

САМБО И ДЗЮДО. Сравнительный анализ систем борьбы.

В нашей стране дзюдо и самбо всегда развивались совместно – все борцы боролись на соревнованиях и разряды выполняли по обоим видам. Итог этого закономерен – выработалось общее ядро техник, позволяющих добиваться результата в обоих видах, терминология приемов используется самбистская, методики тренировок часто сливаются. Причины на поверхности – после включения дзюдо в программу Олимпийских игр и начала его активного развития в СССР, дзюдо развивалось не с нуля, а именно путем переквалификации самбистов.

Тем не менее, даже современное дзюдо и современное самбо – внутренне очень различающиеся системы. Сформулирую свое видение так – борца можно подготовить по системе самбо и расширять навыки, используя дзюдо, либо подготовить по системе дзюдо и расширять навыки, используя систему самбо, но обучать самбо и дзюдо новичка одновременно невозможно. Даже подготовленный в обеих дисциплинах спортсмен внутри себя определяет основную базу – «я самбист, могу бороться «по дзюдо», либо «я дзюдоист, могу бороться «по самбо».

Именно эта сложность в обучении новичков навыкам борьбы одновременно по двум системам побудила меня в свое время анализировать их сходство и различия, в итоге приведя к убеждению, что понять и оценить их степень невозможно без рассмотрения, помимо

1. техники проведения приемов, еще и
2. правил соревнований, методик тренировки, специфики формы (все они не только определяются техникой, но и сами начинают очень сильно на нее влиять), а затем и
3. факторов культурного и исторического характера, как находящихся в аналогичной взаимной связи с п.п. 1. и 2..

Вопрос корней, преемственности и уровней общности самбо и дзюдо дает весьма широкое поле для теоретизирования. В данном случае выбрана следующая схема изложения:

за базовую предпосылку берется версия происхождения самбо непосредственно от дзюдо, как наиболее удобная для сопоставления.

Далее по отдельным «точкам различий» проводится оценка или реконструкция перехода от принципов дзюдо к новым принципам, принятым в самбо.

Причем важный момент – автор использовал, главным образом, свое понимание принципов каждого вида борьбы, проводя анализ «по сути изменений», т.е. как конечный пользователь этих видов, которому необходимо самому использовать эти принципы в спортивной и тренировочной деятельности.

В силу субъективного интереса автора на отдельных вопросах сделан акцент (может быть, и чрезмерный, но, надеюсь, читателям будет интересно ☺).

Культурная и воспитательная составляющая

Огромная популярность дзюдо в Японии имеет несколько уровней, и очень важный вплоть до сегодняшнего дня момент - авторитет дзюдо как школы воспитания в духе традиционных и универсальных ценностей, применимых и полезных в повседневной жизни, «интеллектуального дзюдзюцу» со своими позитивными принципами:

- ✓ прилежность, гибкость, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение — являются огромным благом для всех;
- ✓ принцип *сэйрёку дзэньё*, наиболее эффективного использования духовной и физической энергией в целях нападения или защиты, применимый ко всем сферам человеческой жизни
- ✓ принцип "взаимного процветания" *дзи-та кёэй*.
- ✓ гармоничное развития тела и духа как приоритет дзюдо в отличие от традиционного дзю-дзюцу или европейского спорта; и так далее.

Все то, благодаря чему дзюдо получило часть «До».

Эта часть в России век назад воспринята не была абсолютно, не особенно воспринимается и сейчас. Дзюдо трактовалось как определенный тип борьбы - и все.

Причем, если при более позднем распространении карате, заимствовалась хотя бы внешняя атрибутика обучения – терминология на японском, поклоны, кимоно, атрибуты дзенских практик и т.д. (пусть без понимания сути, с восприятием на уровне «экзотической составляющей», но заимствовались), то в российском самбо и это не прижилось, а в российском дзюдо оказалось очень сильно «самбоизировано».

Система, созданная для гармоничного развития личности, в противовес европейскому спорту, превратилась в европейский спорт. То есть, ценности, заложенные в нее как базовые, на уровне ДО, либо не были оценены, либо не были восприняты учениками дзюдо на самом базисном уровне, на уровне различий культуры. Сейчас, когда благодаря восточным единоборствам российские последователи стали изучать дзен-буддизм и восточную традицию, происходит это совсем в других дисциплинах.

Теоретическая база борьбы

Дзюдо как стройная и цельная система проведения поединка, построенная на логичном и красивом принципе выведения из равновесия и броска.

Небольшое отступление. Вообще, складывается ощущение, что японскому менталитету свойственно упорядочивание окружающего мира на основе принципа «достаточного минимализма». Так же, как в традиционной живописи «главное – это не тушь, а пустое пространство», или как для понятия «красота» используется иероглиф «простота».

В японских стилях - и в дзюдо, и в айкидо, и в карате присутствует собственная понятная и четкая эстетика движений, не позволяющая спутать их друг с другом и с другими стилями, и основана она на сравнительно малом наборе принципов. Да, человека можно бросить через бедро или подхватом – но это будет не айкидо. А можно заломом кисти двумя руками – но это будет не дзюдо.

При этом возникает довольно интересная ситуация – сначала создавалась система единоборства на основе главного принципа, но поскольку она не позволяла решить весь спектр боевых задач, дополнительно изучалась еще и «не классическая техника» (как удары и приемы на кисть в дзюдо). Эта техника позволяет подготовить более универсального бойца, но все время как бы остается за скобками, не нарушая стройную красоту самой системы.

Теория классического дзюдо построена Д.Кано на основе отказа от традиционной идеи «движения ки» в пользу европейской логики и принципов физики – для броска необходимо вывести проекцию центра тяжести тела за площадь его опоры. Д.Кано широко использовал захваты за одежду и принцип рычага, по сути, рассматривая человека как некий цилиндр на плоскости. Если противник ведет себя иным образом, то необходимо привести его в это состояние сковывающим захватом. *Что помогает не всегда – наверное, всякий изучавший дзюдо, сталкивался с появляющейся довольно естественно «новичковой» техникой защиты – «обмякании» тела в сочетании с прогибанием в подвижной пояснице. Человека тогда очень просто завалить скручиванием или «дворовым» запихиванием, но, используя классическую технику, бросить почти невозможно.*

«Вся классическая техника дзюдо выполняется из классического захвата – отворот – рукав, а все остальное приспособлено к дзюдо в процессе решения проблемы «кто победит». С действиями, которые постоянно уводят дзюдо от его классического варианта в другой вид единоборства, постоянно, методом изменения правил, ведется борьба (запрещения захватов за пояс, штаны, на одной стороне кимоно и т.д.) Из этих захватов правильно вывести из равновесия практически невозможно, и поэтому эти захваты считаются защитными. ...»[8].

Итак, в теоретической схеме дзюдо воздействие идет на двух уровнях – на ось плеч и на точку опоры, что влечет канонический двусторонний захват (за рукав и противоположный отворот). Отсюда и два главных принципа броска – фиксация оси плеч с выбиванием опоры и фиксация опоры со сдвигиванием оси плеч. Соответственно, вперед, назад, вбок – но по этому принципу. Отдельная группа - броски, основанные на отрыве от точки опоры - приподнимании, включены, возможно, поскольку по механике движений и требуемым захватам хорошо комбинируются с приемами основного принципа.

