же районе. В тот момент в додзё тренировались вместе с учениками старшие инструкторы Томита и Сайго. Завязалась словесная перепалка, гости явно хотели померяться силами, в то время как борцы Кодокана, следуя своей клятве, старались всячески избежать этого. Но в зале находились и младшие ученики, с удивлением взиравшие на нерешительность своих инструкторов. И наконец Сиро Сайго решил выйти против самого сильного и рослого из пришедших бойцов – Окуды Муцугоро. За несколько минут поединка Окуда не один раз оказывался лежащим на татами, пока не признал себя побежденным. Конфликт был разрешен, и пристыженные гости быстро удалились.

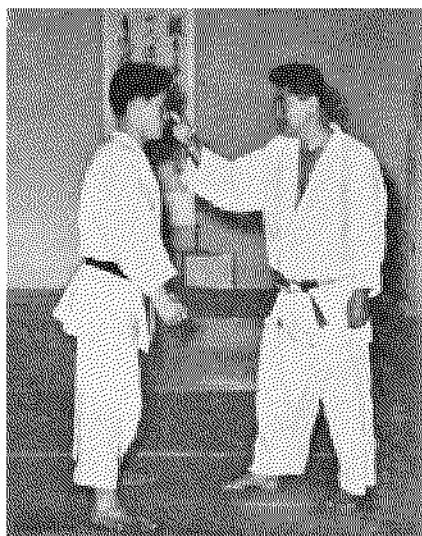


Кано, ученик четырех школ дзю-дзюцу, создал свою школу в возрасте 21 года; тогда никто не верил в его успех

Кано Дзигаро с женой

Казалось бы, можно было праздновать победу, но Кано, узнав о случившемся, строго отчитал своих учеников, в первую очередь – самого победителя Сиро Сайго). Прямое столкновение со школами дзю-дзюцу пока не входило в планы Кано, а в Токио и даже за его пределами стали поговаривать о непобедимых бойцах Кодокана. Вся эта шумиха могла иметь обратный эффект – она лишь усилила бы недовольство со стороны многочисленных школ дзю-дзюцу, которые могли разгневаться на «молодого выскочку». Кано, вероятно, не был самым сильным из мастеров дзю-дзюцу того времени, но он был, безусловно, самым умным и расчетливым. Он понимал, что прежде всего надо закрепить свою школу в нескольких «опорных точках», пробиться на уровень не только престижных учебных заведений, но и самое главное, – полиции и армии. Тогда никакая конкуренция, никакие слухи и пересуды Кодокану были бы не страшны. И

делать это надо было скорее дипломатическими и политическими методами, нежели путем прямого столкновения на борцовском татами.



Инструктор показывает удар большим пальцем в глаз (из раннего дзюдо). Именно такая техника преподавалась в токийской полиции самим Кано Дзигаро

Многие школы дзю-дзюцу, история большинства которых насчитывала несколько столетий, оказались шокированы быстрым продвижением молодого Кано на олимп государственного признания. Его обвиняли во всех грехах: самозванстве, нарушении традиций, технической неподготовленности, карьеризме и многом другом. Даже в печати появились статьи, где ставилась под сомнение сама возможность того, что 25-летний Кано может руководить собственной школой. К тому же когда он открыл Кодокан и провел первые показательные выступления в Токийском императорском университете, ему едва исполнилось 22 года. А он уже тогда взял на себя смелость говорить о себе едва ли не как о лидере японского дзю-дзюцу и рассуждал о глубоких духовных корнях будо. Да откуда он может вообще знать об истинном виде дзю-дзюцу – ведь он учился этому искусству лишь четыре года, в то время как другие мастера провели со своими учителями один-два десятка лет!

Действительно, положение Кано было незавидным, и хотя большинство обвинений в свой адрес он рассматривал как излишне резкие,

некоторые из них все же нельзя было назвать полностью безосновательными. Разве не он – в сущности, юноша – вдруг заговорил о реформе старого дзю-дзюцу, разве не он под вывеской своей школы Кано-рю организовал показательные выступления в университете и разве не он провел всего лишь четыре года у разных учителей дзю-дзюцу? Некоторые обвинения были прямо в точку, и ответить на них было весьма сложно.

Но Кано умен и изворотлив, он прекрасно знает, когда и каким образом отвечать на обвинения в свой адрес; и вскоре такой случай представился. Правительство решило навести порядок в мире традиционных боевых искусств. Дело в том, что в Японии на волне возвращения к национальной идее стали быстро расти различные школы бу-дзюцу, в которых в основном преподавалось кэндо. В большинстве из них занятия вели бывшие самураи, проповедовавшие идеи возвращения к самурайской культуре.

Следует вспомнить, что в 1871 г. по символике самурайства был нанесен ощутимый удар – запретили харакири, что не позволяло самураям с достоинством уйти из жизни; был наложен запрет даже на ношение «чести самурая» – меча. Оказалось нарушенным само мироощущение самурайства, и первоначальная растерянность от реформ сменилась через несколько лет тихим протестом. Меч должен вернуться в руки самурая, считали они. Поэтому многие школы кэндо, где бои велись в основном на бамбуковых мечах (*сиай*), стали не просто центрами проповеди древней культуры, но представляли собой немалую опасность в социальном плане. На все это накладывалось лишение самураев части привилегий и уравнивание их с обычными горожанами. Самурайского восстания правительство, естественно, не хотело. И одним из способов разрешения напряженной ситуации было избрано мягкое реформирование будо. Оно сводилось к тому, чтобы в каждом виде боевых искусств главенствовала одна, в крайнем случае две основные школы, которые в той или иной мере находились бы под контролем государства.

Вскоре от этой концепции пришлось отказаться, так как воплотить ее в жизнь в стране, где практически в каждой деревушке были свои школы кэндо или дзю-дзюцу, оказалось просто нереально. Но на этой первоначальной волне реформирования смогли подняться несколько школ боевых искусств. И именно благодаря той весьма неудачной реформе мы сегодня знаем две официально признанные школы дзю-дзюцу – дзюдо и айкидо.

Но пока школа Кано была в сложном положении. Наиболее активные нападки на Кано-рю делались со стороны авторитетнейшей школы дзю-дзюцу – Ёсин-рю, которую тогда возглавлял один из самых замечательных мастеров своего времени Хикосукэ Тоцука (?—1886 г.). Свое направление Ёсин-рю он называл Рёи синто-рю – «Истинное искусство боя и воплощенной добродетели». Хикосукэ Тоцука болезненно реагировал на высказывания молодого Кано, в том числе на его утверждения, что он, Кано, каким-то образом причастен к прямой традиции Ёсин-рю.

Первое столкновение со школой Рёи синто-рю произошло, казалось бы, случайно на празднике открытия в Токио нового додзё признанного старейшего мастера дзю-дзюцу Хатиани Могороку. На этот праздник получили приглашение и представители Кодокана. Старший ученик Цунэдзиро Томита продемонстрировал комплекс бросков (*ката*) под одобрительные возгласы многочисленной публики. Но затем произошло нечто неожиданное, нарушившее тщательно спланированный и годами отработанный ритуал представления нового додзё. На татами выскочил представитель Рёи синто-рю – огромный бородач Накамура Хансуко – и, подойдя к Томите, который все еще стоял на татами, дерзко предложил ему помериться силами. Публика затихла. Всем было хорошо известно, что Накамура, славившийся своей жестокостью и мастерством в поединках, является одним из ведущих инструкторов дзю-дзюцу в токийской полиции. Кано Дзигаро тотчас понял весь план своих оппонентов – не только опозорить Кодокан перед лицом публики, но, самое главное, дискредитировать его в глазах представителей власти, сидевших здесь же

(среди них был и префект токийской полиции Мисима Цуо). Было ясно и другое – вся эта провокация проводится не без ведома префекта полиции.

Томита устал после активной демонстрации ката, но отказ от схватки означал бы полный крах Кодокана. И Кано, кивнув головой, дал команду к началу схватки. Быстро договорились о правилах. Борцы сошлись в центре татами, и сразу же стало понятно, что Накамура не собирается соблюдать никаких правил, превращая спортивную схватку в реальный бой. Накамура применял те же приемы, которые он преподавал в полиции для боя с опасными преступниками, – он пытался стащить Томиту на татами и провести удушающий прием. Но постепенно перевес оказывается на стороне представителя Кодокана, и, наконец, наступает кульминация: как только в очередной раз Накамура оказался на полу, Томита резко натянул ворот своего кимоно крест накрест и провел удушение – он победил представителя Рёи синто-рю его же излюбленной техникой! Зал взорвался аплодисментами – Кодокан в присутствии сотен людей доказал свое превосходство.

Но до окончательной победы было далеко. Как мы увидим позже, Кано Дзигаро не просто стремился сделать Кодокан первой среди всех школ дзю-дзюцу – он хотел, чтобы она стала единственной. Прекрасный стратег, Кано Дзигаро теперь решает сам подогреть дальнейшую конфронтацию с миром дзю-дзюцу. Причем весь этот спектакль (в общем, вполне реальный, учитывая те жестокие поединки, которые регулярно проводились) был рассчитан на представителей государства, прежде всего на высших чинов полиции, армии, а также руководство высших учебных заведений. На этот раз Кано открыто, хотя и в присущей ему весьма вежливой манере, обвиняет все школы дзю-дзюцу в том, что они держатся за отжившие традиции, а в реальности уже практически не обладают действительными секретами и эффективной методикой обучения. И самое главное – лишь Кодокан представляет целостную концепцию «оздоровления нации», воспитания истинных японцев в национальном и патриотическом духе. В качестве другого немаловажного аспекта Кано называл уникальное совмещение

традиционной японской техники боя и западных методов физического воспитания.

Теперь ряд учебных заведений, причем в первую очередь те, где у доктора Кано были хорошие знакомые и протекция, открывает перед Кано двери для преподавания дзюдо. Огромной победой в этом плане явилось открытие клуба при Токийском императорском университете (там хорошо помнили своего выпускника) и в колледже Гекусюин, предназначенном для детей высокопоставленных родителей. Кано упорно создавал себе лобби среди «сильных мира сего» и в этом значительно обошел всех своих конкурентов.

Кано Дзигаро продолжает активно критиковать всех без исключения; особенно достается Рёи синто-рю, которая по-прежнему удерживала сильные позиции в полиции и поэтому являлась как бы единственной официально признанной школой дзю-дзюцу. Затянувшийся спор был разрешен в 1886 г. в схватке между лучшими бойцами двух школ. Покровительствовал этому мероприятию сам начальник государственной полиции, который преследовал свои цели. Он стремился опереться на какую-то одну, наиболее эффективную школу дзю-дзюцу; было даже принято решение внедрить ее в приказном порядке во всех полицейских участках. К тому же вечные споры между школами, открытая полемика в газетах изрядно надоели токийским чиновникам. Поэтому победитель в схватке двух школ «забирал все»: он получал официальное признание в качестве аккредитации своих преподавателей в полиции и обретал звание «сильнейшего» в мире дзю-дзюцу.

С каждой стороны участвовало по 15 бойцов. Поединки были жестокими и тяжелыми, без четко определенных правил. Эти схватки мало походили на современные поединки дзюдо; в частности, разрешалось делать захваты за шею, заломы пальцев, душить, зажав шею противника в подколенный сгиб, «ставить» противника на голову, провоцируя тем самым смещение шейных позвонков. Поскольку было хорошо известно, что

представители Ёсин-рю блестяще борются лежа, расчетливый Кано настоял на том, чтобы схватки проходили по правилам, ограничивающим борьбу в партере и лежа. Таким образом, он лишил их основного козыря.

Кано сумел даже обратить традицию Ёсин-рю против них самих. Например, в Ёсин-рю практически не изучались комбинации бросков – считалось, что надо покончить с противником лишь одним мощным приемом. (Кстати, такой же недостаток был присущ и раннему каратэ: Фунакоси Гитин запрещал всякие поединки и принципиально не вводил изучение техники и комбинаторики свободного боя, ибо следовало «убить противника одним ударом».) Кано же тщательно отрабатывает принципы перехода от одного приема к другому. Он штудировал по западным учебникам физиологию, изучает рефлексы человека. Все это пригодилось ему при разработке принципов выведения противника из равновесия перед броском. В 1886 г. теория Кано о совмещении японского дзю-дзюцу с достижениями современной науки должна была пройти суровую проверку.

И она эту проверку выдержала. Борцы Кодокана одержали верх в тринадцати схватках, а две закончили вничью – полный триумф. Сам великий Хикосукэ Тоцука лично поблагодарил Кано за прекрасный урок. И все же престарелый мастер тяжело переживал поражение своей школы. В том же году Хикосукэ скончался. А Кано праздновал победу. Он сумел арендовать большой зал, его ученики начали преподавать в полиции, Кано уже писал закрытые учебники для полицейских и армии. Дзюдо превращалось в единственный официальный вид боя без оружия, соперничая по популярности даже с кэндо.

Росла и популярность самого Кано. «Молодой выскочка» оказался человеком вполне серьезным и деловым. Под контролем Кодокана находилось все преподавание самозащиты в полиции, даже члены императорской фамилии приглашали к себе людей из школы Кано для занятий дзюдо. Многим нравились четкая, ясная структура дзюдо, совмещение изучения боевых аспектов с нравственным воспитанием. К нему

приходят те, кто занимался дзю-дзюцу, и становятся самыми преданными его последователями. О Кано уже начинают складывать легенды, как когда-то об известных самураях. И все они так или иначе касались побед Кано Дзигаро над иностранцами – такова чисто психологическая форма мщения Западу за нарушенную традицию.

Рассказывали, что в 1899 г. на одном из пароходов русский здоровяк стал насмехаться над маленьким Кано. Кано без труда бросил беднягу, но при этом (будучи гуманистом) все же поддержал его за затылок, чтобы тот не ударился о стойку. В продолжение всего путешествия наш соотечественник оставался самым преданным учеником японца. В другой раз англичанин поспорил с Кано, что при всем его мастерстве он не сможет соперничать с боксером. Чтобы доказать это, англичанин принял боксерскую стойку. Но Кано стремительно бросил ему в лицо носовой платок, затем подскочил к противнику и, резко дернув его, вывел из равновесия, подхватил на бросок через бедро (*уки-госи*)... но тут же отпустил.

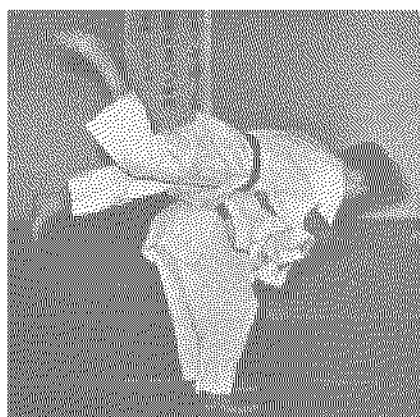
НА ВОЛНЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕИ

Кризис национального самосознания, поразивший в то время Японию, болезненно отзывался в душах многих простых граждан. С одной стороны, еще жили воспоминания о величии японского самурайского духа, по-прежнему были в ходу древние понятия долга и благородства. Но, с другой стороны, западная культура стремительно врывается в жизнь Японии, беспощадно указывая японцам на то, что во многом «варвары» значительно обогнали Страну восходящего солнца. И в Японии преклонение перед Западом сменилось проповедью идеи «нихонсюги» – японизма, мистического единства и величия японцев под сенью «ямато дамасий» – «духа Ямато».

Кано Дзигаро чутко улавливал все изменения в государственной идеологии. Власть предрежащие активно заговорили о японской национальной идее? Прекрасно, Кано готов пропагандировать дзюдо как исключительно «национальную драгоценность». Он пишет несколько статей,

в которых доказывает, что нет лучшего способа воспитания молодежи в духе «нихонсюги», чем дзюдо. Естественно, теперь о западном влиянии он мудро решил умолчать. В додзё должна царить атмосфера серьезности, «как в каждом храме для поклонений или духовных упражнений». Причем – самое главное! – эта атмосфера является «наследием самураев, духу которых мы верны до сих пор». Благодаря активной пропаганде национальной идеи дзюдо получает полную государственную поддержку и даже вводится в качестве обязательной дисциплины в средних школах.

Теперь Кано вплотную подходит к завершению формирования системы тренировки в дзюдо, ставшей канонм Кодокана. В ее основе два типа отработки приемов – свободные схватки (*рандори*) и формальные комплексы (*ката*). Одно без другого не может существовать: в ката вырабатывается особое состояние духа, «чистого, как поверхность озера в безветренный день», а в рандори проверяется, насколько способен боец сохранять такое состояние духа перед лицом противника.



Кано очень гордился своей отлично продуманной системой рандори, на которой базируется современное дзюдо; ката, в особенности среди западных дзюдоистов, сегодня уже почти не практикуются. Гордость Кано станет нам понятнее, если вспомним, что в дзю-дзюцу практически не было свободных поединков, все должен был решить один прием. Фактически в старом дзю-дзюцу отрабатывалась защита от конкретного нападения, например, с мечом, копьём или голыми руками. Затем следовал мощный бросок или залом руки, на этом схватка заканчивалась. Точнее – должна была закончиться. Но

реальность поединка нередко противоречила самым строгим расчетам: противник мог оказаться столь ловким, что его невозможно было свалить ни одним, ни двумя приемами. А Кано учит не столько бросать противника, сколько бороться; не случайно в его додзё схватки порой продолжались по несколько часов без остановки. Правда, тут в немалой степени пригодился и опыт дзю-дзюцу. Для отработки бросков Кано перенимает систему *утикоми* – многократных подходов к броску без его завершения. Например, при броске через бедро борец резко подседал под противника, взваливал его на себя, отрывал от земли, но не бросал. В дзю-дзюцу утикоми позволяли отрабатывать самые опасные броски, например, с падением партнера на голову.

По-видимому, Кано не сразу пришел к мысли вывести дзюдо на уровень спортивных соревнований. «Отец дзюдо» стремился прежде всего создать эффективную прикладную систему для полиции и армии, ряд разделов которой можно было бы использовать в целях воспитания молодежи.

Принципы дзюдо Кано излагал ясно и просто, что привлекало к нему многих последователей. Он учил избегать прямого столкновения «силы с силой», использовать «путь мягкости, податливости» против грубого усилия соперника. Вот отрывок из его публичной лекции, сопровождавшейся показом приемов дзюдо:

«Предположим, что мы оцениваем силу человека в неких единицах. Скажем, что сила этого человека – в данном случае моего ассистента – составляет десять единиц, в то время как моя сила меньше его – всего семь единиц. Если он толкнет меня со всей своей силой, я, конечно же, отлечу

назад или даже упаду, даже если я буду использовать всю свою силу против него. Это то, что должно случиться, если силу противопоставлять силе. Но если вместо того, чтобы противостоять ему, я не буду сопротивляться, а лишь убегу свое тело ровно настолько, насколько он толкает, сохраняя при этом свое равновесие, он, естественно, наклонится

вперед и потеряет равновесие. В этом положении он окажется столь слаб (не в понятиях реальной физической силы, но из-за неудобства позиции), что уменьшит свою силу на какое-то мгновение, предположим, будет иметь три единицы вместо десяти. Обладая большей силой, чем мой противник, я, конечно же, смогу бросить его. Но перед тем как бросить, я не должен сопротивляться ему, что значительно сэкономит мою силу».

Такие объяснения могут показаться нам несколько примитивными, но надо учитывать, что Кано выступал перед японской аудиторией, у которой порой не было элементарных понятий о кинематике движений, даже известные мастера дзю-дзюцу до всего доходили интуитивно, эмпирически, путем проб и ошибок. Приходится признать, что это было единственное «научное» объяснение основополагающего принципа «податливости», или «мягкости», в дзюдо, которое могли воспринять в то время японцы.

Попасть в Кодокан было и трудно, и легко. Фактически туда мог прийти каждый, но в течение первых месяцев отрабатывались лишь способы самостраховки и падений. Учеников заставляли работать не только до пота, но и до слез – старшие ученики били их за неправильно проведенный прием. Новички боролись с заведомо более сильными противниками, которые просто использовали их в качестве мешка для отработки бросков. Одни после нескольких месяцев таких тренировок уходили сами; других – тех, кто обижался или впадал в уныние – выгоняли инструкторы: из ученика, который обижается на своего наставника, не выйдет хорошего дзюдоиста.

Но и дальше тренировки не становились легче. Многократный чемпион Японии по дзюдо мастер Ёсимацу, прошедший все испытания Кодокана, вспоминал: «Когда я останавливался на несколько мгновений, чтобы перевести дыхание, мой тренер немедленно подходил ко мне и указывал, с кем продолжить борьбу. Когда же, измученные, мы все же хотели отдохнуть, тренер говорил: «Берите пример с такого-то». И мы начинали снова... Во время обязательных занятий садиться не разрешалось, и ученики должны были тренироваться с борцами более высокого класса или преподавателями.

Когда мы пытались отдохнуть несколько секунд, руководители подходили к нам и спрашивали, чего мы ждем. Когда мы поправляли напульсники или одежду, они упрекали нас в том, что мы делаем это слишком долго. Когда мы тренировались с ними, мы ничего не могли сделать, настолько они были сильны. Мы плакали от унижения и досады. «Ты плачешь!» – говорили тренеры. «Нет, это пот», – отвечали мы и продолжали тренировку. Иногда, недовольные нашей «работой», они били нас по щекам».

При этом патриархи Кодокана (и прежде всего сам Кано Дзигаро) не уставали ради популяризации своей системы повторять, что при овладении приемами дзюдо в особой физической силе или экстраординарной выносливости нет необходимости. Одним словом, «если сила нападающего равняется десяти единицам, а моя – всего лишь семи, то...».

Сам же «отец дзюдо» превыше всего ценил преданность системе. Он справедливо полагал, что главное – чтобы человек пришел в Кодокан и доказал искренность своих намерений изучать дзюдо, быть до конца жизни верным не только самой системе, но и ее первопатриарху. Проверить это было нелегко, так как, в отличие от старых школ дзю-дзюцу, в Кодокан приходили сотни людей, а официальный прием молодого пополнения был вообще ежегодным. Для проверки лояльности в Кодокане ввели специальные скрытые тесты, причем автором многих из них был сам Кано. Вот, например, суть нехитрой, но эффективной системы отбора, которую Кано практиковал в 20-е годы.

Перед молодыми слушателями, сидящими стройными рядами на коленях в огромном додзё Кодокана, сам патриарх дзюдо читал многочасовую лекцию о сущности своей системы. Кому-то из новичков она могла, безусловно, показаться скучной или слишком заумной; они начинали крутить головой, ерзать на месте, проявлять другие признаки нетерпения. Сзади за всеми новичками наблюдали строгие взгляды инструкторов Кодокана, моментально определяя особо нетерпеливых. Таким путем в Кодокан был закрыт. Причем большинство новобранцев и не догадывались,

что присутствуют на хитром экзамене, – они ждали испытания физической силы, а на самом деле испытанию подвергались их терпение и прежде всего уважение к традициям боевых искусств и к самому «отцу дзюдо».

Кано свято верит, что мастер рождается не из технического арсенала, но проявляется в гармоничном единстве физического и нравственного развития. Не случайно на одной из лекций обычно невозмутимый Кано порывисто воскликнул: «Да есть ли какой-нибудь принцип, который никогда не дает сбоев? Да, есть! Это принцип максимальной эффективности использования тела и духа. И податливость – это всего лишь частный случай применения этого фундаментального принципа».

Для Кано дзюдо превращается в Учение. «Принцип максимальной эффективности в использовании тела и духа» пронизывает все моменты бытия человека – его чувства, повседневную жизнь, его восприятие мира. Истинные ценности дзюдо Кано помещает как бы за рамки собственно боевого искусства – в сферу жизни сначала повседневной, а затем и духовной, внетелесной.

«Человек бывает зачастую весьма возбудимым и впадает в гнев по самым тривиальным причинам. Но когда последователь дзюдо начинает осознавать, что возбуждение вызывает неоправданную трату энергии и никому не приносит пользы, а зачастую даже наносит вред ему самому или другим, то он должен воздерживаться от подобного поведения. Другие падают духом от разочарования, становятся мрачными и теряют всякое желание работать. Дзюдо советует такому человеку попытаться найти и свершить то лучшее, что он способен сделать в создавшихся условиях. Может показаться парадоксальным, но, по моему мнению, такой человек подобен тому, кто находится в зените своей славы. В обоих случаях существует лишь один путь, которому можно следовать, – тот, который считается лучшим именно в это время. Поэтому изучение дзюдо может вознести человека из бездны отчаяния к огромной активности со светлыми надеждами на будущее. Неудовлетворенный человек часто пребывает в

угрюмом расположении духа и винит в этом других, не обращая внимания на свои собственные дела. Учение дзюдо дает возможность такому человеку понять, что это поведение противоречит принципу максимальной эффективности в использовании тела и духа».

И все же Кано рационалист и во многом тонкий политик. У него мы не встретим рассуждений в духе синтоизма об общении с божествами или тонкостях внетелесной жизни (кстати, в противоположность многим мастерам каратэ). Кано, чье становление проходит под знаком «открытости Западу», – человек совсем иной эпохи, нежели все мастера дзю-дзюцу. Он носит одежду исключительно западного покроя, быстро перенимает все новшества, связанные с изменением образа жизни, – например, использует стулья, в то время как большинство японцев сидят по-прежнему на циновках.

Но даже рамки Кодокана становятся тесными для Кано. Ему помогают старые университетские друзья, в том числе Такааки Като, ставший премьер-министром Японии. И вот в 1909 г. Кано отправляется в поездку по Европе и Америке, где налаживает культурные и спортивные связи, пропагандирует дзюдо.

В 1911 г. он становится президентом Японского общества физического воспитания, а на следующий год вывозит двух спортсменов от Японии на V Олимпийские игры в Стокгольме. Всего же он восемь раз возглавлял делегацию Японии на Олимпийских играх.

Вот и ответ на вопрос, почему дзюдо стало олимпийским видом спорта: ему протезировал сам Кано, который являлся одновременно и руководителем Кодокана, и представителем Национального олимпийского комитета Японии.

«ПОРЫВИСТЫЙ РУЗВЕЛЬТ» И «РУССКИЙ МЕДВЕДЬ»

Уже давно Кано мечтает познакомить Запад со своим детищем. Это была своеобразная «агрессия» дзюдо в другие страны, причем Кодокан выработал особую, весьма гибкую стратегию, которая полностью доказала свою эффективность. Здесь не было случайностей; острый ум и железная

рука маленького Кано жестко направляли все действия зарубежных представителей Кодокана.

Но на Западе знали о дзю-дзюцу как о «самой непобедимой системе», а вот о дзюдо практически никто не слышал. Кано это ничуть не смущает; он не собирается бороться с десятками клубов, которые выдают собственные выдумки за дзю-дзюцу. Наоборот, он соглашается на первое время поступиться названием «дзюдо» и выступать под маркой «еще одной школы дзю-дзюцу». Первые школы дзюдо в США, Франции, Англии и даже России назывались «метод дзю-дзюцу доктора Кано» или «школа дзюдо системы дзю-дзюцу».

Первоначально основную ставку Кано Дзигаро делал на США. Сюда в 1902 г. приезжает первый зарубежный посланец Кодокана, один из лучших учеников Кано Ямасита (10-й дан), который в 1907 г. вернулся в Японию. У Ямаситы брал уроки даже сам президент США Теодор Рузвельт. Президент оказался весьма прилежным учеником: он тренировался под руководством Ямаситы в течение трех лет по три раза в неделю и добился коричневого пояса, то есть высшего ученического разряда.

Сохранился интересный отзыв очевидца о том, как Ямасита обучал своего высокопоставленного ученика: «Он (Рузвельт) был очень тяжел и порывист, и это стоило бедному преподавателю многих синяков, массы волнений и бесконечных ушибов из-за спешки Теодора, так как наставник стремился уберечь от травм президента Соединенных Штатов».

И все же распространение дзюдо в США нельзя назвать «победным шествием». В 1903 г. некий Кано (отношения к Кано Дзигаро он не имеет) открывает первый американский клуб дзюдо в Сиэтле, но через пару месяцев он развалился из-за недостатка клиентов. В том же году ученики Кодокана Миядзава (6-й дан) и Ито (3-й дан) открывают первый официальный додзё, который сохранился и по сей день. В 1915 г. Ито переезжает в Лос-Анджелес и основывает там учебный центр.

Наконец, в конце 20-х годов в США начинают работать первые официальные представительства. Мастер Куросака создает в Сиэтле Тэнтокукан – прямое ответвление Всеяпонского центра боевых искусств Будокукая в Киото. В 1935–1941 гг. в Сиэтле преподает последователь Кано Дзигаро Кумагаи (6-й дан).

В 1910 г. дзюдо появляется во Франции, куда вернулся из Японии Энсин Ле Прие, первый француз – обладатель черного пояса. Он несколько лет обучался в Кодокане под руководством одного из лучших учеников Кано мастера Йокоямы Сакудзиро (7-й дан). Йокояма прославился тем, что в 1908 г. написал первую в Японии солидную книгу о дзюдо и его создателе [44]. Ле Прие в 1911 г. переводит ее на французский язык под названием «Учебник дзюдо школы Кано из Токио», стремясь донести этическую сущность дзюдо до западной публики. Но Франция не восприняла настоящее дзюдо, и книга успехом не пользовалась. И Кано Дзигаро, приехав во Францию с лекциями в 1932—33 гг., понял, что нужно коренным образом менять тактику презентации дзюдо на Западе.

В 1936 г. М. Фреддэнкрэс основывает «Французско-Японский клуб», куда приезжает Каваиси Миконосукэ (7-й дан) из Кодокана. Именно Каваиси можно считать основателем европейского дзюдо – он вводит особую систему обучения, приемлемую для сознания западного человека. Например, Каваиси сразу заметил, что французы не в силах запомнить сложные японские названия приемов, и тут же ввел новые: «1-й прием бедром», «2-й прием бедром», «1-й бросок при помощи рук» и т. д. Через некоторое время французы привыкли к японским терминам, но на первом этапе остроумная классификация Каваиси принесла несомненную пользу в популяризации дзюдо. Чуть позже он вводит более разнообразную систему поясов, чем та, что была принята в Кодокане. Таким образом, европейские школы стали постепенно отдаляться от строгой системы Кано, что явилось предвестником первого надлома в едином здании дзюдо, полностью подчиненном Кодокану.

Дзюдо постепенно становилось модным, на нем уже можно было делать неплохой бизнес. Во Франции возникало три федерации дзюдо, одна из которых – под руководством Каваиси. Несколько ассоциаций дзюдо существует и в США. И каждая проводила соревнования по собственным правилам, что в реальности было мало похоже на дзюдо Кодокана.

Надо отдать должное великому Кано – он умел воспользоваться малейшей возможностью для пропаганды дзюдо, причем нередко был готов мягко и незаметно «сменить лозунг». Выступая перед японской аудиторией, особенно перед «власть предержащими», он обращал особое внимание на чисто национальный дух своего детища, на возможности использования дзюдо в армии, полиции, да и вообще для воспитания молодого поколения в духе любви к традиционным идеалам. А приезжая в другие страны, например в США, Канаду, Францию, он предпочитал говорить об интернациональном характере дзюдо, о его спортивных и нравственных аспектах. Кстати, обратим внимание, что чисто боевые аспекты дзюдо, пришедшие из дзю-дзюцу, Кано долгое время запрещал демонстрировать перед зарубежной аудиторией, оставляя «варварам» полную возможность изучать классический арсенал Кодокана из 40 бросков и 16 приемов борьбы лежа.

Благодаря точно выверенной и гибкой политике Кодокана дзюдо проникает в Россию. В отличие от других стран, где пропагандистами дзюдо были японцы, в России носителем тайн «искусства податливости» становится русский – человек сложной и во многом трагической судьбы. О дзю-дзюцу в России слышали уже с начала XX в., но изучали его по популярным брошюркам, переводам с французского и английского языков, которые прямого отношения ни к настоящему дзю-дзюцу, ни тем более к дзюдо не имели. И вот во Владивостоке при обществе «Спорт» в 1914 г. состоялись первые показательные выступления человека, который действительно изучал настоящее дзюдо. И не где-нибудь – в Кодокане! Этим человеком был Василий Сергеевич Ощепков, в то время обладатель 1-го дана по дзюдо, который вручил ему сам Кано Дзигаро.



Дзигаро Кано ест мороженое в Ванкувере. Рядом с ним С. Сасаки, руководитель дзюдо в Канаде.

Май, 1936 г.

Те показательные выступления, за которыми чувствовалась твердая рука Кано, имели весьма сложный подтекст. Россия – близкий сосед, многообещающий и опасный одновременно. Проникновение в эту страну сулило дзюдо, пусть и под названием «дзю-дзюцу», мощную поддержку. Не случайно В. С. Ощепков в 1914 г. проводил выступления не один, а вместе с выпускником Кодокана Хидэтеси Томабэци, обладателем черного пояса.

Сын каторжанки и неизвестного отца, Василий Ощепков появился на свет в декабре 1892 г. на Сахалине. Мать вскоре умерла, а Василия сразу же после окончания русско-японской войны отправили в русскую колонию при православной миссии в Киото. В дальнейшем он должен был стать православным священником в Японии. Но, как видим, судьба распорядилась иначе.

Долгое время рассказы об обучении Ощепкова в японском Кодокане считались чем-то вроде «героических легенд». Но наконец был обнаружен документ, который разрешил все сомнения, – в архивах Кодокана сохранилась запись о поступлении туда 29 октября 1911 г. Василия Ощепкова. На уровне «народных преданий» ходят рассказы о том, как он сумел сделать это. В то время юный Ощепков учился в японской школе, где в качестве одной из дисциплин преподавалось дзюдо. Преподавалось, правда, на весьма невысоком, «школьном» уровне, а Василий мечтал попасть в

знаменитый Кодокан. И вот он отважился прийти на отборочный тур в младшую группу Кодокана. Может быть, и не смог бы этот русский мальчишка, один из будущих основателей самбо, поступить в легендарную школу, если бы один из его товарищей не поведал ему о некоторых хитростях проверки новых учеников в Кодокане.

Через несколько лет «русский японец» Василий Ощепков, которого за большую физическую силу называли «русским медведем», стал одним из четырех европейцев, получивших в то время черный пояс – 1-й дан Кодокана (чуть позже Василий получил и 2-й дан). Это было не только признанием несомненных заслуг Василия Ощепкова. Вручение ему черного пояса свидетельствовало о том, что его готовили стать руководителем официальной ветви Кодокана в России – стране, где вряд ли потерпели бы японца в качестве официального тренера. Да и начавшиеся показательные выступления Василия Ощепкова и его работа с первыми группами во Владивостоке наводят на мысль, что в Кодокане существовали хитроумные планы выхода на российскую публику. Ощепков преподавал в основном среди военных и сам работал в то время военным переводчиком.

Кто кого перехитрил, сказать сложно. Понятно, что в отношениях «Кодокан – Ощепков» была еще и третья сторона – разведка. Как Ощепков оказался в России в 1914 г.? Кто послал его сюда, как он сумел со своей биографией стать военным переводчиком? В какой мере японские спецслужбы стимулировали деятельность Ощепкова, хотя это и происходило неявно, за его спиной? Не будем забывать, что благодаря влиянию Кано дзюдо в Японии всегда обслуживало полицию, армию, а все японские разведчики проходили практику самозащиты именно в Кодокане.

