



БЮЛЛЕТЕНЬ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

№4(29) | ОКТЯБРЬ — ДЕКАБРЬ 2021

www.judo.ru



**РЕКОРДНЫЙ
«БОЛЬШОЙ ШЛЕМ» В ПАРИЖЕ**

**ЮНИОРСКОЕ ПЕРВЕНСТВО
МИРА В ОЛЬБИИ**

ГЕРОИ ПАРАЛИМПИАДЫ В ТОКИО

«ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО» В МОСКВЕ

КОДЕКС ЧЕСТИ ДЗЮДОИСТА

СМЕЛОСТЬ

ВЕЖЛИВОСТЬ

ИСКРЕННОСТЬ

ЧЕСТНОСТЬ

СКРОМНОСТЬ

САМОКОНТРОЛЬ

ВЕРНОСТЬ ДРУЖБЕ

УВАЖЕНИЕ
К ОКРУЖАЮЩИМ

Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

Дзигоро КАНО,
основатель дзюдо

Дзигоро Кано

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вот и закончился ещё один необычный год. Пандемийные ограничения, заставившие весь мир жить по новым правилам, тем не менее не смогли лишить нас радости от участия в спортивной жизни. В 2021-м у дзюдоистов состоялись все официальные старты, включая удивительный олимпийский турнир в Токио. Российские атлеты в очередной раз доказали своё мастерство, поднявшись на все возможные пьедесталы.

В четвёртом номере «Бюллетеня российского дзюдо» вы узнаете о событиях насыщенного календаря последних трёх месяцев года, порадовавших успехами наших дзюдоистов. Героями обложки стали три победителя юбилейного парижского турнира: Арман Адамян, Инал Тасоев и Александра Бабинцева, — обеспечившие сборной России историческую победу на состязаниях, считающихся неофициальным чемпионатом мира.

Центральное место в номере занял репортаж о командном Чемпионате Европы в Уфе, где отечественная микст-сборная добилась бронзовых медалей. Вы познакомитесь с подробностями выступления наших юниоров на Первенстве мира в итальянской Ольбии, молодёжи — на Первенстве Европы в Будапеште, клубных команд — на Чемпионатах Европы в Праге и Париже, где питерская «Явара-Нева» добилась исторической, десятой победы, и представителей ветеранской сборной и команды KATA — на чемпионатах мира в Лиссабоне.

Персонами четвёртого номера стали удивительные спортсменки-паралимпioniки: обладательницы бронзовых наград турнира в Токио-2020 Алеся Степанюк и Виктория Потапова — настоящие героини спорта, доказавшие личным примером, что характеристика «человек с ограниченными возможностями» — это не про них.

В новом номере «Бюллетеня» вы также узнаете о победах отечественных дзюдоистов на турнирах «Мировой серии» в Баку и Абу-Даби, о трёх финалах российского календаря: юношеском Первенстве в Ижевске, юниорском — в Екатеринбурге и Кубке страны в Грозном. Особое внимание получили события из мира массового дзюдо: открытие новой «точки» развития проекта «Дошкольное дзюдо» в Москве, на базе «Самбо-70», тренерский семинар в Сочи, профильная смена в «Артеке» и итоги пятилетней работы Лиги «Аврора» в Санкт-Петербурге. А ещё мы продолжим рассказ о жизни и деятельности удивительной личности в истории Дзигоро Кано и его любимом детище — дзюдо.

Мы присоединяемся к новогодним поздравлениям и пожеланиям руководителей отечественного и международного дзюдо: президента Федерации дзюдо России Василия Анисимова, главы Европейского союза дзюдо Сергея Соловейчика, руководителя Международного фонда дзюдо Аркадия Ротенберга и наставника российских сборных Эцио Гамбы — и желаем всем поклонникам «гибкого пути» быть здоровыми и успешными! А если болеть, то только на трибунах за российскую сборную!