Такова лаконичная красота теории бросковой техники дзюдо. Действительно, изящная схема.

Но эта схема в самбо тоже не перешла. Вот российские энтузиасты берут зацеп, но делают его с захватом за пояс и с прихватом ноги. Или с односторонним захватом. То есть, заимствуя форму приема без заимствования теоретической базы борьбы. Никакой лаконичной красоты стиля – все, что ее создателем Д.Кано было тщательно исследовано и отброшено как лишнее, не соответствующее принципам, в самбо вдруг возвращается и объявляется равноправным.

Почему?

Вообще интересна сама логика внесенных изменений (см. например, [11])– «архаичное кимоно» заменила куртка, которая «выполнялась из более плотной ткани и имела пришитые пояса. Это позволяло делать захваты более жесткими, а борьбу более силовой». Вопрос: зачем «вести более силовую борьбу», когда главный принцип «дзю», из которого Кано выводил изящную теорию эффективности дзюдо, как раз и состоит в отказе от приоритета использования силы в пользу использования момента и движения соперника? Причем Д.Кано приводит принцип «дзю» не просто как способ, с помощью которого более слабый физически человек может победить более сильного, а как принцип рациональности: «Если бы я обладал большей силой, чем мой противник, я бы просто задавил его. Но даже если бы у меня были желание и сила для этого, все же лучше для

меня самого было бы вначале уступить противнику, поскольку подобные действия значительно экономят мои силы».

То есть, российские последователи самбо уже не просто отказались от социокультурной части «До», но и от основного борцовского принципа «Дзю». Основы «Ниппон Дэн Кодокан Дзюдо», как писалось на квалификационных удостоверениях Кодокана, что означает "лучшее будо Японии".

Казус? Или непонимание? Основной принцип борьбы дзюдо не понят? Или не то и не иное? Причем в современном самбо борьба действительно гораздо более силовая, чем даже в современном дзюдо, самбо пошло по «нелогичному» пути, даже если не привязывать анализ к приведенной цитате.

Во всем этом преобразовании можно увидеть вполне здравую логику, если исходить из ситуации, что изучавшие и развивавшие дзюдо люди не были новичками в борьбе. Например, была собственная методическая база, которую они не считали худшей или менее правильной. И новые технические действия просто встраиваются в имеющуюся базу, не взирая на искажения формы и сути.

Существование собственной методической базы делает понятным быстрый отказ от додзе, татами, кимоно в пользу спортивного зала, борцовского ковра, борцовок и в том числе – значительно возросшую роль борьбы в партере (да и сам термин оттуда). У российских борцов базой, скорее всего, была классическая (вернее, тогда французская борьба + вольно-американская, на смену которым со временем пришла тройка классическая – вольная - самбо). Для борцов, привыкших долго и упорно зарабатывать очки в партере в классике, естественно не упускать возможности «повозиться», «дожать» соперника, благо умение плотно контролировать противника “на земле” уже наработано. В классике – и самбо – стойка и партер как технические действия не противопоставляются. В отличие от дзюдо, в котором Д.Кано рекомендовал изучать технику борьбы лежа только после приобретения основательного опыта бросковой борьбы («выполнение бросков более ценно как для физического развития, так и для духовной подготовки»), а при отсутствии достаточного времени на освоение всех приемов – изучать только бросковую технику [6].

Это различие даже современного дзюдо и самбо проявляется и сейчас даже на уровне методики и изучаемой техники. Все современные книги по дзюдо в качестве техники партера приводят удушающие, удержания и болевые – то есть, атаки только «раскрытого» соперника. В учебниках же по самбо очень подробно разбираются подготовительные действия – перевороты, переводы и прочее, в том числе, без захватов за одежду.

Именно наличие «своей» борцовской базы – разумное объяснение отказа от принципа

контроля противника по «оси плеч», разработанному Д.Кано. Иначе следует принять точку зрения, что ученики В.Ощепкова просто ничего не поняли в строгой и логичной системе, либо несколько ее не оценили. Причем «не оценили» не в восточном смысле, прививаемом в Японии (приоритет ценности дзюдо над ценностью борца - «высшая ценность дзюдо сама по себе не меняется от личной победы или поражения», при которой изучаемая техника «консервируется» ради сохранения традиции), а на уровне эффективности борцовского поединка.

И здесь уже есть момент сцепки с упоминавшимися выше факторами культурного порядка - не оценили по причине иного понимания природы и сути противоборства. Для европейца и для россиянина борьба – это борьба, в ней главное – определить победителя, а «мера силами» и «игра мускулами» - неперемнная составляющая европейского понимания борьбы, возможно, со времен тяжеленного военного снаряжения. В классике просто отступивший назад или сбитый на колени борец проигрывает балл, даже в борцовском трактате Ф.Фон Ауэросвальда (Саксония, 1537г.) [4] такие действия называются «выгодный шаг», и сведены в целую группу. То есть, броски – это не вся борьба, а ее кульминация, высшая часть.

В дзюдо же борьба не есть мера сил, а состязание в уровне овладения техникой. Не соревнование, а развитие - главное в рандори, Д.Кано даже требует проводить рандори в высокой стойке, способствующей освоению классической техники, хотя и ослабляющей защиту. Соревнование проводится в уровне овладения принципом дзю, в степени продвижения по пути познания «До», причем огромное значение имеет фактор преемственности традиций.

Разное понимание целей борьбы и смысла ее изучения серьезнейшим образом определило принципиальную двигательную схему и состав приемов двух видов борьбы. То, что было заимствовано, заимствовалось по принципу дополнения имеющегося, без замещения, точно так же, как и в случае социокультурного фона дзюдо. Трудно подобрать подходящий термин для этого уровня различий, предварительно можно сказать, что два вида борьбы различаются *стратегически*.

Отдельные вопросы техники. Выведение из равновесия. Комбинация и прием.

Остановимся подробнее на довольно узком различии в технике выведения из равновесия. То, что в самбо равносильными рассматриваются односторонний захват и даже захват только одной рукой, приводит к использованию выведения из равновесия «нависанием» и «задавливанием» для всего арсенала бросков – подсечек, подножек, подхватов, зацепов.

Более интересно другое – это разный механизм выведения из равновесия в двустороннем классическом захвате. В самбо одна и та же механика движений используется и в двустороннем и в одностороннем захвате – выведение локтя под мышку противоположной руки.

В классическом дзюдо этот способ-исключение – он есть только в броске сеои-наге. Для всех подхватов и подножек в процессе выведения из равновесия локоть руки отводится вверх – в сторону, как при бросках назад, так и при бросках вперед.

Именно отсюда, плюс жесткая фиксация куртки поясом и более плотный покрой куртки, так же вытекает техника «вязкой борьбы» в самбо, отсутствующая в дзюдо. Поскольку после выведения из равновесия с заведением локтя под мышку бросок возможен вперед и назад, появляется схема длительной атаки вперед-назад-вперед-назад из этой «полупозиции» без возвращения атакующего в исходную стойку. Переход в атаке вперед-назад (например, передняя подножка – задняя подножка), в дзюдо проходит с относительной потерей контроля захватом, в силу тех же трех причин. Кроме того, вязкой силовой борьбе способствует использование низких стоек и односторонних захватов, позволяющих загружать одно плечо соперника двумя руками.

