

УДК 796.853.23

## ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ДЗЮДО

Галина ШАМАРДИНА, Диана САВАРЕЦ

*Запорожский национальный технический университет*

**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ДЗЮДО.** Галина ШАМАРДИНА, Діана САВАРЕЦЬ. *Запорізький національний технічний університет.*

**Анотация:** В статті на основі вивчення літературних джерел розглядаються витoki становлення та розвитку жіночого дзюдо, його формування як виду спорту у світі та в Україні. Розглянуто традиційну класифікацію, Кодокан дзюдо, що мистить 3 основні технічні розділи. Також визначено основні методи навчання в боротьбі дзюдо. Виділено основні періоди розвитку від проведення перших змагань у Кодокані до введення жіночого дзюдо в програму Літніх Олімпійських Ігор.

**Ключові слова:** дзюдо, жіноче дзюдо, історичні аспекти, Дзигоро Кано.

**Актуальность.** В настоящее время дзюдо приобрело большое признание не только среди мужчин, но и среди женщин, о чем свидетельствует постоянно растущее число спортсменов, принимающих участие в соревнованиях различного уровня. Имея огромную популярность в странах Америки, Западной Европы и Восточной Азии, дзюдо вызывает возрастающий интерес и в других странах мира, в том числе и в Украине.

В научной литературе имеются публикации, в которых авторы (В.В. Агеев, 1999; А.В. Иванов, 2005 и др.) изучали функциональное состояние и физическое развитие женского организма при занятиях различными видами спортивной борьбы. Однако только в отдельных работах (Б.А. Ревнивцев, 1994, Г.П. Пархомович, 1993) приводятся редкие данные об истории становления дзюдо и его развитии на Украине. Все это требует проведения дополнительных исследований.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

**Целью** работы является обобщение сведений об истории возникновения и развития женского дзюдо в мировой практике и на Украине.

**Методы исследования.** В работе использовались традиционные для историко-педагогических исследований методы: отбор фактов, анализ и систематизация, сравнения, сопоставления, обобщения.

**Результаты исследования.** Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Основателем современного дзюдо считается профессор Дзигоро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах.

Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа. Изначально дзюдо не являлось видом спорта, а представляло собой феномен совсем иного рода. Указание на это содержится в самом его названии: слово «дзюдо» буквально означает «Путь мягкости». Слово «Путь» ставит дзюдо в один ряд с кэндо («путь меча»), айкидо («путь объединения энергии»), каратэ-до («путь пустой руки») и т.д. «До» – это путь самораскрытия человека, реализации его творческих потенций и достижения гармонии с самим собой и окружающим универсумом через практику какого-то ремесла или искусства. Иначе говоря, «до» – это целостные системы разносторонней адаптации – психологической, физической, прикладной – человека к природной и социальной среде обитания.

Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо — Кодокан (дом постижения пути).

В 1909 г. Дзигоро Кано первым в Японии стал членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. он основал Японскую спортивную ассоциацию, став ее президентом (Г.П. Пархомович, 1992 и др.).

В своей системе Кано Дзигоро выделял 3 основных аспекта: дзюдо как способ ведения боя, дзюдо как способ физического воспитания и дзюдо как способ самосовершенствования. Он учил своих последователей, что человек через тренировки должен укрепить свое физическое, психическое и моральное здоровье, приобрести силу, овладеть приемами самозащиты, обогатиться внутренне, сформировать стойкий, волевой характер и стать хорошим членом общества.

Таким образом, дзюдо изначально являлось сложной, многоцелевой системой, рассчитанной на самые широкие слои общества с минимальными возрастными и половыми ограничениями, учитывавшей все разнообразные интересы представителей самых разных групп. Для реализации этих целей была выработана соответствующая система обучения и воспитания учеников.

Согласно традиционной классификации, Кодокан дзюдо включает 3 основных технических раздела: нагэ-вадза, или техника бросков, катамэ-вадза, или техника «сковывания» и атэми-вадза, или техника нанесения ударов в жизненно-важные уязвимые точки человеческого тела. Существует еще 2 важных технических раздела, являющихся неотъемлемыми частями подготовки дзюдоиста: каппо – техника реанимации и кихон – «основы»[6].