Постолимпийский 2022-й — год 50-летнего юбилея отечественной федерации дзюдо. Отпразднуем это событие вместе!

Главный редактор Марина Майорова



БЮЛЛЕТЕНЬ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

№ 4(29) октябрь–декабрь 2021

ШЕФ-РЕДАКТОР

Марина Крикова

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Марина Майорова

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

Габриэлы Сабау (IJF)

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Анастасии Бончук

КОРРЕКТОР

Елена Яковец

В ВЫПУСКЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ
ФОТОМАТЕРИАЛЫ:

Марины Майоровой, Алексея Полякова, Леонида Дубовицкого, Маргариты Романовой, Дарьи Ткаченко и Эдуарда Копылова (ФДР),

Габриэлы Сабау,

Эмануэле Ди Филичантонио и Ларса Мёллера (IJF),

Киса Де Хаана (Нидерланды),

проекта @judo_kids_sochi,

из книги «Дзигоро Кано и

Кодокан: инновационный ответ на модернизацию» и открытых

Интернет-источников

ИЗДАТЕЛЬ

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ»**

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

119991, г. Москва,

Лужнецкая наб., д. 8, офис 272

Тел.: (495) 637-06-95

Факс: (495) 995-10-97

www.judo.ru

Периодичность: 4 раза в год

2022 | С НОВЫМ ГОДОМ!



СОДЕРЖАНИЕ

НОВОГОДНИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

4. Василий Анисимов
5. Аркадий Ротенберг
6. Сергей Соловейчик
7. Эцио Гамба



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

РЕПОРТАЖ НОМЕРА

10. Командный Чемпионат Европы в Уфе



ДЕНЬ ЗА ДНЁМ С ДЗЮДО

ВСЁ МИР КАК НА ЛАДОНИ

18. Юниорское Первенство мира в Ольбии
28. «Большой шлем» в Париже



34. Чемпионат мира среди ветеранов в Лиссабоне



40. Чемпионат и Первенство мира по ката в Лиссабоне
46. «Большой шлем» в Баку



50. Молодёжное Первенство Европы в Будапеште
58. «Большой шлем» в Абу-Даби



64. Клубная «Лига Европы» в Праге
70. Клубная «Лига чемпионов» в Париже



ОТ МОСКВЫ ДО САМЫХ ДО ОКРАИН



76. Юношеское Первенство России в Ижевске



88. Юниорское Первенство России в Екатеринбурге

100. Кубок России в Грозном



СЕМЬЯ ДЗЮДО

108. Юбилей «Авроры»

О НАС

116. «Дошкольное дзюдо». Тренерский семинар в Сочи



122. Проект «Дошкольное дзюдо» в Москве

126. Дзюдоистская смена в «Артеке»



СЛОВО ЗА СЛОВО

ИСТОРИЯ В ИСТОРИЯХ

132. Главный проект Дзигоро Кано. Часть 4



ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА В ДЗЮДО

ГЕРОЙ НОМЕРА

144. Герои Паралимпиады



144. Алеся СТЕПАНЮК: «На инвалидах не стоит ставить крест. Мы на многое способны!»



148. Виктория ПОТАПОВА: «Целеустремлённый, позитивный человек интересен другим»



ДЗЮДО В КАДРЕ

152. Эмоции дзюдо



Дорогие друзья-дзюдоисты!

Примите самые искренние поздравления с Новым 2022 годом!

В наступающем году нам предстоит отметить важную дату — полувековой юбилей Федерации дзюдо России! Отечественное дзюдо прошло большой путь, добилось многих высот и получило заслуженный авторитет в мире. В уходящем, ставшем вопреки пандемии олимпийским 2021 году славная летопись российской школы дзюдо пополнилась новыми страницами. Они посвящены долгожданному чемпиону мира Яго Абуладзе, выигравшему титул для нашей страны спустя десять лет после триумфа Тагира Хайбулаева в Париже; трём бронзовым медалистам Игр в Токио: Мадине Таймазовой, Ниязу Ильясову и Тамерлану Башаеву, — каждый из которых запомнился нашим болельщикам по-своему, чемпиону Европы Иналу Тасоеву, победителям нескольких этапов «Мировой серии» Махмадбеку Махмадбекову и Арману Адамяну, завершившему год вместе с Башаевым лидером мирового рейтинга, чемпионом мира среди юниоров Абреку Нагучеву и Ксении Галицкой, а также десяткам медалистов ответственных стартов 2021 года, которые подарили нам восхитительные эмоции радости и гордости.