Именно это имеют в виду самбисты, когда говорят о комбинационной борьбе, отсутствующей в традиционном дзюдо. И именно поэтому чистые дзюдоисты их не понимают - для того, чтобы увидеть разницу, надо иметь опыт самбистских поединков.

То, что составляет рэнцоку-вадза в дзюдо - 2 приема в связке, еще не комбинационная борьба для самбо.

В современном дзюдо борец с уровня первого разряда в ответ на вязкую борьбу в самбистском стиле просто скинет с плеч дзюдогу, наклонив голову. Опытный борец уж точно дзюдогу плотно не подвязывает и сбрасывание это проводит играючи. И все, нет жесткого сковывающего захвата, конец комбинационной борьбы. Добавьте сюда большую среднюю продолжительность схваток в самбо в силу большей сложности чистой победы, и в итоге дзюдо и самбо различаются уже *тактически*.

В традиционном дзюдо схватки в самбистском вязком стиле и не вели, эстетика движений и поединков иная, очень иная. Отличные ролики в историческом видео доступны в интернете - К. Минфуне + Judo Essence [16] (чуть отвлекусь – особенно каковы вход в аси-гурума и о-гурума! Какая кошачья мягкость движений ног, какая высокая амплитуда выноса колена, Азия, одним словом. Пластика и гибкость европейца совершенно иные. В общем, для ценителей стиля - это чистое эстетическое удовольствие.

Да и в «Гении дзюдо» А.Куросавы она воспроизведена показательно – борцы прыгают вправо – влево – вперед – назад, борясь за захват (опять же не удержусь отметить технику освобождения от захвата руки сбивом стопой). После долгой борьбы за захват следует одиночный бросок – и все. Оставшееся время фильма проигравший борец лечится, либо его хоронят сразу.

Все это сохранилось и в традиционном дзюдо, как красиво сформулировал на одном из форумов дзюдоист, живущий и тренирующийся во Франции «у нас происходит перекос в сторону ориентации на иппон в ущерб тактике».

Причем это различие подходов к тактике поединка имеет давние исторические корни. С.В.Мишенев в отличной книге «История европейского фехтования» приводит данные анализа останков на месте битвы при Визби (1361г.), где обнаружены скелеты 1185 бойцов: «Во Ингельмарк, проведя тщательный анализ, выявил интересные закономерности. Большинство ударов – 65% нанесены по левой ноге, в основном по голени, причем это не самые сильные удары. Несколько меньше представлены удары по рукам, причем это тоже не самые сильные и одиночные удары. А вот большинство ударов по голове нанесено с предельной силой, причем в 20% случаев сериям.

Вывод однозначен. Воины, сражаясь друг с другом наносили редкие экономичные удары в наиболее доступные места тела... и добившись преимуществ, обрушивали на потерявшего контроль противника мощные и меткие удары, вкладывая в них всю силу.

Такой принцип сочетания дезорганизующего и добивающего ударов вообще характерен для европейского фехтования и более поздних времен.

Для сравнения заметим, что ... скелеты, найденные в Японии при Саймокуза, несут на себе следы одного, в основном диагонального или горизонтального, удара по голове» [17].

Отдельные вопросы техники. Перемещения.

Еще замечание по поводу кинематики движений. Сначала небольшое отступление – многие специалисты единоборств, анализируя возможности использования смешанной ударно – бросковой техники приходили к выводу о разных координационных принципах базовых движений, не позволяющих сочетать ударную технику карате (требующую прямой спины и жесткого силового принципа дыхания) и бросковую технику, требующую гибкой спины и дыхания в ритме движения. Броски, разумеется, в технике самбо и дзюдо – из раздела рандори, не заломом суставов. Очень интересный анализ приводит

Ю.Ю.Сенчуков, развивающий собственную систему на основе хапкидо (www.conten.ru). В своем анализе он пришел к следующим выводам – адепты современного карате не правильно абсолютизируют классические перемещения карате – в широких низких стойках и особенно с прямой спиной. Наклон спины, как это делается в хапкидо и тэквондо, позволяет усилить ударную технику без лишней нагрузки на позвоночник, а главное – комбинировать удары с бросками. По его мнению, до «гимнастического» каратэ Г.Фунакоси эту самую прямую спину никто не абсолютизировал. В общем, очень интересный анализ различных видов единоборств. Много еще всего по указанный ссылке.

Но здесь отмечу другое: исторические движения дзюдоистов в видео К. Минфуне и Judo Kodokan там же. Ведь они движутся с прямой спиной, широченными приставными шагами – стойка дзюдо хантеи на фотографии в книге Д.Кано и в ролике Мифуне – почти каратистская кибадати. Которую Ю.Сенчуков считает неестественным способом перемещений. Когда я начинал учить боковую подсечку в темп шагов – никак не мог ее понять - считал броском, отрабатываемым при надуманном перемещении. Никогда не понимал, зачем учить прием в движении, которое никто никогда в борьбе не использует – ни один борец не будет делать 3-4-5 приставных шагов слева-направо в поединке. Даже обычных, не широких. Решил, что это нужно просто для постановки техники подсечки. А они ведь действительно так двигались! На самом деле! Приставными шагами! И даже широченными приставными шагами. Но ведь это не движения борца. Не борцовская пластика. Само слово «борьба» в нашем языке отнюдь не ассоциируется с легкостью и изяществом.

Это движения другой культуры поединка, общей для японских стилей, скорее всего – фехтовальной традиционным оружием, на которую один из о-сенсеев наложил ударную технику, другой – бросковую.

При всем при этом использование в единоборстве схемы движений фехтования не исключительно японская и даже не исключительно восточная особенность. Фехтовальные движения на одном из этапов развития составляли базу «дворянского» савата и сохранялись во французском боксе вплоть до 2-й мировой войны (отсутствие уходов с линии атаки, вместо них парирование ударов, удар кулаком с выпадом, фехтовальная стойка и т.п.). Фехтовальный стиль английского бокса с его одиночными ударами со средней и дальней дистанции, низким положением рук и прямой спиной достаточно долго держался благодаря традиции, даже не смотря на влияние американского способа с ближним боем и ударами сериями.

И движения дзюдо Д.Кано – это несколько не европейская борьба, не турецкая или национальные виды вроде «борьбы на поясах». Это движения поединка дзю-дзюцу, из которого убрано оружие и удары. Отсюда и традиционная техника приемов, которая не используются в современной спортивной борьбе. Её и нельзя использовать. Чтобы эти элегантные броски прошли, нужна прямая спина соперника и его легкие фехтовальные шаги. Рассмотрим подробнее.

Отдельные вопросы техники. Броски.

Вообще вся группа бросков со схожим координационным принципом – хидза-гурума, аси-гурума, о-гурума, о-сото гурума довольно интересна. В традиционном исполнении ось плеч скручивается, нога тори просто перекрывает ноги (или корпус) укэ на разном уровне, блокируя подшаг. Причем, при формальном сходстве с подножками, они совсем не подножки в нашем современном понимании. По своей кинематике они родственны броскам уки-отоси и суми-отоси и броскам айкидо – инерционные, с

вращением уже вокруг центра тяжести тела. Перекрывание ноги только завершает скрутку, препятствуя подшагу (тогда как подножка в самбо – это именно бросок через ногу).

