

Кот І. В., ст магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Согник Ж. Г. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ДЗЮДО ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У статті досліджено становлення і розвиток дзюдо як виду спорту. Представлено філософію дзюдо Дзігоро Кано, що поєднує ефективне застосування тіла і духа. Проаналізовано участь українських спортсменів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу. Обґрунтовано доцільність з впровадження дзюдо у навчально-вихований процес загальноосвітніх шкіл. Запропоновано заходи з популяризації дзюдо серед учнівської молоді.*

***Ключові слова:** Дзігоро Кано, дзюдо, олімпійський вид спорту, молодь.*

***Abstract.** The article explores the formation and development of judo as a sport. The philosophy of Judo Jigoro Kano is presented, combining the effective use of body and spirit. The participation of Ukrainian athletes in the Olympic Games and World Championships is analyzed. The expediency of introducing judo in the educational process of secondary schools is substantiated. Measures to promote judo among student youth are proposed.*

***Key words:** Jigoro Kano, judo, Olympic sports, youth.*

Дзюдо є одним з популярних видів спорту, зокрема, боротьби, яким займається понад 30 мільйонів людей. По кількості людей, які обрали цей вид спорту, дзюдо поступається тільки футболу. Дзюдо цінують за можливість підтримувати належний рівень фізичної підготовки і бадьорість духу.

Дзюдо це вид спорту, який має свою філософію, згідно якої боєць повинен бути наполегливим, мужнім, скромним, поважати інших людей, де цінуються такі якості людини, як ввічливість, сміливість, щирість, рішучість, спостережливість і почуття міри. Почати спортивні заняття дзюдо можна не залежно від віку, фізичної підготовленості. Цей спорт навіть підходить для людей з обмеженими можливостями. Дзюдо є абсолютно безпечним, оскільки, в ньому не застосовуються больові та інші прийоми, що можуть задати шкоди здоров'ю людини. Перед вивченням прийомів передбачено навчання системі захисту і страхівки. Крім того, дзюдо формує фізичні здібності та дисциплінованість. Завдання боротьби полягає не в перемозі противника фізичною силою, а в позбавленні противника точки опору, рівноваги і тоді тільки

швидко необхідно зреагувати, а далі м'яко взяти перевагу і використати силу супротивника в своїх цілях.

Оскільки дзюдо входить до програми Олімпійських ігор, і ставить завдання збереження здоров'я дітей та їх морально-вольового виховання, є доцільність включити його до складу варіативних модулів з дисципліни «Фізична культура» для учнів середнього шкільного віку, а також популяризувати його як вид масового спорту та стилю життя починаючи з дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Висвітлення дзюдо як олімпійського виду спорту представлено у працях вченої М. М. Булатової [1; 2]. Мотиви до занять цим видом спорту розкрила В. А. Кучерук [3], яка засвідчила необхідність своєчасного формування мотивації у юних дзюдоїстів для зміцнення і збереження здоров'я та заохочення спортсменів до спортивного вдосконалення та досягнення високих результатів. Підготовку фахівців до викладання дисциплін зі спортивної боротьби розглянуто у працях В. І. Шандригось [4], який запропонував впровадити дисципліну «Спортивна боротьба» у навчальний процес закладів вищої освіти відповідно до сучасних вимог індустрії спорту.

Метою нашої роботи є дослідження технології популяризації дзюдо, як олімпійського виду спорту, серед учнівської молоді.

З метою популяризації дзюдо як виду спорту та стилю життя необхідно висвітлити історичні аспекти виникнення цього виду спорту. Дзюдо з перекладу японської мови означає шлях м'якої, беззбройної боротьби. Дзігоро Кано був видатним громадським діячем і педагогом, який сформував основні правила, принципи тренувань і проведення змагань, створив першу школу з дзюдо у 1882 році [5].

На основі шкіл Тендзін Сін'я Рю та Кіто Рю Дзігоро Кано розробив нову систему боротьби, якій дав назву Кодокан дзюдо. Сама назва «дзюдо» вже використовувалась до того часу в бойових японських мистецтвах як синонім назви дзюдзюцу (джиу-джитсу). Дзігоро Кано назвав цей вид боротьби шляхом до самовдосконалення, системою освіти, яка сприяє фізичному і моральному розвитку людини, філософією повсякденного життя. Цим самим він хотів підкреслити гуманістичну спрямованість дзюдо і виключив з правил цього виду спорту небезпечні прийоми боротьби. Під керівництвом майстра була сформована технічна база стилю Кодокан дзюдо, а в 1900 році розроблені правила суддівства змагань.