Я хочу поблагодарить всех российских дзюдоистов за преданность выбранному пути, всех тренеров, помогающих спортсменам продвигаться к Олимпу, профессионалов своего дела: врачей и массажистов, специалистов, руководителей, бизнес-партнёров, журналистов и болельщиков, — чьими общими усилиями были обеспечены успехи нашего дзюдо в 2021-м.

Пусть наступающий год будет надёжным и стабильным для вас и ваших близких, а мечты и цели найдут своё воплощение!

Президент Федерации дзюдо России
Василий Анисимов



Дорогие друзья!

Сердечно поздравляю вас с Новым 2022 годом!

За последние пару лет мы все получили новый опыт жизни в неопределённых условиях всемирной пандемии. Спортивная отрасль стала одной из первых, что начала возвращаться к привычной работе. Дзюдоисты возобновили календарь уже осенью 2020-го и весь 2021-й активно состязались на площадках по всему миру, личным примером демонстрируя силу духа и здоровье тела. У всех нас были поводы огорчаться и радоваться в уходящем году. Надеюсь, что приятных моментов, в том числе и благодаря победам российских атлетов на чемпионатах Европы, мира и на Олимпиаде в Токио, было всё-таки больше.

Время начинать новые дела, ставить перед собой новые цели, стремиться к новым высотам. Нас ждут насыщенные событиями месяцы: настанет год 50-летия отечественной Федерации дзюдо, у спортсменов начинается горячая пора набора формы и рейтинговых очков к приближающейся Олимпиаде-2024 в Париже.

Желаю всем нам веры в себя и свои силы, удачи, крепкого здоровья и надёжных друзей рядом! Пусть нам во всём сопутствует удача!

Глава Международного фонда дзюдо,
Первый вице-президент ФДР
Аркадий Ротенберг



Дорогие друзья, дорогие коллеги!

Уходит в прошлое ставший волею судьбы Олимпийским 2021 год. Для кого-то он получился золотым, лучшим годом всей жизни, принеся славу навсегда. Кому-то удалось не всё. Я думаю, что все мы, дзюдоисты России, испытываем чувство неудовлетворённости нереализованным потенциалом российских дзюдоистов в Токио. Однако Олимпиада-2020 уже в прошлом, и всего два с половиной года осталось до нового старта дзюдоистов в Париже. Очень хочется, чтобы результаты отечественной сборной порадовали болельщиков нашей страны и дали новый импульс развитию дзюдо в России.

Чтобы это случилось, мы все должны осознать, что каждый из нас — член огромной семьи российского дзюдо. Каждый делает свой посильный вклад в будущую победу. Это и мама, которая привела маленькую девочку в зал дзюдо, несмотря на занятость домашними делами. И отец, отменивший встречу с друзьями, чтобы прийти на соревнования и поболеть за сына в выходной день. И тренер, уставший от многочасовой работы на татами, который вместо боевика перед сном снова и снова просматривает на компьютере записи поединков подопечных. И член сборной команды, оставшийся в зале после изнурительной тренировки дорабатывать штрихи своей техники. Каждый на своём месте куёт победу, делая через не могу, делая «больше чем». И каждый из нас должен понимать ответственность за нашу спортивную семью. Ошибка или промах одного может стоить победы. И наоборот.

Дорогие друзья, от имени всех дзюдоистов Европы поздравляю вас с наступающим Новым годом и желаю нам новых побед над собой, побед каждый день и каждый час. Успехов вам, дзюдоисты России!