Отсюда и их неземная, экзотическая элегантность. В современной борьбе они (кроме хидза-гурума) исполняются уже совершенно иначе – как подхват, сохраняя прежнее название. Что заставляет, например, Г.П.Пархомовича относить их в группу подхватов, оговаривая двойной вариант исполнения. Налицо казус – бросок фиксацией оси плеч и выбиванием опоры (подхват) и бросок фиксацией опоры и скруткой оси плеч (подножка, которая на самом деле инерционный бросок) формально считается одним и тем же броском. С точки зрения классификации приемов в самбо – полный нонсенс, но зато позволяющий японцам, сохраняющим свою историческую классификацию, делать вид, что никакой трансформации традиционной техники не произошло. Примерно та же история произошла с таи-отоси, ставя в тупик всех борцов – почему в классификации дзюдо подножка исторически находится в группе «те-вадза» – бросков руками? А это и был бросок руками.

Отдельные вопросы техники. Мода на броски.

В дзю-до очень популярен «обмен подхватами изнутри» – ути-мата, в самбо этот бросок особо не выделяется, зато активно применяются выхваты ног, классическая комбинация – бросок через спину с колен – выхват одной ноги, которую можно проводит в любой последовательности и комбинацией разной длины – на 2-3-4 приема (привет из вольной борьбы?).

Почему? У меня есть как минимум две версии, одна идет от техники самбо, другая от техники дзюдо. Здесь не могу удержаться остановиться на этом броске поподробнее. Когда-то мой первый тренер привел подхват изнутри в качестве критерия борцовского мастерства, что казалось совершенно непонятным (из особенностей его налицо была только трудность освоения). В чем причина такой оценки? Если судить по фотографиям или демонстрациям, понять притягательность этого броска невозможно – даже в исполнении К. Мифуне – ну ничего особенного, в отличие от тех же о-гурума либо подсечек (что меня лично очень расстраивает). По моим наблюдениям, в употребительную практику дзюдоистов он входит, начиная с уровня КМС, я даже в свое время использовал его как критерий оценки борцов во время общей разминки перед соревнованиями. Если на первенстве вузов увидеть отработку ути-мата можно редко, то перед мастерским турниром все покрытое разминающимися борцами татами просто сверкает им.

В исследовательских работах по дзюдо приводится и сравнительный анализ подсчетов разных авторов, и собственные исследования – разные исследователи приводят слегка отличающуюся статистику проведения приемов на международных соревнованиях, но подхват и бросок через спину (наверняка с колен) попеременно делят лидерство, далее идут зацеп изнутри, задняя подножка и т.п.

По мере освоения броска появилась возможность оценить его эффективность в схватках. Но только теоретическая схема дзюдо показывает, в чем великолепное изящество и эффективность ути-мата.

Этот бросок – это единственный из всех подхватов, при котором подбив опоры после фиксации оси плеч проводится не под опорную, а под без опорную ногу, как в подсечках. В результате сопротивляться броску после правильного вхождения в подворот не возможно – противодействие требует приложения силы к атакуемой конечности, но

силу можно вложить только в опорную ногу. Усилие бесполезно – используя без опорную конечность как рычаг, перевернуть противника гораздо легче, чем при классическом подхвате. Поэтому хорошо проведенный бросок проходит ошеломительно легко. Виртуозней только подсечка, но если подсечку нужно «ловить», то ути-мата – «создаваемый», атакующий бросок.

В общем, прошу прощения за длинноту, но для меня этот бросок – квинтэссенция современного дзюдо, его суть и высшая точка.

Тогда почему его не делают самбисты? Причина не распространенности подхвата изнутри в самбо, на мой взгляд, в ином принципе выведения из равновесия. Для хорошего ути-мата захват за отворот надо брать на уровне шеи, и локоть этой руки выводить вверх. При классическом самбистском варианте, с выведением локтя под мышку, бросающий слишком сильно разворачивается спиной к противнику и получается обычный силовой подхват вроде хане-госи. Поэтому в самбо «конек» любят больше. Кинематика та же, а в выполнении проще.

А теперь замечание по поводу популярности ути-мата в дзюдо. Кроме того, что этот бросок ошеломительно хорош, есть и второй фактор – помимо него в арсенале классического дзюдо надежных амплитудных бросков для современной манеры борьбы почти нет.

Из 40 приемов канонического дзюдо:

7 – броски через бедро в разных вариантах захвата и выведения из равновесия (по горизонтальному кругу, по вертикальному, со вскидыванием на бедро), включая два варианта. применяемых в качестве контрприема (уки-госи, о-госи, цури-госи, цукури-госи, цурикоми-госи, коси-гурума и уширо-госи).

8 – подсечки, как отдельные броски рассматриваются передняя при движении уке вперед и передняя при движении уке назад, боковая при шаге уке вперед и боковая при шаге уке вбок (харай-цурикоми-госи, сасасе-цурикоми-госи, деаси-барай, окури-аси-барай, коучи-гари, косото-гари. Плюс хидза-гуруми и уки-вадза (опорная в падении).

6 – инерционные, рассматривались выше (о-гурума, о-сото-гурума, аси-гурума, уки-отоси, суми-отоси, йоко-вакаре.

3 - зацепы (косото-гари, оучи-барай, йоко-гаке)

5 – подсады – группа включает такие разнообразные приемы, как мельница, «пистолет», бросок через грудь, через спину (сото-макикоми, сеой-наге, ката-гурума, ура-наге, томое-наге)

4 – подхваты, включая два варианта «конька» (харай-госи, хане-госи, хане-макикоми, ути-мата).

2 – посадки вперед и вбок (тани-отоси и йоко-отоси)

5 – требуют отдельного рассмотрения. .

осото-гари – отхват – эффективный бросок, но в современном дзюдо под этим названием применяется еще более эффективная задняя подножка из самбо. Координационный принцип броска другой – противоположное отношение перекрываемой и выбиваемой оси, плюс подбивающее движение внутренним сгибом колена.

Тай-отоси – аналогичная история, в борьбе используется самбистская подножка с иным движением.

Сукуй-наге – изначально зачерпывающий бросок из приседа бок-в-бок с уке, применимый для перемещений фехтовального или каратистского типа, но непригодный для борцовского поединка с жесткими захватами, так же незаметно стал передним

переворотом. В качестве переднего переворота может быть ограниченно эффективен, поскольку требует прохода вплотную сквозь захват руками (в современной борьбе скорее проходит боковой переворот). В зачерпывающем движении интересен с исторической точки зрения.

Сеой-наге, так же незаметно решивший стать броском с подсадом голени. Европейские дзюдоисты называют бросок назад подсадом голени «русским», что понятно – дзюдо они учат оригинальное, и сеой-наге – бросок -

в сторону, с подбивом ступни опорной ноги и толчком бедра *разноименной* ноги. То есть, классический сеой-наге является аналогом уки-вадза, только в уки-вадза атакуется стопа и бедро одной ноги уке, а в сеой- стопа одной и бедро другой.

Собственно уки-вадза. Условия применимости в борьбе ограничены аналогично сукуй-наге.