Цей вид спорту отримав популярність в Японії завдяки включенню його з 1907 року до обов'язкової програми загальноосвітніх середніх шкіл. У 1909 році Дзігоро Кано був обраний членом Міжнародного олімпійського комітету, як керівник найвпливовішої японської спортивної організації. У 1922 році Дзігоро Кано було призначено членом верхньої палати японського парламенту – Палати Перів.

Популярність дзюдо набуває і серед жінок. У 1926 році для них була відкрита секція. Розвиток жіночого дзюдо зобов'язаний дружині майстра Сунако Такедзое. Кано завжди активно закликав жінок до практики дзюдо і часто повторював: «Якщо Ви хочете по справжньому зрозуміти дзюдо, постостерігайте за жінкою, яка тренується». Кано сам присвоював дани дзюдоїстам до самої своєї смерті (1938).

Популярність дзюдо завдячена появі роману Цунео Томіта «Сугата Сансіро», за яким згодом Акіра Куросава зняв фільм під назвою «Геній дзюдо». Призупинили викладання дзюдо в школах після Другої світової війни і капітуляції Японії. Заборона була знята у 1948 році, що дало можливість включити дзюдо у програму загальноосвітніх шкіл.

Сучасний арсенал техніки кидку дзюдо Гокьо-но-Вадза формувався упродовж 120 років. У ньому можна виділити такі етапи: 1882–1895 рр.; 1895–1920 рр.; 1920–1954 рр.; 1954–1982 рр.; з 1982 р. по теперішній час. З 1997 року в Японії почали проводити змагання з ката.

Поширення дзюдо за межами Японії відбулося завдяки проведенню просвітницької роботи Дзігоро Кано в країнах Європи. Перша школа була відкрита майстром у Франції, а потім дзюдо набуло популярності у Великобританії. Демонстрацію прийомів дзюдо для Теодора Рузвельта провів японський дзюдоїст Йосіакі Ямасіта, який зацікавив президента США цим бойовим мистецтвом. Т. Рузвельт регулярно займався дзюдо у спеціально обладнаному приміщенні Білого дому з довіреним посильним японського майстра. Учні Кано Цунадзіро Томіта і Міцуо Маеду пропагували заняття з дзюдо по всій Америці, брали участь у змаганнях з борцями різних стилів. Міцуо Маеду оселився в Бразилії та став засновником бразильського виду джиу-джитсу.

Як свідчить історія, серед шанувальників дзюдо був індійський філософ Рабіндранат Тагор. З метою залучення населення до цього виду спорту Дзігоро Кано у 1929 р. направив вчителя дзюдо в університет Бомбея.

Перші міжнародні змагання з дзюдо датуються 1929 роком. Вони відбулися між дзюдоїстами з англійського клубу «Будоквай» і спортсменами з клубів Франкфурта-на-Майні та Вісбадену.

Дзігоро Кано проводив просвітницьку роботу з молоддю. У 1932 році він виступив з промовою на X Олімпійських Іграх перед студентами про роль дзюдо в освіті та провів показові виступи прийомів дзюдо.

Перша асоціація з дзюдо була створена у Лондоні у 1948 році. В цьому ж році утворився Європейський союз з дзюдо, до якого увійшли Великобританія, Італія, Нідерланди та Швейцарія, а у 1951 році Австрія та Франція. Міжнародна федерація дзюдо (IJF) також була заснована у 1951 році. Її президентом було обрано сина Дзігоро Кано Рісея.

У 1956 року в Токіо відбувся перший чемпіонат світу з дзюдо. Він провівся без поділу на вагові категорії. У чемпіонаті брали участь представники

21 країни. Поділ спортсменів на вагові категорії відбувся на третьому чемпіонаті світу у 1961 році, який проводився в Парижі. Запам'ятався цей чемпіонат тим, що голландець Антон Генсік поборов японців і вперше посів перше місце в абсолютній ваговій категорії.