Первоначально арсенал Кодокан дзюдо включал 40 бросков, предназначенных для использования в соревновательных поединках. Они были разделены на 5 «уроков» по 8 бросков в каждом и все вместе именовались «Гокё-но вадза» - «Техника 5 уроков».

В настоящее время арсенал Кодокана насчитывает 67 канонических бросков.

Тремя основными методами обучения дзюдо являются: рандори, или учебные обусловленные и вольные поединки; ката, или регламентированные комплексы приемов; и сийай, или соревнования.

Японцы считают, что только гармоничное сочетание в подготовке трех основных компонентов тренинга – рандори, сийай и ката – позволяют сформировать настоящего мастера дзюдо. Однако в Европе и Америке ката до последнего десятилетия популярностью не пользовались. Из-за этого подготовка западных атлетов, в том числе и украинских, носит односторонне-спортивный характер и, например, раздел самообороны, который в Кодокане изучается, прежде всего через ката, остаётся для них не освоенным [7].

Кано Дзигоро прекрасно понимал, что не каждому человеку дано стать великим мастером борьбы, не в этом он видел цель дзюдо. Он считал, что в занятиях дзюдо каждый человек может найти что-то для себя, что позволит ему стать более совершенной личностью. С учетом этой идеи была разработана соответствующая структура и методика обучения.

У истоков женского дзюдо также стоял Дзигоро Кано, принимавший экзамен по технике дзюдо у своей будущей жены Сумако. Поженились они в 1891 году. Служанки в их доме, помимо работы по хозяйству, одновременно и тренировали девушек, желающих приобщиться к дзюдо. Эксперимент, начатый дальновидным Кано по привлечению женщин к исконно мужскому занятию, удался. По инициативе его жены, которая была поклонницей дзюдо, в Кодокане действовала небольшая женская секция. Сначала в этой секции было всего несколько женщин, но постепенно количество занимающихся увеличивалось. В 1931 г. в Кодокане были разработаны условия приема в женскую секцию, а официальное признание женское дзюдо получило чуть позже, когда сам Дзигоро Кано провозгласил открытие постоянной женской секции.

Организация учебно-тренировочного процесса в женских группах проводилось, как и в мужской секции дзюдо. Аналогично была разработана система присвоения поясов и данов. Дзигоро Кано неоднократно подчеркивал, что гибкость и женственность дзюдоисток более

способствуют содержанию и духу дзюдо, чем противоборство физически сильных мужчин, в котором многое решается не гибкостью и мудрой тактикой, а сильно развитыми мышцами.

Первые соревнования среди женщин по дзюдо были проведены в Кодокане, где первоначально не использовалось разделение на весовые категории. Лучшей спортсменкой, начиная с 1925 года, в течение трех лет была Хори Утако. Норитом Масакэ, поступившая тренироваться в Кодокан в мае 1925 года, стала впоследствии автором популярной, много раз изданной книги "Дзюдо для женщин". Не уронила честь отцовской фамилии и дочери Дзигоро Кано: старшая Ватануко Норико, возглавившая позже сектор дзюдо в Кодокане, и Такадзаки Ацуко, также посвятившая жизнь делу отца. Одна из учениц Кано Миягаво Хисако основала собственную школу Сакурагако. Все девушки были обладательницами высоких данов. В 1926 году в Кодокане было официально открыто женское отделение [6-8].

Толчком к развитию женского дзюдо в Европе послужила книга Ирвина Хэнкокка "Физическая тренировка для женщин японскими методами", которая была переведена на французский язык в 1906 году, и уже к 1910 "сильные леди Франции" преподавали на курсах самообороны, которые назывались "джиу-джитсу".

Дзюдо стиля Кодокан было представлено в Париже в 1924 году Хикиочи Аида и Кеишичи Ичигуро. Однако, именно женщины дзюдоистки, не были известны во Франции, вплоть до 1935 года. Первым инструктором был Миконасуке Каваиши, в число первых студенток входила его сестра, Моше Фельденкрайс. В 1950 году, в "Международном ежегоднике дзюдо" ("Annuaire du judo international") Генри Плев сообщал о 7 тыс. 542 дзюдоистах Франции, 130 из которых были женщины.