Ощепкову приходилось не только разрабатывать систему самозащиты для бойцов Красной Армии, но и заниматься разведывательной деятельностью. Известно, что после установления Советской власти на Дальнем Востоке и до 1925 г. Ощепков выполнял в Японии и Китае спецзадания органов ЧК и НКВД. Кстати, в Китае он познакомился и с ушу,

перенеся на русскую землю это слово в том звучании, в каком его услышал, – «у-ши».

Всю оставшуюся жизнь Ощепков занимался разработкой «советской» системы борьбы, взяв за ее основу то, что он лучше всего знал, – дзюдо Кодокана. Был он блестящим мастером и методистом, при весе более 100 кг двигался легко и стремительно, бросал противника из любого положения. Преподавал в Центральной высшей школе рабоче-крестьянской милиции, на курсах для командного состава Красной Армии (рассказывают, что с ним сошелся как-то в схватке сам М. Н. Тухачевский), стоял у истоков самбо, скорее даже являлся его прямым создателем. Дзюдо уважал, но критиковал Кодокан за консерватизм, говорил, что надо поднять «нашу» систему борьбы на более высокий методический уровень, «обогатить ее нашими достижениями в смысле методики ее изучения и технического выполнения приемов».

И все же японское прошлое Ощепкова сильно беспокоило советские органы безопасности – его подозревали в шпионаже в пользу Японии, неоднократно допрашивали и подвергали репрессиям. В октябре 1937 г. мастер умирает после загадочной болезни. Его архивы, в том числе неопубликованные записи о методике и арсенале дзюдо Кодокана, таинственным образом пропали. Злые языки поговаривали, что позднее все эти материалы всплыли под названием «советская система борьбы самбо». Но это уже другая, весьма запутанная история...

«ЕГО МЕЧТЫ РАЗВЕЯЛИСЬ»

В 30-е гг. дзюдо занимаются в десятках стран мира. Многие западные мастера были не прочь ввести и собственные приемы, и свою систему аттестации в этот ставший популярным вид спорта. Уже без ведома Кодокана проводятся региональные соревнования во Франции и Англии, создаются новые правила. На Западе к дзюдо начинают относить практически любую японскую систему самозащиты, и, пользуясь такой ситуацией, многие

японские инструкторы дзю-дзюцу, вытесненные политикой Кано Дзигаро из Японии, вновь открывают свои школы.

Кано Дзигаро начал осознавать, что дзюдо выходит из-под его контроля. Но Кано не случайно достиг значительных высот на государственной иерархической лестнице. Он был опытным политиком: ведущие мастера Кодокана садились за разработку новых правил, делая дзюдо более похожим на современный спорт, оставляя старые способы самозащиты, выполнение ката и наиболее сложные ритуальные методы для любителей традиции.

Сколь бы часто ни критиковали Кодокан за консерватизм, единственная школа дзюдо все же умела улавливать дух времени. После смерти Кано

Кодокан возглавил его сын Рисэи. Под его руководством в 1956 г. был проведен первый мировой чемпионат в Токио, где все призовые места взяли, естественно, японцы. А вот на третьем первенстве мира в Париже в 1961 г. японцев ожидал чувствительный удар – чемпионом стал голландец Антон Геесинк. В то время в дзюдо не существовало весовых категорий: Кодокан жестко придерживался идеи, что при наличии мастерства вес не играет роли. И когда Геесинк при росте 198 см и весе 118 кг положил на лопатки японцев, руководители Кодокана тотчас ввели весовые категории.

Но еще при жизни Кано Дзигаро были введены единая система аттестации и общие нормативные требования, объединившие мир дзюдо. Так Кодокан вновь подтвердил свое главенство в мире дзюдо – единоличное и непоколебимое, основанное на внутреннем единстве школы.

Справедливости ради отметим, что и с ближайшими учениками отношения Кано складывались далеко не всегда ровно. Тяжелой потерей оказался разрыв с самым ярким последователем дзюдо – Сиро Сайго. Способности Сайго в области боевых искусств были просто поразительны: он не только имел все высшие звания по дзюдо, считался одним из лучших знатоков школы Дайторю айки-дзюцу, но и обладал 9-м даном в стрельбе из

лука (*кюдо*). Этот удивительный человек, равного которому ни в дзюдо, ни в дзю-дзюцу так и не нашлось, по странным и до сих пор остающимся до конца не ясным причинам внезапно оставляет Кодокан. Неожиданно он переезжает на юг Японии, где устраивается работать репортером, рвет все связи как с дзюдо, так и с айки-дзюцу. Боец-легенда ушел из жизни 23 декабря 1922 г., когда ему исполнилось 55 лет, унеся с собой тайну своего разрыва с Кодоканом.

Правда, такой скандальный факт не мог остаться незамеченным в мире боевых искусств; поползли самые противоречивые слухи, причем подавляющее большинство склонно было винить в конфликте самого Кано Дзигаро и оправдывать Сиро Сайго. По одной из версий, Кано в резкой форме потребовал от Сайго порвать все связи со школой Дайторю айки-дзюцу, где начинал когда-то обучаться Сайго и последователи которой не без основания считали его одним из своих лидеров.

Существовали другие, более конкретные версии ухода Сайго, подтверждающиеся газетными публикациями тех лет. Во время очередного отъезда Кано Дзигаро в Европу его обязанности в Кодокане выполнял Сиро Сайго.



Кано на борту «Хикава мару» у причала в Ванкувере за несколько недель до своей смерти. Второй слева – И. Кумагаи, один из руководителей дзюдо в Сиэтле

Будучи человеком весьма самоуверенным, Сайго вместе с некоторыми ведущими инструкторами Кодокана поссорился с борцами сумо, ссора закончилась потасовкой. Для разрешения конфликта была вызвана полиция.

Дзюдоисты, отказавшись от переговоров с полицейскими, сбросили их в реку Сумиду.

Вернувшись в Токио, Кано оказался в весьма щекотливом положении: ведь он выполнял обязанности старшего инструктора полиции по дзюдо и, в сущности, являлся наемным служащим полиции. К тому же Сайго был явно неправ. После бурного разговора с Кано Сайго, спасаясь от крупных неприятностей (вплоть до тюрьмы), покинул Токио.

Так в лице Сайго Кодокан потерял не только блестящего бойца и инструктора – в определенном смысле он утратил символ своей непобедимости. Но теперь Кано это не волнует: Кодокан уже вышел на международную арену, признан всеми высшими органами государственной власти Японии, а мир традиционного дзю-дзюцу, критикующий Кано Дзигаро, практически раздавлен хорошо продуманными мероприятиями «отца японского спорта».

Кано на протяжении всей своей жизни борется за чистоту дзюдо и за единоличное лидерство Кодокана. Он убежден, что лишь Кодокан, воплощающий дух своего основателя, способен преподавать дзюдо не просто как метод борьбы или вид спорта, но как способ нравственного и этического воспитания. Кано уже отказывается от старой идеи воспитания «национального духа»; теперь он распространяет свои этические концепции на весь мир независимо от национальности учеников. Кано воздал за обиды своим давним соперникам, которые в молодости так третировали его. Теперь Кано последовательно объясняет на всех уровнях, что, с одной стороны, старые школы дзю-дзюцу реакционны и опасны, а с другой – в техническом плане дзюдо разработано несравненно лучше. Разумеется, никаких гонений на школы дзю-дзюцу Кано не устраивал. Но далеко не без его влияния они стали потихоньку исчезать: старые мастера умирали, молодежь шла в дзюдо, на которое – что очень важно! – выделялись государственные дотации. Недаром Кано занимал столь высокие должности в государственных структурах и был близок ко двору! Первыми канули в Лету именно те

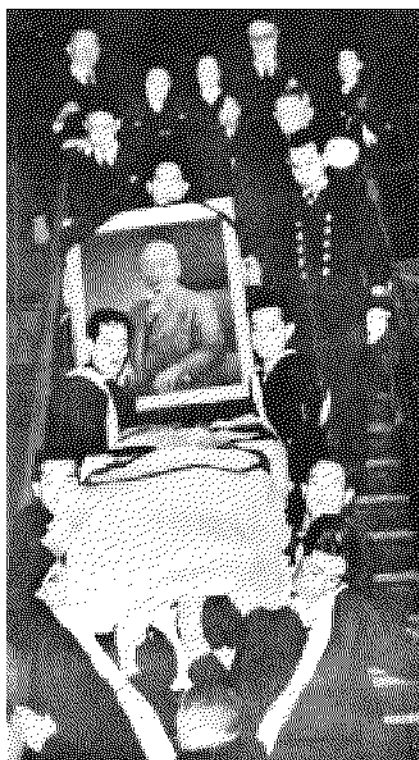
школы, которые критиковали Канорю в 80—90-х гг. XIX в. Дзюдо выиграло не только технически, но и политически: теперь конкурентов и критиков у Кано больше не было.

Еще одно усилие – и дзюдо станет первым и пока единственным национальным японским видом спорта, окончательно признанным на международной арене. Но многим надеждам не суждено было сбыться. Кано сильно нервничал, принимая активное участие в подготовке к Олимпийским играм 1940 г. Мир чувствовал приближение войны. Япония уже вела боевые действия в Китае, еще в марте 1933 г. она вышла из Лиги Наций, что сильно осложнило ее положение на международной арене. Все это могло закончиться тем, что Япония была бы исключена из МОК и все надежды Кано на то, что дзюдо выдвинется на олимпийскую арену, пошли бы прахом.

Он вел бесконечные переговоры в США; в 1938 г., посещая Канаду, искал себе союзников там. Будучи президентом Японской ассоциации любительского спорта (ведущей спортивной организации страны), он бывал в Ванкувере и ясно видел, как в мире спорта одна за другой закрываются двери перед Японией. Война разрушила все надежды Кано; в некоторых городах Запада после подписания японо-германского договора 1936 г. занятия дзюдо были запрещены.

Люди, которые сталкивались с «отцом японского спорта» в последние месяцы его жизни, не могли не заметить того плохо скрываемого разочарования, которое испытывал престарелый Кано Дзигаро. Он был морально подавлен и растерян.

В мае 1938 г. на борту корабля «Хикава мару», возвращаясь с заседания МОК в Каире, умер 77-летний Кано Дзигаро. Великого мастера подкосила обычная пневмония. Человек, которого все газеты мира уважительно именовали «отцом японского спорта», прибыл на родной берег, в порт Йокогама, уже в гробу. В одной из центральных газет американского города Сиэтла под траурной фотографией создателя дзюдо стояла подпись: «Его мечты развеялись».



Похороны Кано Дзигаро

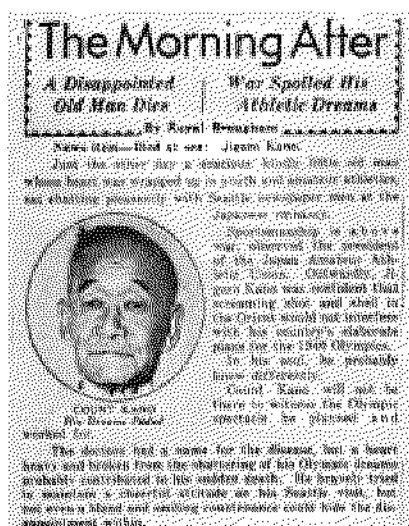
КАКУЮ СИСТЕМУ ХОТЕЛ СОЗДАТЬ КАНО ДЗИГАРО?

По сути, Кано стремился создать целую этическую систему «обновленного самурая», выдержанную в классическом духе традиционной Японии. Говоря о достижении «максимума эффективности в использовании тела и духа», Кано последовательно объясняет, в чем заключается «совершенствование тела», а в чем – «совершенствование духа». Эти две части соотносятся между собой, как «внешнее» и «внутреннее», земное и космическое, повседневное и вечное.

Первейшая моральная цель человека, который посвятил себя дзюдо, – «взаимное благоденствие» («дзита кёэй»). Истинный дзюдоист не может изучать высокое искусство дзюдо лишь для себя, он делает это для того, чтобы помогать другим людям. Лозунг «взаимного благоденствия» отнюдь не был изобретен самим Кано, – мастер воспользовался древней конфуцианской концепцией «взаимного воздаяния» и «взаимопомощи».

Дзюдоистский лозунг «взаимного благоденствия» японцы восприняли легко, практически сразу же. Это было новшеством лишь в отношении традиционного бу-дзюцу – до Кано никто не возводил принцип «взаимного

благоденствия» в ранг философии боевых искусств. Скорее наоборот: старые школы дзю-дзюцу утверждали приоритет индивидуального, закрытого обучения, передавая свои тайны в личном общении. Но Кано сразу же после создания Кодокана объявил об «открытости» своей системы – в его школу мог прийти каждый. Многие, поняв, что дзюдо утверждает приоритет этического над чисто физической тренировкой, пошли за Кано.



Некролог Кано в «Сиэтл Постинтеллидженсер» (1938 г.) с подзаголовком: «Умер старый разочаровавшийся человек»

Физический аспект тренировки заключался в принципе «наиболее эффективного приложения силы» (*сэйрёку дзэнъё*). Рассказывая об этом принципе, Кано вводил некие условные «единицы» силы, поясняющие, как потенциально слабый человек может одолеть физически более сильного соперника.

В залах Кодокана висят каллиграфические надписи – правила поведения учеников, свидетельствующие о единстве нравственного воспитания и физической эффективности в дзюдо:

– сохраняй свой разум холодным, воздерживайся от никчемных движений, будь терпелив и упорен;

– изучай сильные и слабые места своего соперника и самого себя, решаясь на тот или иной план действий; другими словами, действуй всегда по обстоятельствам;

– твое действие должно быть гармоничным и проворным, превосходящим действия соперника;

– даже если ты полностью уверен в победе, избегай любых комбинаций приемов, которые поставят тебя в невыгодную позицию, если тебе не удастся довести их до конца; это значит: выбирай наиболее эффективную комбинацию.

Взгляды Кано на дзюдо кардинально менялись на протяжении десятилетий, в течение которых система развивалась. То он хотел воплотить некую «идеальную и комплексную» школу дзю-дзюцу, то начинал делать основной упор на этическое воспитание и использование западной науки, то говорил о дзюдо как об уникальной системе оздоровления нации, то стремился сделать его олимпийским видом спорта (что в конце концов и произошло).

Итак, поговорим о «дзюдо у истоков», о том дзюдо, что ютилось в тесном зале храма Эйсёдзи, что завоевало в начале XX столетия сердца японцев и высоко ценилось в полиции и армии.

К своему современному виду дзюдо шло почти целый век, причем в основном формирование технического арсенала происходило не только за счет приобретения каких-то новых приемов, но прежде всего за счет отказа от наиболее опасных технических действий классического дзю-дзюцу.

Тот вариант дзюдо, который преподавал Кано в первые годы существования Кодокана, был значительно более близок наиболее жестким школам дзю-дзю-цу, в частности, Кито-рю, нежели современному спортивному дзюдо. Первые иллюстрации приемов дзюдо, сделанные под руководством самого наставника, демонстрируют мощные удары по ногам, удары в живот, заломы пальцев, удушения, удары по глазам, надавливания на пах, даже захваты за нос.

Фактически дзюдо было в то время одной из школ дзю-дзюцу, где броски, заломы и удушения в силу исторических обстоятельств ее формирования преобладали над ударами. При этом от ударов по болевым

точкам (*атэми*) дзюдоисты отнюдь не отказались; более того, в одном из наставлений по дзюдо в 1906 г. давался следующий совет: «В определенных обстоятельствах атэми-вадза (нанесение ударов) может быть предпочтительным, чем нагэ-вадза (броски) или катамэ-вадза (приемы борьбы лежа), особенно когда вы сталкиваетесь с несколькими нападающими». Предисловие к этому пособию написал сам Кано Дзигаро, видимо целиком разделяя эту мысль: удары могут быть порой эффективнее, чем броски, – и рассматривая дзюдо все же как прикладную систему. Мысль о дзюдо как о международном виде спорта придет к нему несколько позже.

Весь технический арсенал Кано объединяет в девять комплексов (ката), часть из которых он создал сам, а другая часть пришла из старых школ дзю-дзюцу, где он когда-то обучался. Для Кано ката становятся не просто способом отработки приемов. «Ката – это этика дзюдо, – писал Кано. – В них заключается сам дух дзюдо, без которого невозможно достичь цели». Важнейшей заслугой Кано стало перенесение акцента на духовное и нравственное воспитание человека посредством занятий дзюдо.

Итак, какие классические ката включает Кодокан? То, что в современных учебниках по борьбе подразумевается под понятием «техника дзюдо», полностью вошло в первый комплекс – «рандори-но-ката» (комплекс свободной схватки). Он делится на две части: броски из стойки и приемы борьбы лежа; причем вторая часть вошла в ката на десять лет позже первой, когда Кодокан разрабатывал концепцию борьбы в партере и лежа. Рандори-но-ката построено таким образом, что от одного приема можно перейти ко второму, от второго – к третьему и т. д.; таким образом, выполнение этого ката не просто превращается в формальный показ приемов, но учит простейшим элементам комбинаторики. Классическое рандори-но-ката состоит из 40 приемов – именно тех бросков, которые являлись техническим фундаментом Кодокана.

«Ката податливости», или «ката гибкости» – «дзю-но-ката» воплотило в своем названии важнейший принцип дзюдо – противодействовать

сильному противнику, уступая ему. В этом ката много чисто тренировочных, небоевых приемов; ему свойственны широкоамплитудные вращения руками, плавные движения. Прием до конца обычно не проводится, его останавливают в последний момент, когда противник уже готов упасть или может повредить конечность. Этот комплекс полон внутренней грации и базируется на ощущении «внутренней энергии – ки», которое развивается такими плавными движениями. Не случайно его практикуют даже пожилые люди и женщины.

Кано ввел в арсенал дзюдо комплекс, который современным спортсменам-дзюдоистам мог бы показаться весьма странным. Это «косики-но-ката» – «старинный комплекс», или «традиционный комплекс». Он целиком взят из школы Тэнсин синъёрю дзю-дзюцу. Кано сохраняет весь необходимый антураж: ката выполняется таким образом, будто на бойце тяжелые самурайские доспехи. Он имитирует движения вооруженного самурая, как бы придерживая тяжелый меч, поправляя шлем. И все приемы косики-но-ката направлены против такого же самурая, облаченного в латы: например, «захват за шейные пластины шлема», а затем «скручивание шейных позвонков».

Этот комплекс позволялось изучать лишь на высших ступенях мастерства – по достижении 5-го дана. Здесь у «отца дзюдо» была своя логика: японец не должен забывать, что дзюдо корнями уходит в древнюю традиционную культуру благородного воина, который применял дзю-дзюцу на полях сражений. За цветистыми названиями технических действий косики-но-ката («мельничное колесо», «бросок в ущелье», «погружение в воду», «волны, разбивающиеся об утес») скрываются приемы, широко используемые современными дзюдоистами. Но здесь важен не сам прием, а ощущение самурайского духа, живого прикосновения к древней традиции.

Еще одному ката Кано не успел дать название, и оно вошло в историю под рабочим наименованием – «ицуцу-но-ката» («ката пяти первостихий»). Его выполняет крайне ограниченное число дзюдоистов высшего уровня. Оно

состоит из пяти широких круговых движений и, вероятно, было рассчитано на работу с партнером. Позже его стали осмысливать как символику пяти первостихий китайской натурфилософии: каждый прием соответствовал одной из стихий – металлу, огню, дереву, воде и земле.

Два ката основываются исключительно на технике ударов, что является отголоском древнейшего вида дзю-дзюцу. Первое из них – «кимэ-но-ката» («ката решимости»), или «синкэн-нобуно-ката» («ката реального боя»), – сейчас выполняется для аттестации на 5-й дан по классической системе Кодокана и включает в себя технические действия в двух положениях – стоя и на коленях. Этот комплекс пришел из школы Кито-рю и долгое время считался абсолютно секретным, хотя он достаточно прост и может показаться примитивным по сравнению с комплексами в ушу и каратэ. Тем не менее он оптимальным образом подходит для самообороны, хотя и подразумевает чисто классическое осмысление этого понятия. Оба раздела – в положении стоя и на коленях – предусматривают три типа технических действий: нанесение голыми руками ударов по болевым точкам, приемы с коротким мечом и, наконец, приемы с длинным самурайским мечом (катаной).

Другое прикладное ката с длинным названием «сэйрёку дзэнъё кокумин тайику-но-ката» («комплекс национального физического воспитания, основанный на принципе максимального использования силы») выполняется в стойке и в положении на коленях, как в одиночку, так и с партнером. Основные технические действия этого ката – удары ногами вперед и в стороны, удары различными частями кулака вперед, снизу вверх и крюком. Примечательно, что центральным движением ката, вокруг которого выстраивается вся структура комплекса, является движение «кагами-микаги» (в переводе – «полировать зеркало»), выполняющееся в медленном темпе и символизирующее приведение духа в состояние «чистого зеркала». Оно воплощает древнейший дзэнский принцип чистоты и незамутненности

сознания, который Кано почерпнул из школ дзю-дзюцу, тесно связанных с самурайской эстетикой.

Бытует мнение о том, что Кано будто бы ввел «сэйрёку дзэньё кокумин тайику-но-ката» в арсенал дзюдо после того, как в 1922 г. в Кодокане провел показательные выступления создатель каратэ Гитин Фунакоси. Видимо, это не более чем вымысел. Дело в том, что это ката существовало в школах дзю-дзюцу за много лет до рождения самого Фунакоси.

Наконец, два последних комплекса были разработаны инструкторами К^о-докана для полиции и армии, поэтому приемы представляют собой сочетание бросков, защитных действий от удара ножом, палкой и дубинкой, а также включают простейшие удары руками в голову и ногами в пах. Первый комплекс – «фудзёси-ё госин-но-ката» предназначен для женщин, второй, более сложный, «ипан-ё госин-но-ката» – для мужчин.

Все броски, которые входили в классический базовый арсенал Кодокана, Кано переработал в виде приемов защиты против ударов ногами, руками, палкой, в результате чего возникло «Кодокан госин-дзюцу-но ката» – «ката самозащиты Кодокана». Сегодня владение им требуется для классической аттестации на 3-й дан.

В литературе часто встречается мнение, что Кано, создавая дзюдо, отбросил все опасные приемы, которые могли привести к травмам борцов. Это не совсем так; Кано просто разделяет весь арсенал дзю-дзюцу, который достался ему «по наследству», на «опасные» и «безопасные» приемы. Первые он решил преподавать в полиции, а также своим ученикам высшего уровня. Но он думал о дзюдо и как о системе воспитания молодежи. Поэтому Кано решительно отбрасывает все приемы, которые заканчивались падением на голову, смещением шейных позвонков, переломами и т. п. (речь идет, естественно, не о случайностях, а о вполне преднамеренном травмировании противника). Подобные приемы становятся достоянием «компетентных органов».

Оставшиеся приемы Кано Дзигаро распределяет на пять разделов по восемь в каждом – «гокю-но кайсэцу» («пять групп», или «пять ступеней»). Всего получается 40 приемов, ставших классикой Кодокана. Первую группу составляли броски подсечками и подножками, вторую – броски через бедро и спину и т. д. Приемы изучались один за другим в четкой последовательности таким образом, чтобы в комбинации от первого приема можно было перейти ко второму, от второго – к третьему и т. д. Если не удавалось провести первый прием группы – скажем, подсечку в стопу (*дэ-аси-бараи*), то можно было перейти к подсечке в колено (*хидза-гурума*), затем к подсечке с упором всей поверхностью ноги в ногу соперника (*сасаэ-цурикоми-аси*), от нее, резко развернувшись спиной к противнику, – к броску через бедро (*уки-госи*), а затем к задней подножке (*о-сото-гари*). Так из простых приемов вырастали более сложные, а дзюдоист учился комбинировать их в схватке.

Система «гокю-но кайсэцу» стала краеугольным камнем тренировки К^о-докана. Пять групп приемов соответствовали и пяти ученическим разрядам (*кю*). Например, чтобы получить самый низший, 5-й ученический разряд, необходимо было сдать экзамен по первой группе приемов, на четвертый ученический разряд – по второй группе приемов и т. д.

Когда в арсенал Кодокана была введена борьба лежа, все приемы были также разбиты по пяти группам. Однако из-за того что раздел катамэ-вадза «запоздал» по сравнению с борьбой стоя, здесь нет столь равномерной разбивки по пяти группам. Например, в первую группу для сдачи на 5-й кю входят шесть приемов – по два болевых, удушения и удержания, а для сдачи на 4-й кю уже требуется показать лишь три приема – по одному из каждого раздела. Всего классический раздел борьбы лежа в Кодокане включает 27 приемов. Естественно, реальное число приемов в положении лежа превосходит эту цифру – каждый из них имеет до десятка вариантов; однако Кано правильно рассчитал, что ученики должны овладеть прежде всего принципиальной схемой приема, а потом уже разучивать его варианты.

В арсенал дзюдо был включен и «вспомогательный раздел», куда входят специальная разминка (*тэйсё*), отработка позиций, методы падений (*укэми*), методы захватов (*куми-ката*), методы выведения из равновесия (*кудзуси*).

Особые способы падения, которые преподавал Кано, предусматривали отработку полной самостраховки при бросках, причем методы тренировки в Кодокане были весьма жесткими. Например, два человека раскачивали борца, взяв его за ноги и за руки, а потом бросали как можно дальше – борец должен был приземлиться, не разбившись, на спину или на бок. Борцы прыгали с высокой лестницы спиной вниз на пол или преодолевали, кувыряясь в воздухе, острый меч, находящийся почти на уровне человеческого роста. Сегодня рассматриваются две базовые формы самостраховки при падении – на спину (*ма-укэми*) и на бок (*ёко-укэми*). Первые дзюдоисты боролись не на современных сравнительно мягких татами, а на настоящих традиционных соломенных циновках, которые едва ли смягчали падение. Порой мощными бросками дзюдоисты Кодокана посылали своих противников в тяжелый нокаут.

Выведение противника из равновесия рывком было известно давно; способы кудзуси практиковались во многих школах дзю-дзюцу. Однако Кано именно их положил в основу всякого броска – без предварительного кудзуси нет броска. Он определял восемь базовых форм выведения противника из равновесия рывком за кимоно: на себя вниз, от себя назад, влево, вправо, влево назад, вправо назад, влево на себя, вправо на себя. Грамотное выведение противника из равновесия достигается путем сложения нескольких векторов силы. Например, при кудзуси «влево на себя» борец левой рукой тянет вниз на себя, а правой как бы приподнимает противника вверх и немного влево. В результате такого действия и небольшого поворота корпуса влево вес тела противника перемещается на правую ногу, и в этом случае несложно свалить его, скажем, подсечкой под эту ногу.

Кано учил, что уже благодаря одному лишь правильно проведенному выведению из равновесия противник должен упасть. Так появился специальный бросок *уки-отоси* (для сдачи на второй кю), который выполняется выведением из равновесия в сторону вниз.

После изучения базового раздела ученики Кодокана приступали к освоению техники бросков – *тати-вадза*, или *нагэ-вадза*. В техническом плане все броски разделялись на четыре большие группы. Первая – это броски, выполняемые в основном руками (*тэ-вадза*), например, бросок через плечо. Вторая – броски, выполняемые в основном бедрами (*коси-вадза*), например, классический бросок через бедро, через бедро с подсадом ногой, бросок через спину. Именно эти броски считаются сегодня наиболее эффективными в дзюдо. Третья группа – броски при помощи ног (*аси-вадза*), например, подножки, подсечки. И, наконец, четвертая группа – броски уступаниями (*сутэми-вадза*), когда борец падает, утягивая за собой противника, и бросает его, например, с упором стопы в живот или подставив свою ногу под ноги противника.

Долгое время в Кодокане не изучалась борьба в положении лежа, хотя удушения и болевые приемы на суставы рук входили в прикладной раздел дзюдо (на соревнованиях они первое время были запрещены). Кодокан даже издал специальные правила, которые ограничивали борьбу лежа, свято придерживаясь традиции старых школ, в том числе Тэнсин синъёрю. За свое упорство Кано Дзигаро однажды пришлось сильно поплатиться.

Дело в том, что далеко не все школы дзю-дзюцу отвергали борьбу лежа – наоборот, некоторые из них всю тактику строили именно на этом. В частности, бойцы школ дзю-дзюцу из Киото в первые годы существования Кодокана неоднократно встречались с дзюдоистами и обыгрывали их, что вызывало большое раздражение у Кано. Еще бы – обойти знаменитую Ёсин-рю, выиграть политическую схватку за главенствование в дзю-дзюцу и регулярно проигрывать в общем-то не самым именитым школам!

Мастера из Киото прекрасно знали, что в бросках борцам Кодокана нет равных, и избрали иную тактику: они без броска стягивали дзюдоистов на татами и проводили удушение. Опытные ученики Кано не знали, как защищаться против этого.

Но Кано Дзигаро стал знаменит во многом благодаря тому, что был готов ломать устоявшиеся стереотипы, если это шло на пользу его системе. Он приступил к разработке *нэ-вадза*, или *катамэ-вадза*, – техники борьбы лежа, которая включает удержания (*осаэкоми-вадза*), удушения (*симэ-вад-за*) и болевые приемы (*кансэцу-вадза*).

Большинство удушений проводится при помощи ворота кимоно, когда борец, натягивая отворот или обкручивая им шею, вызывает удушье у соперника. Удушения могут выполняться из любого положения – спереди, со спины, сбоку и даже из стойки.

В традиционном дзю-дзюцу раздел симэ-вадза был еще шире: душили, например, надавливая коленом или локтем на шею соперника, зажимая шею в локтевом сгибе руки, сжимая шею между предплечьями. Кано оставил такие приемы лишь в прикладном разделе дзюдо для полиции (есть они и в некоторых ката).

Изучение каждого приема, будь то броски или удержания, включало четыре стадии: *кудзуси* – выведение противника из равновесия, *цукуруи* – подготовительное действие, или заход на прием, *какэ* – собственно проведение приема, *фусэги* – контрприем, или уход от действия соперника.

Всего в классическом дзюдо 6 ученических степеней (кю) и 12 мастерских разрядов, или данов. Как только дзюдоист приходит в зал, ему присваивается 6-й кю, а чтобы подняться на другие ступени, надо сдавать специальные экзамены.

В реальности ни 11-й, ни 12-й даны не присваивались никому. В специальном реестре о степенях мастерства, выпущенном Кодоканом, особо оговаривается высший, 12-й дан, соответствующий званию «великого мастера» (Сихан). «Это звание фактически не было дано ни одному

дзюдоисту, кроме покойного профессора Кано, нашего основателя, который сам себе его присвоил». Трудно не заметить тактичный намек на то, что оно никому и не будет присвоено.



Первая фаза броска через плечо сеои-нагэ в дзюдо

10-й дан присуждается за «величайшие заслуги в мастерстве и проповеди духа дзюдо». Таких людей за всю историю можно насчитать не более десятка. Обычно наиболее техничные дзюдоисты получают разряд не выше 5-го дана; остальные даны присваиваются за большой вклад в развитие дзюдо, написание книг, воспитание учеников.

Пять ученических степеней (кю) требуют показа на экзаменах пяти соответствующих групп приемов; при сдаче на пять первых мастерских разрядов (данов) надо также показать соответствующие ката «с полным соблюдением духа дзюдо». Ученики и мастера обязаны провести определенное количество схваток с борцами своего уровня.

Примечательно, что для прохождения традиционной аттестации выступать на соревнованиях не обязательно. Более того, мужчины старше 40 лет, а также женщины не обязаны проводить поединки – надо лишь показать комплексы приемов. Интересно, что сегодня на международных соревнованиях практически все спортсмены носят черные пояса, хотя большинство из них вряд ли знает хотя бы два ката. Считается, что мастер

спорта, региональный чемпион или тем более чемпион страны имеет право носить черный пояс. В какой-то мере это разумно, если судить с чисто технической точки зрения, – вряд ли можно поставить под сомнение мастерство чемпиона страны. Однако Кано, вводя систему градации мастерства, подразумевал проверку преданности человека традиционному духу дзюдо. Например, бывали случаи, когда даже способным борцам отказывали в аттестации из-за нарушения дисциплины или этики дзюдо.

Интересное явление произошло с градацией поясов в период введения дзюдо на Западе. Как известно, одними из первых дзюдо переняли французы. Им показалось, что градация поясов недостаточно дробная и из-за этого малопривлекательная. Например, по японской системе обладатели с 6-го по 3-й кю носят одинаковые белые пояса и внешне ничем не отличаются друг от друга. Но европейцам необходимы были звания, дипломы, внешние знаки отличия. На запросы западной публики тут же откликнулся Каваиси, официальный представитель Кодокана, руководивший развитием дзюдо во Франции с конца 30-х гг. Он ввел большее количество цветных поясов; например, в тех случаях, когда японские дзюдоисты носили белый пояс, французы, а за ними и все западные борцы стали подвязывать кимоно желтыми, оранжевыми, зелеными и синими поясами. Поэтому сегодня при наличии единой классификации мастерства в дзюдо японские и западные дзюдоисты могут носить разные пояса.

Уже в преклонном возрасте Кано Дзигаро поразил своих последователей тем, что стал подвязывать кимоно белым поясом, очень похожим на те белые пояса, которые носят ученики, только чуть шире. Но вскоре они поняли смысл этого символа: великий Кано постиг все премудрости своего искусства. Теперь он по традиции дзэн может вновь «вернуться к истокам» и мистически пережить свою жизнь вновь.

ЧАСТЬ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТА

СОСТАВ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДОИСТА

ОРТОДОКСАЛЬНАЯ СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ В ДЗЮДО

Несмотря на собственный путь, которым обязательно должны идти российские дзюдоисты, следует иметь представление о традиционном составе технических действий, которыми упражняются ортодоксальные дзюдоисты.

Вся система упражнений традиционного дзюдо состоит по японской терминологии из:

1. Образующих действий (по-нашему – начальные технические действия), в состав которых входят:

- подготовительные (общие и специальные);
- сопряженные (стойки, позы, передвижения и повороты, взаиморасположения, захваты, дыхание);
- основные действия (выведения из равновесия, подбивы, действия контроля лежа).

В отличие от системы самбо разновидности подбивов в дзюдо представлены отдельно от самого броска, что исключает возможность их выполнение без согласованных действий по выведению противника из равновесия.

2. Взаимодействия (основные технические действия), в состав которых входят:

- технические действия стоя;
- технические действия лежа;
- неклассические технические действия стоя;
- неклассические технические действия лежа;
- комбинации стоя и лежа.

3. Способствующие (вспомогательные технические действия), в состав которых входят:

- действия на улучшение устойчивости;
- действия в перемещениях;
- действия в захватах;
- действия в выведении из равновесия;

- действия в комбинировании техники;
- действия, способствующие реализации техники лежа;
- действия, способствующие предупреждению травм, и по оказанию первой помощи после удушения (к сожалению, в России эти действия остаются прерогативой тренера, а не достоянием обучаемых).

РИТУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ДЗЮДО

Регулярное упражнение в выполнении различных вспомогательных действий в системе дзюдо превращает процесс тренировок в неукоснительный закон, благодаря чему достигается автоматизированная способность к выполнению адекватных действий независимо от уровня психострессорности ситуации.