В общем, удивительная путаница, особенно при столь педантичном разделении бросков на основе второстепенных признаков, как в случае с подсечками и бросками через бедро. Подобная ситуация возможна благодаря сохранению в дзюдо исторической классификации, по сути, классификацией и не являющейся, а представляющей собой группировку по довольно формальному признаку. При применении классификации самбо, основанной на биомеханическом принципе движений, заимствования новых бросков становятся очевидными. Впрочем, оснований надеяться, что в Кодокане откажутся от исторического наследия, нет.

Итак, что же применяется в современной борьбе?

Ограниченность применения (против квалифицированного борца) бросков через бедро и плечо заключается в легкости контр-действия (броском через грудь и посадкой), что выводит из современной спортивной практики дзюдо бросок через бедро почти полностью, а бросок через плечо остается в исполнение с колен.

Подсечки являются очень эффективным броском, но имеют определенную сложность освоения и применения, поэтому используются только отдельными талантами и в активный арсенал большинства борцов не входят.

Посадки эффективны в контрдействиях, броски мельницей и с упором ноги в живот сложны против опытного соперника.

В общем, при отсутствии института подножек в самбистском варианте, бросков с прихватом ноги, бросков с выхватом ног (которые сейчас, конечно, включены в 17 дополнительных техник дзюдо, канонизированных позднее), без возможности вести силовую борьбу на поясах, больше применять то и не чего.

Так что эффективное в современной борьбе атакующее традиционное дзюдо – это ути-мата плюс зацепы и задняя подножка, плюс подсечки – кому хватило терпения и координации освоить. Как тут не давать иппон за бросок на спину с колен или удержание?

«С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов был проведен анализ видеоматериалов с крупнейших соревнований (чемпионатов России, Европы и Мира), имеющих в лаборатории кафедры спортивной борьбы. Было проанализировано около 200 соревновательных схваток (128 поединков в мужских соревнованиях и 74 в женских). Анализ соревновательной деятельности позволил нам выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий дзюдоистов высокого класса (рис.2).

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	Мужчины	Женщины
ПОДХВАТЫ	1	3
БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ	2	4
УДЕРЖАНИЯ	3	1
ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ	4	6
ЗАДНИЕ ПОДНОЖКИ	5	2
УДУШЕНИЯ	6	11
БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ	7	9
БРОСКИ ЗАХВАТОМ НОГ	8	5
БОКОВЫЕ ПОДСЕЧКИ	9	12
ПОДСЕЧКИ ИЗНУТРИ	10	13
ПЕРЕДНИЕ ПОДСЕЧКИ	11	15-16
ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ ОДНОИМ .	12	18
ЗАЦЕПЫ СНАРУЖИ	13	8
БОЛЕВЫЕ	14	7
МЕЛЬНИЦЫ	15	22
ПЕРЕДНИЕ ПОДНОЖКИ	16	17
БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ	17	14
БОКОВЫЕ ПОДНОЖКИ С ПАД.	18	15-16
ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ	19	20-21
ПОДСАДЫ	20	10
БРОСКИ ЗАХВАТОМ РУКИ	20-21	ПОД ПЛЕЧО

[12]

Чтобы не сложилось ложного впечатления, что автор преуменьшает эффективность дзюдо, сделаю еще несколько замечаний. Первое, боец высокого уровня в любом случае владеет одной, максимум двумя – тремя коронками, которые он может провести на любом сопернике. Плюс 3-4 уверенно проводимых приема, которые проходят при удачном стечении обстоятельств. Остальные броски он исполняет на уровне, достаточном чтобы бросать соперника ниже классом, так что при разнице в уровне борцов техника борьбы получается весьма разнообразной. Второе, в «Советском Спорте» в свое время печатались воспоминания наших самбистов о первых товарищеских встречах с японцами. Общий смысл таков – большую часть схваток выиграли японцы, причем подхватом изнутри. При этом броски проводились с такой силой, что соперник еще некоторое время не мог подняться с ковра.

Воспоминания эти интересны несколькими моментами – во-первых, показывают, что свой арсенал японцы применяли вполне успешно.

Во-вторых, что тактика поединка в дзюдо соответствовала принципам Д.Кано о приоритете бросков над борьбой в партере, а так же свойственному японским единоборствам принципу «хиссацу иккен» - «одним ударом наповал».

Один технический момент, который мы не обсуждали ранее –

если в самбо броски проводятся в «выстилающем» стиле,

с сохранением захвата падающего соперника и «растягиванием» его на ковре, с обязательным продолжением непрерывной атаки переходом в партер непосредственно в момент секундной потери координации упавшего

(этот принцип в самбо приводится в книге А.Харлампиева «Тактика борьбы самбо»)

то в дзюдо броски выполняются в «швыряющем» или «вбивающем» стиле, захват отпускается в момент броска. Это делает понятным драматические последствия бросков в приведенном выше примере, так и в фильме «Гений дзюдо». Самодостаточность такого стиля бросков делает так же логичной более низкую оценку партера Д.Кано.

Но что становится непонятным, так это почему ориентировавшийся на прикладную борьбу, поединки с использованием оружия и создание армейской прикладной системы В.Ощепков способствовал активной практике партера «на более мягком ковре»? Возня в партере эффективна в бою один на один, эту тему не обсуждает редкий современный специалист по прикладному бою. Все они как один отмечают скоротечность рукопашного боя в боевых условиях и необходимость ставки на быстрое агрессивное поражающее действие. Для системы массовой армейской подготовки навыки партера излишни. Так же, как и болевые на ноги, в отличие от пригодных для снятия часовых удушений. Наоборот, следовало бы ожидать сохранения и всяческого развития принципа «вбивания» противника в землю броском, от которого он не может подняться. И, тем не менее, самбо идет по другому пути, да еще активно развивает партер и полностью исключает удушающие. Не понятно. Тема для отдельного исследования.

Единственное логичное объяснение сейчас – что эта часть самбо развивалась совершенно другими людьми совершенно для других целей.

На тему бросков еще можно писать и писать, пока, в заключение приведу только еще одно - краткое сравнение описания техники:

дзюдо классическое - Д.Кано, современное дзюдо Г.П. Пархомовича, современном самбо Чумакова и трактат саксонца Фабиана Фон Ауэросвальда 1537г.

С чего начинается знакомство с самбо Чумаков:

Задняя подножка (в этой кинематике у Кано нет, у Пархомовича есть, Ф.фон Ауэросвальда есть)

Рывок за пятку с упором другой рукой в колено (у Кано нет, у Пархомовича нет)

Выведение из равновесия рывком (сото-макикоми)

Бросок через бедро (огоси или госи-гурума)

Задняя подножка с захватом за пояс (у Кано нет, у Пархомовича нет, Ф.фон Ауэросвальда есть),

Выведение из равновесия рывком в падении (йоко-вакаре)

Задняя подножка с захватом руки и ноги (... нет)

Передняя подножка с захватом пояса (... нет)

Боковая подсечка (деаси барай)

Зацеп изнутри (оути)

Переворот захватом руки и ноги (ближе к Ауэросвальду)

Заваливание с зашагиванием (... нет)

Бросок через бедро с падением (... нет)

Выведение из равновесия захватом проймы и руки (сходно с суми-отоси)

Выхват двух ног (включен в симмейса-вадза, введенные в дзюдо позднее, у Пархомовича не рассматривается)

Задняя подножка с колена (... нет)

Бросок захватом руки и обратным хватом ноги спереди (у Кано нет, у Пархомовича нет, Ф.фон Ауэросвальда есть),

Подхваты захватом рукава и проймы, рукава и ноги, двух рукавов, то же для передней подножки

Мельница с захватом руки под плечо, с захватом ноги снаружи, много вариантов
Бросок захватом руки и упором другой руки в колено
Обвив

Вертушка (здесь можно найти привязку к броскам джиу-джитсу)

В общем, богатейшее пособие по незауряднейшей технике борьбы. Понятно, что стройным локализмом системы Д.Кано здесь и не пахнет, здесь объединены совершенно разные принципы борьбы, в том числе вообще без захвата одежды. К дзюдо и Японии эти приемы имеют такое же отношение, как и первые наши олимпийские призеры и чемпионы А.Киброцишвили, А.Кикнадзе, Ш.Чочишвили и Ш.Хабарели.

