Дзюдо – мықтыларды дайындайтын спорт түрі.

Дзюдо - алдыңғы ғасырда Жапонияда пайда болған және ежелгі жауынгерлік ілімдердің философиясын негізге алған заманауи жекпе-жек өнері. Сонымен, қазіргі дзюдоның бастаушысы жекпе-жек дзюджутсу немесе әдеттегі джиу-джитсу болды. Дзюдоның негізін қалаушы Джигоро Кано джиу-джитсу мектебінен ең жақсысын, яғни «жаудың күшін өзіне қарсы бағыттайтын жұмсақ әрі жұмсақ болу» негізгі постулатын алып, оны философияға көтерді. Жапон тілінен аударғанда дзюдо «жұмсақ жол» дегенді білдіреді.

Мен өзім дзюдодан спорт шеберіне үміткермін. Күресудің қай-қайсысы болса да маған барлығы ұнайды, алайда дзюдоның орны ерекше. Дзюдо – өзіңді еркін сезінуге, сенімділікке, серпіліске үйретеді.

Дзюдо жеке жекпе-жек өнері мектебі ретінде 1882 жылы құрылған. Осы сәттен бастап Джигоро Кано өзінің барлық қызметін классикалық жекпе-жек өнерінің жаңа бағытын дамытуға бағыттады - джи-джитсуға тән қатыгездіксіз және өзін-өзі бақылауға және қарсыласты құрметтеуге негізделген. Джигоро Кано дзюдошы үшін моральдық кодекстің бір түрін енгізді, оның негізгі құрамдастары намыс, батылдық және өзін-өзі бақылау болып табылады. Осылайша, спортшылар татамиге кірер алдында және жекпе-жектен кейін қарсыласына тағзым ету – достық пен құрмет белгісі.

Өзін-өзі бақылау дзюдоның жүрегінде. Дзюдо физикалық күшке емес, ақыл-ой күшіне негізделген. Бұл ептілік және лақтыру сәтін дұрыс таңдай білу. Дзюдошылар ұрысқа агрессиямен бармайды, тіпті бұл жерде «спорттық ашу» деген ұғымның өзі орынсыз. Жекпе-жек философиясы - шешуші сәт келгенше күшіңізді бақылау. «Мұқият ойлаңыз - шешімді әрекет етіңіз», - деп Джигоро Кано ізбасарларына өсиет етті. Дзюдошы жекпе-жегі - лақтыру, тартып алу және ауыр ұстау. Дзюдода ереуілдер берілмейді, тек қана күш жекпе-жекте жеңіске жету үшін жеткіліксіз болады.

Осы адамгершілік көзқарастың арқасында спорт түрі ретінде дзюдо басқа жекпе-жек өнеріне қарағанда жарақатсыз болып саналады.

Дзюдо ережелері күрескерді жердегі грэпплинг пен күреспен шектейтіндігі үшін жиі сынға ұшырайды, бұл өзін-өзі қорғау үшін дзюдо әдістерін қолданғанда жеткіліксіз болуы мүмкін. Демек, соққының толық болмауы татами сыртындағы жекпе-жекті тиімсіз етеді. Дегенмен, Ресейде дзюдо әдістерінің жиынтығы сіздің арсеналыңызда аралас жекпе-жектен абсолютті әлем чемпионы болудың айқын мысалы бар - бұл Федор Емельяненко, самбист және дзюдошы.

Дзюдо күресте сабырлы және жинақы болуға, күш-қуатты босқа ысырап етпеуге үйретеді. Барлық күш қабылдауды өткізуге бағытталуы керек.

Дзюдо философия ретінде татамидегі жекпе-жектен тыс жекпе-жек дағдыларын қолданбауға үйретеді. Жауды шайқассыз тыныштандыру – нағыз жеңіс.