В отличие от других видов спортивной борьбы, в дзюдо используется ряд действий в качестве ритуальных, направленных на формирование климата уважения к старшему, коллективу и месту проведения занятий, включая ритуалы коллективного приветствия (рис. 2.1),

К этой группе действий относятся построения, перестроения на месте и в движении, передвижения в строю, размыкания и смыкания, которые формируют умения и привычку действовать по команде в едином строю.

СОСТАВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ДЗЮДО (ТЕХНИКА РАЗМИНКИ)

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360° .

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360° .

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360° .

8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе.

Попеременные наклоны: 1–2 – вперед-назад; 3–4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1–2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 – то же левой ногой. Поворот на 360° . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – круговое движение туловища вправо; 5–8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

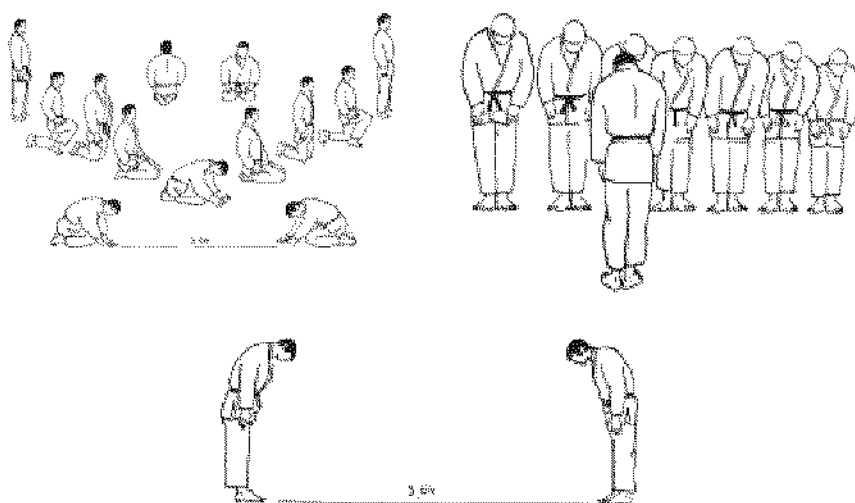


Рис. 2.1. Этикет дзюдо – позы, поклоны

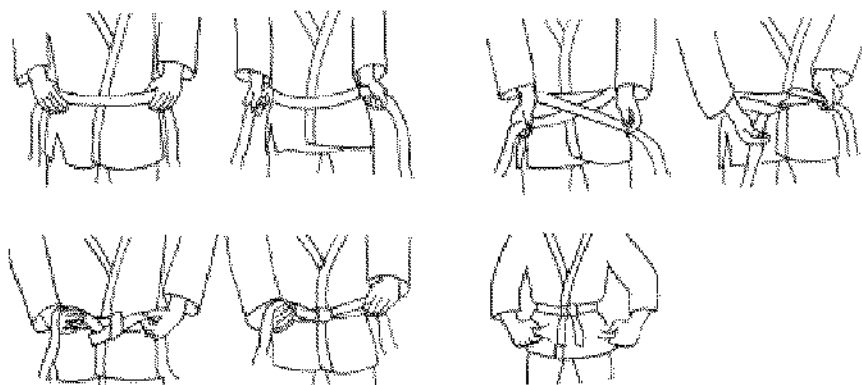


Рис. 2.2. Этикет дзюдо – завязывание пояса

11. И. п. – основная стойка (о.с.). 1–4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о. с.

12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.

14. И. п. – руки на поясе. 1–4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360°. Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И. п. – руки на поясе. 1–4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5–8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же.

16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3–4 – то же в другую сторону.

17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360°, руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360°, руки вниз.

18. И. п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3–4 – то же в другую сторону.

19. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. 1–4 – поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с., удерживать равновесие 3–5 с.

20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° . 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами, о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22. И. п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с., удерживать равновесие 3–5 с.

23. И. п. – о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10–15 с.

24. И. п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 – 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.

25. И. п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 с.

26. И. п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7-10 с. То же с закрытыми глазами.

28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия

в и. п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

29. И. п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

ТЕХНИКА САМОСТРАХОВКИ ДЗЮДОИСТА

Каждое занятие по дзюдо в составе подготовительной части урока должно содержать упражнения самостраховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Эти упражнения должны быть обязательными как для новичка, так и для мастера, как принято в балете использование станка.

Упражнения для изучения навыков падения на спину

- Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°.

- Падение на спину из положения сидя.

Сядь на коврик, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком.

- То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед.

Сесть на коврик ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о коврик. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Плавное перейти в положение приседа и выполнить перека́т с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед.

Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перека́т на спину, закончив его ударом руками о ковер. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Плавное перейти в положение приседа и выполнить перека́т с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере.

Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перека́т назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру.

- Падение на спину через горизонтальный шест.

Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки. В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голеньями за шест.

- Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по коврику. Первыми коврика должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на стуле, после раскачивания и броска партнерами. В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

Упражнения для изучения падения на бок

- Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на коврик возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на коврик ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на коврик правой подошвы и левой руки.

- Перекат на бок. Сесть на коврик, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания коврика правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.

- Падение на коврик из положения сидя. Сесть на коврик. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания коврика правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по коврику.

То же в другую сторону.

- Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения.

- Падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

- Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

- Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера. Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед. Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнуть туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги. То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

- Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй – в руках партнера. Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение

на левый бок. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту.

- Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок. То же из стойки на правом колене.

- Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение, как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

- Падение на бок через шест. Партнер держит шест. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест. В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок. То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

- Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо

и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддержать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

- Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°. Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение.

То же в другую сторону.

- Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком. Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90°, приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках, на одной руке, через партнера, стоящего на четвереньках, после раскачивания и броска партнерами.

Упражнения для изучения падения вперед на руки

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками.

То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- *перекаты* – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

- *кувырки* – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;

- *перевороты без фазы полета* – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

- *повороты с фазой полета* – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать и помогать.

Подробное описание акробатических упражнений есть в учебных пособиях по гимнастике, поэтому ниже мы кратко рассмотрим технику и методику обучения наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного **переката вперед, прогнувшись**, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. – стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Обучению кувырмам предшествует освоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

Освоение собственно кувырков начинают с простейшего **кувырка вперед из упора присев в группировке**. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

– в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голеней руками;

– из приседа – садясь, перекаат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекаат в и. п.;

– из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

- Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).

- Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.

- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.

- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.

- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.

- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.

- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.

- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

- из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном вперед;

- кувырок вперед в стойку ноги врозь;

- то же, но в стойку ноги вместе, с помощью;

- из стойки на руках перекаат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

- из стойки на руках перекаат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;

- из стойки на руках перекаатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке.

Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – **кувырок прыжком**. И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди. После освоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере освоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи, с тем чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).
- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д.
- Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его

задеть. В то же время стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер. Последовательность обучения кувыркам назад

- Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

- Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

- Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

- Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.).

Перевороты. Из группы переворотов обучение начинают с **переворота в сторону (колесо)** из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

Упражнения для изучения группировки

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

- То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

- Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед, на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь. Ниже иллюстрируются основные приемы самостраховки по данным Г. Пархомовича (1993) (рис. 2.3, 2.4)

СОСТАВ КООРДИНАЦИОННО-ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Практика свидетельствует о том, что дети при изучении сложно-координационных действий с конечной задачей провести бросок, как правило, испытывают трудности в организации согласованных движений. Объясняется этот факт все тем же свойством нервной системы подвергаться иррадиации возбуждения в коре головного мозга. Эта генерализация объясняется ответственностью поставленной задачи.

Выходом из положения является снятие ответственности за качество проведения броска и отвлечение внимания на простое согласование действий без конечного результата в виде законченного броска.

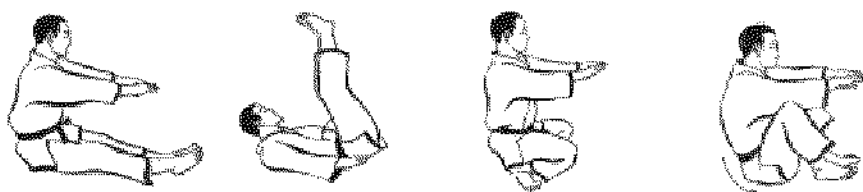
С этой целью в условиях одношереножного строя учащиеся повторяют движения преподавателя на согласованные движения рук и ног, имитирующих действия при выходе на старт бросков различных типов и классов.(рис. 2.5, 2.15).

СОСТАВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ КОНДИЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДОИСТА

В единоборствах в процессе учебно-тренировочных занятий в силу неоднородности содержания тематического плана не всегда возможно организовать ритмичные нагрузки различных функциональных структур, что обеспечивает адаптацию, гиперкомпенсацию и, в конечном итоге, повышение функциональных качеств. Зачастую происходит так, что в процессе тренировки учащийся не может выполнить определенное действие, позволяющее развить в необходимой мере какое-либо физическое качество.

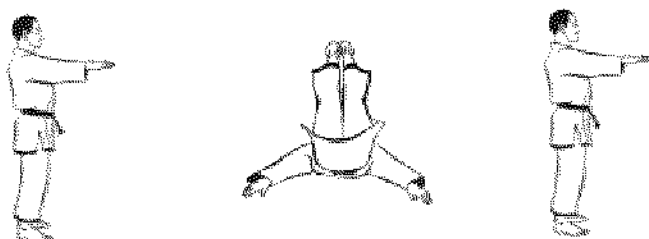
С этой целью в единоборствах (так же, как и в других видах спорта) используются общеразвивающие упражнения, обеспечивающие развитие определенных групп мышц. Эта мера позволяет планировать и выполнять строго дозированные и контролируемые нагрузки, добиваться поставленных целей вне зависимости от того, получит ли борец в ходе взаимодействия с непредсказуемым противником возможность нагрузить данную группу мышц.

В спортивной борьбе особую роль играет развитие мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.



а. Падение на спину из положения сидя

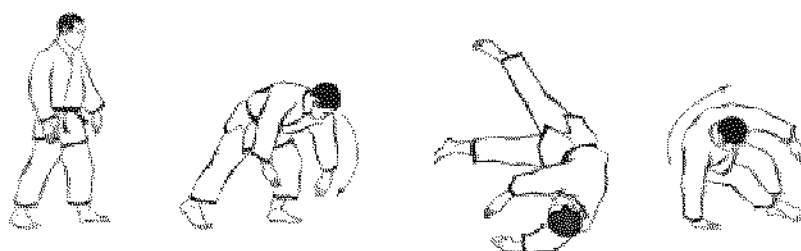
б. Падение на спину из положения приседа



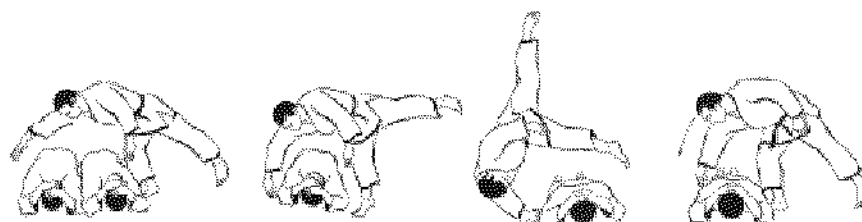
в. Падение на спину из положения стоя



г. Падение на бок из положения стоя

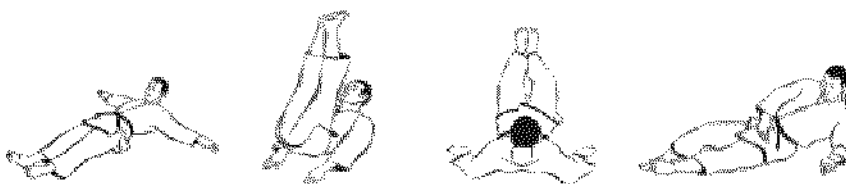


д. Падение на бок кувырком вперед



е. Падение через препятствия (один — на животе один — на четвереньках, двое — на животе)

Рис. 2.3. Техника самостраховки



а. При падении назад руки раздвинуты под маленьким или большим углом

б. При падении назад и на бок нельзя опираться на локоть



в. При падении на живот нельзя опираться на локти, локоть или прямые руки

г. Нежелательно скрещивать ноги

Рис. 2.4. Ошибки в самостраховке, приводящие к травмам

В практике спортивной борьбы, и в частности в дзюдо, в основном используются упражнения направленные на развитие общей силы основных групп мышц. На этапе начальной подготовки и позже первым долгом необходимо обеспечить увеличение поперечника мышц, для чего используют упражнения с отягощениями на большое количество повторений с весом, не превышающим 50 % от максимально возможного для индивида. Впоследствии вес отягощения увеличивается до 80 % от максимального, но с увеличением скорости его выполнения и желательно после значительного утомления мышц предшествующей силовой или скоростно-силовой деятельностью.

Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом

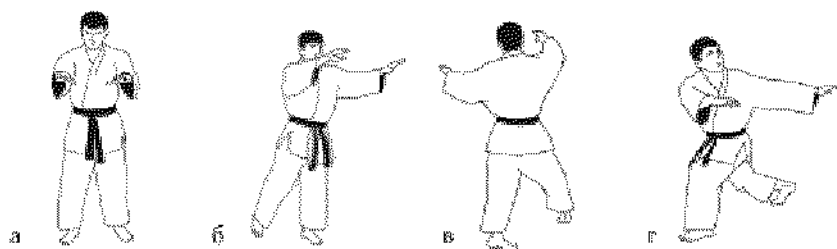


Рис. 2.5. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса выходом

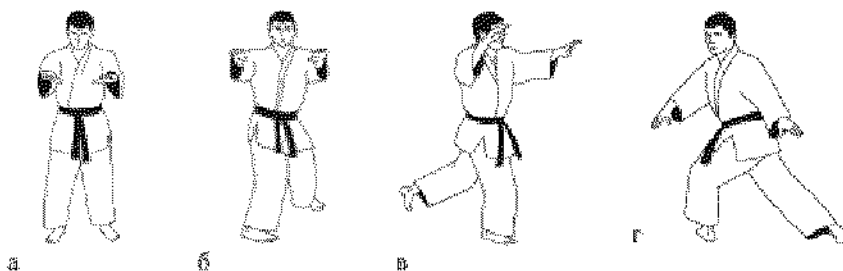


Рис. 2.6. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса уходом

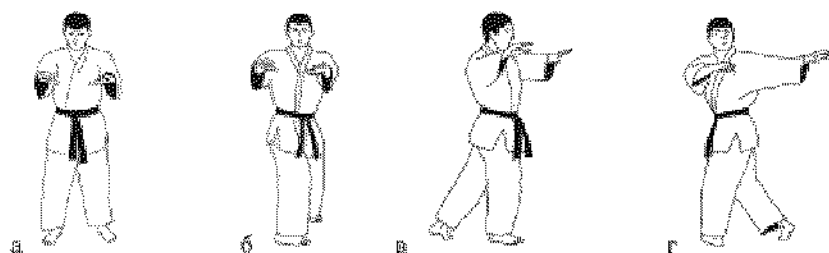


Рис. 2.7. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса входом

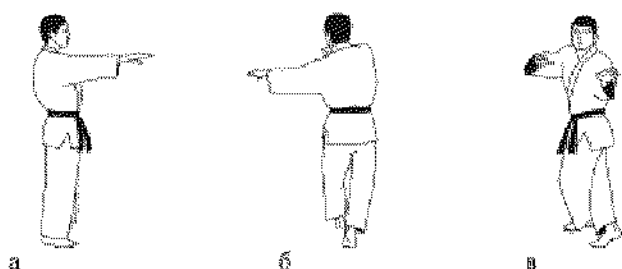


Рис. 2.8. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом скрестного класса

Подводящие упражнения для овладения бросками наклоном

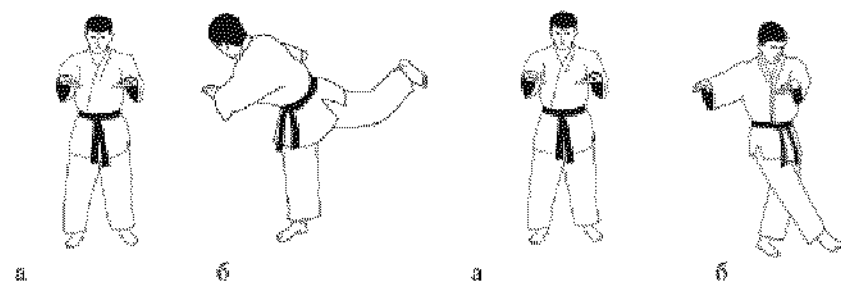


Рис. 2.9. Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном

Рис. 2.10. Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном

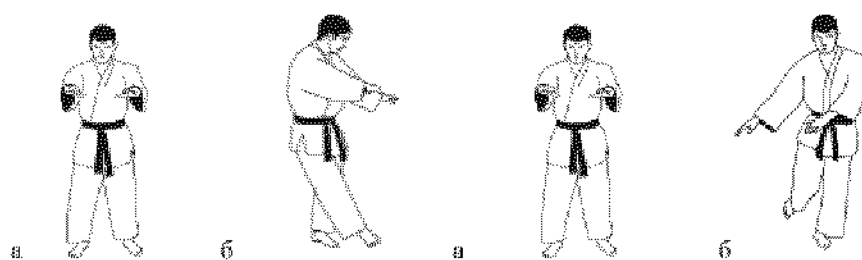


Рис. 2.11. Подводящие действия для освоения класса разностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

Рис. 2.12. Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

Подводящие упражнения для овладения запрокидыванием

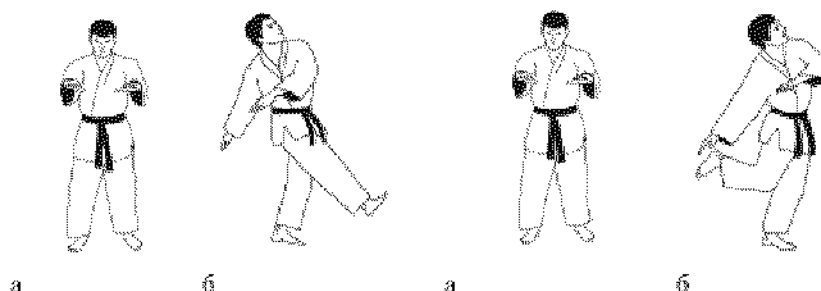


Рис. 2.13. Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний

Рис. 2.14. Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа запрокидываний



Рис. 2.15. Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

– упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);

– упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднятие ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа – удержаний и способов уходов с удержаний. Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

В силу ненужности дополнительного оборудования наиболее распространенными являются **упражнения с партнером**, в состав которых входят такие действия:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.

7. Передвижение в упоре спиной к коврику.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.

12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

При использовании тяжелоатлетического инвентаря применяются различные методы.

Метод максимальных усилий

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100 % и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов, 2–3, паузы отдыха между повторениями, 3–4 минуты, а между подходами – от 2 до 5 минут. При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95 % от максимального) число возможных повторений в одном подходе, 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4–6 минут, интервалы между подходами – 2–5 минут. Метод применяется не чаще 2–3 раз в неделю. Вес больше, чем предельный, используют один раз в 7–14 дней и выполняют в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет этот метод не рекомендуется.

Метод повторных непредельных усилий

Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами, 2–8 минут, между сериями, 3–5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе – 15–25 раз. Упражнения выполняются по 3–6 серий, с отдыхом между сериями по 5–8 минут.

Развитие выносливости

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена. Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег до 60 минут. Рандори – 3040 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму. На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Поскольку к сопряженным относятся действия, связанные с проявлением чисто физических (кондиционных) качеств к комплексу с двигательными умениями (координацией), все они относятся, как правило, к основным техническим и тактическим действиям.

ЧАСТЬ 3 ДЗЮДО КАК СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ БОЕВОГО ИСКУССТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС)

В отличие от конгломерата приемов нападения и защиты – дзюудзютсу, которой занималось сравнительно небольшое число людей, дзюдо, разработанная Дзигаро Кано, была рассчитана на охват большого количества

людей, как система физического воспитания подрастающего поколения, развития и поддержания физических возможностей взрослого организма в военизированном аспекте. Дзюдо прочно заняло первое место среди средств профессионально-прикладной физической подготовки работников силовых структур.

Естественно, что при этом оно должно было быть посильным практически для всех и занимать по образовательному компоненту значительную часть времени, обеспечивая тем самым длительность занятий для всех и для каждого. Состав формализованных упражнений (кат), благодаря демонстрации которых учащиеся получают квалификационные категории, позволяет претендовать на высокую квалификацию практически любому человеку, способному к прилежному овладению данным предметом. Именно благодаря посильности квалификационных упражнений и соблюдению многочисленных педагогических атрибутов поведения дзюдоиста, система дзюдо охватила миллионы людей Японии.

Система дзюдо представляет собой три блока деятельности.

1. Овладение приемами самозащиты без оружия (специальный раздел), проводимое в условно-контактном режиме.

2. Овладение приемами борьбы, позволяющими овладеть техникой дзюдо в ситуативных условиях поединка без риска для жизни и здоровья, занимающихся в режиме «рандори» (свободный поединок).

3. Овладение приемами борьбы в целях достижения высоких спортивных результатов для удовлетворения собственных социальных и общественных потребностей.

Этот блок деятельности сформировался после выхода дзюдо на мировую спортивную арену, благодаря чему многие социально-педагогические принципы дзюдо постепенно утрачивают свой эффект, и на смену приходит далеко не всегда рациональный принцип достижения цели любым путем. Без доминирования в данной системе направления на физическое воспитание дзюдо угрожает вырождению, которому будет

сопутствовать сокращению числа занимающихся, как это происходит с видами гимнастики, и снижение зрелищности, в отличие от гимнастики.

ТЕХНИКА СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА СИСТЕМЫ ДЗЮДО (КООРДИНАЦИОННО-ОПЕРАЦИОННЫЕ ФУНКЦИИ И УСЛОВНО-КОНТАКТНЫЙ РЕЖИМ) СОСТАВ И МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА (САМОЗАЩИТЫ) ПО ОФИЦИАЛЬНОЙ ВЕРСИИ ТРАДИЦИОННОГО ДЗЮДО

Содержание и методика традиционного дзюдо в значительной степени сходна с методикой айкидо, особенно в части специального раздела. Иллюстрации традиционной техники самозащиты в системе дзюдо и методы овладения ею вызывают у современных специалистов боевых искусств западного направления некоторое неприятие в связи с изменениями представлений о технике самозащиты, произошедшими за столетие. Тем не менее, необходимо знать суть системы традиционного дзюдо, связанного с овладением раздела самозащиты. Так, в ее состав включены блоки формализованных упражнений непосредственно самозащиты (Кимэ-но-ката), Косики-но-ката (античная) и Дзюдо-но-ката (ката гибкости). В специализированных катах представлены приемы самозащиты в манере, не свойственной европейским боевым искусствам (более тяготеющим к ускоренному переходу к режимам единоборств). Например, овладение приемами защиты начинается с положения на коленях.

Если учитывать факт чрезмерно ранней специализации в физическом воспитании, то наличие такого раздела подготовки вполне оправдано, поскольку в нем обеспечивается большая стабильность взаимной позы.

В традиционном дзюдо используется «античная ката» Косики-но-ката, приемы которой удовлетворяют условия боя в тяжелых доспехах. Все броски относятся к группе Сутеми-ваза (броски с падением, увлекая за собой противника). Близко к самозащите стоит ката гибкости (Дзюдо-но-ката), содержание которой близко к манере айкидо, что свидетельствует о родстве этих систем

СОСТАВ ПРИЕМОВ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ В СВЯЗИ С РАЗВИТИЕМ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА

Практика показывает, что чем меньшим числом приемов против однотипного нападения владеет боец, тем быстрее и точнее он реагирует на атаку. Еще лучше, если боец будет реагировать однотипным движением в ответ на обобщенный атакующий ориентир. Поэтому в данной работе будут представлены унифицированная защита и унифицированные технико-тактические действия в случае типового сопротивления противника в ответ на первые защитные действия. Более объемная комбинационная техника самозащиты, как самостоятельный курс, будет представлена в специальном учебном пособии.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ

В связи с тем, что наиболее распространенной, наиболее опасной и неожиданной угрозой является нападение ножом, целесообразно нарушить педагогический принцип «от простого – к сложному» и начать изучение самозащиты от атаки ножом, с тем чтобы в дальнейшем за счет повторения пройденного материала при освоении других тем этот раздел был отработан до автоматизма.

Следует предварительно уточнить термины технических действий в фазах приема, которые в дальнейшем будут часто использоваться в разделе самозащиты без оружия (на примере загиба руки за спину против удара ножом снизу).

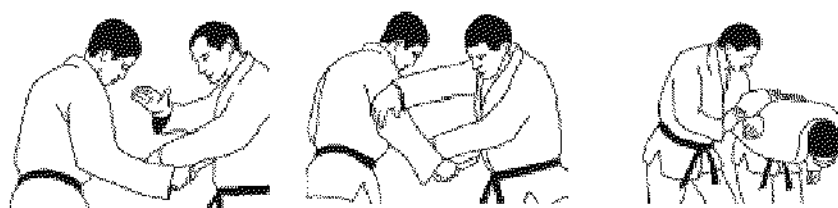
Парирование атаки: – остановка атакующей руки или предмета жестким блоком (в данном случае – разноименным предплечьем (рис. а)

Фиксация: захват угрожающей конечности (в данном случае – локтя сверху) свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки (рис. б)

Нейтрализация противника: – действие, позволяющее осуществить полный контроль над противником) (рис. в)

Для полного контроля необходим дополнительный захват противника за дальнее плечо сзади или за горло (волосы, глаза).

В данном разделе отсутствует такое парирование, как «вилка» кистью, «вилка» кистями (С. А. Селиверстов, 1997), поскольку они приводят к травмам защищающейся руки. Подставка предплечий накрест приводит к неспособности провести прием в связи со сменой атакующей руки. Отбив с последующим ударом вместо фиксирования атакующей руки (В. Н. Лавров, 1995) приводит защищающегося к неоднократному решению проблемы защиты заново.



а – парирование при защите от удара ножом снизу

б – фиксация локтя атакующей руки одноименной рукой сверху

в – нейтрализация загибом руки за спину

Рис. 3.1.

1. Защита от прямых (снизу) ударов ножом, в живот, груд, шею (рис. 3.2)

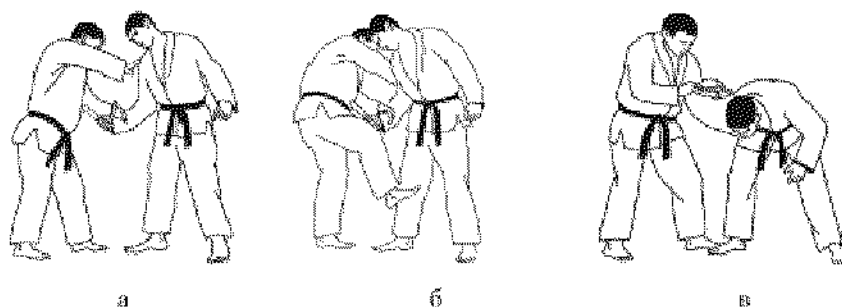


Рис. 3.2. Загиб руки за спину. Парирование (остановка) правой руки противника левым (разноименным) предплечьем вниз. Фиксация локтя правой рукой сверху. Удар ногой – загиб руки за спину. Освободившейся рукой сзади надавить на горло противника (захватить за волосы, глазные впадины)

Следует иметь в виду, что в случае невыполнения этого условия, противник может повернуться в направлении захваченной руки и провести разгиб через плечи «мельницей».

2. Защита от ударов ножом сверху (рис. 3.3)

Парирование (остановка) разноименным предплечьем вверх (изнутри).

Фиксация предплечья атакующей руки одноименной рукой хватом снизу.

Удар ногой. Захватить запястье обеими руками и протянуть противника мимо себя. Плечом разноименной руки накрыть атакующее плечо противника и надавить вниз грудью на локоть атакующей руки.

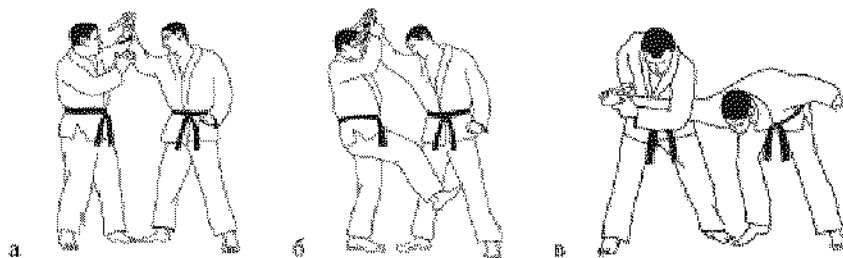


Рис. 3.3. Рычагом локтя грудью сверху против удара ножом сверху

3. Защита от удара ножом наотмашь в нижний сектор рычагом локтя грудью сверху (рис. 3.4)

Парирование (остановка) одноименным предплечьем снаружи – вниз.

Фиксация другой рукой атакующего предплечья. Развернуть вверх ладонь одноименной руки так, чтобы можно было захватить атакующую руку у запястья. Протянуть противника мимо себя и провести рычаг локтя грудью вниз.



Рис. 3.4.

4. Защита от ударов ножом наотмашь в верхний сектор рычагом локтя грудью сверху с помощью двойного блока предплечьями (рис. 3.5)

Парирование (остановка) обеими предплечьями снаружи от себя. Фиксация обеими кистями атакующего предплечья. Протягивание противника мимо себя – рычаг локтя грудью вниз.

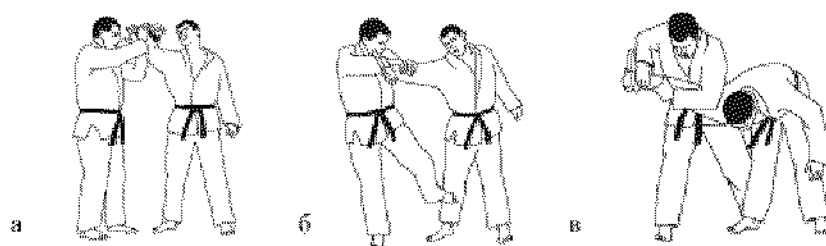


Рис. 3.5.

5. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «загибу руки за спину» (рис. 3.6)

Парирование разноименным предплечьем вниз изнутри. Фиксация локтя атакующей руки сверху одноименной рукой. От отвлекающего удара ногой – попытка загиба руки за спину.

При сопротивлении – перехват одноименной рукой кисти снизу, надавливание большими пальцами на впадины оснований между указательным и средним, мизинцем и безымянным пальцами. Мизинцами своих пальцев надавить на запястье вниз – на себя, а большими пальцами на кисть – от себя.

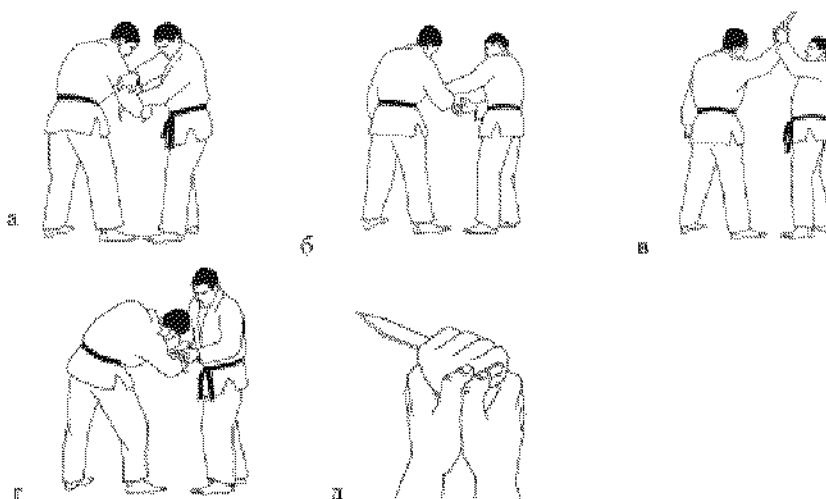


Рис. 3.6. «Дожим» кисти от загиба руки за спину (а, б, в, г – комбинация и д – деталь)

6. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление «дожиму» кисти (рис. 3.7)

При сопротивлении дожиму кисти от неудавшегося загиба руки за спину провести отвлекающий удар ногой. С отшагиванием от противника провести рычаг локтя грудью сверху.

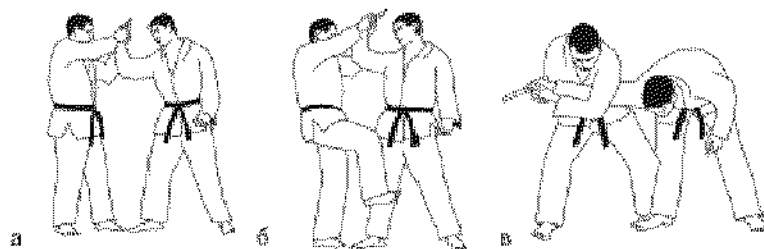


Рис. 3.7.

7. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «рычагу локтя грудью сверху»

При сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху провести отвлекающий удар ногой. Протянуть захваченную руку вверх и затем повторить попытку рычага локтя грудью вниз (рис. 3.8).

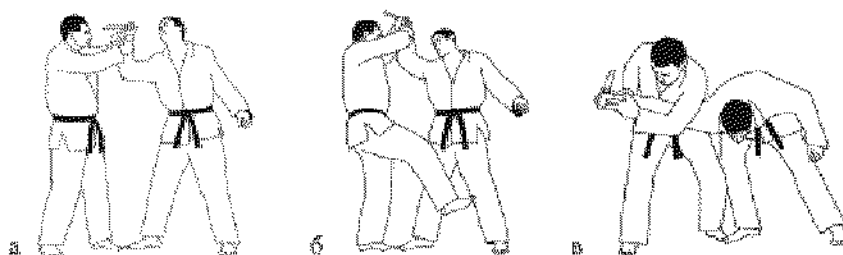


Рис. 3.8. Комбинация при сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху путем обмана на дожим кисти с ударом ногой в ногу

8. Техничко-тактическое действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом снизу, рука противника может соскальзывать вверх по блокирующему предплечью.

В этом случае кисть блокирующей руки разворачивается ладонью вверх, большим пальцем наружу так, чтобы захватить им предплечье изнутри. Свободной рукой обхватить руку противника сверху-снизу так, чтобы впоследствии наложить ее на предплечье своей руки, держащей руку противника у запястья.

Одновременно с этим провести боковую подножку так, чтобы противник был растянут вдоль опоры (рис. 3.9).

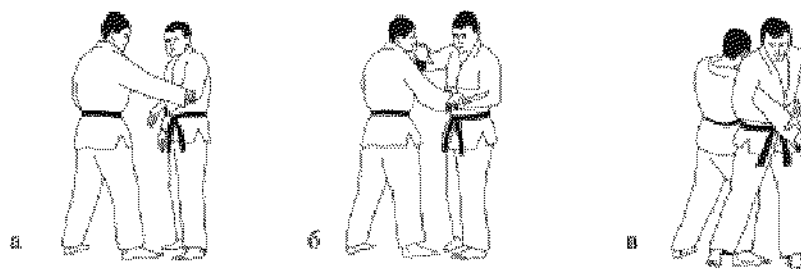


Рис. 3.9. Рычаг локтя через предплечье при соскальзывании руки вверх в процессе загиба руки за спину

9. Техничко-тактическое действие против удара ножом сверху с соскальзыванием атакующей руки вниз

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом сверху, рука противника может соскальзывать вниз по блокирующему предплечью.