Президент Европейского союза дзюдо
Сергей Соловейчик

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sergey Solovaychik', written in a cursive style.



Дорогие друзья, дорогие дзюдоисты!

Время идёт, и я надеюсь, что каждому из вас оно приносит осознание того, какими должны быть цели вашего существования.

Хочу подвести итоги работы, которую мы с моими бесценными соратниками проделали в этом очень сложном 2021-м.

Четыре года назад мы создали комиссию по надзору, которая начала работу по выявлению и предотвращению случаев участия дзюдоистов в соревновательной деятельности по документам, изменяющим возраст спортсмена. Постоянный мониторинг данных, проводимый комиссией, привёл к тому, что случаи мошенничества практически полностью исчезли.

Мы провели несколько тренерских семинаров и обязательно организуем новые в 2022 году.

Мы продолжаем развивать судейское направление. Совместно с президентом ФДР Василием Анисимовым мы решили адаптировать российскую судейскую организационную структуру под судейскую структуру Международной федерации дзюдо, и теперь в этом департаменте у нас будет два директора: к работе Владимира Вострикова присоединится новый специалист — Евгений Кулдин. Уверен, вместе они эффективно смогут развивать это ответственное направление.

Прославленные спортсмены, завершившие карьеру в прошлом олимпийском цикле, показали высокую эффективность работы в новой роли тренеров команд резерва, добившись великолепных результатов своих подопечных на юношеском, юниорском и молодёжном уровне. Некоторые из них в новом цикле будут работать уже со взрослой сборной России.

Я получаю множество положительных отзывов и оценок работы нового спортивного директора ФДР Кирилла Денисова, который на этом посту проявляет энтузиазм и самоотверженность, достойные похвалы. Прошу всех российских дзюдоистов поддержать Кирилла в его деятельности.

Считаю, что результат российских атлетов на главном старте 2021 года, Играх в Токио, не отражает истинную силу нашей сборной. У нас очень сильная команда, сочетающая в себе опытных и молодых спортсменов, которые на протяжении всего цикла показывали высокий уровень, завоёвывая награды на чемпионатах Европы и мира, и на этапах «Мирового тура». Уверен, что они будут готовы бороться за награды Олимпиады в Париже-2024 и смогут добиться ещё более высокого результата, чем в Лондоне-2012.

Я продолжаю бороться с болезнью и чувствую себя всё лучше и лучше. Последние несколько месяцев я активно восстанавливаю физические кондиции, хожу по 10 км в день, занимаюсь силовыми упражнениями и тренируюсь с резиной. Надеюсь, что скоро я получу от врача оптимистичный прогноз и смогу вернуться к полноценной работе в Россию, к моей команде.



Как всегда, хочу поблагодарить президента Российской Федерации Владимира Путина, чью поддержку я ощущаю на протяжении этих двух трудных лет моей жизни.

Огромное спасибо президенту Федерации дзюдо России Василию Анисимову за веру в меня и в независимость моих решений, которые зачастую даются так нелегко.

Слова благодарности я адресую президенту Европейского союза дзюдо Сергею Соловейчику, который поддерживал меня в самые тяжёлые моменты болезни.

Спасибо Аркадию Ротенбергу — большому человеку, которого я всегда знал в мире дзюдо.

Особая признательность — всем спортсменам, которые всегда дарили мне тепло и на всех состязаниях старались изо всех сил; всем моим коллегам, тренерам, которых я не устану благодарить через их руководителей — наставников сборной Дмитрия Морозова, Хасанби Таова и Виталия Макарова, которому я желаю удачи в работе на новой должности директора тренерского штаба.

С Новым годом, друзья!

Спасибо Вам за поддержку!