До Второй мировой войны чехословацкие, венгерские, румынские, скандинавские и швейцарские клубы дзюдо не имели известных представительниц, которые бы занимались дзюдо. В Германии и Италии представители власти установили декрет о том, что главная обязанность женщин – быть матерью и женой, а не спортсменкой.

Возникновение женского дзюдо в Соединенных Штатах приходится примерно на то же время, что и в Европе. Большинство американских женщин, не являлись богатыми и светскими дамами, и на своих рабочих местах они подвергались сексуальным преследованиям. Поэтому самооборона, против так называемых донжуанов, была им просто необходима. Некоторое время в качестве средства самозащиты рассматривался бокс. Но, в целом, большинство североамериканцев полагали, что дзюдо и борьба больше подходят для женской самообороны, чем бокс. И именно дзюдо отдала предпочтение Молодежная женская христианская организация (YWCA), действовавшая до Второй мировой войны [9].

Первой американкой, получившей дан в Кодокан дзюдо, стала гавайская девушка Шизумо Озуми, и случилось это 18 ноября 1939 года. Между тем, 16-летняя девушка из Калифорнии – Катско Ямагучи, получила степень *ni-kuji* [второй коричневый] в июне 1939 года и говорила, что она собирается тренироваться в Японии.

После Второй мировой войны еще долгое время в Европе и в Соединенных Штатах женскую борьбу не воспринимали серьезно. Потребовались значительные усилия энтузиастов, чтобы дзюдо среди женщин стало отдельным видом спорта.

Бурное развитие женского дзюдо, особенно с 60-х годов прошлого столетия, вызвало необходимость проведения международных соревнований по дзюдо среди женщин. В 1975 г. был проведен первый женский чемпионат Европы, а первый чемпионат мира – в 1980 году, на который съехались 147 дзюдоисток из 27 стран. Начиная с 1980 г., регулярно проводятся чемпионаты мира, собирающие большое количество участниц [10].

На XXIV Олимпийских играх в Сеуле (1988 г.) состоялись первые официальные показательные выступления сильнейших дзюдоисток мира, а на Олимпийских играх в Барселоне (1992 г.) женское дзюдо вошло в программу Олимпиады. Соревнования проводились среди женщин в семи весовых категориях. Большую роль в популяризации женского дзюдо сыграло заключение медицинской комиссии Международной федерации дзюдо (ФИД) и Европейского союза дзюдо, изучавшие влияние занятий спортивной борьбой на женский организм. Специалисты пришли к выводу, что никакого вреда дзюдо не приносит. Более того, число травм

(от которых, кстати, не застрахован ни один спортсмен) у женщин-дзюдоисток меньше, чем у мужчин. Медицинская комиссия ФИД полностью одобрила правила проведения соревнований среди женщин (Б.И. Тараканов, 1999).

Наибольших достижений на татами (специальные борцовские маты) добились представительницы Японии, Китая, Кореи и Кубы, а также дзюдоистки западноевропейских стран (Франция, Великобритания, Голландия, Бельгия, Германия, Австрия). Это выражается как в их победах на чемпионатах мира, так и в значительном числе жительниц этих стран, занимающихся дзюдо.

Приказ Спорткомитета СССР о развитии дзюдо среди женщин, вышедший в апреле 1984 года, послужил серьезным основанием для создания многочисленных женских секций дзюдо. В этом же году были проведены первые всесоюзные соревнования в городе Тарту. В период с 1984 по 1986 г. были проведены три всесоюзных личных соревнования по дзюдо среди женщин, а начиная с 1987 г., регулярно проводились чемпионаты страны. На официальный международный уровень советские дзюдоистки вышли в 1986 г., приняв участие в чемпионате Европы. Выступление на этом чемпионате было неудачным (лишь пятое место). Анализ результатов показал, что одной из важнейших проблем женского дзюдо того периода была слабая тактическая и техническая подготовка спортсменок, которые пришли в основном из других видов спорта и, естественно, не обладали глубокими базовыми знаниями в дзюдо. Это были бывшие легкоатлетки (главным образом метательницы), гимнастки и представительницы игровых видов спорта. Однако с тех пор уровень международных достижений советских дзюдоисток на татами все время повышался.