В этом случае блокирующей рукой с поворотом кисти большим пальцем вниз захватить атакующее предплечье. Свободной рукой обхватить руку противника снизу у локтя. Одновременно с этим отшагнуть в сторону свободной руки противника и провести проворот выходом, положив локоть его руки себе на плечо или в сгиб локтя (рис 3.10).

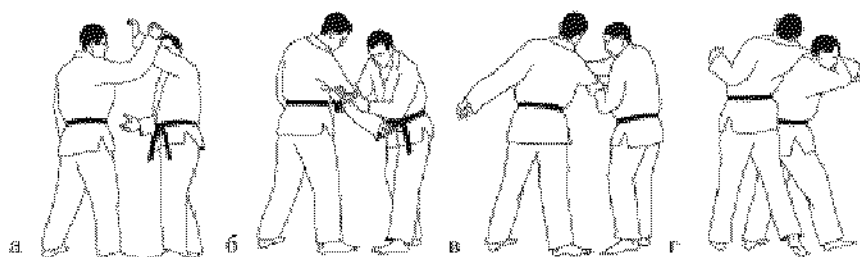


Рис. 3.10. Рычаг локтя через плечо проворотом при соскальзывании атакующей руки вниз в процессе отбива руки при ударе ножом сверху

В случае сопротивления противника рычагу через плечо развернуться в противоположную сторону и провести рычаг локтя через сгиб локтя с боковой подножкой (рис. 3.11.).

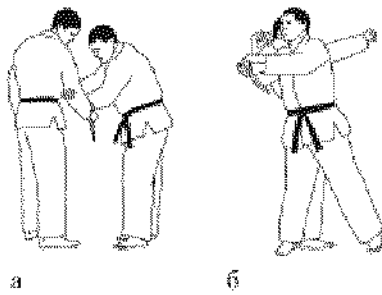


Рис. 3.11. Рычаг локтя через сгиб локтя при сопротивлении рычагу локтя через плечо

10. Проблема повышения надежности защиты от ударов ножом

В процессе глубокого исследования этой проблемы удалось отметить интересные факты массового заблуждения при оценке степени эффективности защиты от ударов ножом.

В ходе проведения соревнований по разделу самозащиты выявлено, что малейшее сопротивление партнера, имитирующего нападение, приводит в замешательство экзаменуемого. Типовым сопротивлением атакующего при его задержании является ригидность мышц плеча и предплечья. Но даже с таким дозированным сопротивлением успешно справляются только те экзаменуемые, которые ранее занимались самбо, дзюдо, вольной или греко-римской борьбой.

Другим, более сбивающим фактором является отдёргивание атакующей руки при попытке защищающегося захватить ее (особенно при ударах снизу). В этих случаях попытка провести ответный удар в солнечное сплетение или подбородок (согласно описанию приема в билете) позволяет противнику провести повторную атаку ножом.

Имеют место случаи, когда защищающийся, не распознав вовремя, откуда будет нанесен удар, использует дифференцированное парирование (отбив снаружи локтем вверх или отбив снаружи локтем вниз), как это предлагается по В. Н. Лаврову (1995), в результате чего защита срывается и защищающийся, по большому счету, зарезан.

В связи с вышеизложенным читателю предлагается унифицированная защита, значительно повышающая надежность действий обороняющегося.

11. Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых в грудь, шею или ударов сверху (рис. 3.12)

В последнее время в литературе по боевым искусствам много внимания уделяется фехтованию ножом (Лян И Сюань, 1994 и др.). Поэтому возможны не только прямолинейные атаки ножом, но и неожиданные нападения ножом с любой руки, снизу или сверху. Наиболее опасен прямой удар ножом в грудь (шею) при прямом диагональном хвате (А. Е. Тарас, 1999). С этой целью необходимо овладеть унифицированной защитой с расчетом на то, что наиболее неожиданный и короткий удар наносится лезвием от большого пальца (снизу или прямой).

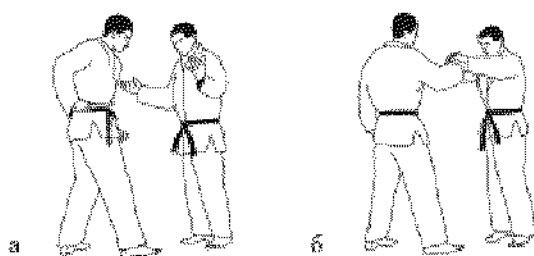


Рис. 3.12. Унифицированная защита против ударов ножом снизу и прямых ударов в грудь, шею

При атакующем движении любой руки противника снизу круговым движением развернуть руки ладонями вверх в стороны и поднять их до уровня своей шеи. Развернув ладони вниз, опускать их до встречи с атакующей рукой. Ладони должны перекрывать друг друга, с тем чтобы не допустить атаки с неожиданной стороны.

В том случае, когда атакующая снизу рука противника выходит на атаку сверху (лезвием от мизинца) руки, готовившиеся к защите от удара снизу, разворачиваются ладонями вверх и блокируют атаку сверху (рис. 32).

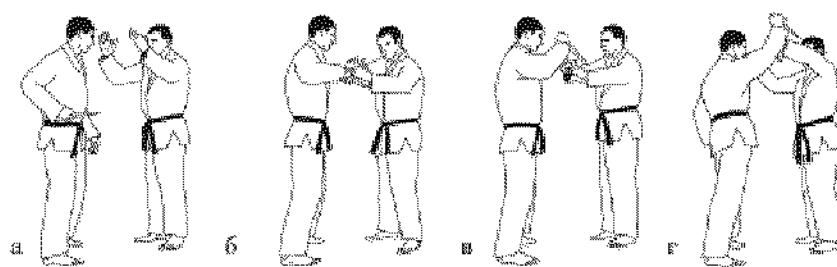


Рис. 3.13. Унифицированная защита против любых ударов ножом

На данном рисунке (**вспомогательный материал**) показан сложный случай, когда атакующий вначале имитирует прямой удар ножом в горло. Защищающийся в любом случае организует защиту именно против такого удара (поскольку он самый короткий и поэтому опасный).

Когда атакующая рука идет снизу к уровню груди, трудно распознать способ удара по рекомендации В. П. Волкова (1940), поскольку не всегда возможно визуально уловить способ хвата ножа. Кроме того, на восходящей траектории атакующий (как это сейчас модно) может перебросить нож лезвием к мизинцу и будет готов нанести удар сверху. Руки защищающегося, оказавшись ниже руки противника, могут быстро переориентироваться на защиту от удара сверху. Если ждать момента, когда можно будет распознать направление удара (сверху или снизу), удар ножом будет пропущен.

Защиту от ударов ножом с использованием милицейского жезла (Ю. Е. Маряшин, 1990) или, еще лучше, автомата мы рассматривать не будем из уважения к логике раздела «Самозащита **без оружия**». К этой же категории относятся и рекомендации по использованию ремня сумки с целью защиты от ножа.

В данном разделе после усвоения элементарной координации движений при парировании ударов ножом и фиксировании атакующей конечности не случайно вначале предлагается изучение приемов реагирования на типовые способы сопротивления противника при попытке защищающегося провести задержание.

Дело в том, что более простыми для усвоения являются действия, связанные с проприоцептивно-моторной координацией на уровне грудной моторики (Н. А. Бернштейн, 1991).

Только после усвоения технико-тактических действий на динамическом уровне следует изучать и отрабатывать более сложные технико-тактические действия на зрительно-моторном уровне – вариации парирования в меняющихся ситуациях.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКОЙ

Биомеханические (пространственные, силовые и временные) характеристики атакующих и защитных действий во многом зависят от исходной позиции обоих противников.

Одной из таких биомеханически основополагающих позиций является взаимная стойка в проекции на горизонтальную плоскость (Ю. А. Шулика, 1982). Если атакующий и его противник стоят в правосторонней или левосторонней стойке, такая взаимная стойка называется одноименной. Если атакующий стоит в правосторонней, а его противник – в левосторонней стойке, взаимная стойка называется разноименной. В зависимости от взаимной стойки формируется и тактика использования атакующей и защитной техники.

1. Защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 3.14)

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье его ближней атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею и после подшагивания дальней ногой провести «наклон опорным отхватом» (О-сото-гари).

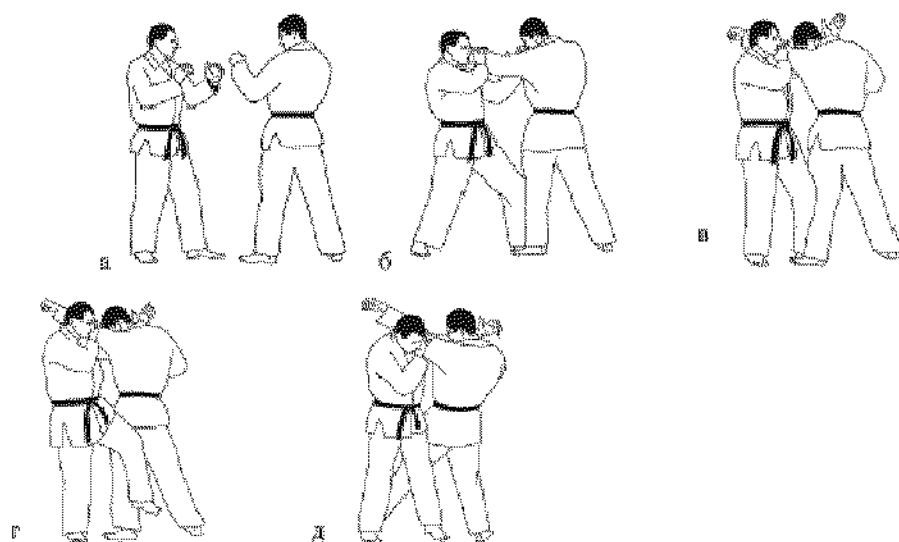


Рис. 3.14. «Наклон опорным отхватом» против прямого удара ближней рукой при одноименной стойке.

2. Защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 3.15)

Отклониться от удара назад, отбить ближней к противнику рукой предплечье атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней рукой – плечо изнутри и, надавливая на захваченную руку, провести «наклон одноименным зацепом снаружи» (О-сото-отоси).

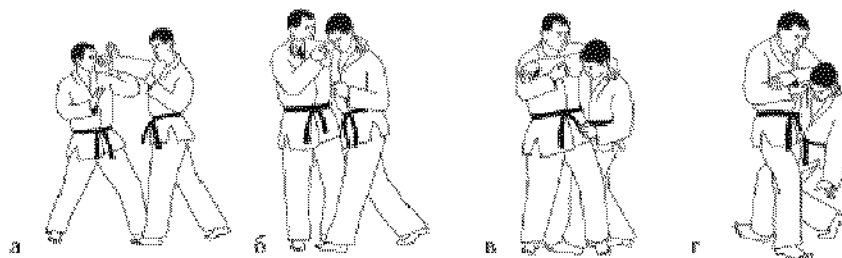


Рис. 3.15. «Наклон одноименным зацепом снаружи» против прямого удара дальней рукой при одноименной стойке

3. Защита от прямых ударов ближней (дальней) рукой при одноименной стойке (рис. 3.16)

При атаке противника дальней или ближней рукой при одноименной стойке сделать с отклонением назад широкий подшаг изнутри к ближней ноге противника (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Перенося вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.

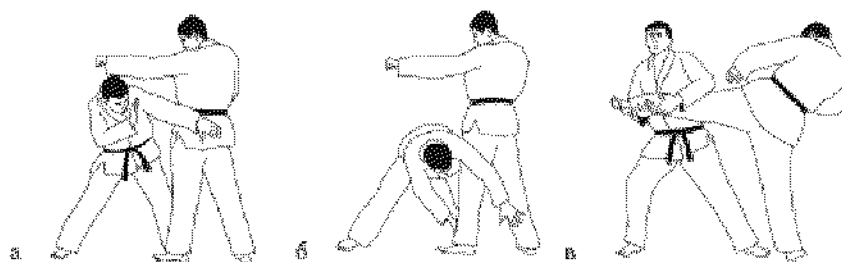


Рис. 3.16. Выпад с «уклоном», запрокидывание обратным выхватом ноги двумя руками при одноименной стойке

4. Защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 3.17)

Отклониться наружу и с подшагиванием повернуться к противнику. Одновременно отбить ближней рукой атаковую руку внутрь, перехватить дальней рукой предплечье изнутри и прижать к груди. От отвлекающего удара ногой по ноге отшагнуть от противника и с выставлением другой ноги отбить ближнюю ногу противника за счет выпрямления в коленном суставе. Протянуть противника мимо себя и, надавливая предплечьем сверху, провести рычаг локтя.

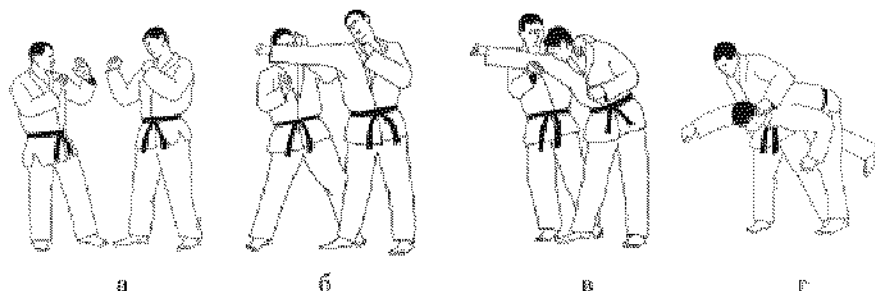


Рис. 3.17. Отбив внутрь с заходом, сбивание с подножкой

5. Защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 3.18).

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье атакующей руки внутрь, ближней рукой подстраховать возможный удар ближней, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней – плечо и провести «проворот подножкой» (возможно с повторением).

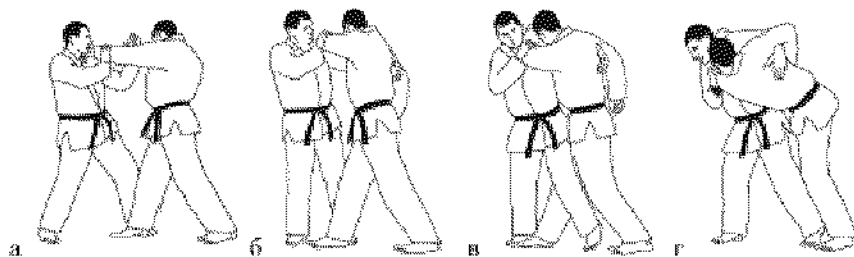


Рис. 3.18. «Проворот подножкой» против прямого удара дальней рукой при разноименной стойке

6. Защита от прямых ударов дальней (ближней) рукой при разноименной стойке (рис. 38)

При атаке противника дальней рукой из разноименной стойки сделать с отклонением назад широкий подшаг к противнику снаружи его передней

ноги (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Переноса вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.

Этот прием можно с успехом проводить против прямых ударов любой рукой из любой стойки, но при этом необходимо во время выпада вперед закрывать ладонью дальней от противника руки свою голову и не поднимать ее до конца протягивания ног противника мимо себя.

При исходной одноименной стойке после нырка противник может попытаться обхватить вашу шею под плечо. В этом случае нельзя поднимать противника. Надо вырывать его ноги вдоль опоры и мимо себя.

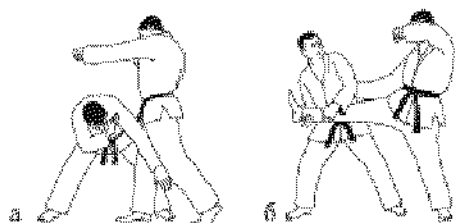


Рис. 3.19. «Запрокидывание обратным выхватом» против прямых ударов ближней (дальней) рукой при разноименной стойке

7. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 3.20)

С одновременным подшагом ближней ногой к ближней ноге противника отбив атакующей ближней руки противника ближней рукой снаружи наружу. Подшагнуть дальней ногой – наклон опорным отхватом.

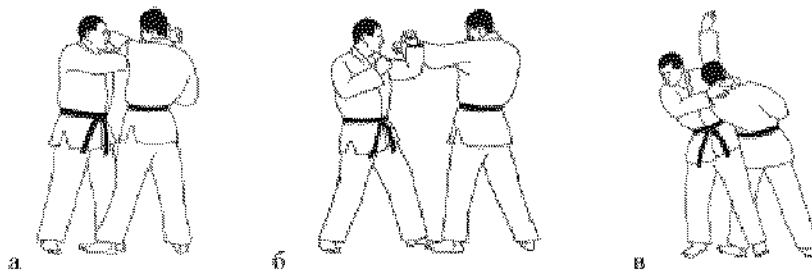


Рис. 3.20. Отбив ближней рукой наружу – наклон опорным отхватом

8. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 3.21)

Отбив дальней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой возможной атаки противника ближней рукой. Прыжком сблизиться с противником и провести проворот зацепом одноименной голенью снаружи.

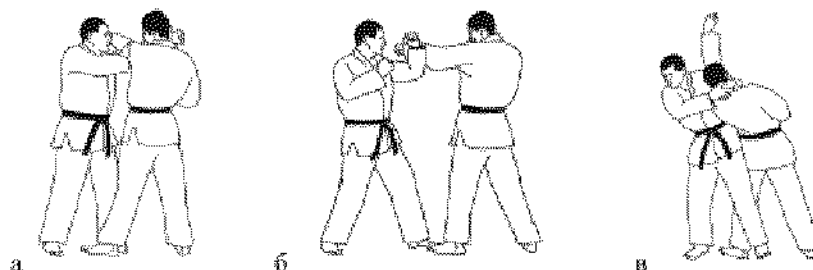


Рис. 3.21. Отбив ближней рукой наружу – проворот зацепом одноименной голенью снаружи

9. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 3.22)

Отбив ближней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой внутрь возможной атаки противника дальней рукой. С обхватом головы проворот подножкой от отбива изнутри.

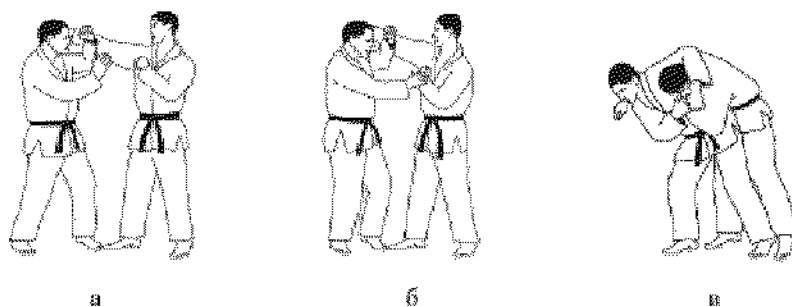


Рис. 3.22. Отбив ближней рукой наружу – проворот подножкой от отбива изнутри

10. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 3.23)

Отбив ближней рукой удара дальней руки противника снаружи наружу (со страховочным блоком дальней внутрь). С подшагом проворот отбивом ноги изнутри.

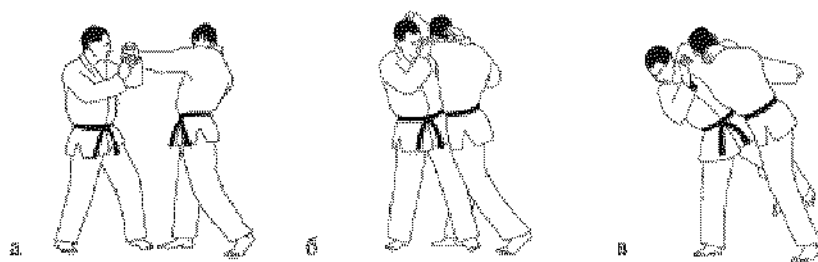


Рис. 3.23. Отбив ближней рукой наружу – проворот отбивом изнутри

11. Защита от ударов рукой сбоку со стороны ближней руки защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 3.24)

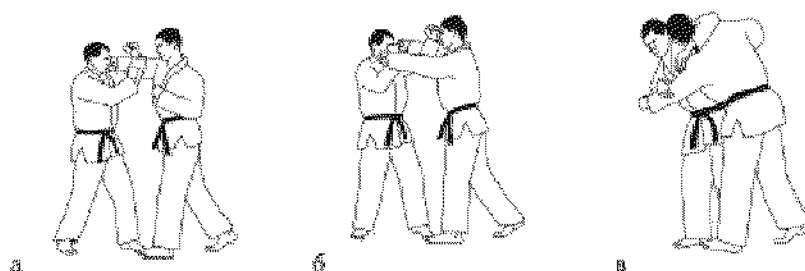


Рис. 3.24. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон подножкой или проворот подножкой (в зависимости от взаимной стойки)

12. Защита от ударов рукой сбоку со стороны дальней руки защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 3.25)

В большинстве учебных пособий по самозащите и рукопашному бою против ударов рукой на ближней дистанции предлагается использование болевых приемов в положении стоя.

Однако если их использовать в условиях, близких к соревновательным, резко увеличивается травматизм.

С другой стороны, при встрече равных по квалификации противников такие приемы успеха не имеют. Поэтому оптимальным решением проблемы являются ответные броски сразу же после блокирования удара обхватом плеча атакующей руки так, как это демонстрируется на рис. 3.25 и 3.26.

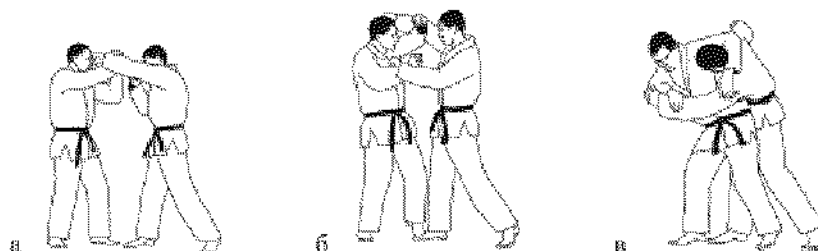


Рис. 3.25. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон подножкой или проворот подножкой (в зависимости от взаимной стойки)

13. Защита от ударов ближней рукой снизу (рис. 3.26)

Блок сверху двумя руками, прижимание атакующего предплечья к груди – наклон боковой или задней подножкой.

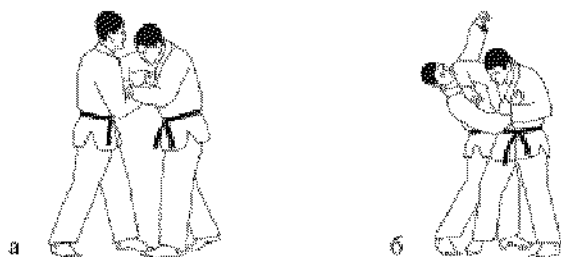


Рис. 3.26.

14. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при одноименной стойке (рис. 3.27)

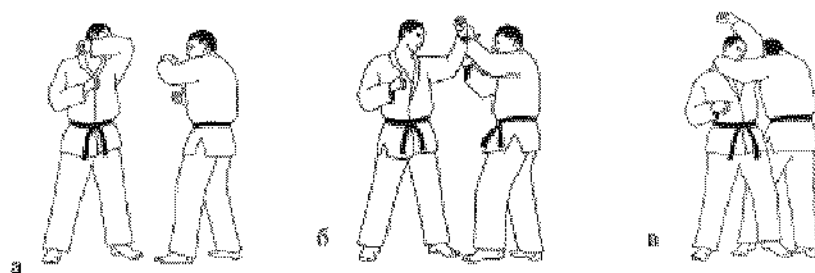


Рис. 3.27. Блок двумя руками, обхват ближней рукой шеи противника – «наклон опорным отхватом»

15. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при разноименной стойке (рис. 3.28)

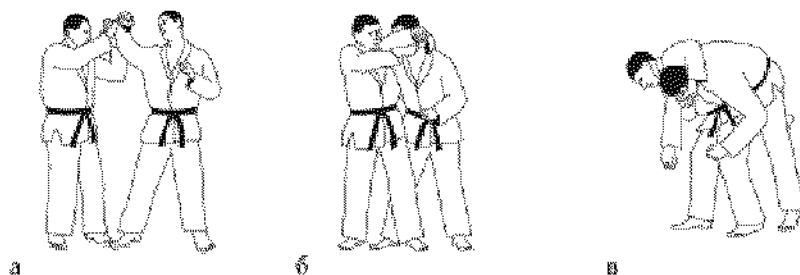


Рис. 3.28. Блок двумя руками, обхват ближней рукой шеи противника – «сдергивание опорным отбивом»

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАЙ

Большое значение при организации атаки и защиты в рукопашном бою и при самозащите без оружия имеют исходные дистанции (Н. Н. Ознобишин, 1930).

Сверхдальняя дистанция – дистанция, на которой невозможно использование ударов конечностями бойца. В этом случае используется длинное холодное оружие или маневр атакующего:

- прямолинейно (подскок на дальней опорной ноге);
- круговым перемещением (обратное круговое сближение);
- ударом дальней опорной ногой от предварительного проворачивания на впереди стоящей ноге.

Дальняя дистанция – дистанция, с которой возможен удар впереди стоящей ногой без дополнительного сближающего маневра.

Средняя дистанция – дистанция, с которой возможны прямые удары рукой.

Ближняя дистанция – дистанция, с которой возможны удары кистью (кулаком, ребром ладони и т. д.), локтем и коленями.

Виды парирования (отбивы, блоки)

Верхний отбив (блок) против ударов в верхний сектор (верхних ударов):

кисть находится вверху – локоть внизу.

Нижний отбив (блок) против ударов в нижний сектор (нижних ударов): кисть находится внизу – локоть вверху.

Отбив (блок) внутрь: защищающая рука направляется мимо своего туловища (к себе).

Отбив (блок) наружу: защищающая рука направляется вне своего туловища (от себя).

1. Защита от прямых (сбоку) ударов ногой снизу из любой стойки (рис. 3.29)

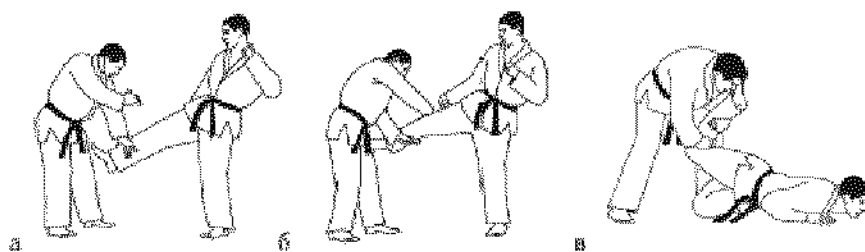


Рис. 3.29. Парирование предплечьем вниз-наружу с загибом голеностопного сустава

Следует иметь в виду, что при попытке скручивания стопы противник может повернуться вдоль своей продольной оси и сильным махом ударить свободной ногой. Для нейтрализации этого маневра необходимо резко потянуть захваченную ногу на себя вниз с дожимом захваченной голени и стопы в сторону, противоположную возможному вращению.

Однако удары ногой снизу являются для профессионала подарком, и поэтому целесообразно отработать унифицированную защиту от более опасных ударов в голову, в коленный сустав, после реализации которых будет следовать более специфичное фиксирование и нейтрализация.

В дальнейшем удары противника ногой будут предполагаться объединенно для прямых ударов, боковых ударов, задних ударов, ударов сбоку, поскольку они сходны по опасности направления своей траектории, несмотря на различия по амплитуде.

При дифференцировке защиты против ударов в условиях различных взаимных стоек следует иметь в виду общность ударов слева и справа по пространственным параметрам. Их различие заключается в том, что удары, наносимые ближней ногой, более неожиданны, но слабее, а удары, наносимые дальней ногой, более мощные, но менее неожиданные.

Разница может быть в действиях, проводимых после парирования ударов.

2. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при одноименной стойке (рис. 3.30)

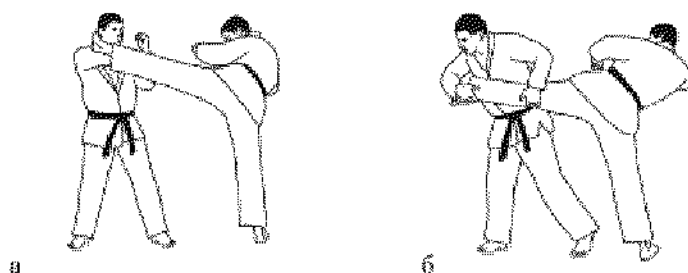


Рис. 3.30. Верхний отбив ближней внутрь (кисть вверху, локоть внизу).

Проворот отрывом ноги двумя

3. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при одноименной стойке (рис. 3.31)

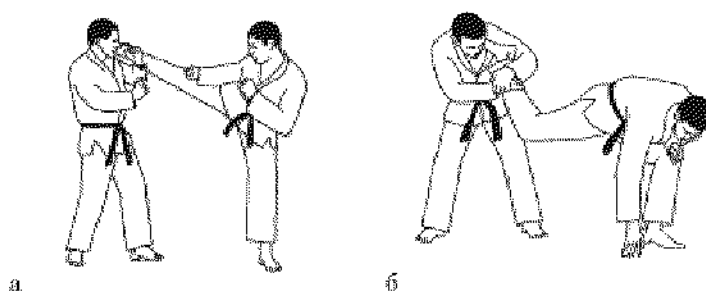


Рис. 3.31. Верхний отбив ближней наружу (кисть вверху, локоть внизу).

Загиб голеностопного и коленного суставов.

4. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при разноименной стойке

Действия те же, что и на рисунке 3.31.

5. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при разноименной стойке

Действия те же, что и на рисунке 3.30.

6. Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны дальней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 3.32)

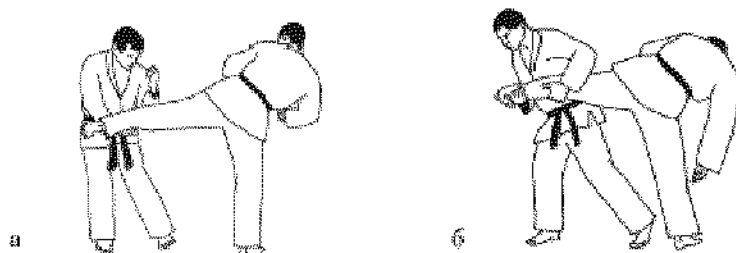


Рис. 3.32. Отбив дальней вниз наружу с одновременным оседанием.
Проворот рывком ноги двумя руками

7. Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны ближней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 3.33)

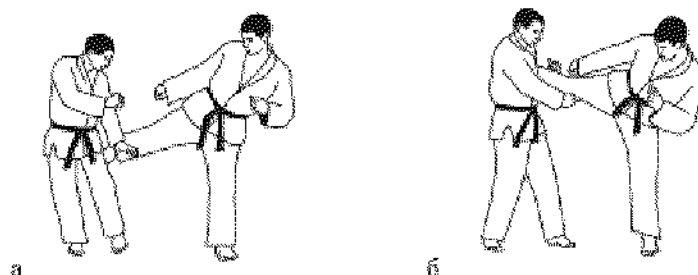


Рис. 3.34. Отбив ближней вниз наружу с одновременным оседанием,
уводя колено в сторону дальней ноги. Загиб голени

8. Защита против обратных, круговых ударов ногой при одноименной стойке (рис. 3.35)

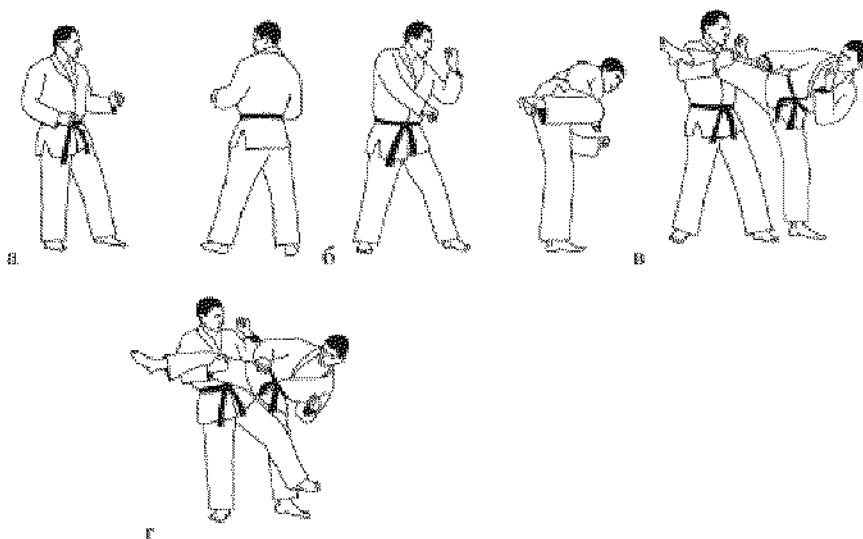


Рис. 3.35. Верхний блок ближней внутрь, нижний блок дальней наружу
с шагом вперед внутрь. Одергивание подножкой

9. Защита от обратных, круговых ударов ногой при разноименной стойке (рис. 3.36)

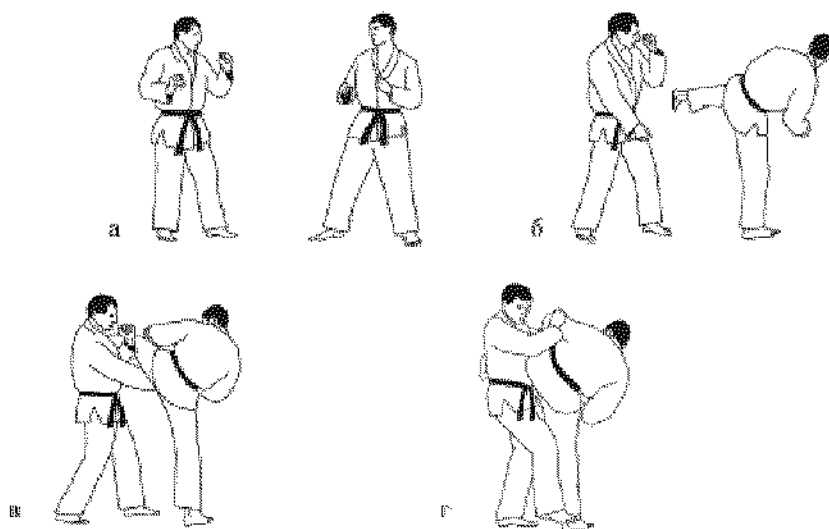


Рис. 3.36. Верхний блок ближней наружу, нижний блок дальней внутрь с шагом вперед наружу. Наклон подсечкой

10. Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны ближнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 3.37)

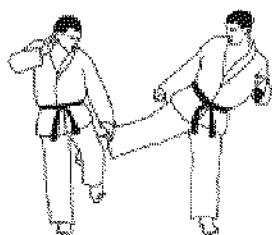


Рис. 3.37. Парирование ближним редплечьем вниз наружу с оседанием. Загиб голеностопного и коленного суставов

11. Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны дальнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 3.38)

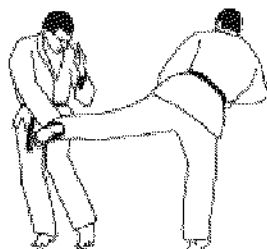


Рис. 3.38. Парирование дальним редплечьем вниз наружу с оседанием. Проворот рывком ноги двумя руками

ЗАЩИТА ОТ КОЛЮЩИХ УДАРОВ ДЛИННЫМ ОРУЖИЕМ

В этом разделе необходимо учитывать особенность одновременного ухода с линии атаки и выхода на стартовую позицию в условиях взаимной одноименной и разноименной стойки.