Генеральный менеджер сборных команд России
Эцио Гамба



В центре внимания



КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В УФЕ

РОССИЙСКАЯ ДРУЖИНА ЗАВОЕВАЛА «БРОНЗУ» ВТОРОГО В ИСТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ КОМАНДНОГО ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ СРЕДИ СМЕШАННЫХ СБОРНЫХ, ЧТО ПРОШЁЛ В КОНЦЕ НОЯБРЯ В БАШКИРСКОЙ СТОЛИЦЕ — УФЕ.



В олимпийском цикле 2016–2021 годов соревнования в смешанном формате («микст» от английского «mixed»),

в которых участвуют команды, состоящие из мужчин и женщин, обрели огромную популярность. С 2017 года в таком виде про-

водится командный Чемпионат мира, соревнования юношеского Первенства мира и юниорского Первенства Европы, а в 2021 году



На татами сборная России

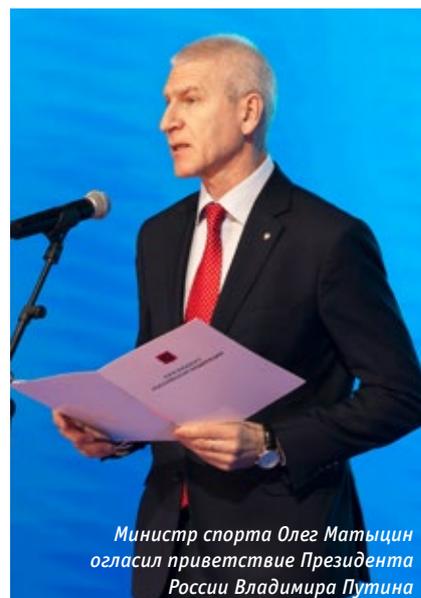


Сборная России с «бронзой» Евро-2021





Национальные танцы
на церемонии открытия турнира



Министр спорта Олег Матыцин
огласил приветствие Президента
России Владимира Путина



Олег Матыцин
и Сергей Соловейчик
наблюдает за ходом
финального
блока



В атаке Махмадбек Махмадбеков

именно в миксте соревновались сборные в олимпийском Токио.

Смешанные командные Чемпионаты Европы проводятся с 2018 года. Первооткрывательницей для состязаний нового формата микст стала Россия. В Екатеринбурге россияне стали третьими призёрами, а через год выиграли командные соревнования, прошедшие в рамках II Европейских игр в Минске-2019, взяв верх над португальцами в финале. В 2020 году проведение командного Евро было отменено из-за пандемии коронавируса, а в ноябре 2021-го он вновь вернулся в Российскую Федерацию.

«Командный Чемпионат Европы — очень престижный турнир, — считает спортивный директор ФДР Кирилл Денисов. — Такие состязания — яркое зрелище, которое нравится болельщикам. Я очень рад, что дзюдо столь высокого уровня пришло в Башкортостан. Для нашей сборной, которая на последнем Чемпионате мира и Олимпийских играх не попала на командный пьедестал, турнир в Уфе — возможность показать себя с лучшей стороны».

Местом проведения командного Чемпионата Европы-2021 стал

Центр спортивной подготовки Республики Башкортостан имени Риммы Баталовой — тринадцатикратной чемпионки Паралимпийских игр по лёгкой атлетике — в Уфе. За медали турнира спорили семнадцать европейских сборных. Помимо России, это были команды Австрии, Беларуси, Болгарии, Венгрии, Голландии, Греции, Грузии, Испании, Румынии, Сербии, Словении, Турции, Чехии, победители Олимпийских игр-2020 французы и бронзовые медалисты Токио немцы и израильтяне.