И конечно, в сравнении с этой системой дзюдо выглядит более... сдержано.

И здесь не удержусь от приведения большой цитаты из «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомовича:

«У нас чаще всего хороших результатов добиваются самобытные дзюдоисты, умеющие делать какие-то свои, особые приемы. А чтобы побеждать лучших представителей классической школы, необходимо знать и уметь все то, что умеют они, плюс наша самобытность и наш характер. А пока боремся на характере и самобытности.

Если занимающиеся и осваивают какую-то технику, то это приемы с поясом, с захватом корпуса и ног, приемы с подниманием соперника, где не нужно выводить из равновесия за одежду и достаточно применить силу. Мы мыслим из основ вольной, классической и других видов борьбы, а дзюдо в своей основе предполагает захват за одежду и все способы выведения из равновесия, связанные с ним. ...

Судьи, поощряя агрессивную, напористую, порой очень грязную и мало напоминающую дзюдо борьбу, закрывая глаза на ползання на коленях, неправильные захваты, стойки, тем самым помогают формировать у спортсменов и тренеров, просматривающих соревнования, совершенно ложные представления о дзюдо....

Тренеры из года в год ведут поиск и подготовку борцов, превосходящих друг друга в физических и морально-волевых качествах.

Поэтому в соревнованиях мы видим не дзюдо, а бой и огромное желание выиграть.

Откуда же, в таком случае, дзюдо будет представлять собой стройную систему физического развития людей в любом возрасте, нести в себе легкость и гибкость?»

Итого резюмирую: самбо и дзюдо представляют собой интересные самобытные системы, несомненно, оказавшие друг на друга взаимное влияние в своей истории. При этом развитие самбо шло по пути дополнения существующих традиций борьбы новыми японскими техническими элементами при сохранении базовых тактических и культурных принципов борьбы.

Примерно таким же образом возник кикбоксинг – к боксерским ударам руками, боксерским перемещениям, боксерской тактике, экипировке и правилам добавились технические действия ногами из карате. От чего произошел кикбоксинг – от карате? От бокса? Насколько вообще правомерна такая прямолинейная постановка вопроса?

А история взаимного влияния единоборств, действительно, породила интересную картину. Разрозненные виды дзю-дзюцу, преподаваемые в виде ката, были преобразованы в борьбу дзюдо, в которой исключение опасных приемов позволило применить новый тренировочный принцип рандори. Новый принцип позволил повысить эффективность усвоения техники и повысить эффективность «не опасных» приемов до уровня «опасных» настолько, что Д.Кано уверенно заявлял, что дзю-дзюцу – уже в прошлом. Тем не менее, на очередном витке эволюции, дзю-дзюцу отказались от традиционных методик

тренировок и заимствовали методы базовой подготовки из дзюдо. Наложение «запрещенных» приемов на эффективные навыки контроля, приобретаемые благодаря спортивным методикам, и вдохнуло в них новую жизнь. Точно так же и самбо способствовало трансформации традиционного дзюдо, повысив его соревновательную эффективность, хотя и не изменив многих базовых установок.

А адепты единоборств разделились на «модернистов» и «традиционалистов», ценящих культурно-историческую составляющую превыше всего и ищущие рецепты непобедимости во все более и более старинных стилях.

Методика тренировок. Квалификационная система.

Темы для отдельного исследования. Отметим только, что у нас не приняты ни принцип разделения бросков на группы со сдачей каждой группы на экзамене для получения определенного цветного пояса, очень подходящий для правильно организованного бизнеса, ни ката, ни принцип обучения «кохай-сэмпай» (великолепно описанный Преображенским [9]).

А ведь в Европе обучение дзюдо идет по этим правилам. У нас же и в дзюдо, и тем более, в самбо, преподавание идет по методической схеме, единой для спортивной борьбы в целом. Недаром дзюдо у нас лишено совершенно всякого ареала восточной экзотики и является в массовом восприятии настолько же экзотической японской борьбой, насколько бокс – экзотической аглицкой.

И, как заметил Ю.Ю. Сенчуков, никто не думает ехать в Англию, потому что только там можно изучить настоящий английский бокс. И никто не основывает непобедимость

сокрушительных атак прямого ливерпульского кулака на совершенно достоверной истории о том, как достопочтенный джентльмен после 80 дневного путешествия вокруг света в поисках лучших боевых искусств, выловив в укромном уголке зловредного шпиона мистера Фикса «в течение пяти минут продемонстрировал тому полное превосходство английского бокса над французским».

Хотя...

Сейчас вектор развития может и поменяться. И, вполне возможно, через некоторое время детишки будут осваивать экзотическую борьбу в додзе, украшенном макимоно и флагом с восходящим солнцем,

стройные ряды в белоснежных выглаженных кимоно будут с волнением ждать приезда японского сенсея на аттестацию для просмотра ката и выдачи очередного кю. А там глядишь, и в дзюдо появятся черные пояса, ни разу не участвовавшие в соревнованиях, поскольку «понимаешь, он очень техничный дзюдоист, но не боец». А где-то в параллельном мире, в общарпанных спортивных залах будут самозабвенно оттачивать коронки и придумывать борцовские хитрости странные люди в потных кимоно но обутые в самбовки. Не подозревая о неполном знании техники 3-й группы бросков для 1 кю и традициях ката, будут встречаться на соревнованиях, на которых мастерская степень присуждается только одному человеку – победителю.

Два таких разных мира. И кто скажет, какой из них ближе к постижению сути борьбы?

Послесловие.

Интересно, что никто не удивляется, откуда взялась сама постановка вопроса о личности создателя самбо и поиске первосоздателя приемов (В.Ощепков, Спиридонов, Лебедев). Ведь ни в одном европейском единоборстве отца основателя нет – ни у

итальянской школы фехтования, ни у французской, ни в кертумберлендской борьбе, ни в вольно-американской.

Даже в английском боксе «отцом» считается Дж.Броутон предложивший «относительно честный кодекс» (в котором были запрещены укусы и затапывания противника, но разрешены удушения и удары головой) или маркиз Куинсберри с его еще более гуманными «12 пунктами». Создатели бокса – это люди, упорядочившие на определенном этапе народный стиль боя. Аналогично во французском боксе «создатель» Шарль Лекур превратил сават из способа жестокой уличной драки в способ физического развития благородной публики, перенес его тренировки в «более цивилизованное место и общество» (где-то уже встречалась подобная история?). И создатель самбо А.Харлампиев в качестве отца-основателя предложил свою систему классификации приемов и всячески способствовал развитию упорядоченной этим образом борьбы.