Дело в том, что при использовании длинного колющего оружия держание его двумя руками предопределяет особенность атаки и особенность противодействия защите.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при одноименной стойке условно назовем **«выходом внутрь»**.

Выход защищающегося в сторону ближней ноги противника при одноименной стойке – **«выходом наружу»**.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при разноименной стойке – **«выходом внутрь»**.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при разноименной стойке – **«выходом наружу»**.

«Выходы наружу» опасны, поскольку защищающийся, выходит в сторону предпочтительной доводки (корректировки направления) оружия.

Однако при встрече с разноименно стоящим противником менять привычный способ выхода на старт основного приема нецелесообразно, поскольку ненара-ботанный способ выхода в противоположную сторону может принести неприятностей больше, чем возможность атакующего осуществить доводку оружия.

1. Защита от уколов штыком при одноименной стойке (рис. 3.39)

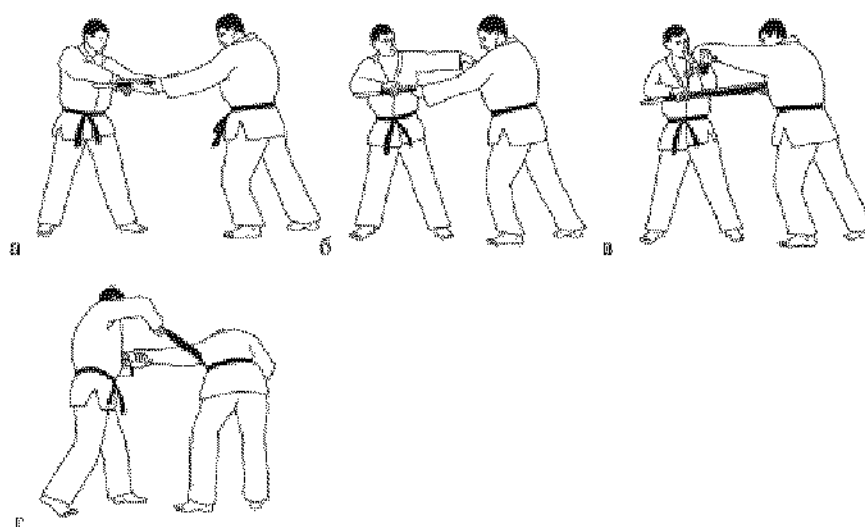


Рис. 3.39. Выход внутрь, парирование наружу, хват ближней рукой изнутри и срыв снизу вверх ближней руки, рычаг локтя оружием сверху

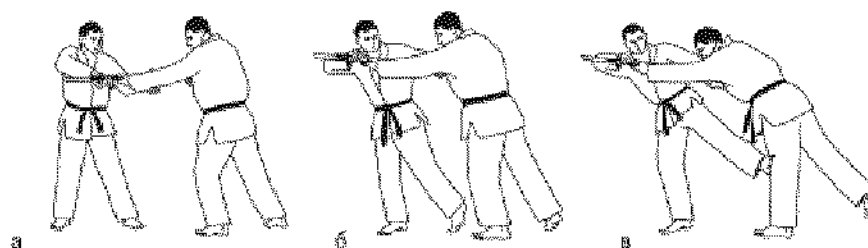


Рис. 3.40. Выход внутрь, парирование наружу, проворот с отбивом стопой в бедро

2. Защита от уколов штыком при разноименной стойке (рис. 3.41)

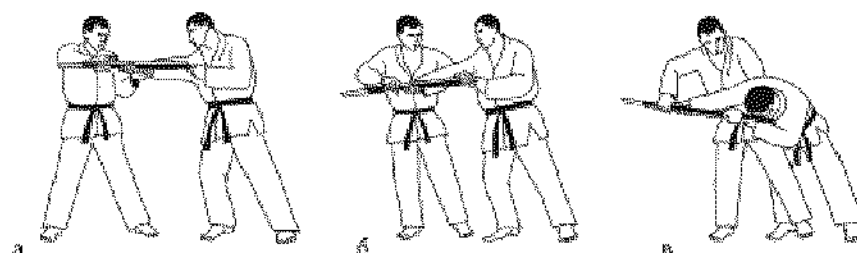


Рис. 3.41-1. Выход наружу, отбив ладонью внутрь, рычаг локтя дальней руки предплечьем снизу, опираясь на карабин, сбивание отбивом изнутри

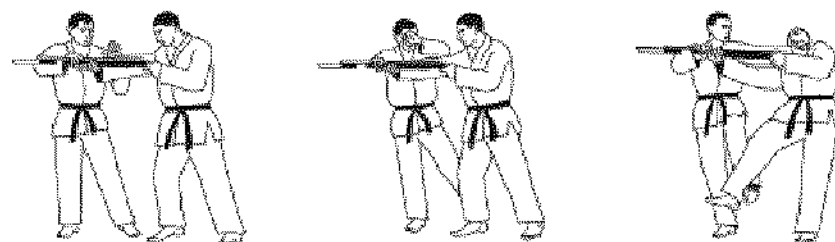


Рис. 3.41-2. Выход наружу, удар ближней наотмашь в горло – запрокидывание подсечкой снаружи

ЗАЩИТА ОТ РУБЯЩИХ УДАРОВ ДЛИННЫМ ОРУЖИЕМ

В качестве оружия может использоваться длинная палка (шест) или двуручный меч. При защите от рубящих ударов палкой (шестом) возможно скользящее парирование удара предплечьем с максимальным сближением с противником.

При защите от рубящих ударов оружием с лезвием никакие блоки невозможны. К сожалению, имеются «зачаровывающие» несведущих публикации по боевым искусствам, в которых предлагается останавливать удар меча (да еще японского, рассчитанного не на пробивание, а на разрезание) с помощью прижимания его ладонями с последующим вращением вокруг продольной оси.

Что это? Не проверенные на собственном опыте мечты ил рассчитанная на дураков реклама? Имеются рекомендации по защите от рубящих ударов саблей за счет нырка в сторону удара и проведения защиты противоположной рукой по касательной навстречу удару (рис. 3.42). Мы не советуем делать этой глупости. Парировать удар саблей можно только подручным предметом с достаточной прочностью.

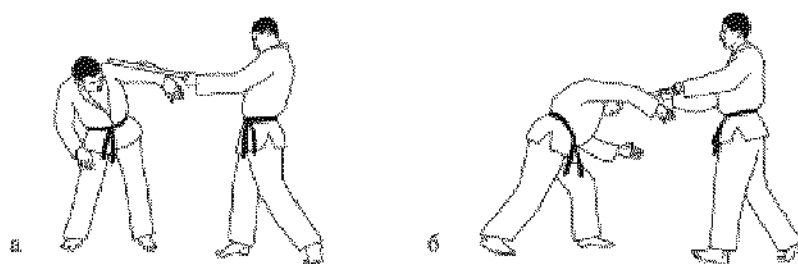


Рис. 3.42. Проблематичный вариант защиты против ударов саблей (мечом)

1. Защита против удара длинным предметом сверху-сбоку со стороны дальнего к противнику плеча при одноименной стойке (рис. 3.43)

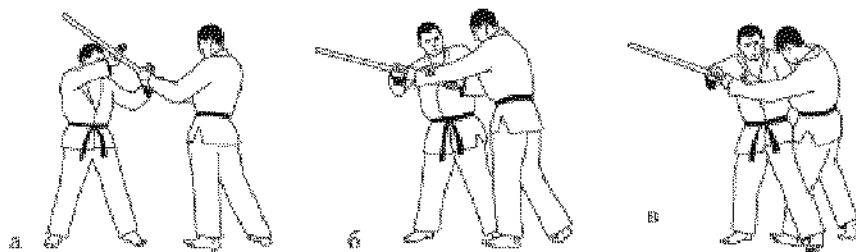


Рис. 3.43. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование дальней рукой предмета и ближней – рук противника. Проворот подножкой.

2. Защита против удара длинным предметом сверху-сбоку со стороны ближнего к противнику плеча при одноименной стойке (рис. 3.44)

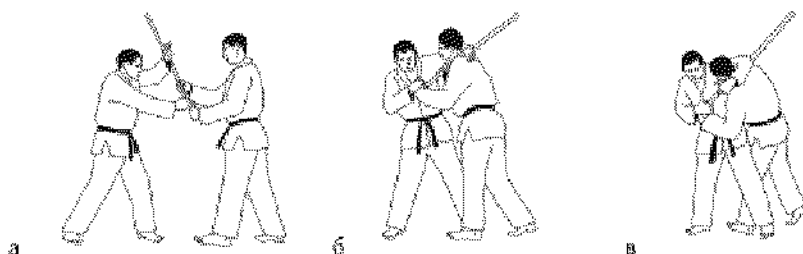


Рис. 3.44. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование ближней рукой предмета и дальней рукой – рук противника. Проворот подножкой

3. Защита против удара длинным предметом сверху-сбоку со стороны дальнего к противнику плеча при разноименной стойке (рис. 3.45)

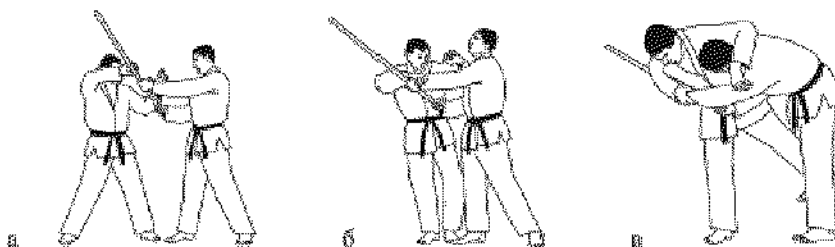


Рис. 3.45. Подход ближней ногой, парирование дальней рукой предмета, а ближней – рук противника. Обхват шеи – проворот отбивом

4. Защита против удара длинным предметом сверху-сбоку со стороны ближнего к противнику плеча при разноименной стойке (рис. 3.46)

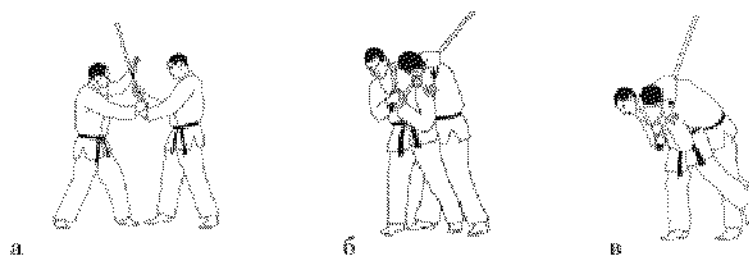


Рис. 3.46. Подход ближней ногой, парирование ближней рукой предмета, а ближней рукой – руки противника. Обхват шеи противника – проворот подножкой (подхватом)

5. Защита против горизонтального удара в средний сектор длинным предметом сбоку со стороны ближней к противнику ноги при одноименной стойке

Производится за счет максимального подсакивания к противнику с ближней ноги. Остальные действия аналогичны действиям по рис. 3.47.

6. Защита против горизонтального удара в средний сектор длинным предметом сбоку со стороны дальней к противнику ноги при разноименной стойке

Производится за счет максимального подсакивания к противнику с ближней ноги. Остальные действия аналогичны действиям по рис. 3.45.

7. Защита от горизонтально рубящих ударов длинным оружием по нижнему сектору со стороны ближнего плеча атакующего (рис. 3.47)

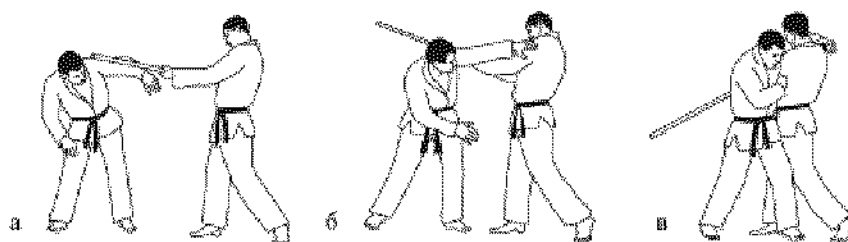


Рис. 3.47. Оседание с нижним блоком наружу ближней рукой – сближение (возможен предварительный удар), проворот подножкой (наклон подножкой)

8. Защита от горизонтально рубящих ударов длинным оружием по нижнему сектору со стороны дальнего плеча атакующего (рис. 3.48)

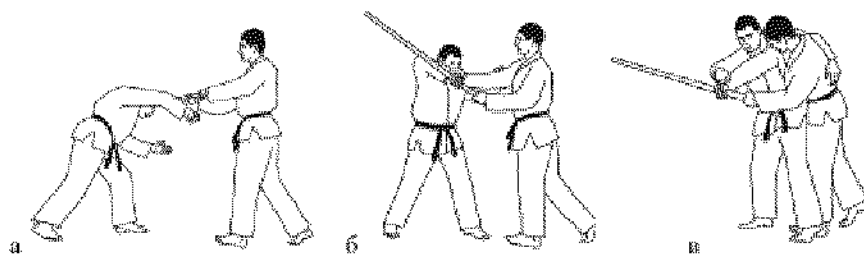


Рис. 3.48. Подшагивание ближней ногой с разворотом стопы внутрь, парирование удара обеими руками вниз наружу. Сближение – обхват шеи противника (возможен предварительный удар), проворот подножкой (наклон подножкой)

ЗАЩИТА ОТ РУБЯЩИХ УДАРОВ КОРОТКИМ ОРУЖИЕМ

В ряде работ по самозащите и рукопашному бою иллюстрируется способ парирования ударов малой саперной лопаткой, блокируя предплечьем или «вилкой» кисти запястье атакующего (рис. 3.49).

На наш взгляд это не совсем правильно, поскольку металлическая часть лопаты (тем более топора) тяжелее деревянного черенка, и при остановке атакующей руки скорость верхней части лопаты и ее вес создадут такую живую силу «снаряда», что рука не сможет удержать черенок и лопата (топор) ударит защищающегося по голове. В связи с этим предлагается парировать удар одной рукой в районе середины черенка (рукояти), а другой – в зоне запястья атакующей руки.

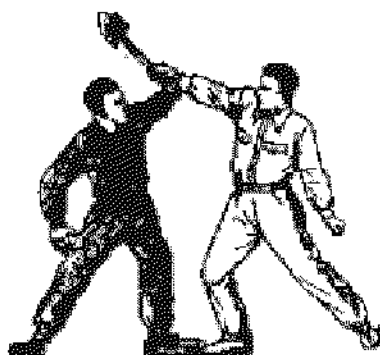


Рис. 3.49.

1. Защита от ударов топором (малой саперной лопаткой) сверху-сбоку со стороны своей сзади стоящей ноги (рис. 3.50)

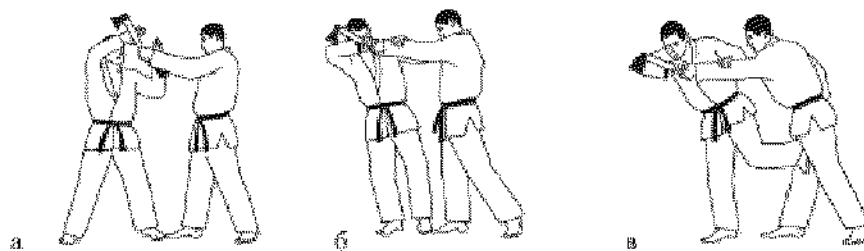


Рис. 3.50.Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка дальней рукой и предплечья (кисти) ближней рукой. Проворот подножкой с обхватом шеи

2. Защита от ударов топором сверху-сбоку со стороны своей впереди стоящей ноги (рис. 3.51).

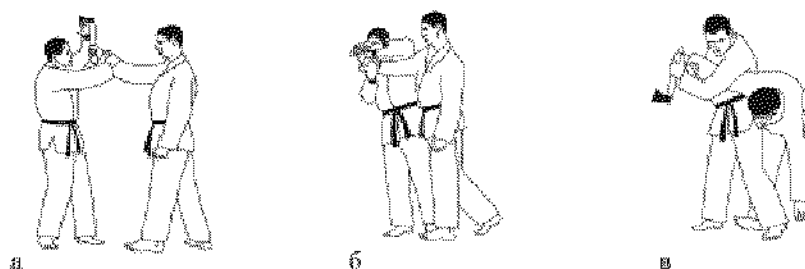


Рис. 3.51. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка ближней рукой и предплечья (запястья) – дальней рукой. Рычаг локтя грудью сверху

ЗАЩИТА ОТ ЦЕПНОГО ОРУЖИЯ

При нападении с использованием цепного оружия (нунчаки, цепь и др.) парирование возможно только с использованием мягких подручных предметов в виде своего пиджака, сумки на ремне, поясного ремня.

В крайнем случае можно использовать подставки твердыми предметами, но с очень жестким захватом (лучше двумя руками).

ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

1. Защита от угрозы короткоствольным оружием (пистолетом) (рис 3.52)

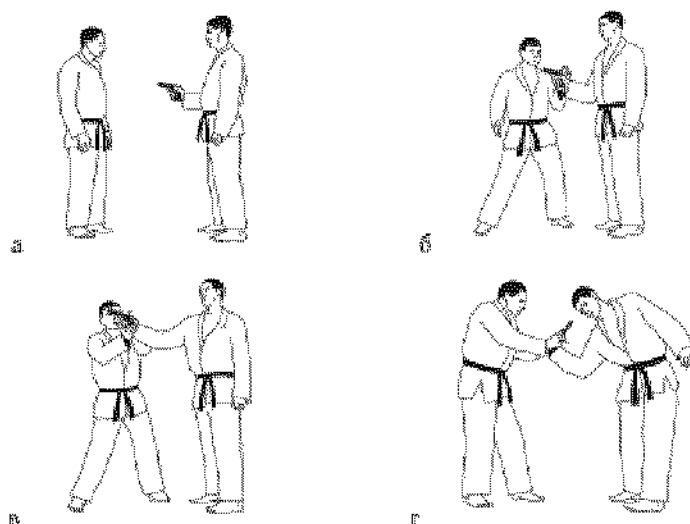


Рис. 3.52 Отбив руки внутрь – дожим кисти (при необходимости – рычаг локтя грудью сверху)

2. Защита от угрозы пистолетом (рис 3.53)

Отбив руки внутрь – рычаг локтя грудью сверху

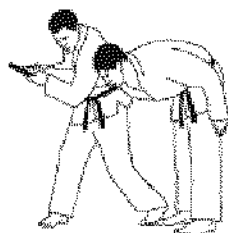


Рис. 3.53. Рычаг локтя грудью сверху

3. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из внутреннего кармана куртки (рис 3.54)



Рис. 3.54. Фиксация руки, выхватывающей пистолет из внутреннего кармана куртки, дожим кисти от удара ногой

4. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из кармана брюк (рис 3.55)



Рис. 3.55. Фиксация руки, выхватывающей пистолет из кармана брюк, загиб руки за спину рывком (после фиксации руки возможен удар ногой)

5. Защита от угрозы пистолетом сзади (рис 3.56)

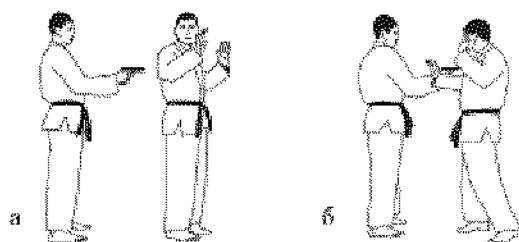


Рис. 3.56. Проворот с парированием руки противника внутрь, последующий рычаг локтя грудью сверху

6. Защита от угрозы длинноствольным оружием (ружье, автомат, пистолет-пулемет)

При угрозе длинноствольным оружием производится то же парирование, что и при угрозе пистолетом. После этого может проводиться наклон подножкой от отбива ноги изнутри (надавливая на грудь противника его автоматом) или проворот подножкой от отбива ноги изнутри (вырывая автомат).

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ, ОБХВАТОВ И УДУШЕНИЙ

1. Защита от захватов одежды на груди или удушений спереди (рис. 3.57)

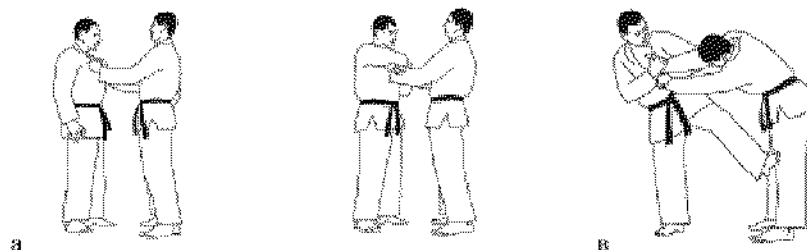


Рис. 3.57. Проведение руки внутрь снизу вверх, проворот с отбивом в колено

2. Защита от обхвата туловища спереди без рук (рис. 3.58)

Отжимание подбородка — наклон с подбивом коленного сгиба разноименной голенью снаружи.



3. Защита от обхвата туловища спереди с руками (рис. 3.59)

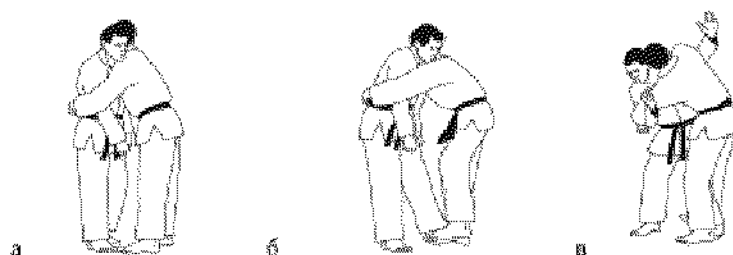


Рис. 3.59. От подсечки изнутри с приседанием проворот через таз

4. Защита от обхвата туловища спереди с руками (рис. 3.60)

Наклон с подсечкой разноименной голенью снаружи.



Рис. 3.60.

5. Защита от обхватов сзади за шею (рис. 3.61)

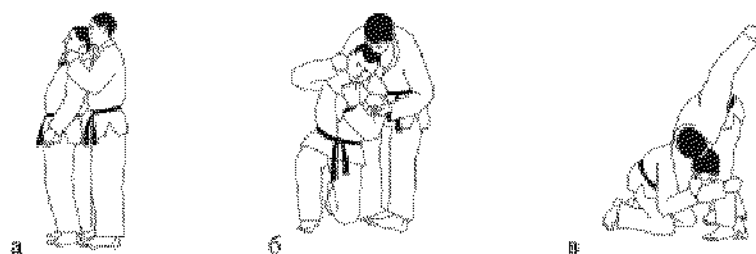


Рис. 3.61. Фиксация обхватившей руки — проворот через туловище с захватом руки на плечо.

6. Защита от удавки сзади (рис. 3.62)

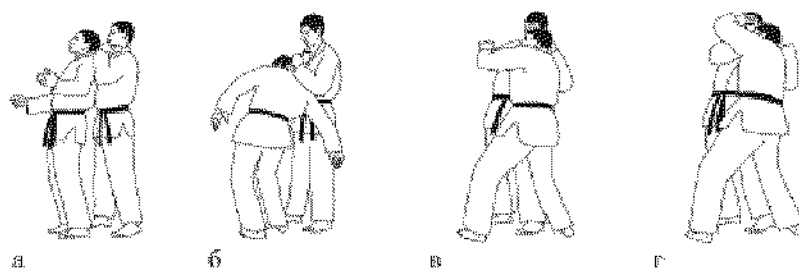


Рис. 3.62. От приседания заход за противника Обхват его спины – надавливание на глаза или подножка на пятке.

7. Защита от обхватов сзади без рук (рис. 3.63)

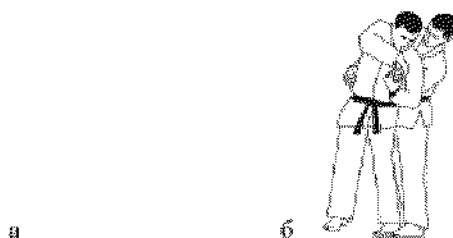


Рис. 3.63. Выкручивание кисти захватом за большой палец

8. Защита от обхватов сзади с руками (рис. 3.64)



Рис. 3.64. Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с захватом руки на плечо

9. Защита от обхватов (захватов) противниками с двух сторон В многочисленной литературе по боевым искусствам предлагается много вариантов защиты от захватов с двух сторон, однако основная часть из них подобна цирковым трюкам типа кувырков вперед или назад и не годится для использования «средним» человеком. Лучше всего можно к этому случаю подготовить себя за счет занятий не только самозащитой, но и спортивным разделом самбо или дзюдо (т. е. борьбой). Кроме того, арсенал таких действий может быть сугубо индивидуальным, и усредненные рекомендации в данном случае бесполезны.

ЗАДЕРЖАНИЯ

Во многих пособиях по специальным приемам самозащиты дается много способов задержания и конвоирования без использования наручников. Опыт показывает, что только один способ задержания и последующего конвоирования является оптимальным – это рычаг локтя через предплечье узлом (при условии болевого воздействия на локтевой сустав в процессе передвижения).

В литературе по специальному разделу самозащиты описываются такие приемы задержания, как:

- рычагом локтя через плечи;
- загибом руки за спину рывком;
- загибом руки за спину от нырка под руку;
- дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

Однако эти способы несмотря на их внешнюю эффективность, чреваты не просто побегом, а гибелью задерживающего и конвоирующего.

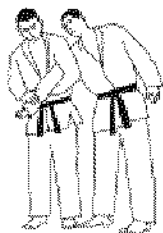


Рис. 3.65. Задержание и конвоирование рычагом локтя через предплечье узлом

ЧАСТЬ 4 ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Основой системы дзюдо является техника выполнения приемов борьбы, которая имеет различия в каждом из ее разделов, зависящих от особенности взаимного расположения противников.

БОРЬБА СТОЯ

Для проведения приемов при борьбе стоя большое значение имеет особенность приобретенного захвата. Без захвата (обхвата) невозможно провести прием. В данном пособии предлагаются наиболее целесообразные

захваты, позволяющие проводить броски на противнике, стоящем в любой стойке, в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости.

Захваты при борьбе стоя (стандартные и нестандартные)

Следует иметь в виду, что по правилам соревнований борьбы дзюдо использование захватов на ближней дистанции (захват пояса спереди и на спине) и односторонних захватов ограничено временем, что исключает возможность дожидаться выгодной пусковой ситуации для проведения броска и требует незамедлительных активных действий по созданию таких ситуаций (проведение динамической подготовки или комбинации).

Захват может располагаться в одних и тех же точках, но в условиях одноименной или разноименной взаимной стойки будет различен по кинематическим параметрам и обуславливать проведение различных приемов и в различных направлениях (рис. 4.6–4.19).

Сама технология осуществления захвата за отворот и рукав приведена на рисунке 4.20.

Поскольку в современном дзюдо акценты переместились с демонстрационного режима на спортивный, некоторые захваты, использовавшиеся при демонстрации бросков проворотом в условиях соревнований, в настоящее время противопоказаны (рис. 4.21).

Выведения из равновесия

Для проведения бросков, для осуществления защиты, проведения подготовок к броскам необходимо научиться выводить противника из равновесия.

ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ – ОСНОВА ТЕХНИКИ ДЗЮДО

Для проведения броска в борьбе дзюдо необходимо предварительно вывести противника из равновесия, используя при этом тягу с помощью захватов за одежду. Даже если бросок будет выполняться с предварительным отрывом от ковра, необходимо предварительное выведение противника из равновесия, с тем чтобы он не смог организовать квалифицированную

защиту в момент выхода атакующего из исходного положения на стартовую позицию.

Поэтому в дзюдо значительное внимание уделяется изучению способов выведения из равновесия, как части технического действия, так и как тактической категории.

Основу выведения из равновесия составляет воздействие на скелетную основу противника таким образом, чтобы с помощью рычагов лишить его устойчивого равновесия, уменьшить площадь его опоры, сместить проекцию ОЦТ на край опоры, уменьшить площади опоры и лишить свободы вращения плечевой оси (рис. 4.1–4.5).



Рис. 4.1 Способы выведения из равновесия вперед



Рис. 4.2. Способы выведения из равновесия назад



Рис. 4.3. Способы выведения из равновесия в сторону



Рис. 4.4. Способы выведения из равновесия вперед и в сторону



Рис. 4.5. Способы лишения опоры подниманием

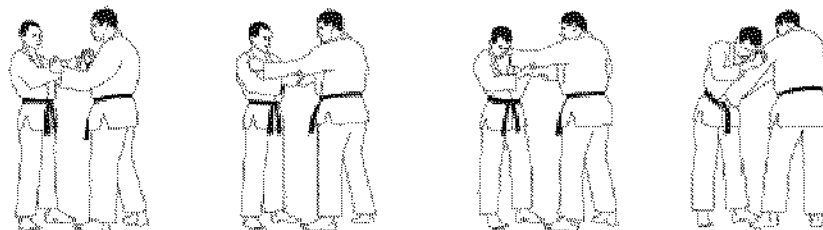


Рис. 4.6.

За концы рукавов при любой взаимной стойке

Рис. 4.7.

За разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке

Рис. 4.8

За одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке

Рис. 4.9

За пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке

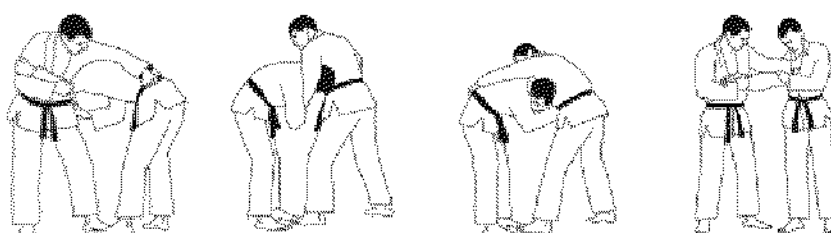


Рис. 4.10

За пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке

Рис. 4.11

За шею сверху под плечо и разноименный рукав при одноименной стойке

Рис. 4.12

За пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав накрест при одноименной стойке

Рис. 4.13.

За одноименный рукав и одноименный отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке

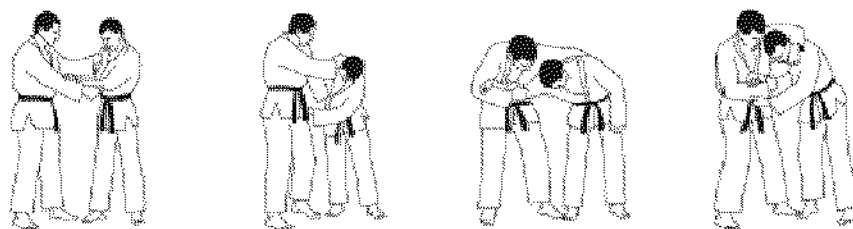


Рис. 4.14.

За разноименный ворот на шее и разноименный рукав при разноименной стойке

Рис. 4.15.

За одноименный ворот на шее и пояс спереди при разноименной стойке

Рис. 4.16.

За пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке

Рис. 4.17.

За одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав при разноименной стойке

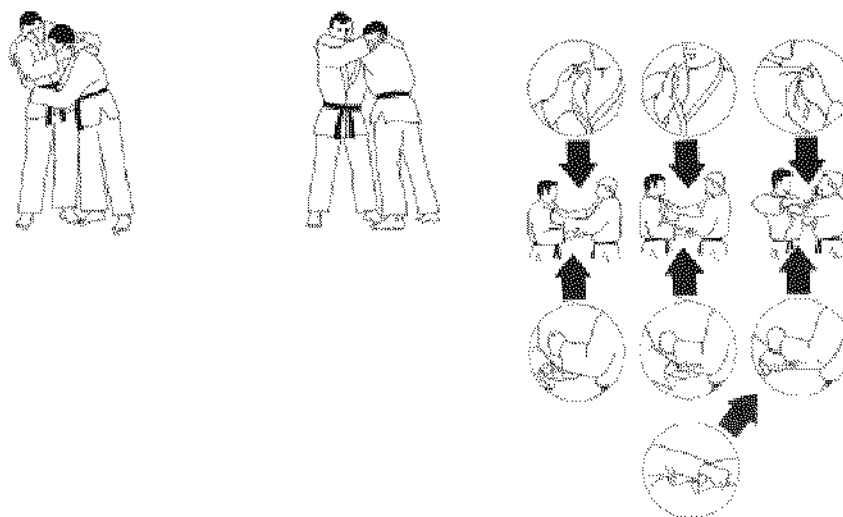


Рис. 4.18.

Обхват разноименного плеча снизу с головой (узелом) при разноименной стойке

Рис. 4.19.

Обхват разноименного плеча снизу с головой (узелом) при одноименной стойке

Рис. 4.20.

Технология осуществления захвата за кимоно

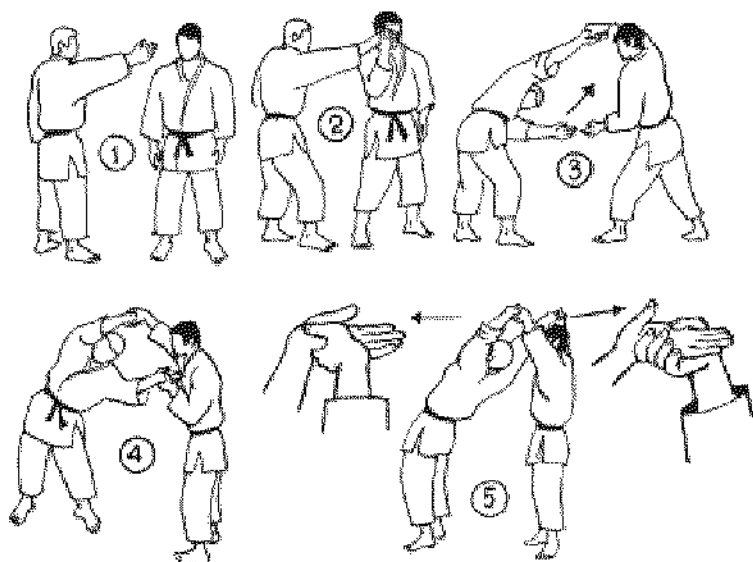


Рис. 4.21. Захваты, противопоказанные для использования в спортивном дзюдо

БРОСКИ

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

А. Броски проворачиваясь (тип «проворотом» («А»))

Это броски противника (Уке) перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270° .

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 180° .

При захватах на ближней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 90° .

В первом случае необходима высокая скорость, в третьем – большая сила.

Все броски типа «проворотом» («А») имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры.

На нижележащем уровне они делятся на броски: без воздействия на ноги противника, с воздействием на ноги ногами, руками, ногами и руками.

Наиболее ответственной фазой, определяющей успех броска, является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Особенно эта фаза ответственна при проведении бросков проворотом, поскольку атакующий при достаточно сложном по координации выходе с исходной позиции на старт броска находится длительное время в одноопорном

положении с малой устойчивостью, что позволяет противнику успешно организовывать защиту.

Именно поэтому техника выхода на старт броска в данном типе приемов является наиболее ответственной и требует особого внимания.

Ниже приводятся броски типа проворотом при разных способах выхода на старт, что по классификации техники борьбы относится к классу техники бросков проворотом.