Сегодня женское дзюдо очень популярно во всем мире. Количество занимающихся этим видом борьбы стремительно растет. Поэтому все более настоятельно требуется создание научно обоснованной системы подготовки спортсменок.

Продолжительность схватки для взрослых спортсменок составляет пять минут. Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи). Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приемы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приемы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приемы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены.

Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоистки кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям.

В настоящее время в спортивном дзюдо спортсменки разделяются на 7 весовых категорий: до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг и свыше 78 кг.

Самой титулованной спортсменкой является Рёко Тани (Тамура) — выдающаяся японская дзюдоистка, единственная обладательница 5 олимпийских медалей (2 золота, 2 серебра и 1 бронза) и единственная 7-кратная чемпионка мира в истории дзюдо.

Федерация дзюдо Украины была основана в 1991 году. Она является всеукраинской общественной организацией, созданной с целью дальнейшего развития, популяризации и пропаганды дзюдо.

В 1993 году Федерация официально признана членом Европейского союза дзюдо (European Judo Union) как самостоятельная организация. С этого времени началась ее активная международная деятельность, а именно с чемпионата Европы в Афинах, а затем с чемпионата мира в Гамильтоне (Канада) этого же года. Дебют сборной остался за пределами пьедестала. Но в последующие годы наши спортсмены становились призерами чемпионатов мира и Европы.

В Украине наибольшей популярностью женское дзюдо пользуется в Киеве, в Донецкой, Днепропетровской, Запорожской, Полтавской и Харьковской областях. Плодотворно работают центры женского дзюдо в Чернигове и небольшом городке Надворная (Ивано-Франковская область).

На протяжении независимости нашей страны украинскую школу женского дзюдо прославили такие выдающиеся мастера татами, как бронзовый призер ЧМ (чемпионат мира) 1995 г., МСМК («мастер спорта Украины международного класса») Татьяна Беляева, выступавшая в категории до 72 кг; двукратный бронзовый призер и серебряный призер ЧЕ (Чемпионат Европы) 2006 г., 2007 г., 2009 г., серебряный призер ЧМ 2009 г., МСМК Марина Прищепа (до 70 кг и до 78 кг), чемпионка Европы 2004 г., МСМК Марина Прокофьева (свыше 78 кг), четырехкратный бронзовый призер ЧЕ 2000 г., 2002 г., 2004–2005 г., МСМК Анастасия Матросова (до 78 кг). Не менее значительны успехи наших спортсменок на юношеских и молодёжных первенствах Мира и Европы.

Существенно повлияла на становление этого вида спорта у нас в стране работа таких тренеров, как А. Бондарчук, А. Пирог, Н. Ящук, А. Каштанова, С. Рожинов, А. Нагибин, Д. Волович, Е. Боднарук и др.

В нынешнее время женское дзюдо в Украине сталкивается с большим количеством проблем, среди которых недостаточность специального оборудования, инвентаря, специализированных баз подготовки. Постановка высоких задач перед специалистами спортивной борьбы вызывает необходимость разработки целенаправленных программ подготовки, включающих в себя научно обоснованную информацию об особенностях тренировки женщин-борцов с учетом современных представлений о половом диморфизме. При этом необходимо отметить несколько негативных явлений, препятствующих разработке и внедрению таких программ в практику подготовки спортсменок:

- многие специалисты, по-прежнему, негативно относятся к развитию спортивной борьбы среди женщин;
- тренеры, начинающие работать с женщинами, полностью переносят тренировочные планы подготовки борцов-мужчин на учебно-тренировочный процесс женщин без необходимых коррекций;
- тренерам не хватает системных знаний об особенностях женского организма в связи со значительной спецификой его функционирования в условиях тренировочной и соревновательной деятельности (С.А. Белоглазов, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Д.Х. Аюпов, 2007).

**Вывод.** Согласно всем официальным версиям происхождения, женское дзюдо зародилось в Японии благодаря профессору Дзигаро Кано и его жене Сумако. Наибольших достижений на татами добились представительницы Японии, Китая, Кореи и Кубы, а также дзюдоистки западноевропейских стран (Франция, Великобритания, Голландия, Бельгия, Германия, Австрия). Это выражается как в их победах на чемпионатах мира, так и в значительном числе жительниц этих стран, занимающихся дзюдо.