И только на Востоке у каждого из бесчисленных стилей есть не только четко установленный создатель всей техники, но так же установлено, когда и за кем он для отбора технических действий наблюдал.

Что это – лучшая память на имена у азиатов? Или просто иная культурная традиция?

Приложение 1:

Сводная таблица группировки различий систем борьбы дзюдо и самбо с комментариями

САМБО	ДЗЮДО
Судейство и оценки	
1. Самбо борьба оценивается с точки зрения поединка, оценка броска зависит от положения, в котором оказались борцы после его проведения. Если бросок выполнен в падении или с колен, он никогда не будет оценен так же высоко, как бросок из стойки. Бросок с колен или в падении оценивается максимум в 4 балла (для победы требуется 12)	Дзю-до Чем выше техника исполнения броска, тем большую оценку получает борец, вне зависимости от того, какой из бросков он проводит. Главное, чтобы этот бросок входил в технический арсенал борьбы. Возможна чистая победа броском с колен и в падении.
2. Удержание оценивается в 4 балла (на самом деле, если борец провел не полное удержание на 2 балла, он может получить плюс 4 балла за повторное полное удержание, итого максимум 6 баллов).	Удержание 30 секунд – чистая победа
3. Легче получить минимальный бал (за бросок на живот и броски из партера на спину)	Данные технические действия не оцениваются (почему – см. п.1)
4. Баллы суммируются, победное преимущество (12 баллов) можно набрать любой комбинацией баллов	Существует различие оценок по качеству (кока – юка – вазаари-иппон) – более высокая оценка стоит больше, чем

	любое количество более низких оценок (см.п.1)
5. Исторически судьи дают борцам время «потолкаться», прежде, чем штрафовать борцов за пассивное ведение борьбы идет предупреждение, каждый штраф ограничен величиной в 1 балл. Иное понимание противоборства: борьба есть борьба и главное - «мера силами», броски – это не вся борьба, а ее кульминация.	Исторически очень быстро судьи наказывают пассивное ведение борьбы, штрафные баллы растут (шидо – чуйкейкоку) и качественно различаются, как и баллы за технические действия (п.4). Иное понимание единоборства – борьба не есть мера сил, а соревнование в уровне овладения определенной техникой.
6. Исторически судьи дают борцам подольше повозиться в партере и попытаться взять атакующий захват, если его нет сразу после броска или перевода в партер. (см. п.1)	Исторически судьи при отсутствии надежного атакующего захвата сразу поднимают борцов из партера. (см.п.1)
7. Основная формула проведения соревнований – набор штрафных баллов в зависимости от качества победы-поражения (чистое поражение – 4, поражение – 3, победа по мнению судей – 2,5, победа незначительным преимуществом – 2, победа по баллам -1, чистая победа -0). Борец выбывает с соревнований после набора 6 штрафных баллов и итога не может вылететь раньше двух кругов. Возможно дальнейшее продвижение в соревнованиях не смотря на поражения в зависимости от качества последующих побед.	Основная формула проведения соревнований - по олимпийской системе с «утешениями». Вылет из соревнований возможен после первого круга, продолжение соревнования после поражения возможно только в случае выхода обидчика в финальную часть, борец, занявший третье место, проводит больше схваток, чем борец, занявший первое (дополнительные поединки с утешением).
А) В совокупности это дает следующий интересный эффект – более слабые борцы в схватках против сильных соперников на соревнованиях по дзю-до получают существенно меньшую вероятность провести оцененный судьями бросок, зато существенно большую вероятность проиграть, причем досрочно. На соревнованиях по самбо более слабый соперник может использовать менее рискованную тактику бросков на 1-2 балла, отлежаться в партере или отстоять без активной борьбы, В целом, правила судейства дзю-до максимально облегчают занятие первых мест более сильными борцами, правила самбо заставляют их приложить для выигрыша принципиально больше усилий. В то же время на соревнованиях по самбо возрастает роль морально- волевых качеств, за счет которых более слабые борцы получают реальную возможность добиться результатов. Соревнования по самбо сравнительно лучше «куют характер» и способствуют развитию веры в себя (при абсолютно одинаковом ходе схватки спортсменов, проигравший одним и тем же броском «по баллам» в самбо ощущает себя психологически более уверенно и оценивает свой поединок выше, чем проигравший «чисто» в дзю-до, и наоборот).	

Форма	
7. Куртка короткая, и жестко фиксируется поясом через прорези.	Кимоно длинное, но свободно перехватывается поясом.
8. Шорты	Штаны
9. Классическая обувь для борьбы (борцовки)	Борцы выступают босиком
Используемые технические действия	
10. Разрешены болевые на ноги, узлы на локтевой и рычаги на плечевой суставы. Данная техника очень подробно разработана и активно используется.	Запрещены
11. Запрещены удушающие (скорее всего, из-за менталитета и классических традиций борьбы, но так же и см. п.7).	В соревновательной практике используется техника удушений отворотом кимоно (см. п.7), существуют так же удушения ногами и рукой.
12. Разрешены броски ножницами и обвивы. Отдельная техника – переход на болевой на ногу из стойки.	Запрещены
13. Все захваты равноправны. Существуют технические направления и схемы борьбы захватом за пояс, на одностороннем захвате, захвате за оба рукава. Броски с захватом руки на и под плечо не получили широкого распространения, зато все подножки как вперед и назад, так и броски через спину проводятся в варианте с подбивом предплечьем под мышку.	Классическим считается только захват за рукав и противоположный отворот. Отдельные броски проводятся в варианте «макикоми» – с захватом руки под плечо. Прочая техника имеет рудиментарный и вспомогательный характер.
14. Существенно отличается мода на броски. Активно используются выхваты ног и броски с прихватом ног.	Наиболее популярны подхваты. Хорошим тоном является подхват изнутри.
Менее очевидное, но довольно существенное различие в технике выведения из равновесия и броска. Причем различие это не взаимодополняющее, а взаимозаменяемое. Отличается именно сам базис основных движений, на которых борец строит рисунок бросков и борьбы.	
15. Обучение выведению из равновесия проводится на неподвижно стоящем сопернике, необходимо освоить силовое выведение вперед- назад, акцент на создании момента броска. Отработка бросков с места.	При выведении из равновесия активно используется инерция движения, акцент на умение «поймать» момент броска. Отработка бросков в движении или бросок после нескольких подворотов, когда бросающий «поймал» момент.
16. Основной захват – рукав и	Основной захват – рукав и отворот

отворот на уровне груди, в процессе выведения из равновесия и перехода к броску противоположный локоть выводится под мышку противника как при бросках вперед, так и при бросках назад и вбок.	на уровне шеи, в процессе выведения из равновесия локоть противоположной руки отводится в сторону при бросках назад и вперед при бросках вперед.
17. Броски подножкой построены на противоположном импульсе бедра и туловища, движение бедра подбивающее	Броски подножкой в современном дзюдо построены на силе скручивания всего тела, туловище и выпрямленная нога действуют едино, движение бедра – скручивающее. В классических 40 приемах Д.Кано подножка из стойки отсутствует, подножки присутствуют в виде бросков «посадкой».
Как следствие – различные рисунки борьбы в двух видах. В самбо существует рисунок борьбы, при котором соперники берут обоюдный захват за пояс и очень низко наклоняются, защищаясь от выхвата ног, после чего ведут долгую силовую борьбу. Данный тип схватки абсолютно отсутствует в дзюдо, зато свойственен борьбе на поясах и национальным разновидностям.	