Ниже по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «уходом» и т. д.).

Выход на старт броска «выходом». С поворотом на носке сзади стоящей ноги вынос впереди стоящей ноги мимо противника на ее стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (рис. 4.22).

При одноименной стойке возможно проведение проворота подножкой выходом, но с предварительным выведением из равновесия за счет отшагивания в направлении рывка. Поэтому иногда этот способ называют «отходом», что не совсем правильно, поскольку это действие является одним из способов подготовки к броску и относится к вспомогательным техническим действиям, обеспечивающим тактику проведения броска.

В переводной литературе по дзюдо (Х. Эссинк, 1974; М. Вахун, 1981) для проведения бросков с подставлением атакующей ноги перед противником предлагается вариант, представленный на рис. 4.25. На начальном этапе развития спортивного дзюдо такой способ демонстрации «гибкой техники» имел успех. Постепенно по мере ужесточения конкуренции степень свободы захватов была сведена к нулю и в настоящее время использовать такой способ выхода на старт бросков проворотом, даже в качестве отвлекающего маневра, чреват неудачей или поражением. На самом деле это действие является отвлекающим маневром перед выходом на стартовую позицию (т. е., относится к подготовкам).

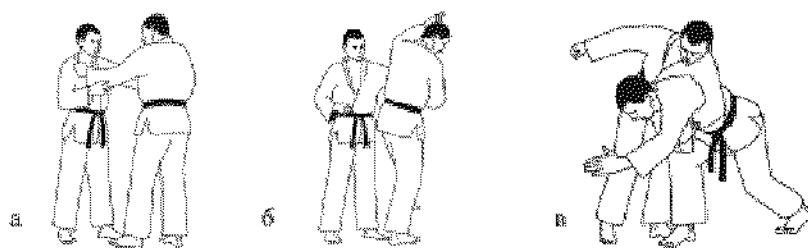


Рис. 4.22. Проворот через туловище «выходом». (Маки-коми, Сото маки-коми – под плечо, снаружи). При одноименной стойке срыв захвата противника выполняется сравнительно легко, но угол разворота при таком взаимоположении равен 270° . При разноименной стойке угол разворота равен 180° , но срыв захвата противника представляет значительные трудности. В этом случае необходимо руку, срывающую захват, продвигать не к противнику, а внутрь, мимо себя



Рис. 4.23. Обратный проворот через туловище «выходом». Выполняется только при разноименной стойке

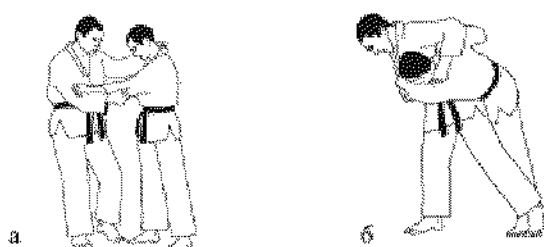


Рис. 4.24. Проворот подножкой «выходом». Выполняется только при разноименной стойке

Предварительный захват ноги практически не входит в структуру броска, поскольку является актом приобретения другого захвата. В классификации техники дзюдо он отсутствует, поскольку захваты ног были отнесены к специальному разделу. (Выполняется только при разноименной стойке).

Выход на старт броска «уходом» – с разворотом на носке впереди стоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (рис. 4.2 а, б).

Выполняется только при одноименной стойке. При разноименной стойке проворот через руку выполняется классом входа или полувхода.

Проворот «уходом» через безопорную ногу (одноименным зацепом) выполняется, как правило, при одноименной стойке. Сам выход из исходного положение на стартовую позицию является средством выведения противника из равновесия. Если атакуемая нога противника перестает быть опорной, то бросок может быть выполнен как проворот отхватом. Если нет, то он будет относиться к провороту одноименным зацепом (рис. 4.29).

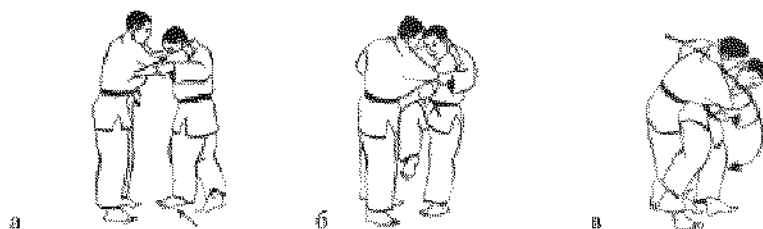


Рис. 4.25. Квази-способ выхода на старт бросков проворотом по М. Вахуну (1981), Х. Эссинку (1974)

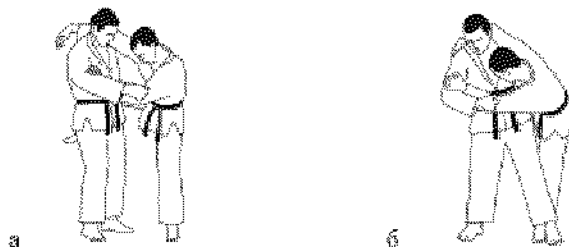


Рис. 4.26. Проворот подножкой от отрыва ноги «выходом»

Выход на старт броска «входом» – вынос впереди стоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника с одновременным разворотом стопы носком внутрь. После постановки ноги с рывком за кимоно на себя отворачивание к противнику спиной (боком) с подставлением другой ноги к впереди стоящей. После соприкосновения спиной с телом противника продолжать теперь уже совместный проворот в сторону предполагаемого падения противника. Бросок выполняется с различными захватами. При

основном захвате за отворот проводится Иппон-сеуои-наге (чистое метание взваливанием) (рис. 4.32).

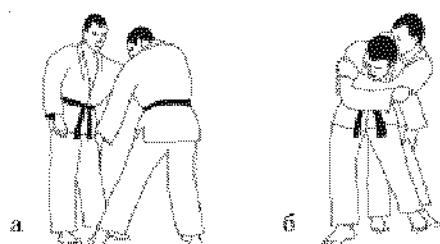


Рис. 4.27. Поворот через руку «уходом».

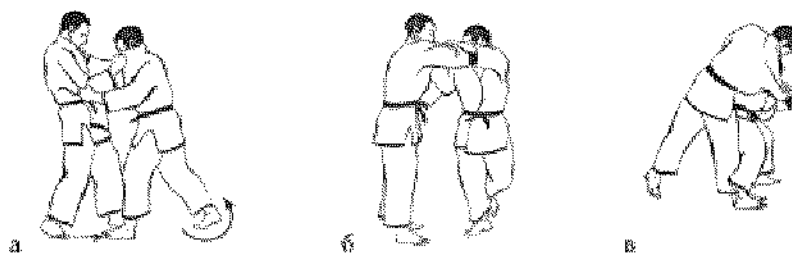


Рис. 4.28. Поворот уходом (Таи-отоси – поворот скатываясь). Это типичный бросок для японского принципа использования передвижения противника.

При разноименной стойке угол разворота в 1-й фазе может не превышать 90° .

При одноименной стойке угол разворота в 1-й фазе должен быть не менее 180° .

Практически бросок может быть выполнен и без подножки, если будет пойман момент переноса веса тела противника на атакуемую ногу

При захвате за разноименный рукав и разноименный отворот проводится Сеои-наге (метание взваливанием) (рис. 4.33 а). Однако использование такого захвата на старте броска в соревновательных схватках чревато поражением, так же, как и другого стартового положения при проведении бросков Тсури-коми-госи (рис 4.33 б).

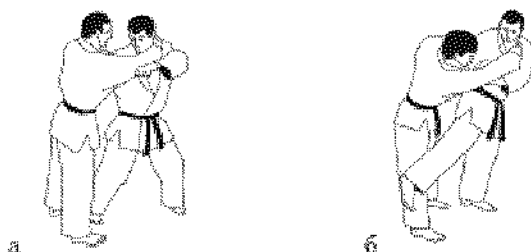


Рис. 4.29. Проворот «уходом» с отхватом или одноименным зацепом



Рис. 4.30. Проворот отбивом «уходом». Бросок является усиленным вариантом выведения из равновесия за счет рывка рук. Более удобен при разноименной стойке



Рис. 4.31. Проворот отрывом «уходом»

При проведении бросков подтипа подворотом с выходом на старт «входом» атакующий поворачивает свою плечевую ось только на 90° и после этого продолжает отворачиваться вместе с противником. Не имеет особенного значения, подсел атакующий под противника или нет, будет ли после этого вертикальный отрыв противника от татами. Важно, чтобы после вхождения в контакт с телом противника атакующий продолжал отворачиваться как можно на больший угол. В этом смысл термина «проворот», и именно его соблюдение обеспечит проведение броска независимо от степени вхождения под ОЦТ противника (рис 4.34).

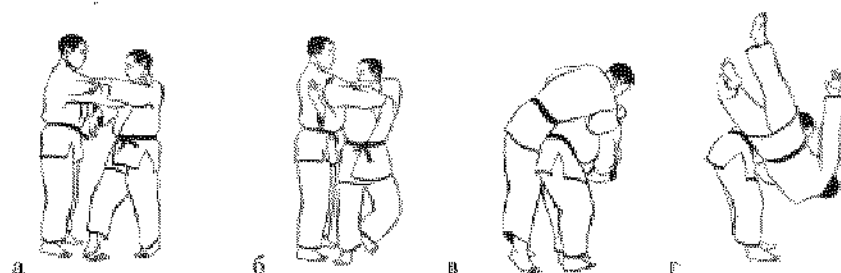


Рис. 4.32. Проворот через спину «входом». (Иппон-сеои-наге – чистое метание взваливанием)

Бросок выполняется за счет основного рубящего движения ногой назад с горизонтальным продвижением стопы вдоль татами и ударом по ноге противника за счет выпрямления перед этим согнутой в колене ноги. Однако возможен вариант первоначальной попытки вертикального подъема противника



Рис. 4.33. Захваты, которые не рекомендуется использовать в соревновательной и боевой практике

тазом после «входа» и подхватывания несколько разгруженной ноги, с тем чтобы противник не соскользнул с таза атакующего.

Проворот подхватом можно проводить и другими способами выхода на старт. При разноименной и одноименной стойке возможен выход на старт отходом (дальняя от противника нога отходит в направлении рывка и последующего броска). В данном случае основное воздействие на противника осуществляется более по верхней составляющей пары сил и удар ногой проводится уже после полного выведения противника из равновесия.

В тех случаях, когда атакуемая нога противника полностью разгружается и по ней проводится удар ногой, подхват по динамической структуре превращается в отхват, который проводится под свободную ногу.



Рис. 4.34. Проворот через таз «входом» (О-госи – основное бедро, как подъем тазом с подседа)

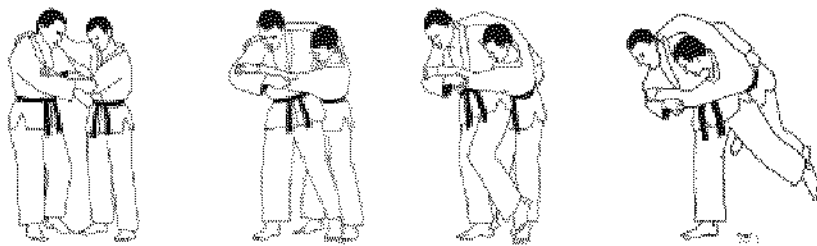


Рис. 4.35. Проворот «входом» с подхватом

Первый термин будет соответствовать действию, при котором противник «наматывается» вокруг без опорной ноги атакующего. Второй термин будет соответствовать действию, при котором атакуемая нога выбивается в момент снятия стопы с опоры.

Броски с собственным падением совместно с противником (а не потеряв равновесие после его падения) уже не могут считаться подхватами и отхватами. Это уже будут броски через ногу или отбивы, если они проводятся изнутри. Однако все они имеют единую глобальную структуру – проворот.

Следует иметь в виду, что подбивание ноги противника вверх превращает этот бросок в подсад бедром снаружи (рис. 4.36).



Рис. 4.36. Проворот «входом» с подсадом бедра бедром снаружи

Провороты входом с подсадом успешно проводятся с вертикальным воздействием задней поверхностью бедра между ног противника (подсад изнутри), что именуется в России подхватом изнутри. Но это не подхват, а подсад бедром изнутри (рис. 4.37) по тому же принципу, что и проворот входом с подсадом бедром снаружи на рис. 4.36. Россияне при оперировании японскими терминами дзюдо склоны называть этот прием Учи-мата. У японцев Учи-мата – понятие более широкое: «под широко расставленные...» Этот прием может проводиться и как подсад, и как отбив.

Бросок может выполняться непосредственно подсадом, но для этого надо подшагивать сзади стоящей ногой, что снижает силу рывка. Более целесообразным является вход под противника, и после попытки его отрыва следует одновременно включить подсад, как бы мешая ноге противника соскользнуть с бедра. Первый вариант оптимален при разноименной стойке. При одноименной стойке выход на старт броска может проводиться уходом, что по сути переводит сам подсад в разряд усиления в случае соскальзывания противника с бедра.

Выход на старт броска «скрестно» – повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога – на всей стопе, расположенной перпендикулярно к сагиттальной плоскости атакующего.

К этому же классу выходов на старт бросков проворотом относится выход «прыжком», когда атакующий, оттолкнувшись от опоры, проворачивается вокруг своей продольной оси и, приземлившись, оказывается на старте броска.

Следует отметить, что этот эффектный в показательных выступлениях способ в условиях соревнований может быть эффективным только с использованием разнонаправленной динамической подготовки.

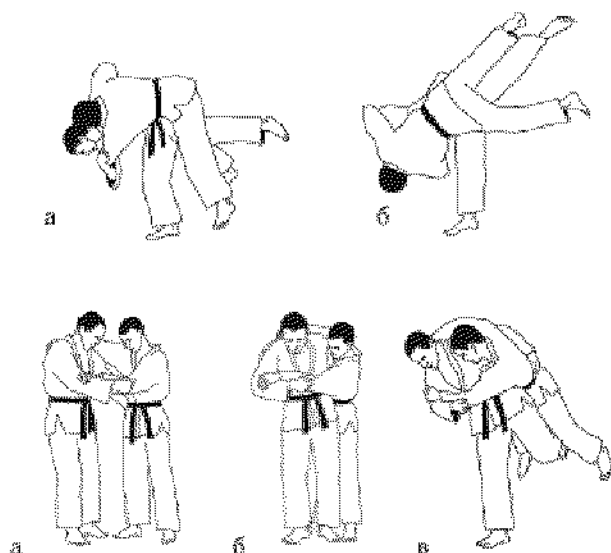


Рис. 4.37. Проворот «входом» с подсадом бедром изнутри

Рис. 4.38. Проворот «входом» с подсадом бедром и голенью изнутри

Все проиллюстрированные броски могут усиливаться за счет собственного падения, увлекая за собой противника. При этом структура первой и второй фазы практически остается единой. Мощь броска и одновременно его безопасность можно увеличить путем предварительного падения. В этом случае его структура уже в первой фазе будет несколько отличаться от базовой, но общее тактическое назначение и основные пространственно-смысловые признаки будут едиными (бросок противника вперед перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком) (рис. 4.46).

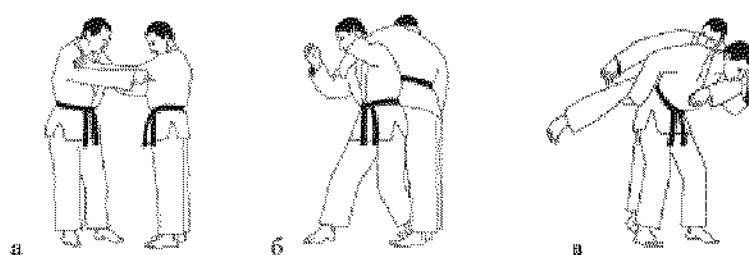


Рис. 4.39. Проворот через спину с отрывом бедра «входом»

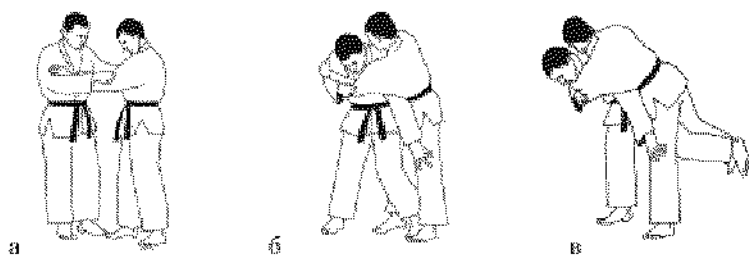


Рис. 4.40. Проворот через руку с отбивом «входом»

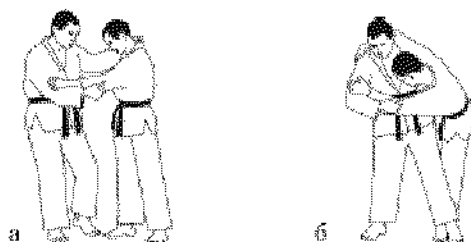


Рис. 4.41. Проворот рывком ноги «входом»

При ориентации тренера на спортивные достижения в дзюдо следует учитывать некоторые неточности в интерпретации техники бросков дзюдо в связи с эволюцией правил соревнований и эволюцией направленности системы дзюдо. На рис. 4.46 а иллюстрируется вариант выполнения броска Хане-маки-коми (дословно – пружинящим крылом птицы под плечо). Если

учитывать тот факт, что Я. Ямасита имеет явно выраженную низкорослость, то надо ли ему проводить такой бросок вместо более простого броска проворотом с захватом руки на плечо, стягивая противника, становясь на колени?

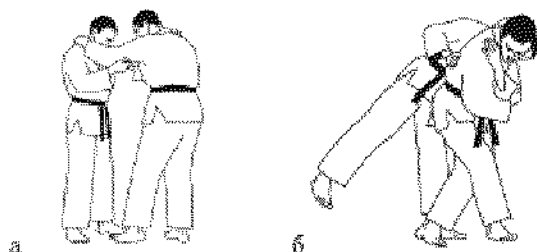


Рис. 4.42. Проворот через таз «скрестно» Бросок успешно проводится с захватом шеи противника и собственным падением



Рис. 4.43. Проворот одноименным зацепом голенью снаружи (последующим «прыжком»). В дзюдо нельзя задерживаться на первой фазе, иначе последует команда «матэ»

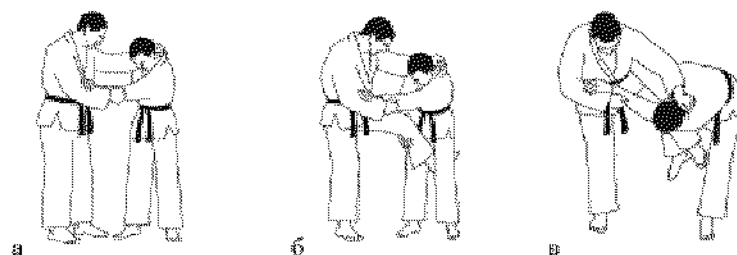


Рис. 4.44. Проворот отбивом последующим «прыжком». В дзюдо задерживаться на первой фазе нельзя, так же, как и в предыдущем случае

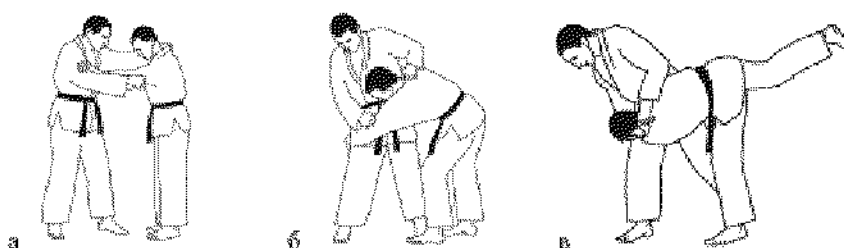


Рис. 4.45. Проворот сваливанием «скрестно» против захвата ног

На рис. 4.46 б иллюстрируется вариант выполнения броска Сеои-наге (дословно – метание взваливанием) через предплечье и с предварительной постановкой атакующего на колени.

Проведем примитивный историко-биомеханический анализ целесообразности выполнения такого броска.

До выхода дзюдо на мировую спортивную арену весовые категории в нем отсутствовали. 60-килограммовый дзюдоист мог демонстрировать броски на 90-килограммовом. В этом случае он был заведомо меньшего роста, и для удлинения своего туловища необходимо было поднимать плечо, а в качестве преграды выставлять предплечье. «Метание» при этом было обеспечено.

При наличии весовых категорий возможна встреча с противником настолько более длинного роста, чтобы использовать такое поднятие плеча для проведения броска без собственного падения.

Однако для чего в данном случае становиться на колени? Не проще ли, и более успешно было бы провести бросок с захватом руки на плечо?



Рис. 4.46. Броски проворотом с усилением за счет совместного падения (а) (в исполнении чемпиона мира Ясухиро Ямаситы) и предварительного падения (б)

Этот пример дан для того, чтобы начинающие тренеры не воспринимали все зарубежное как догму, а осмысливали, пользуясь элементарными знаниями биомеханических основ техники борьбы.

Если учитывать факт ужесточения борьбы, снижения амплитуды при поведении бросков, то к типу проворотов следует отнести успешно реализуемый в спортивных состязаниях бросок полупроворотом, при котором после «выхода» на старт проворачивание вокруг своей продольной

оси производится не вперед, а в сторону. Этот способ лишает противника возможности защищаться динамически (перешагивать), поскольку атакующая нога внутренней стороной бедра вплотную приставлена к атакуемой ноге противника (рис. 4.47).

Таким образом все броски типа А (поворотом) проводятся в одну тактическую сторону. Выходы на стартовую позицию бросков в значительной степени зависят от исходной взаимной стойки (одноименной или разноименной).

На нижележащих классификационных уровнях броски различаются по динамической структуре и относятся к подниманиям, сваливаниям, подхватам, отбивам, через ногу (руку), зацепам.

Броски наклоняясь (тип «наклоны») («В»). Они характеризуются тем, что атакующий (Тори) бросает противника (Уке) назад перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего. Причем наклон головы должен опережать сгибание туловища. Соблюдение этого принципа обеспечит успех проведения таких сложнокоординационных бросков, как наклон подсечкой изнутри (Ко-учи-гари). Только при проведении наклона подножкой (длинного на коротком) возможно прогибание в позвоночнике, с тем чтобы быстрее навалиться грудью на плечо противника.



Рис. 4.47. Полупроворот подножкой

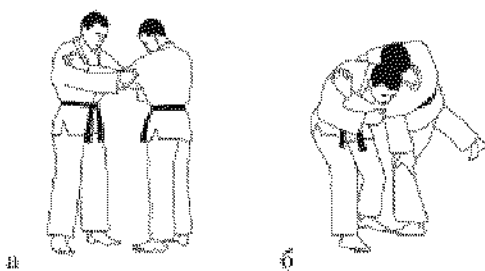


Рис. 4.48. Наклон сваливанием

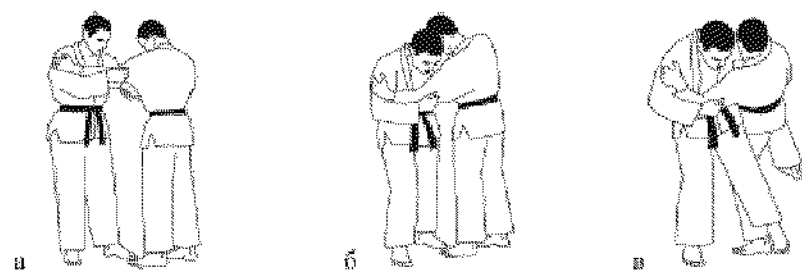
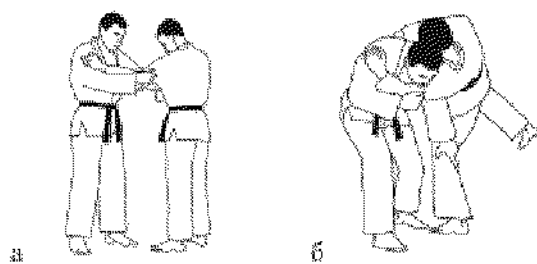


Рис. 4.49. Наклон через руку

Рис. 4.50. Наклон подножкой

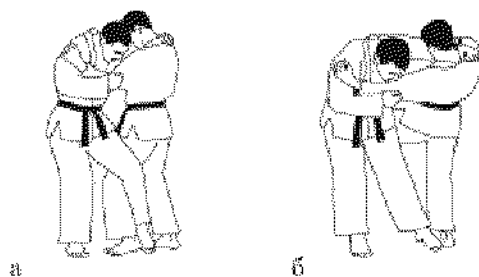


Рис. 4.51. Наклон опорным отхватом (О-сото-гари) выполняется за счет выбивающего выпрямления атакующей ноги при постановке ее на опору

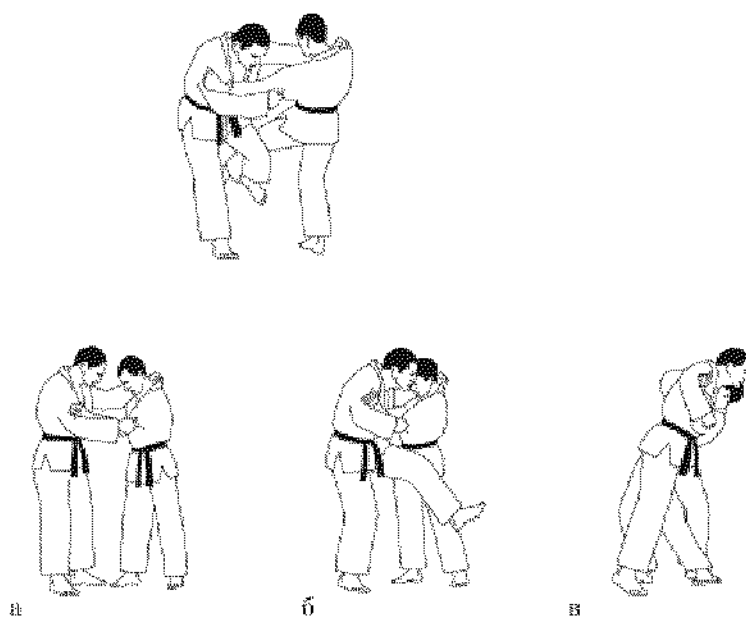


Рис. 4.52. Наклон отхватом

Рис. 4.53. Наклон одноименным зацепом (О-сото-отоси — основное скатывание снаружи)

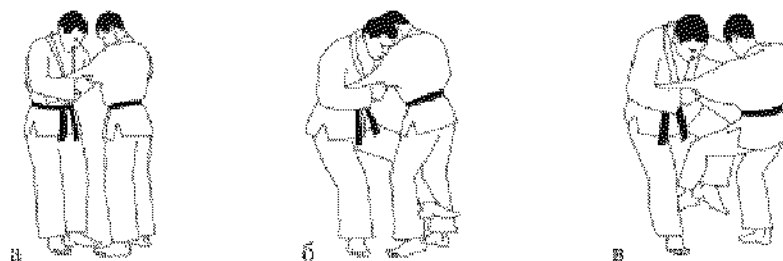


Рис. 4.54. Наклон одноименным отхватом изнутри

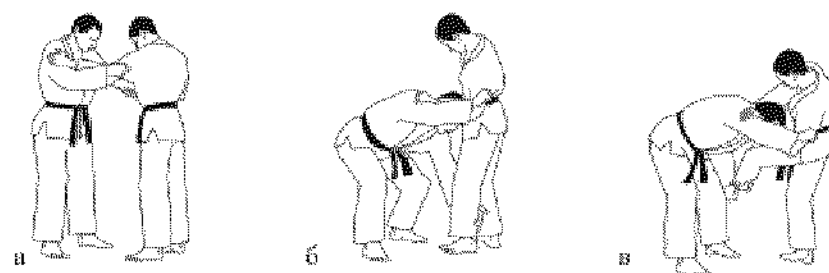


Рис. 4.55. Наклон одноименным рывком ноги изнутри

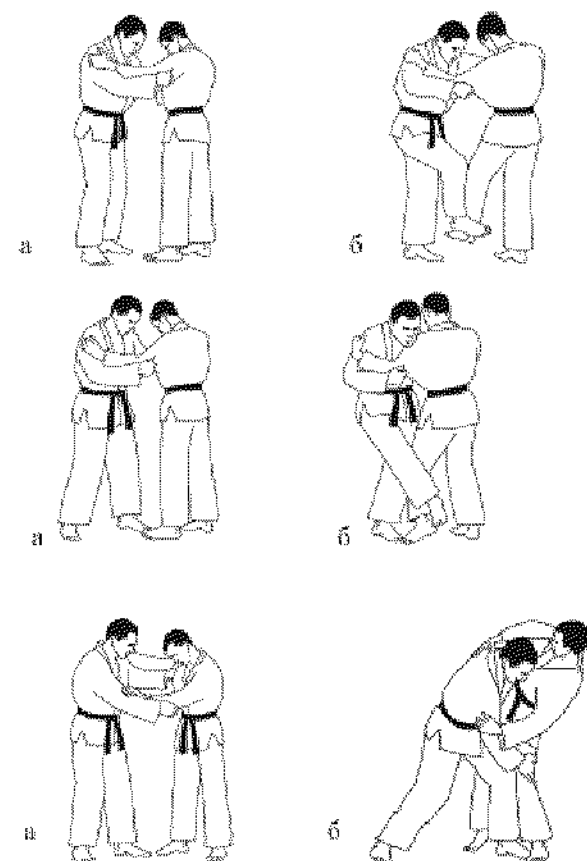


Рис. 4.56. Наклон подсечкой (Де-аси-хараи)

Рис. 4.57. Наклон подсечкой голенью (О-сото-гаке)

Рис. 4.58. Наклон толчком, захватом разноименной ноги снаружи

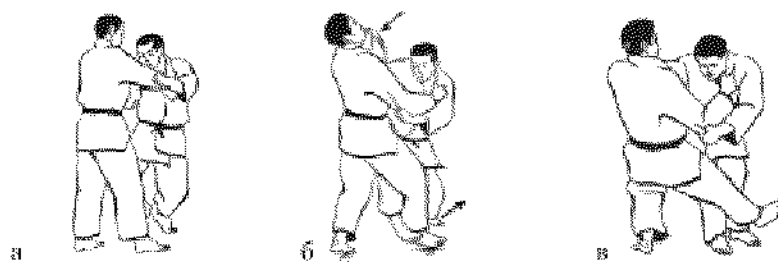


Рис. 4.59.. Наклон подсечкой изнутри (Ко-учи-гари – малое выкашивание изнутри)

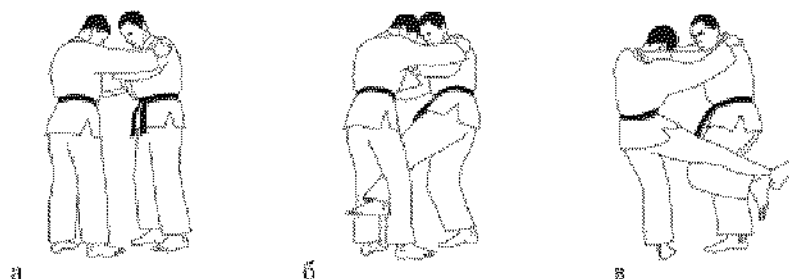


Рис. 4.60. Наклон отхватом изнутри (О-учи-гари – основное выкашивание изнутри)



Рис. 4.61. Как нельзя выходить на старт наклона отхватом (О-учи-гари – основное выкашивание изнутри (М. Вахун, 1983, рис. 59а, б, в, дзюдо, 1980, рис. 198, 199, 200), поскольку после предварительного отворачивания атакующего при выходе на старт броска последующий поворот в сторону оказывается неустойчивым и не обеспечивает полноценного рывка

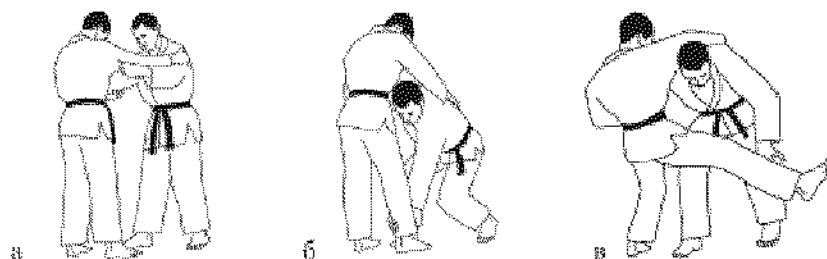


Рис. 4.61. Наклон рывком разноименной ноги изнутри

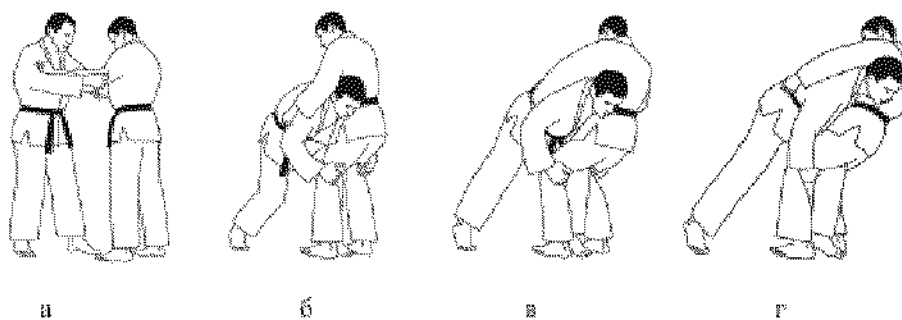


Рис. 4.62. Наклон захватом ног

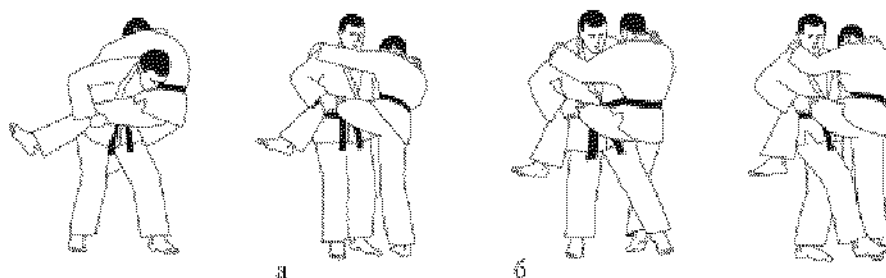


Рис. 4.63. Наклон выхватом ног

Рис. 4.64. Наклон подножкой от отрыва ноги

Рис. 4.65. Наклон подсечкой от отрыва ноги

С целью усиления бросков в спортивной практике используются броски с собственным падением, к которым следует отнести наклон с боковой подножкой или зацепом голенью снаружи (О-сото-гакэ – основное наружное падение в обрыв) (рис. 4.66).



Рис. 4.66. Наклон с боковой подножкой

Броски прогибаясь (тип «прогибы») («С») характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед за себя за счет работы мышц спины. Среди них имеются подотряды движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

Разгибы выполняются за счет предварительного наклона атакующего в момент первой фазы броска (входа в контакт с противником) и последующим

разгибанием в позвоночнике. Сбрасывание оторванного от татами противника как правило проводится перед атакующим.