У 1964 році за пропозицією господарів XVIII Олімпіади, яка проходила в Токіо, здійснилась давня мрія Дзігоро Кано, в програму Олімпійських ігор було включено боротьбу дзюдо. Змагання дзюдоїстів відбувалися на татами знаменитого «Будокана» – «Палацу Бойових мистецтв». З цього часу дзюдо стало невід'ємною частиною олімпійської програми, а Олімпійські Ігри сильним імпульсом в популяризації дзюдо у світовому масштабі. Головною метою дзюдо Кано вважав виховання людини у відповідності з принципами взаємної поваги і благополуччя та найбільш ефективним методом використання духовної і фізичної енергії. Завдяки цієї ідеї дзюдо вийшло за рамки школи і стало популярним у всіх куточках планети перетворюючи в життя завітну мрію майстра військових мистецтв і неперевершеного філософа Дзігоро Кано.

Перший чемпіонат з дзюдо серед жінок був проведений у 1980 році, а в офіційну програму XXV Літніх Олімпійських Ігор змагання були включені у 1992 році. У 1988 році дзюдо ввійшло до програми Паралімпійських Ігор в Сеулі серед чоловіків, у 2004 році в програму Літніх Паралімпійських Ігор в Афінах для жінок.

В Україні дзюдо з'явилося завдяки піонеру вітчизняної школи єдиноборств – Василю Сергійовичу Ощепкову. Перші секції були організовані у 1930-х роках в містах Києві та Харкові. Першу міжнародну нагороду – золоту медаль отримав Володимир Куспиш у ваговій категорії до 70 кг в 1965 році на чемпіонаті Європи в Іспанії. Перший чемпіонат ЄСРП з дзюдо відбувся у 1973 у м. Києві завдяки успіхам українських спортсменів [6].

З метою розвитку та популяризації дзюдо у 1991 році була створена Федерація дзюдо України (ФДУ). Українські спортсмени-дзюдоїсти приймали участь в Олімпійських Іграх і показували високі результати. Вдалими були XXI Олімпійські Ігри, які проходилися у 1976 році в Монреалі. Золоту медаль здобув Сергій Новиков (вагова категорія понад 93 кг), а срібну медаль – Двойніков Валерій (вагова категорія до 80 кг). Завоювати срібну медаль вдалося ще одному українцю на XXVIII Олімпійських Іграх, які проводилися в Афінах у 2004 році, Роману Гонтюку (вагова категорія до 81 кг). Бронзовими призерами Олімпійських Ігор українці були трічі: у 1972 р. на XX Олімпійських Іграх у Мюнхені Анатолій Новиков (вагова категорія до 70 кг); у 2000 р. на XXVII Олімпійських Іграх у Сідней Руслан Машуренко (вагова категорія до 90 кг); у 2008 р. на XXIX Олімпійських Іграх у Пекіні Роман Гонтюк (вагова категорія до 81 кг) [4].

Георгій Зантарая – єдиний український дзюдоїст, який виграв титул чемпіона світу у 2009 році, а в 2011 році став кращим на Континенті.

Історичну перемогу виборола на континентальних змаганнях серед команд у 2011 р. в Стамбулі чоловіча збірна України, яка вперше в історії стала чемпіоном Європи. У фіналі спортсмени-дзюдоїсти перемогли 17-тикратних чемпіонів Європи. Золоті нагороди отримали Георгій Зантарая, Сергій Дребот, Сергій Плієв, Володимир Сорока, Артем Василенко, Віктор Савінов, Валентин Греков, Роман Гонтюк, Артем Блошенко і Станіслав Бондаренко. Знаменними подіями для України запам'ятався 2005 рік, коли в Києві пройшов чемпіонат Європи з дзюдо серед молоді U 23, а також 2011 рік, коли українська столиця прийняла чемпіонат світу з дзюдо серед кадетів U 17. Претендентом на золоту медаль на Іграх XXXII Олімпіади, яка відбудеться у 2020 році в Токію, є наймолодша дворазова чемпіонка світу в історії дзюдо Дар'я Білодід [6].

Три головні елементи в підготовці дзюдо стилю Кудокан складають: ката (набір формальних вправ, які виконуються в парах), рандорі (боротьба за попередньо заданими правилами з метою навчання певних технічних прийомів), сіай (змагання). Техніка дзюдо лягла в основу багатьох сучасних стилів єдиноборств, в тому числі самбо, бразильського джиу-джитсу, Каваісі Рю дзюдзюцу, Косен дзюдо. В юнацькі роки займалися дзюдо Морихей Уесіба (засновник айкідо), Мицуне Маеда (родоначальник бразильського джиу-джитсу), Василь Ощепков (один із засновників самбо), Годзо Сіода (засновник стилю Йосинкан айкідо).

