**Дзюдо**

“Путь мягкости”; ненасильственное, в основном боевое оборонительное искусство, созданное в 1882 г. Кано Дзигоро (1860 – 1938). Основано главным образом на приёмах рукопашного боя, применявшихся в дзю-дзюцу. Само слово дзюдо использовалось в школе дзю-дзюцу “дзикисин-рю” для обозначения боевого искусства этой школы, делавшего ставку на приемы, которые не были смертельными. Этот термин возродил Кано Дзигоро, который хотел превратить дзю-дзюцу в “боевой спорт” для физической тренировки и общего образования молодежи. Он говорил: “Цель дзюдо – понимание и демонстрация живых законов движения”. Для этой цели Кано Дзигоро отобрал ряд движений туловища, рук и ног из арсенала дзю-дзюцу, которые были особенно эффективны в рукопашном бою. Эти приемы охватывали сферы боя в партере и в стойке, Кано Дзигоро использовал такие варианты этих техник, которые позволяли нарушить равновесие противника (кудзуси) и обездвижить его. Конечной целью была способность нейтрализовать противника, так Кано Дзигоро создал систему самозащиты, которая изучается в сочетании с овладением общими законами движения.

Для изучения дзюдо необходим партнер. Дальнейшая тренировка перерастает в обучение свободному поединку (рандори , а котором противник, или “подчиняющийся” (укэ), бросается на мат и обездвиживается “бросающим” (тари). Тренировка и соревнования происходят в дзю-додзё (сокращённо додзё), на полу, покрытом матами-татами для смягчения падения (укэми).

Как и во всех боевых искусствах, практикующий дзюдо (дзюдо-ка) стремится досчичь гибкости всего тела и конечностей, скорости движений тела (таи-са6аки) и совершенного равновесия посредством управления дыханием и сосредоточения энергий в Хара (расположенном в нижней части живота центре равновесия и резервуаре внутренней энергии), а также посредством тщательного изучения технических приемов своего искусства. В дзюдо должен царить дух отрешенности и безмятежности. Ученик должен стараться пребывать в состоянии постоянной бдительности “хантай”, не допуская “мертвых движений” (бонно). Вооруженный дисциплинированным умом, спокойный и безмятежный, управляющий своим телом и реакциями ученик легко сможет повергнуть наземь любого противника. Дзюдо было создано в токийском буддийском храме Эйхо-дзи в 1882 г. Оно быстро развивалось, и первый чернопоясный ранг был присвоен Кано Дзигоро его ученику Тайро Сиро уже в 1883 г. Когда Кано Дзигоро в 1889 г. отправился в Европу, чтобы преподавать свою технику, в его додзё насчитывалось около 600 учеников. После демонстрации искусства дзюдо, устроенной в Марселе в том же году, первые додзе были основаны во Франции, в частности в Париже. Вернувшись в Японию, Основатель продолжил свою работу и в 1922 г. создал Кодокан, которому предстояло стать официальным центром движения дзюдо. С конца девятнадцатого столетия Великобританию посещали различные инструкторы японского дзю-дзюцу. (Тогда-то и вошло в обиход искаженное название этого боевого искусства – “джиу-джитсу”). Затем стало усиливаться влияниедзюдо. В 1920 г. Кано Дзигоро посетил Лондон и принял местные сообщества дзюдо и дзюдзюцу в Кодокан в качестве зарубежных филиалов.

К 1956 г, дзюдо стало обязательным спортом во всех японских школах, и некоторое время японцы побеждали на всех мировых чемпионатах. Но, в 1961 г. голландец-гигант Антон Гесинк победил японского чемпиона Сонэ, и с тех пор стало очевидно, что преимущество находится на стороне более рослых и тяжелых борцов. Признание этого факта привело к созданию в дзюдо весовых категорий. Этот шаг противоречил всей концепции дзюдо, сформулированной Кано Дзигоро, но в послевоенные годы западные организации дзюдо стали относиться к дзю-до все больше и больше как к спортивному единоборству и все меньше и меньше – как к образу жизни. Это постепенно привело к идеологическому расколу между спортивно-ориентированными дзюдо-ка и теми, кто продолжал придерживаться идеалов Основателя и традиций японских боевых искусств. Подобную двойственность можно наблюдать, во всех боевых искусствах, покинувших родные берега и пустивших корни в странах Запада. Разделение борцов на весовые категории совпало по времени с Олимпийскими Играми 1964 года Токио. Это было отчасти и своевременно, так как японцы меньше всего хотели быть полностью разгромленными в своей собственной стране. Хотя Геесинк, а позже его соотечественник Руска доминировали в категории тяжеловесов, японцы оставались чемпионами в других категориях на чемпионатах мира. И только в 1969 г. японский тяжеловес Синомани стал чемпионом, победив Руску в Мексике.

Со времени своего дебюта в качестве олимпийского вида спорта в 1964 г. дзюдо несколько раз меняло правила и весовые категории. Мировые чемпионаты начались в 1956 г. и проводятся каждые два года. Первый Чемпионат Европы по дзюдо среди мужчин состоялся в 1951 г. (его выиграла французская команда); среди женщин – в 1982 г. С 1974 г. проводится также Кубок Европы. Кано Дзигоро всегда был решительно против всяких публичных состязаний, поскольку он считал, что дзюдо должно быть личным искусством для тренировки ума и тела.

Сущность дзюдо содержится в клятве, которую дают ученики при вступлении в Кодокан:

Вступив в Кодокан, я не брошу учебу без уважительной причины. Я не опозорю Додзё.

Без разрешения я никому не открою секретов, которым меня обучили.

Сначала как ученик, потом как учитель я всегда буду следовать законам Додзе.

По мысли Кано Дзигоро, дзюдо – это не столько искусство самозащиты без оружия, сколько философия, искусство повседневной жизни. “Изучение общих принципов дзюдо, – говорил он, – важнее, чем просто занятия дзюдзюцу”. К сожалению, в современных соревнованиях по дзюдо все меньше чувствуется дух Основателя. Они становятся, фактически, состязаниями в силе и уже больше относятся к сфере борьбы, чем истинного дзюдо. Вероятно, именно поэтому у любителей боевых искусств все большим успехом стали пользоваться другие дисциплины – такие, как айки-до и каратэ, хотя каратэ тоже выродилось в весьма агрессивное состязательное единоборство. Тем не менее, дзю-до и по сей день – один из самых распространенных видов спорта в мире, которым занимаются миллионы. Обучение дзюдо проходит в несколько стадий. Изучаются техники для положения стоя (тативадза) и техники борьбы в партере (нэ-вадза). Каждая стадия обучения отмечается вручением ученику цветного пояса (оби). Цвет пояса соответствует достигнутому уровню или рангу(кю). Ранги черного пояса и выше называются дан. У поясов есть и чисто утилитарная функция: стягивать форменную одежду (дзюдо-ги).