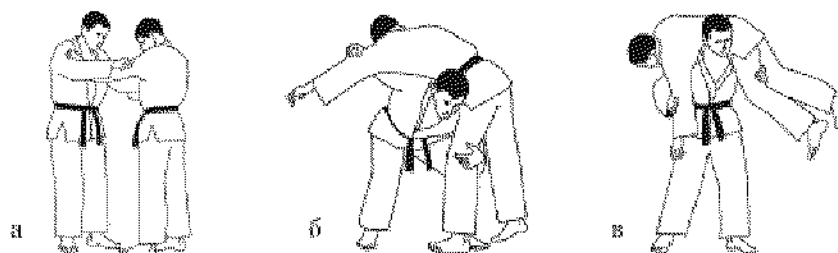


Рис. 4.67. Разгиб через плечи



Рис. 4.68. Разгиб захватом ног

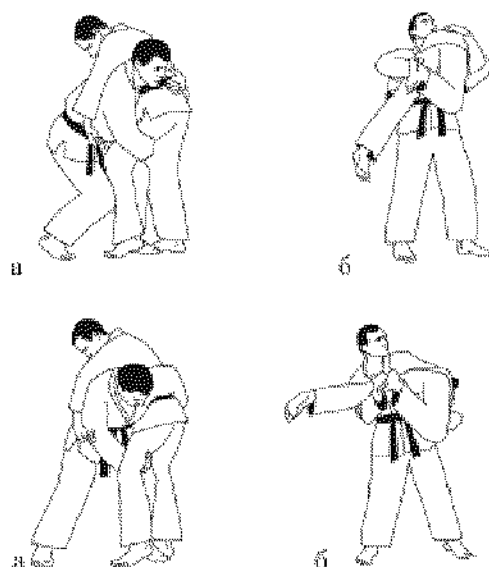


Рис. 4.69. Разгиб переворотом

Рис. 4.70. Разгиб обратным переворотом

Вращения выполняются за счет предварительного сгибания атакующего (в момент сближения с противником в 1-й фазе) и последующего вращения вокруг своей продольной оси, не поднимая противника. Именно такой способ является классическим (Ката-гурума – плечевое колесо).

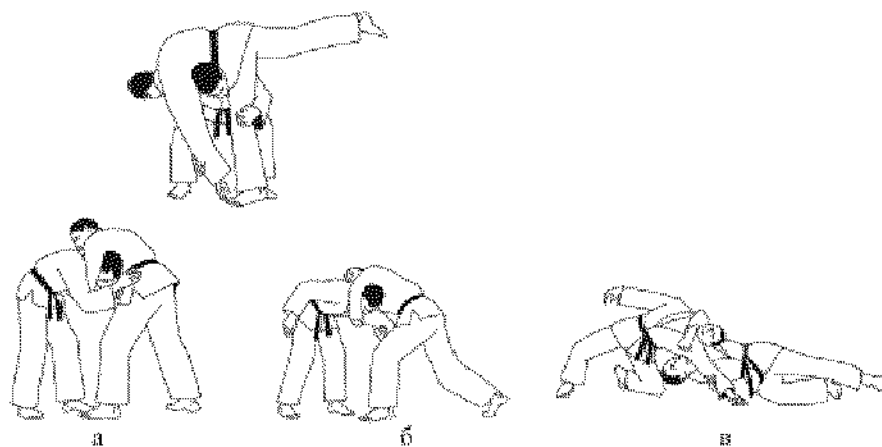


Рис. 4.71. Вращение через плечи (Ката-гурума – плечевое колесо)

Рис. 4.72. Продольное вращение при одноименной стойке



Рис. 4.73. Поперечное вращение при разноименной стойке

Прогибы (чистые прогибы) выполняются в основном за счет прогибания в позвоночнике при обязательном условии запрокидывания головы атакующего за себя. В противном случае работа мышц спины будет значительно нейтрализовываться мышцами – сгибателями позвоночника.

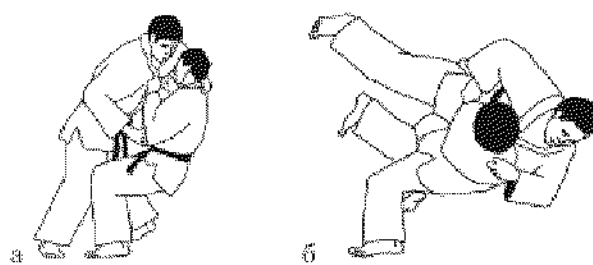


Рис. 4.74. Прогиб подъемом (Ура-наге – обратное метание)

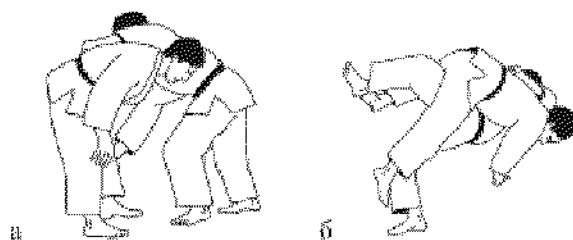


Рис. 4.75. Прогиб с отрывом ноги и подсадом бедром и голенью изнутри, проведенный Ш. Чочишвили и принесший 1-ю для СССР золотую медаль на Олимпийских играх в Мюнхене (1968 год)

Классическое Уширо-госи (обратное бедро как подъем после подседа) практически является встречным контрприемом и формально к атакующей технике не относится.

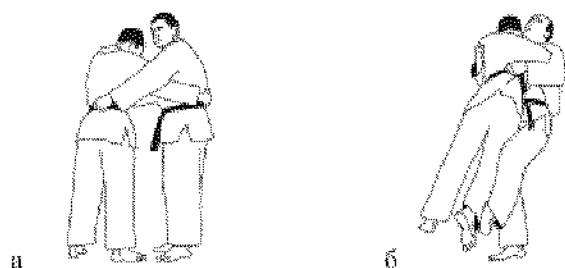


Рис. 4.76. Прогиб подсадом бедром снаружи

Прогибы могут выполняться подхватом (с горизонтальным выбиванием бедра бедром (снаружи внутрь) (рис. 4.77 а), вертикальным подсадом голенью и стопой изнутри (рис. 4.77 б), подсадом голенью и стопой снаружи (рис. 4.77 в).

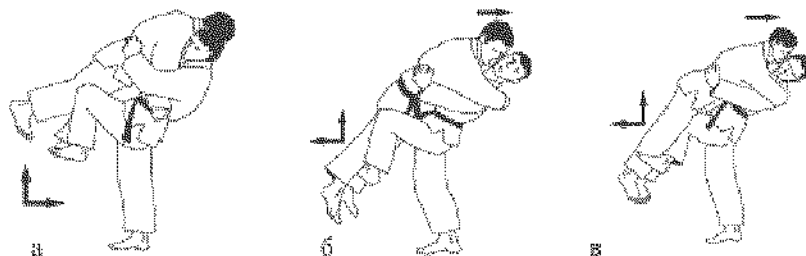


Рис. 4.77. Броски прогибом с подхватом (а) и вариантами подсадов (б, в)

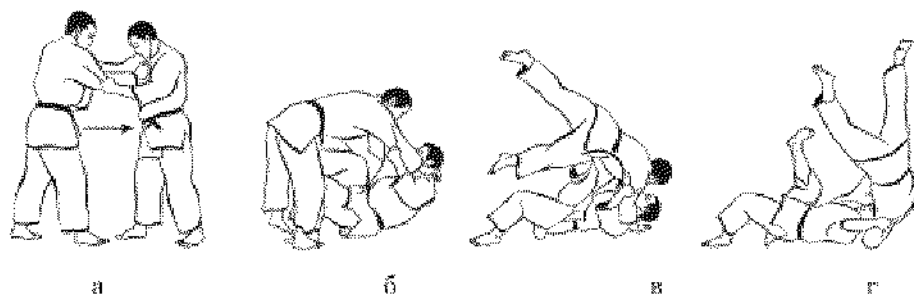


Рис. 4.78. Прогиб подсадом стопой (Томое-наге – совместное метание)

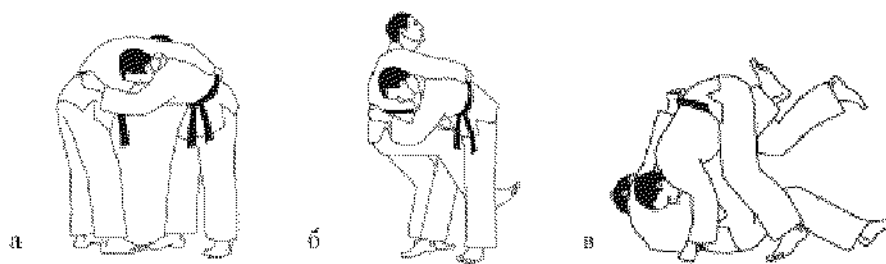


Рис. 4.79. Прогиб отбивом бедра голенью изнутри

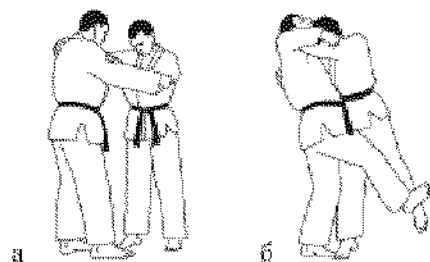


Рис. 4.80. Прогиб подсечкой (Тсу-ри-коми-аси-хараи). Стопа скользит параллельно татами и выбивает ногу противника по горизонтали

Развороты представляют собой комбинацию прогиба в позвоночнике с одновременным зашагиванием вокруг противника и вращением вокруг своей продольной оси. Они являются более легкими и результативными по сравнению с чистыми прогибами.

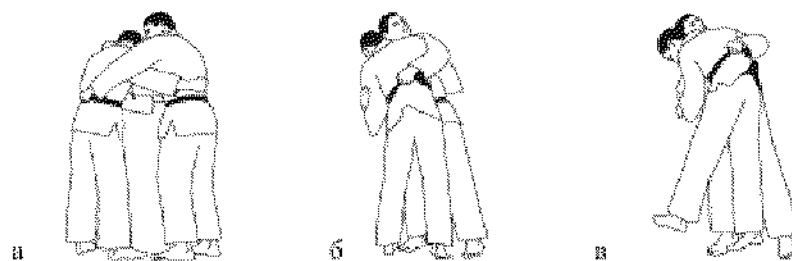


Рис. 4.81. Разворот (Ура-наге – обратное метание с акцентом на собственное вращение). Выполняется только с собственным падением

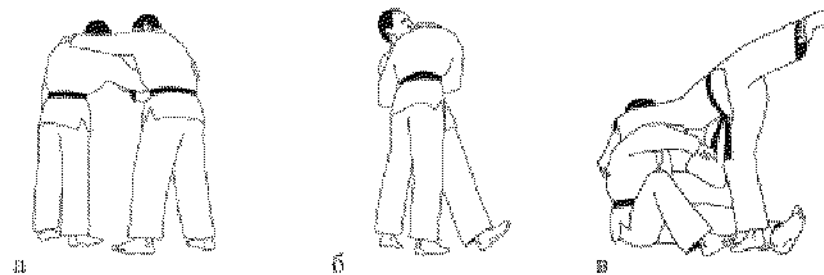


Рис. 4.82. Разворот подножкой на пятке

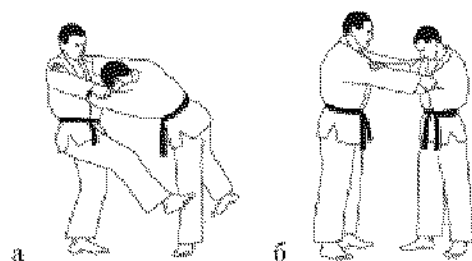


Рис. 4.82. Разворот сваливанием (в исполнении олимпийского чемпиона 1964 г. Исао Инокумы). Несколько видоизмененный захват за пояс на спине через одноименное плечо, привнесенный в мировое дзюдо школой советского самбо

Рис. 4.83. Разворот через стопу (Хиза-гурума – коленное колесо)

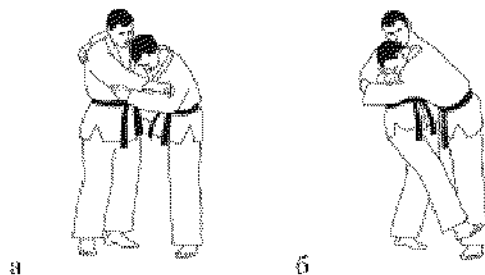


Рис. 4.84. Разворот подсечкой от отрыва ноги

Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») («D») выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего в сторону, противоположную броску. Здесь важно запрокидывание головы атакующего во 2-й фазе броска после выхода с исходной позиции на стартовую.



Рис. 4.85. Запрокидывание подсадом (Усиро-госи – обратное подбивание)

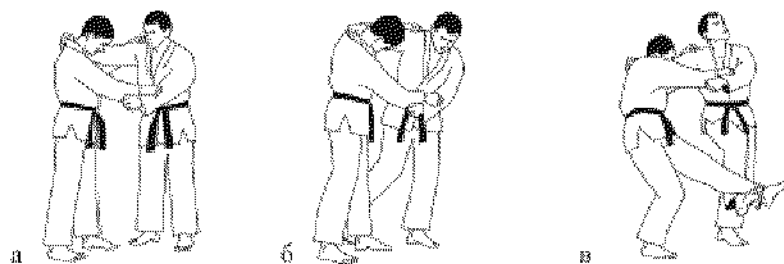


Рис. 4.86. Запрокидывание подсечкой

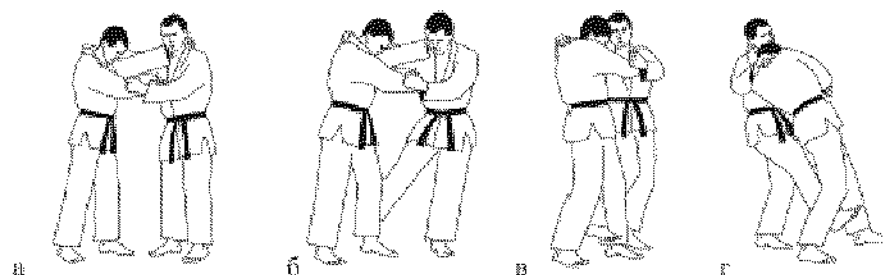


Рис. 4.87. Запрокидывание зацепом стопой

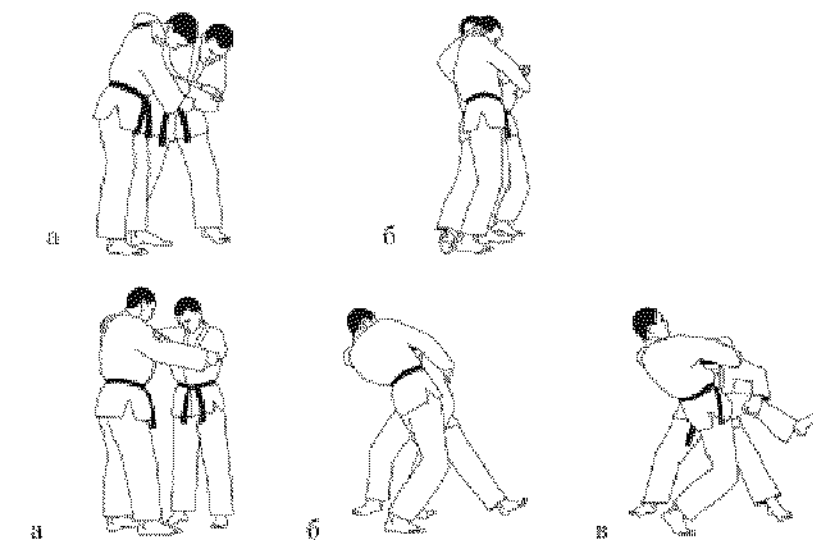


Рис. 4.88. Запрокидывание подножкой на пятке

Рис. 4.89. Запрокидывание рывком разноименной ноги изнутри (при разноименной стойке)

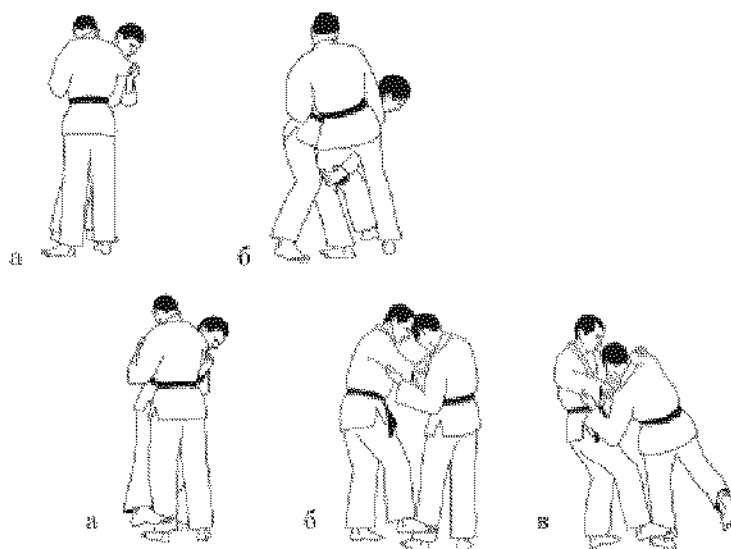


Рис. 4.90. Запрокидывание захватом ноги накрест изнутри (при одноименной стойке)

Рис. 4.91. Запрокидывание зацепом стопой, заскакивая (при одноименной стойке)



Рис. 4.92. Запрокидывание обратным выхватом

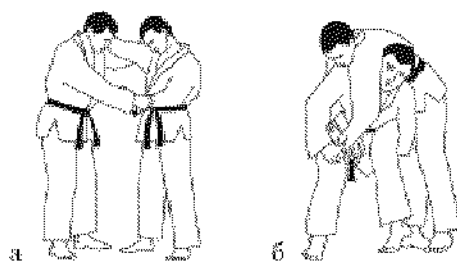


Рис. 4.93. Запрокидывание через плечи

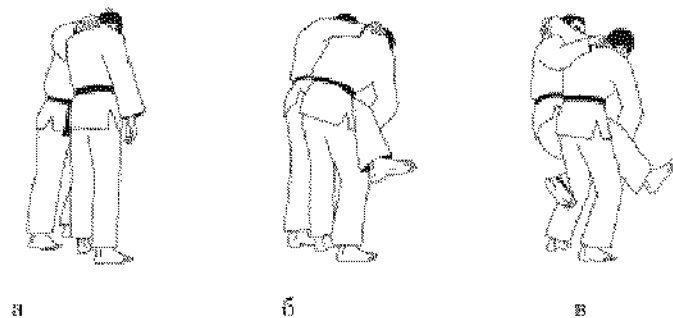


Рис. 4.94. Запрокидывание двойным подбивом

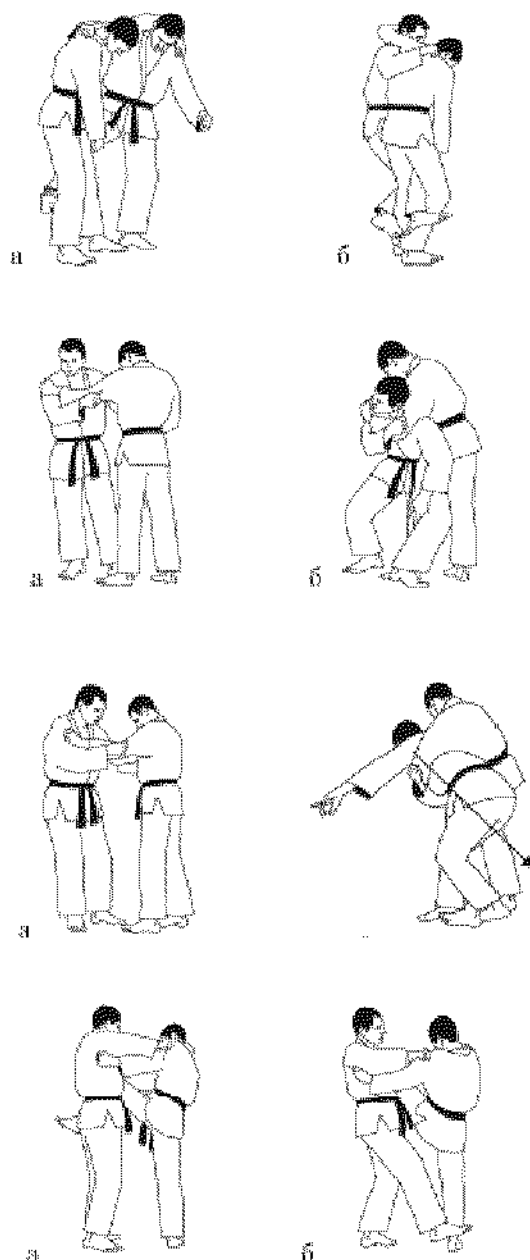


Рис. 4.95. Запрокидывание двойным зацепом

Рис. 4.96. Запрокидывание одноименным зацепом изнутри и захватом ноги снаружи

Рис. 4.97. Запрокидывание захватом руки под плечо

Рис. 4.98. Запрокидывание подсечкой от отрыва ноги накрест

СБИВАНИЯ

Сбиваниями (бывшие переводы) называются приемы, в результате проведения которых противник падает из положения стоя на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов,

то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок, потому что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

Кроме того, для соревновательного раздела – борьбы дзюдо, это хороший способ перевести борьбу в положение лежа для проведения болевого или удушающего приема. Однако следует учитывать, что в дзюдо сбивания (переводы) без падения противника на спину (бок) не только поощряются, но и при повторных (особенно нерезультативных) попытках могут наказываться.

Сбивания одергиванием («Е»)

Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника лицом в сторону сбивания с выходом на старт приема сбоку противника или сзади него.



Рис. 4.99. Сдергивание отбивом



Рис. 4.100. Сдергивание от подсечки изнутри



Рис. 4.101. Сдергивание отбивом

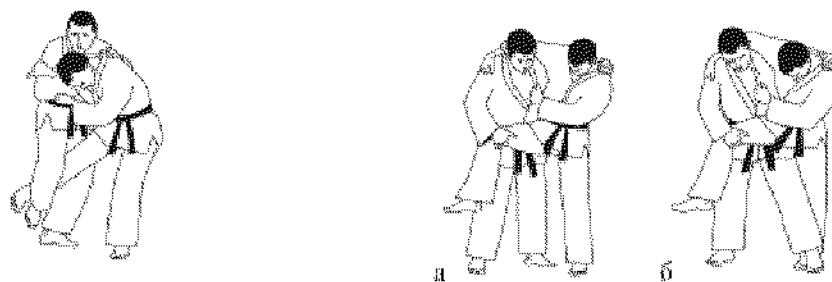


Рис. 4.102. Сдергивание зацепом голенью снаружи

Рис. 4.103. Сдергивание передней подножкой от отрыва ноги накрест

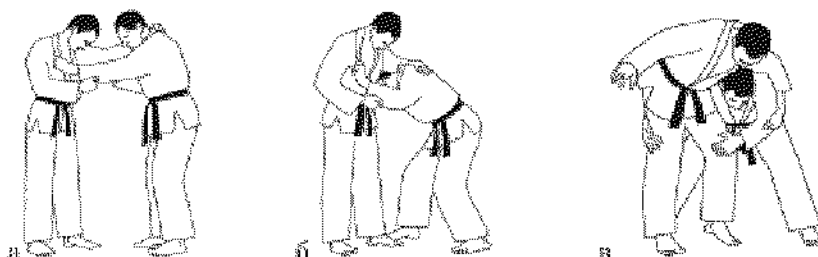


Рис. 4.104. Одергивание захватом ног сзади

Сбивания зависанием «F». Проводятся вперед за себя, прогибаясь. Наиболее реальными из них являются два зависания, одно из которых приводит к последующему удушению противника, а другое – к рычагу локтя бедром сверху.

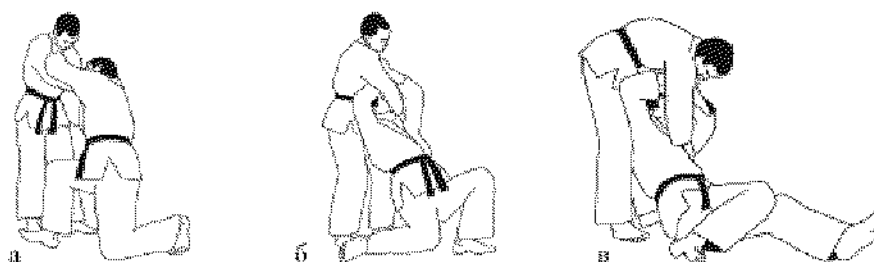


Рис. 4.105. Зависание, вращаясь

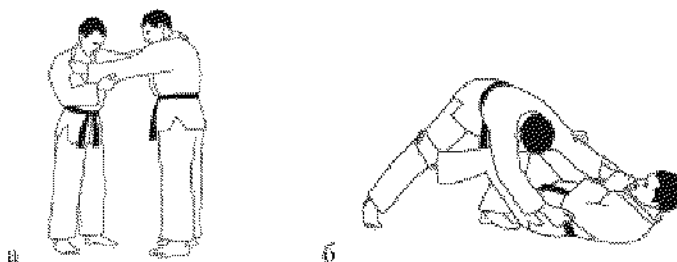


Рис. 4.106. Зависание, прогибаясь, с отбивом дальнего бедра

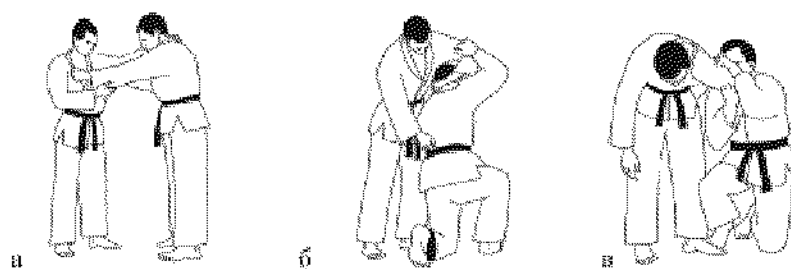
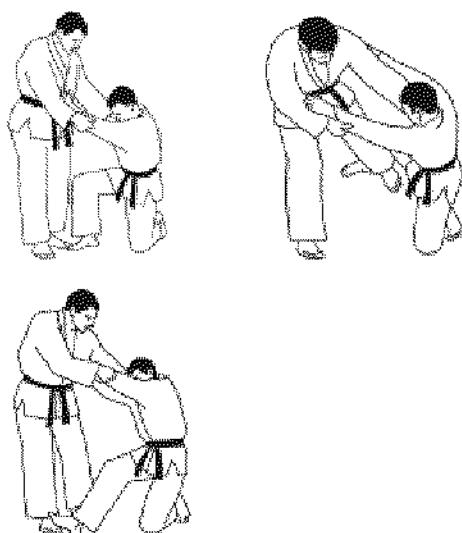


Рис. 4.107. Зависание, вращаясь

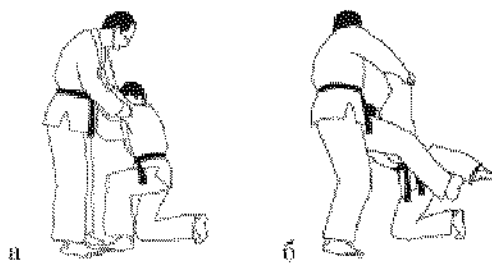
ТЕХНИКА БОРЬБЫ ДЗЮДО ПОЛУСТОЯ

Практика соревнований по борьбе дзюдо свидетельствуют о том, что такие взаимные положения, когда атакующий стоит, а противник — на коленях или когда атакующий на коленях, а противник — стоит, не используются для продолжения активной борьбы. Однако, несмотря на их кратковременность, именно такие положения являются удобными для проведения атаки и приносят успех.



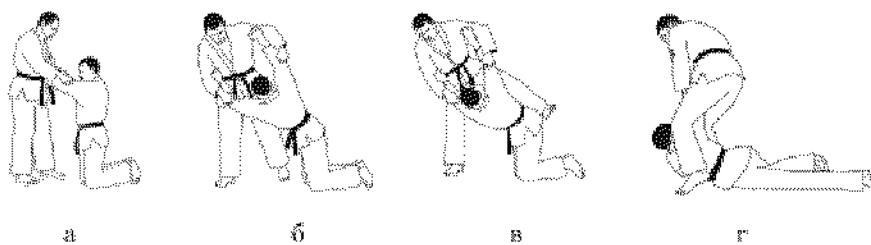
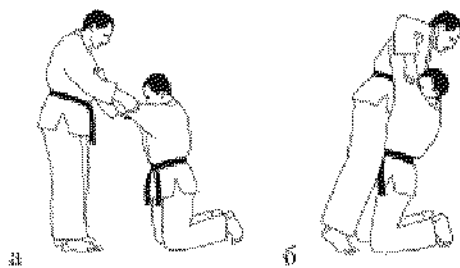
4.108. Полупроворот отбивом

4.109. Полузапрокидывание подсечкой



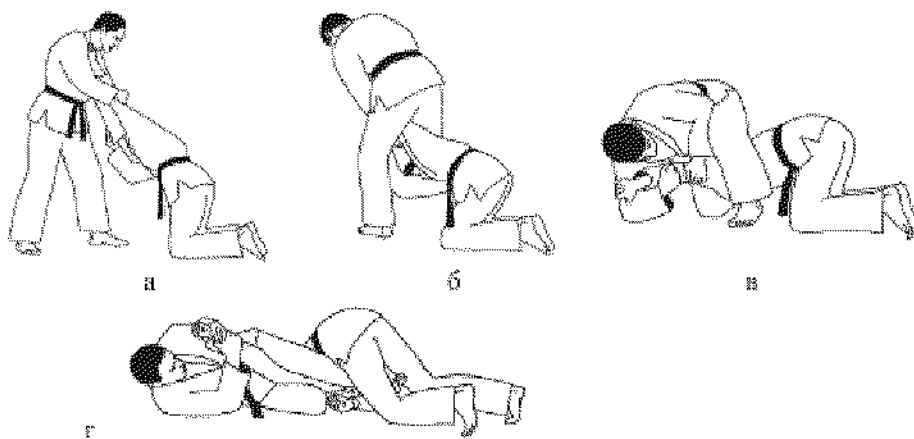
4.110. Полупрогиб отбивом стопой изнутри

4.111. Полунаклон отхватом



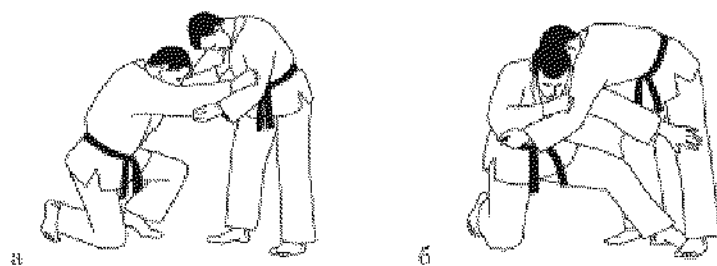
4.112. Полунаклон набеганием

4.113. Полупроворот накрыванием ногой

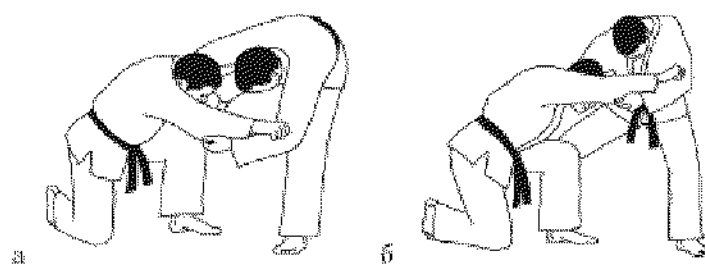


4.113. Полузависание вращаясь с рычагом локтя через бедро

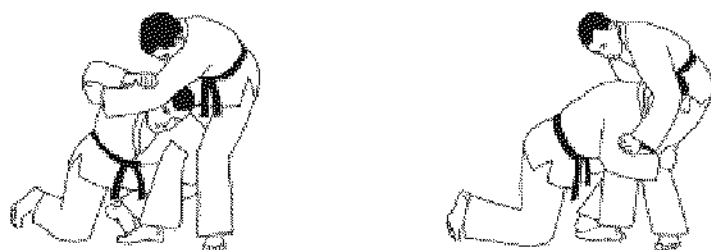
Атакующий стоит – противник на коленях



4.114. Проворот снизу через руку

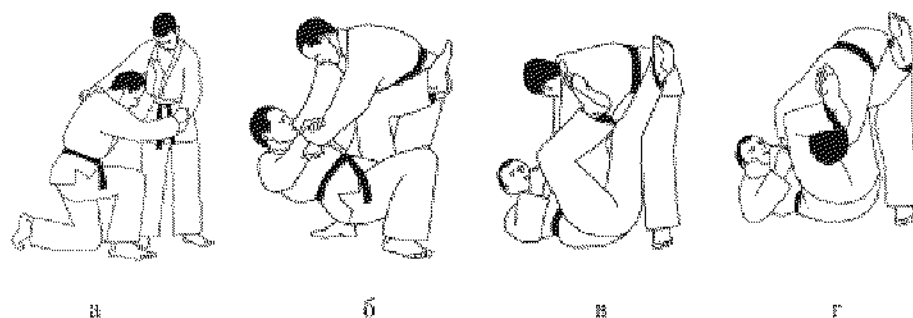


4.115. Наклон снизу рывком разноименной руки изнутри

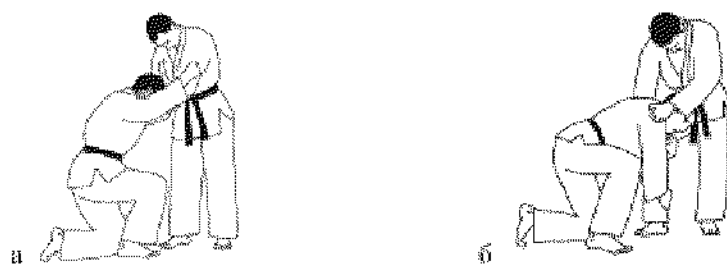


4.116. Запрокидывание через плечи снизу

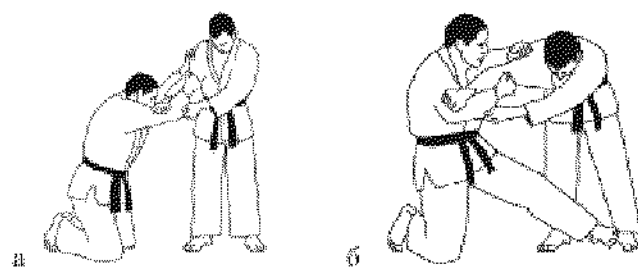
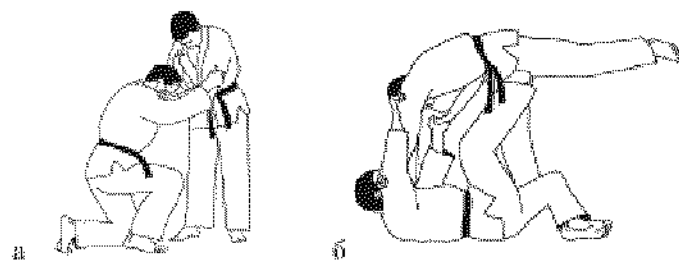
4.117. Наклон снизу захватом ног



4.118. Вращение снизу с переходом на рычаг локтя

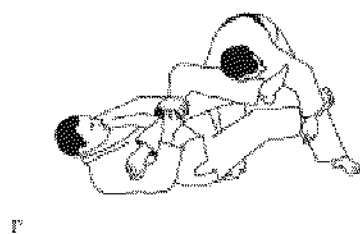
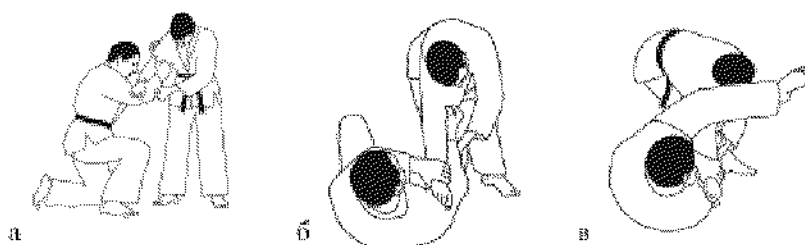


4.119. Наклон рывком изнутри

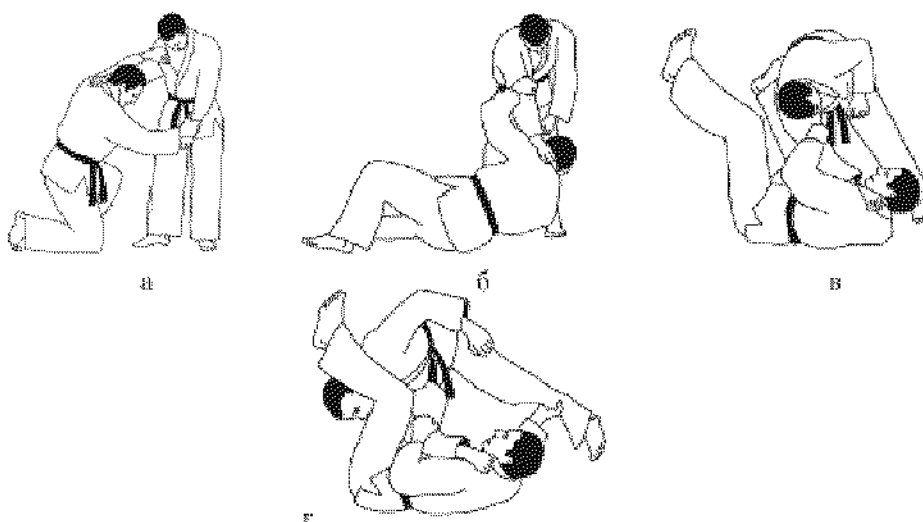


4.120. Прогиб снизу подсадом стопой в живот

4.121. Сдергивание снизу подножкой



4.122. Зависание снизу с переходом на рычаг локтя бедром сверху



4.123.Зависание снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя

ТЕХНИКА БОРЬБЫ ДЗЮДО ПОЛУЛЕЖА

В бою зачастую могут возникать такие ситуации, когда противник после падения продолжает представлять опасность. Поэтому необходимо отработать технику его преследования и привычку такого преследования. Может возникнуть такое положение, когда атакующий оказался в положении лежа, а противник – стоит. Нельзя допустить, чтобы противник получил время на организацию квалифицированной защиты.