В 1975 г. был проведен первый женский чемпионат Европы, а первый чемпионат мира – в 1980 году, на который съехались 147 дзюдоисток из 27 стран. Начиная с 1980 г. регулярно проводятся чемпионаты мира.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне (1992 г.) женское дзюдо официально вошло в программу.

Федерация дзюдо Украины была основана в 1991 году. Имея 20 летнюю историю развития на Украине, дзюдо, сегодня является достаточно популярным видом спорта. Количество занимающихся этим видом борьбы стремительно растет. Поэтому все более настоятельно требуется создание научно обоснованной системы подготовки спортсменок.

Проведенный анализ позволил нам определить, что сильнейшие дзюдоистки Украины все еще уступают ведущим спортсменкам мира, прежде всего в тактике подготовки и проведения бросков и в темпе ведения поединков. Об этом свидетельствуют результаты анализа видеозаписи поединков дзюдоисток на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Перспективы развития украинского дзюдо будут строиться на имеющемся потенциале и развитии региональных федераций дзюдо.

Дзюдо хорошо и гармонично развивает все физические качества, благотворно влияет на воспитание личности спортсменок. Для нас представляет огромный интерес ознакомиться не только с видом спорта и историей его развития, но и провести дальнейшие исследования в направлении непрерывной подготовки квалифицированных спортсменок.

### Список литературы

1. Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквон-до в подготовительном периоде : Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 174 с.
2. Иванов А. В. Анализ технико-тактической подготовки сильнейших дзюдоисток мира / Иванов А. В. // 9-й Міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнар. наук. конф. – К., 2005. – С. 355.
3. Ревнивцев Б. А. Путь к пьедесталу – Житомир. Олесья, 1994. – 90 с.
4. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (УМП для тренеров и спортсменов). – Пермь: Уралпресс, 1993. – 302 с.
5. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 448 с.
6. Косоротов С. Кодокан дзюдо. Сущность и структура / Сергей Косоротов, Алексей Горбылёв // Додзё. Воинские искусства Японии : Науч.-популяр. метод. сб. — ООО «Будо-спорт», 2001. — В. 6. — С. 2-6.
7. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учеб.-метод. пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 216 с.
8. Грищенко В. Н. Поединки на татами / Грищенко В. Н., Кочурко Е. И – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1992. – 207 с.
9. Тараканов Б. И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б. И. Тараканов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в государственных образовательных учреждениях физической культуры : материалы Всерос. науч. конф. – М., 2004. – С. 79-84.
10. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе / С. А. Белоглазов, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев, Д. Х. Аюпова // Ученые записки Санкт – Петербургского университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3-10.

## ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ДЗЮДО

Галина ШАМАРДИНА, Диана САВАРЕЦ

*Запорожский национальный технический университет*

**Анотация.** На основе изучения литературы в статье рассматриваются источники становления и развития женского дзюдо, его формирование как вида спорта в мире и Украине. Рассмотрена традиционная классификация Кодокан дзюдо, включающая 3 основных технических раздела. Также определены основные методы обучения в борьбе дзюдо. Выделены основные периоды развития от проведения первых соревнований в Кодокане и до введения женского дзюдо в программу летних Олимпийских игр.

**Ключевые слова:** дзюдо, женское дзюдо, исторические аспекты, Дзигоро Кано.

## HISTORICAL ASPECTS OF THE FOUNDATION AND DEVELOPMENT OF A WOMEN JUDO

Galyna SHAMARDYNA, Diana SAVARETS

*Zaporizhzhya National Technical University*

**Annotation.** On the basis of the literature examined, the article covers sources of foundation and developments of a women judo, its formation as a sports activity both in the whole world and Ukraine. The report introduces a traditional classification of Kodokan judo which comprises 3 main technical clauses, defines basic methods of judo fight education, outlines fundamental development stages starting from the first competition run in Kodokan till introduction of the women judo into the schedule of summer Olympic Games.

**Key words:** judo, women judo, historical aspects, Jigoro Kano