Приложение 2. красивые цитаты, которые автор решил не вставлять в текст:

Д.Кано: "Многие рю по дзюдзюцу чаще поощряли прибегать в такой опасной практике, как броски, к нечестным приемам либо к выворачиванию конечностей. Это приводило многих людей, ставших свидетелями подобного рода жестокостей, к мнению, что дзюдзюцу является опасным и вредным для организма занятием. К тому же имелись рю по дзюдзюцу с плохо поставленной дисциплиной, чьи воспитанники вели себя вызывающе, прилюдно опрокидывая со всей мощи на землю невинных людей или же затеывая драки. Все это привело к тому, что слово "дзюдзюцу" стало вызывать неприятные ассоциации у некоторых представителей высших слоев общества. И поэтому мне хотелось показать, что предлагаемое учение, в полную противоположность учениям дзюдзюцу, как они сложились в умах представителей этих слоев, не таит в себе никакой угрозы и не предназначается для ведения агрессивных действий. Если преподнести [мою систему] под именем дзюдзюцу, то она оказалась бы неприемлемой для высших слоев общества".

«Ведущие советские дзюдоисты (по порядку завоевания медалей) А. Кикнадзе, П. Чиквиладзе, О. Степанов, А. Боголюбов, Ш. Чочишвили, В. Невзоров, Х. Тлецери, В. Гурин и др. базировали свою технику на основе борьбы самбо. Ее основу составляли, нетрадиционные для дзюдо, ближние односторонние захваты из грузинской борьбы "чидаоба", обеспечивавшие более плотную связь и более эффективное приложение усилий. Несмотря на принципиальную позицию сохранения традиций техники дзюдо, японским специалистам пришлось учитывать те новшества, которые были привнесены в дзюдо советскими самбистами (Х. Эссинк, 1974; А. Geesink, 1977; I. Inokuma, 1973; 1979). Сравнительный анализ данных педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью российских дзюдоистов (И.Д. Свищев, 1981; 2002; 2003), свидетельствует о снижении их технической и тактической подготовленности. Попытки наших тренеров к использованию борцов, подготовленных на юге России, или же копирование манеры борьбы борцов с Кавказа не приносят успехов, поскольку первые потеряли связь с

борьбой "чидаоба", а у нас нет аналогичной народной борьбы. Однако возврат к старой системе подготовки самбистов для выступлений по борьбе дзюдо в настоящее время не обеспечит успеха, поскольку японские тренеры вовремя отреагировали на советскую "экспансию" и ужесточили правила соревнований по пунктам времени нахождения в захвате и времени выполнения комбинаций из бросков. Даже борцы команды Грузии, оставаясь за счет интуитивного решения задач в стиле национальной борьбы на достаточно высоком уровне, в связи с изменениями правил соревнований, снизили свои спортивные результаты. Таким образом, в развитии российского дзюдо обозначилось противоречие, заключающееся в отказе от использования техники борьбы самбо и переходе на ортодоксальную технику борьбы дзюдо, при игнорировании долгосрочной подготовки в системы дзюдо с ее щадящими режимами» [14].

Библиография, избранные места (с комментариями)

1. Wolf H. Judo fur Forgeschrittene.-Berlin, Sportverlag, 1972. – автор – доцент специальности дзюдо Института физической культуры г.Лейпцига, 5 дан. Отличная книга. Тани-отоси и о-гурума в не Кановском исполнении. Самое интересное – техника удушений, в том числе голенью и отворотом и т.п.
2. Алехин Ю.А. Дзюдо – практическое пособие в рисунках. – М., Инкоцентр, 1990. –одна из тех тонюсеньких книг, которые стоят трактатов. Автор – тренер, подготовивший 47 мастеров спорта, приводит отличные схемы комбинаций (всё в 2 приема) и контратак для основных бросков дзюдо.
3. Ауэросвальд Фабиан фон Рыцарская рукопашная борьба. – М., АСТ, 2006. (репринт издания 1537г. «Искусство борца: 85 приемов к чести его Благородия курфюрста саксонского). Очень интересная борьба, с захватами за одежду и пояс, заломы локтя и кисти. Разработанная техника зацепов и обвивов приводится в старинной (уже для автора) борьбе, при которой один из участников борется стоя ногой в неглубокой яме, а второй пытается вынуть его оттуда, стоя на одной ноге (вторая и используется для зацепов) – «приходит много опыта, и смотреть смешно».
4. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.Лист, 1997. База самбо. Кратко и хорошо.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кемпо - традиция воинских искусств. – М., Наука, 1991. гл.6. Дзю-дзюцу и дзюдо, с 282-213. Отличный анализ социо - культурной роли дзюдо в Японии.
6. Кано Д. Кодокан дзюдо.- Ростов –на –Дону, Феникс, 2000. Дзюдоистам читать обязательно. За качество фотографий издателей надо судить. Спасает только Г.П.Пархомович и Н.Wolf с Е.Милковским.
7. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, Полымя, 1991. (отличный справочник, интересные комментарии автора по истории распространения японских единоборств в Польше , рецензент перевода В.Н.Гриценков, м.с., судья высшей категории, руководитель м.центра олимпийской подготовки по дзю-до Госкомспорта БССР). Кстати, автор действительно считает, что искусство борьбы пришло в Древний Египет из Китая.

8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, Уралпресс, 1993. – *отличное изложение био механики дзюдо, ката, технических действий.*
9. Преображенский К. Спортивное кимоно. – М., ФиС, 1985. – *самое интересное, что я встречал по менталитету духу японского спорта. Много – про опыт автора в карате в Университете Токио, но читать надо и про бейсбол, и про гимнастику, и про дзюдо.*
10. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. – М., ФиС, 1988. – *один из тех трактатов, что стоит библиотек.*
11. Гаткин Е.Я. САМозащита Без Оружия для всех <http://ravnovesie.com/files/dow/032812041784.htm#2>
12. Джафаров А. А. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо - Адыгейский государственный университет Институт физической культуры и дзюдо Кафедра спортивной борьбы, Майкоп, 2000 <http://sport.referat.ws/012618-1> –*сводный анализ российских научных трудов по дзюдо и самбо и эффективности приемов.*
13. Журавель А.В., Закорко И.П., Скирта Р.И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития. - Киевский институт внутренних дел.- <http://www.judo-fsc.ru/teoria5.htm> - *как дополнительное чтение по анализу эффективности приемов.*
14. Формирование техники атакующих действий квалифицированных самбистов, – *доп чтение*
15. Повышение эффективности Бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов, – http://dissershop.com/diplom/-povishenie-effectivnosti-broscov-v-5or5e-dzjudo-putem-umenshenija-stepeni-svobodizanvatov_4987.html - *есть очень интересные места*
16. Историческое видео Kuizo Mifune, the Essence of Judo <http://video.google.com/videoplay?docid=3748489073060595313&q=judo&pl=true>
<http://video.google.com/videoplay?docid=3346298601525244862&q=judo>
17. Мишенев С.В. «История европейского фехтования». – Ростов-на-Дону. «Феникс», 2004г.