Філософські принципи дзюдо полягають в ефективному використанні фізичних якостей тіла і сили волі та духа; взаємній допомозі для досягнення більшого прогресу. Життя і вчення Кано краще всього відображені у його вислові, коли він створював Кодокан Дзюдо: «Навчання однієї добродісної людини здатне вплинути на багатьох, те, що добре засвоєно одним поколінням, буде передане сотням поколінь» [5].

Починаючи з 2011 року щорічно 28 жовтня відзначається Всесвітній день дзюдо. В цей день народився професор Дзігоро Кано. Дзюдо – це спорт, який базується на традиціях, на моральному кодексі. Поняття поваги є важливим для кожного дзюдоїста. Без поваги немає нічого. Мирна єдність – є основною сутністю дзюдо, яка неможлива без взаємної поваги. Одним із символів та ідеальних проявів цієї поваги вважається поклон, що відкриває поєдинок і завершує його, між якими стають можливими «взаємодопомога і підтримка» та «оптимальне використання енергії». Тому поклон був обраний в якості символу Всесвітнього дня дзюдо. Дзюдо також допомагає переносити моральні цінності за межі татами та застосовувати їх у повсякденному житті [7]. Всесвітній день дзюдо ставить ціль пропагувати цінності цього виду спорту, що були запропоновані його засновником Дзігоро Кано. Задумами організаторів є формування знань про дзюдо через систему освіти, національні федерації й сучасні засоби комунікації. Тематами святкувань дзюдо були: у 2011 р. –

«Повага»; 2012 р. – «Дзюдо для всіх»; 2013 р. – «Завзятість»; 2014 р. – «Честь»; 2015 р. – «Єдність»; 2016 р. – «Дзюдо для всього світу»; 2017 р. – «Мужність»; 2018 р. – «Дружба»; 2019 р. – «Посади дерево».

З метою популяризації дзюдо в загальноосвітніх школах рекомендується проводити заходи, які можна приурочити до Всесвітнього дня дзюдо: день відкритих дверей, спільні тренування, мондо, конференції, змагання, розміщення у школі постерів. На день відкритих дверей учнів загальноосвітніх шкіл можна запросити в дитячо-юнацькі спортивні школи, гуртки та секції при школах для зустрічі зі спортсменами-дзюдоїстами, тренерами, ветеранами спорту, а також для того, щоб розповісти їм про історію виникнення та філософію дзюдо, учителя Дзігоро Кано, виступи українських спортсменів на міжнародній арені, вплив занять цим видом спорту на фізичну підготовленість і збагачення змістовності життя. Для кращого уявлення про цей вид спорту з практичної сторони рекомендується проводити спільні тренувальні заняття, олімпійські уроки, олімпійські дні новачків разом зі спортсменами, зірками дзюдо. Цікавим заходом може бути мондо, який передбачає серію питань і відповідей на тему «Дзюдо для всіх».

Таким чином, враховуючи позитивні складові тренувальних занять з дзюдо на рівень фізичної підготовленості та виховання особистості, вважаємо, що цей вид спорту необхідно популяризувати серед різних верст населення за допомогою проведення різноманітних спортивних заходів та реалізації проєктів з залученням Федерації дзюдо України, спортивних комітетів, громадських організацій, директорів та вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти, засобів масової інформації.

1. Булатова М. М. Олімпійські історії. Боротьба. Київ: Олімпійська література, 2016. 256 с. 2. Булатова М. М. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. НОК України. Київ: Олімпійська література, 2017. 576 с. 3. Кучерук В. А. Мотиви до занять боротьбою дзюдо у дітей ДЮСШ. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. Вінниця. 2013. С. 69–72. 4. Шандригось В. І. Навчальна дисципліна «Спортивна боротьба» у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Том 1. С. 61–65. 5. Шулика Ю. А., Маслов А. А., Коблев Я. К. Боротьба дзюдо: первые уроки. URL: <https://studylib.ru/doc/532664/> (дата звернення: 10.10.2019). 6. International Judo Federation. URL: <https://www.ijf.org/> (дата звернення: 10.10.2019). 7. Федерація дзюдо України. URL: <https://ukrainejudo.com/> (дата звернення: 10.10.2019).