Если атакующий (тори) оказался в положении лежа на животе или спине ему не следует ждать, когда судья остановит схватку для того, чтобы он смог подняться. По правилам это возможно, но для реального боя противоестественно и вызывает у зрителей и судей негативное отношение. Поэтому необходимо предпринимать меры к тому, чтобы противник оказался рядом с вами в таком же положении.

Атакующий стоит – противник лежит на спине головой к атакующему

В этом случае перекачивания делать не надо. Надо приподнять плечо захваченной руки и, обхватывая его ногами, сесть поперек тела противника для проведения рычага локтя через таз.

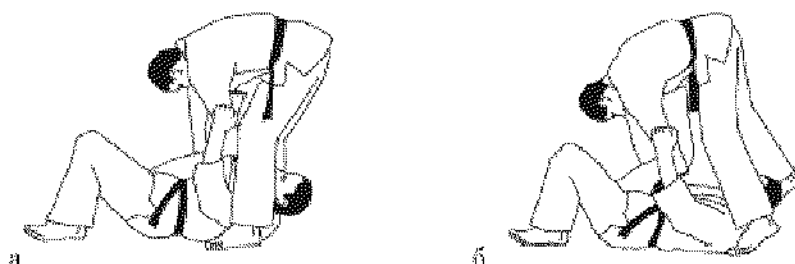
Атакующий стоит – противник лежит на спине ногами к атакующему.

Такое положение может использоваться только после броска с «выхватом» ног или наклона отхватом изнутри (О-учи-гари). В остальных случаях переворачивать противника на живот не имеет смысла.

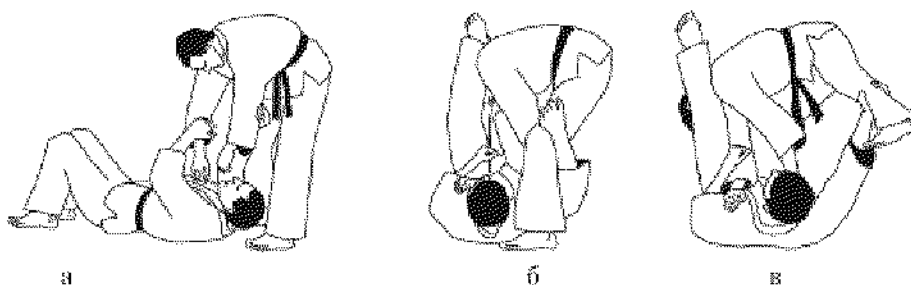
Для положений, когда атакующий стоит, а противник лежит на животе ногами к ногам атакующего, может рекомендоваться только смена взаимной позы путем накрывания противника (переход в положение верхнего в низком партере).

Если атакующий стоит, а противник лежит на животе головой к ногам, целесообразно захватить одну руку, приподнять плечо противника и перейти на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек противника.

Противник стоит – защищающийся лежит на спине головой к противнику.

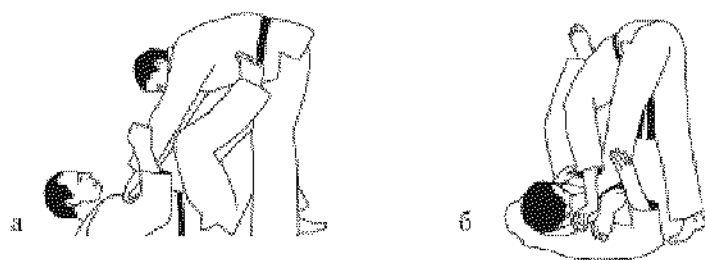


4.124. Разгиб лежа подсадом стопой в живот

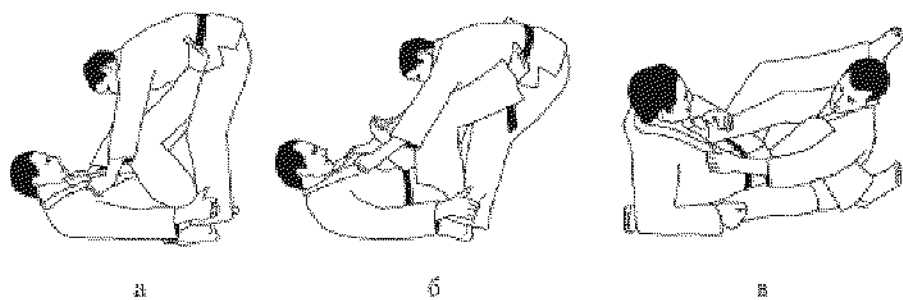


4.125. Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя

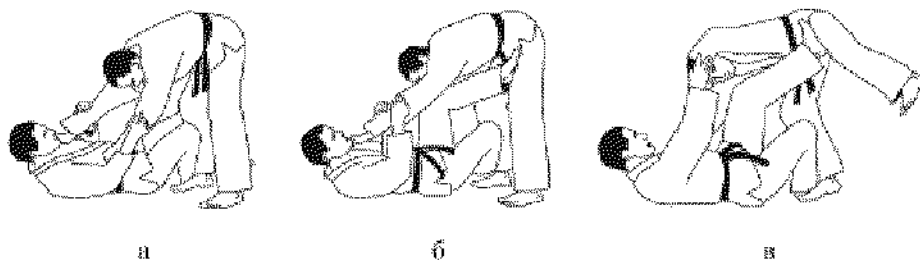
Противник стоит – защищающийся лежит на спине ногами к противнику



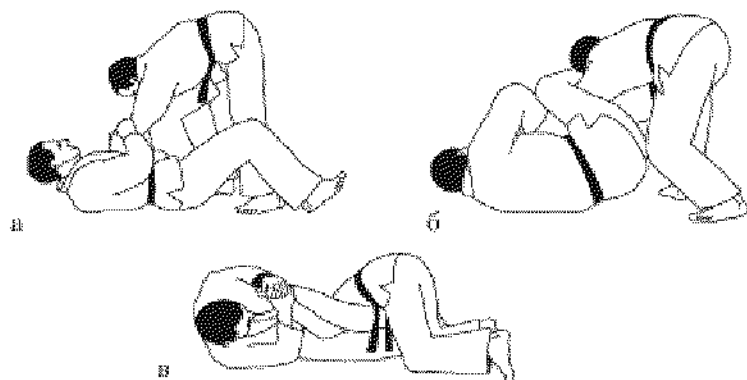
4.126. Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя



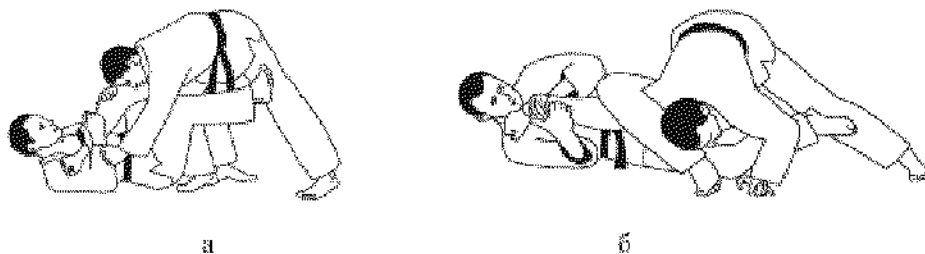
4.127. Разгиб лежа захватом пяток



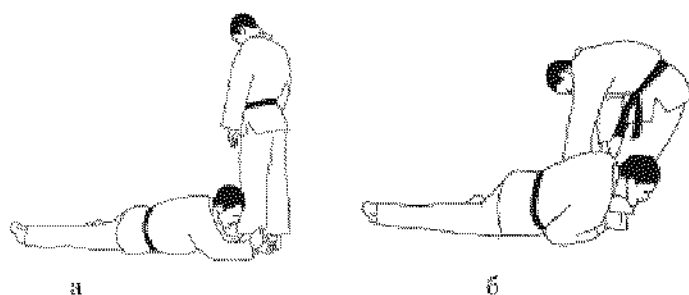
4.128. Разгиб лежа двойным подбивом (ножницами)



4.129. Одергивание лежа проворотом с переходом на рычаг локтя бедром сверху и затем с переходом на рычаг локтя через бедро с захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

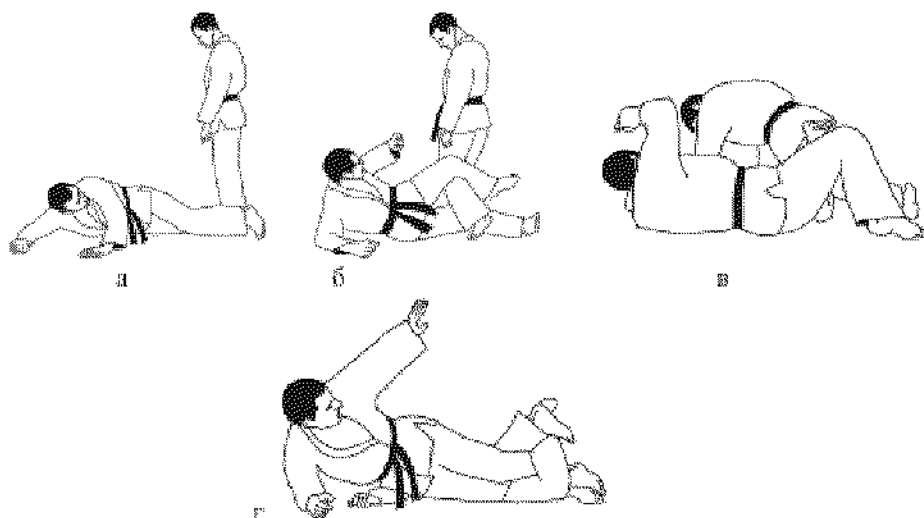


4.130. Зависание лежа прогибом с переходом на рычаг локтя бедром сверху **Противник стоит – защищающийся лежит на животе головой к ногам**

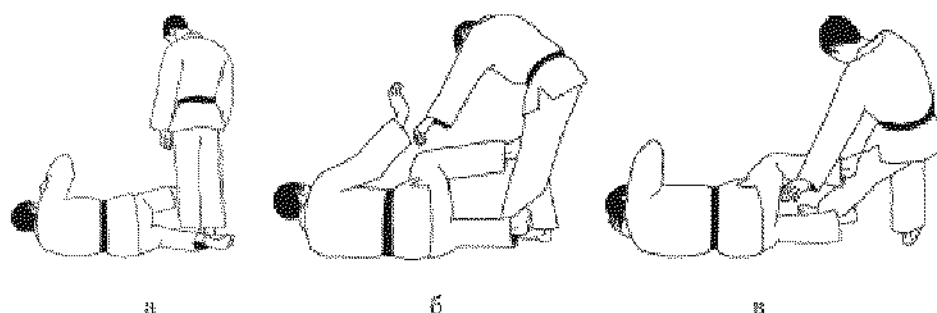


4.131. Наклон лежа захватом ног (ноги) двумя руками

Противник стоит – защищающийся лежит на животе ногами к ногам



4.132. Одергивание, проворачиваясь, узлом ноги ногами



4.133. Запрокидывание лежа двойным зацепом одной ноги

ТЕХНИКА БОРЬБЫ ДЗЮДО В ПАРТЕРЕ

Согласно единой классификации технических действий в спортивной борьбе (1981–1988), первый подраздел раздела техники борьбы в партере представлен перебрасываниями (бывшими бросками в партере). Какое прикладное значение имеет эта техника, можно оценить, представив себе, что атакующий бросил противника на землю и после этого тратит силы на его поднятие, с тем чтобы снова бросить. Поэтому техника этого подраздела в дзюдо не используется.

В дзюдо положение партера используется для проведения болевого или удушающего приема или для перехода в другой подраздел борьбы – положение лежа путем предварительного переворота.

Болевые приемы в партере (без предварительных переворотов)

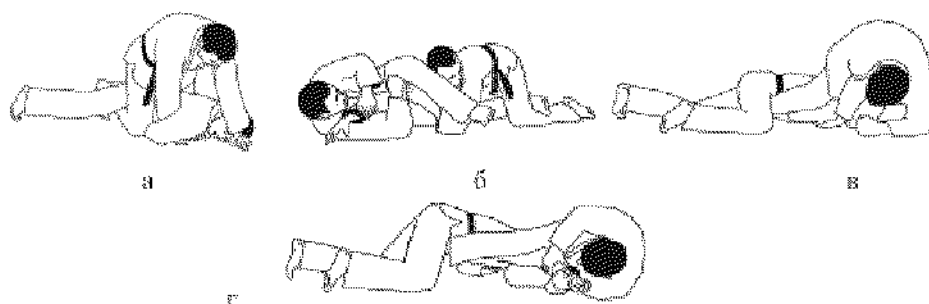


Рис. 4.134. Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху или с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника



Рис. 4.134. Варианты рычагов локтя сверху руками (а) и грудью (б)

Удушения в партере (без предварительных переворотов). Атакующий, находясь сверху, со спины противника может проводить удушения затягиванием кимоно и удушение рычагом предплечья, (предплечий).



Затягиванием
кимоно



Рычагом пред-
плечий



Рычагом
предплечья
из-под плеча



Рычагом
предплечья,
поднимая руку



Встречным
затягиванием
кимоно



Затягиванием
кимоно
с отведением
плеча



Надавливанием
предплечья



Рычагом
предплечья из-
под руки
и затягиванием
кимоно

Рис. 4.135. Способы удушения из положения сзади противника



Рис. 4.136. Удушение со стороны головы

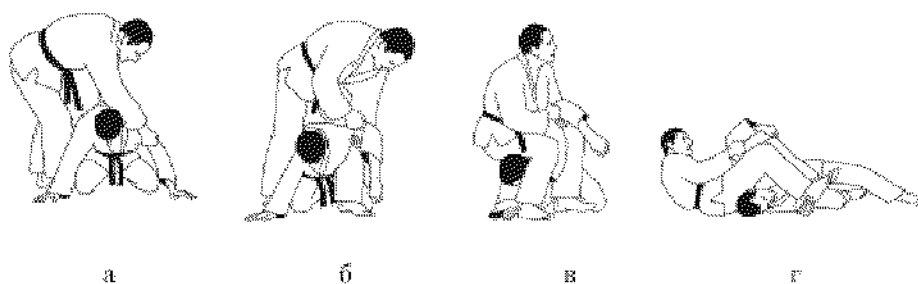


Рис. 4.137. Способы собственного перехода в положение на спине для проведения удушения

Могут возникнуть условия, при которых выгодней провести предварительное изменение положения тела противника и в это время занять удобное стартовое положение для проведения болевого приема или удушения.

При взаимном положении в партере верхний борец может проводить с этой целью перевороты противника.

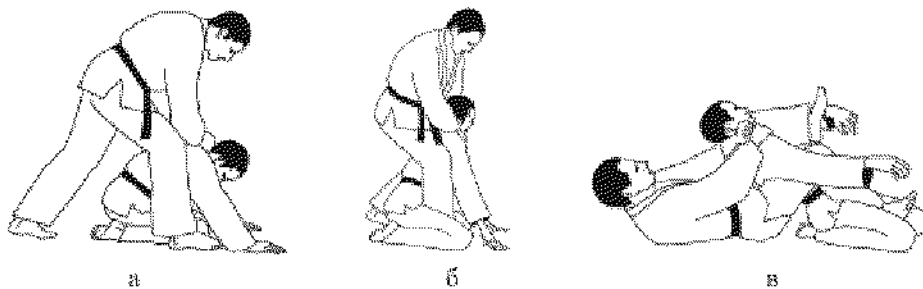
Перевороты противника в партере с переходом на болевые приемы



4.138. Переворот, запрокидываясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног



4.139. Переворот кувырком



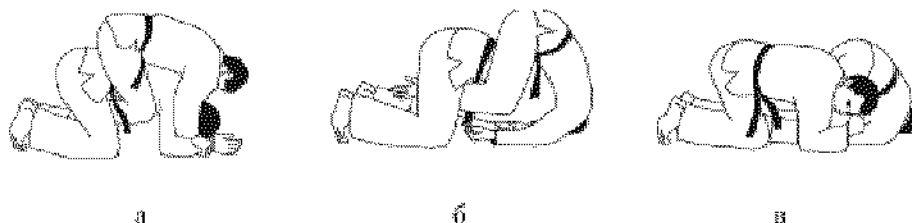
4.140. Переворот завалом с переходом на удушение

Сбрасывания (действия защищающегося, попавшего в положение нижнего в партере)



4.141. Сбрасывание проворотом

Выходы навверх (уходы из положения нижнего без сбрасывания противника)



4.142. Уползание назад, под ноги



4.143. Выход навверх выседом с переходом на обратный рычаг локтя



4.145. Забегание на рычаг локтя против рычага локтя в низком партере

ТЕХНИКА БОРЬБЫ ДЗЮДО ЛЕЖА

Оцениваемая техника борьбы лежа в дзюдо состоит из удержаний, болевых приемов на руку и удушений. Остальные технические действия (кроме запрещенных) имеют смысл как переходные к занятию исходного положения для проведения оцениваемого технического действия.

Атакующий сверху-сбоку

Удержания

Удержания в прикладном аспекте не имеют смысла даже для работников правоохранительной сферы, поскольку они оцениваются при положении противника не животе, а на спине. Тем не менее по официальным правилам соревнований они приносят максимальный результат и их изучение в спортивном аспекте имеет смысл.



Рис. 4.146. Удержание сбоку за шею



Рис. 4. 147. Удержание сбоку за туловище



Рис. 4.148. Удержание сбоку с обхватом шеи и своей ноги



Рис. 4.149. Обратное удержание сбоку с захватом руки под плечо

Болевые приемы

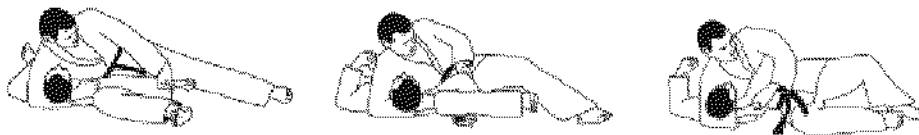


Рис. 4.150. Рычаг локтя через бедро

Рис. 4.151. Узел локтя подколенным сгибом

Рис. 4.152. Дожим плечевого сустава

Защищающийся на спине – противник сверху-сбоку

Перекаты снизу – ответные приемы

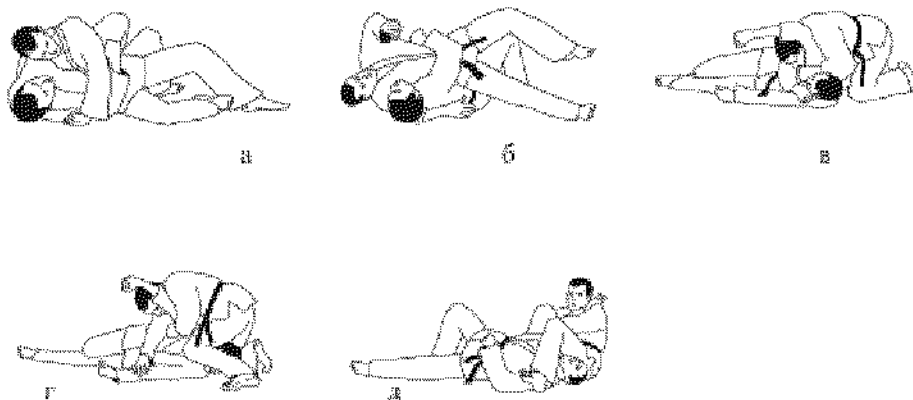


Рис. 4.153. Переворот снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

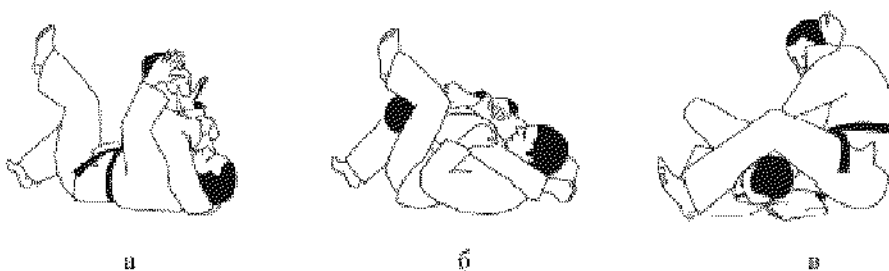


Рис. 4.154. Переворот снизу, разгибаясь, с отбивом головы и переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

Атакующий сверху верхом

Удержания верхом



Рис. 4.155. Удержание верхом

Рис. 4.156. Удержание верхом с захватом одной руки

Болевые приемы

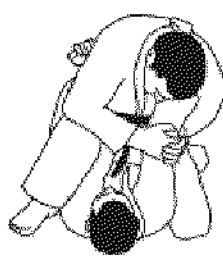
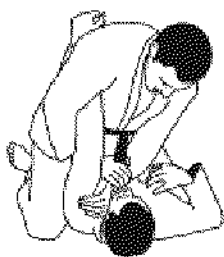
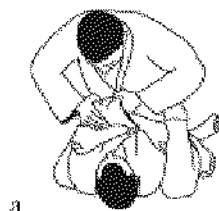


Рис. 4.157. Рычаг локтя через предплечье

Рис. 4.158. Рычаг локтя внутрь упором атакующей кисти в ключицу атакующего при обхвате противником шеи



а



б



в

Рис. 4.158. Переход на обратное удержание поперек с рычагом локтя захватом руки между ног

Удушения. В данном положении верхнему удобно проводить удушения скрещивая руки или встречным надавливанием, но это весьма проблематично.



Приобретение исходно-
го захвата



Принцип удушения на-
давливанием прощачей



Положение для встреч-
ного затягивания

Рис. 4.159. Способы удушения в положении удержания верхом

**Защищающийся на спине – противник сверху верхом Перекат
снизу**



а



б

Рис. 4.160. Переворот снизу, вращаясь, с переходом в положение
верхнего при удержании ног

Атакующий сверху, на удержании с головы

Удержания



а



б

Рис. 4.161. Варианты удержания с головы



а



б

Рис. 4.162. Особенности захвата при удержании верхом

Болевые приемы

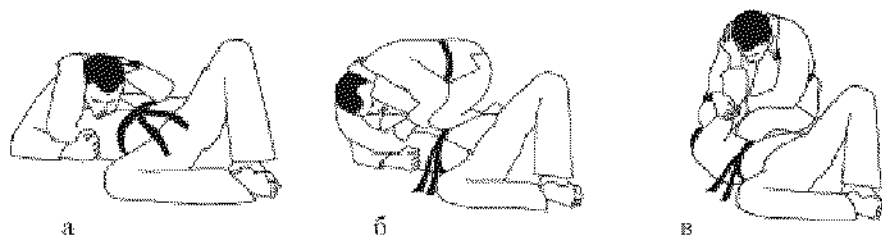


Рис. 4.163. Переход на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя сверху поперек противника

Защищающийся на спине – противник сверху с головы

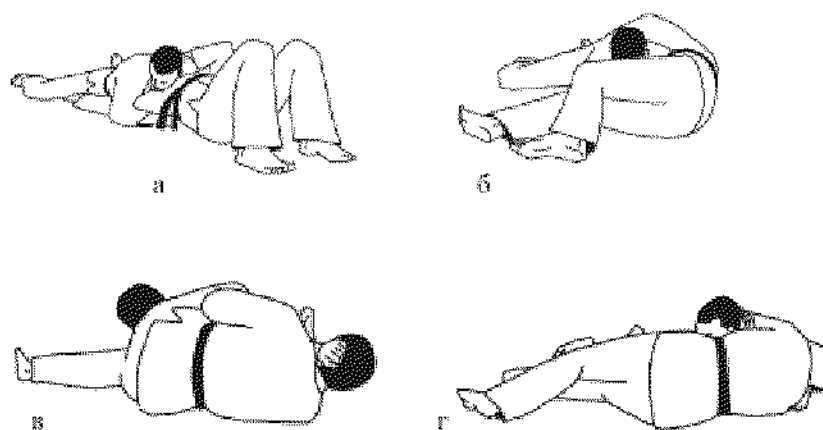


Рис. 4.164. Забегание против удержания с головы в положение нижнего при удержании с ног



Рис. 4.165. Кувырок назад в положение верхнего в низком партере

Атакующий сверху поперек Удержание



Рис. 4.166. Удержание с захватом пояса из-под ноги

Рис. 4.167. Удержание с захватом брюк

Болевые приемы



Рис. 4.168. Вывих плеча выкручиванием наружу рычагом предплечий

87



Рис. 4.169. Вывих плеча выкручиванием внутрь рычагом предплечий

Защищающийся на спине – противник сверху, поперек. Уход с ответным болевым приемом



а



б



в



г

Рис. 4.170. Подползание под удержание с ног с переходом на рычаг локтя бедром сверху.

Атакующий сверху при удержании с ног

Переход на обратное удержание поперек с обхватом рук ногами – болевой прием

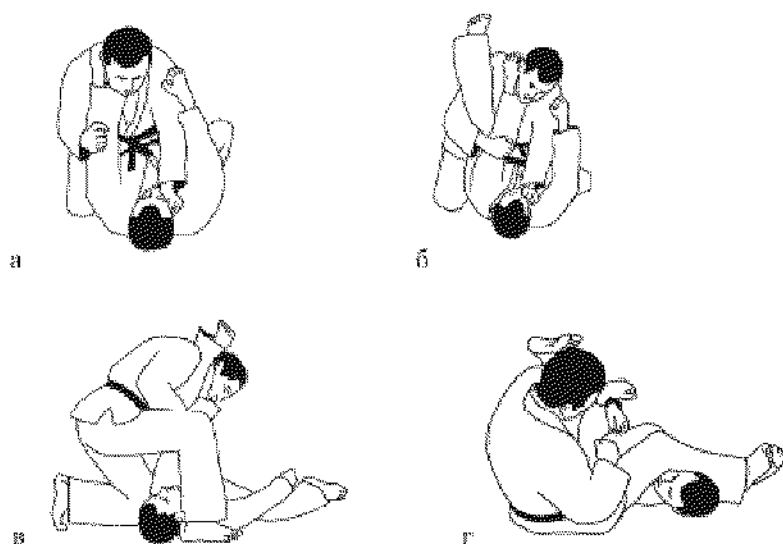


Рис. 4.171. Забегание на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек

Защищающийся в положении нижнего при удержании с ног
Болевые приемы

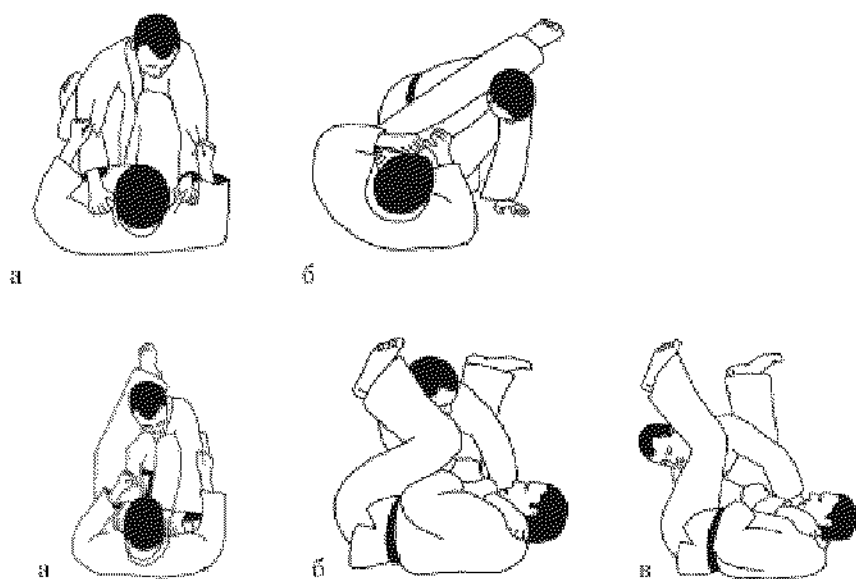


Рис. 4.172. Сбивание выбиванием дальнего бедра с рычагом локтя бедром сверху

Рис. 4.173. Перекат снизу отбивом головы с рычагом локтя захватом между ног

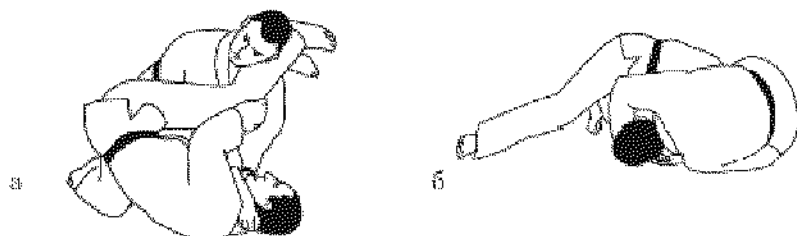


Рис. 4.174. Сбивание, вращаясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

Удушение



Рис. 4.175. Ответное удушение снизу

Атакующий на обратном удержании поперек захватом руки между ног Болевые приемы



Рис. 4.176. Разрыв рук в сторону головы – рычаг локтя через бедро (таз)

Рис. 4.177. Разрыв рук в сторону ног – рычаг локтя через бедро (таз)

Защищающийся внизу под противником, сидящим поперек с захватом руки ногами

Перекаты снизу

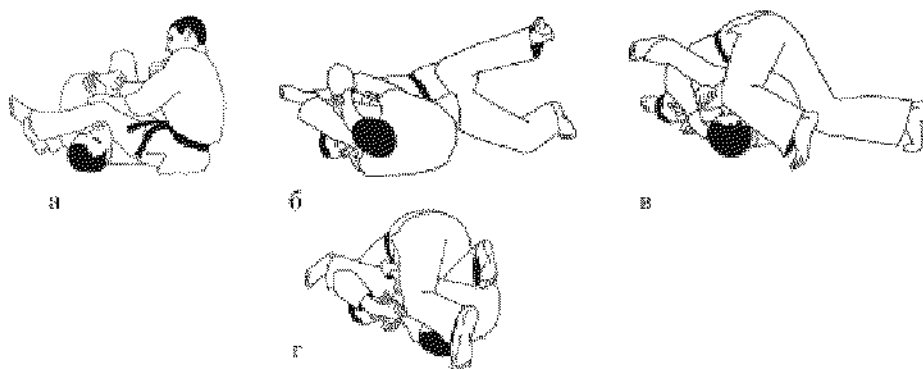


Рис. 4.178. Сбрасывание, вращаясь, против рычага локтя захватом руки между ног с переходом на ответный рычаг локтя

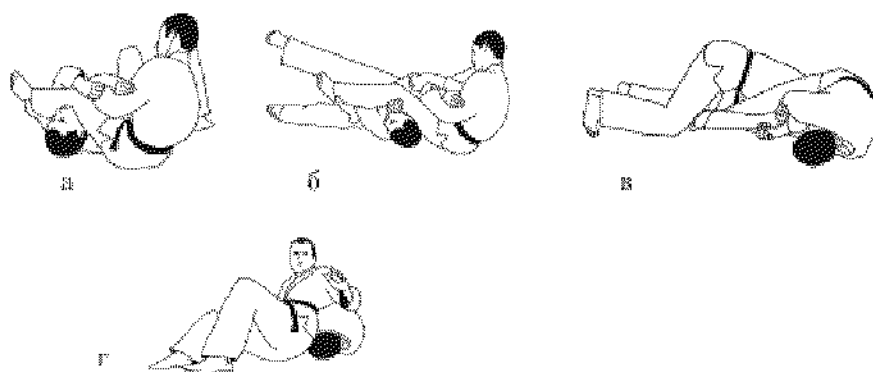


Рис. 4.179. Сбрасывание обратным вращением против рычага локтя захватом руки между ног.

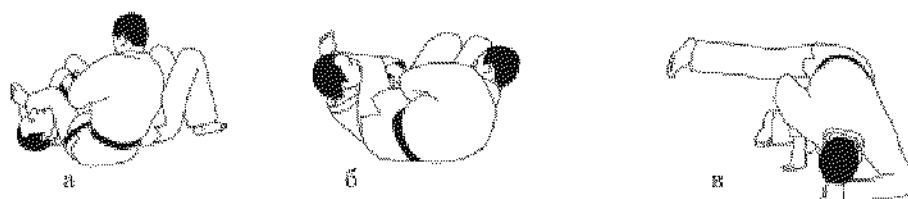


Рис. 4.180. Сбрасывание кувырком назад против рычага локтя захватом руки между ног