Турнир для нас начался с обидного поражения от команды Турции в стартовой встрече. Соперники с ходу повели в счёте — 2:0. В первой схватке Хусен Халмурзаев (90 кг) проиграл вице-чемпиону мира Михаэлю Зганку, а следом в поединке женщин-тяжей Анна Гущина (свыше 70 кг) уступила Кайре Сайит. Размочил счёт наш супертяж Инал Тасоев (свыше 90 кг), легко справившись с Мертом Шишманларом. Затем Дарья Курбонмамадова (57 кг), имеющая в коллекции командное «золото»-2019, завоёванное ещё под фамилией Межецкая, сравняла счёт, одолев Озлем Йилдыз, а Махмадбек Махмадбеков (73 кг) взял верх над призёром чемпионата мира Биалом Чилоглу и вывел россиян вперёд — 3:2. К сожалению, в шестой встрече Дина Гизатулина (70 кг) не совладала с Минель Акдениз — 3:3, а в перебарывании не смогла реализовать возможность взять у обидчицы реванш, проиграв турчанке по замечаниям.

«По медицинским причинам турнир пропустили два лидера команды — Михаил Игольников (90 кг) и Мадина Таймазова (70 кг), — пояснил Кирилл Денисов. — И в 1/8 финала именно их нам и не хватило».



Командная поддержка



Преимущество в классе Тамерлана Башаева было очевидным



Зрелищная подсечка в исполнении Дениса Ярцева



Победители и призёры соревнований в Уфе



Дина Гизатулина в белом кимоно

Чтобы завоевать «бронзу», нашей сборной необходимо было без поражений пройти через утешительный турнир, куда тоже надо было ещё попасть. По регламенту шанс на утешение получали только те команды, что проиграли в первом круге будущим полуфиналистам. В итоге россиянам пришлось болеть в четвертьфинале за своих обидчиков — турков. К счастью, те без особых проблем обыграли дзюдоистов из Греции и дали возможность нашей команде бороться за право оспаривать третье место.

Получив возможность продолжить борьбу, россияне доказали, что неудача на старте была досад-

Championships Ufa 2021



ным недоразумением: три оставшиеся матчевые встречи наши дзюдоисты выиграли всухую, победив досрочно в десяти поединках из одиннадцати. В первом круге утешения россияне разделились с греками. Победы одержали: Тамерлан Башаев (свыше 90 кг), вернувший команде позитивный настрой, Анастасия Конкина (57 кг) и Денис Ярцев (73 кг). Четвёртый балл достался нам из-за отсутствия у греков спортсменки в категории 70 кг. Во второй схватке, с соперниками из Австрии, победные очки сборной принесли Конкина и Махмадбеков, а также Алёна Прокопенко (70 кг) и Давид Оганисян (90 кг).



Россияне выходят на малый финал



Победители малого финала

Сражаться за бронзовые медали хозяевам татами пришлось с волевыми белорусами, победившими в утренней части испанцев и израильтян, а в полуфинале давшими бой сборной Голландии. Наши дзюдоисты были на высоте: сначала Махмадбеков победил Шоку, затем Прокопенко уверенно прошла Осипович. Хусен Халмурзаев оправдался за неудачный дебют, оставив не

у дел Ивана Дубину. Юниорка Дарья Владимирова (свыше 70 кг) не стушевалась перед чемпионкой Европы Мариной Слуцкой, добившись чистой победы в «голден скоре».

«Никогда раньше не боролась с такой титулованной соперницей, — призналась Владимирова. — Мы с тренерами в перерыве обсудили тактику на этот поединок, и я добилась поставленной

цели. Участие в командном турнире среди взрослых для меня — ценнейший опыт. Я борюсь в одной команде со звёздами, учусь у них отношению к делу, умению контролировать эмоции. Очень приятно, что именно мне удалось поставить победную точку в матче в поединке за медаль Евро-2021».

«Золото» завоевала команда Грузии, традиционно авторитетная в мужском разряде, красиво обыграв в динамичном финале соперников из Нидерландов, где более сильными являются дзюдоистки. Выиграв «бронзу», россияне снова встретились со сборной Турции — на третьей ступени пьедестала почёта, куда турки попали, проиграв в полуфинале грузинам, а в малом финале — сокрушив немцев.



Чистая победа Махмадбекова в малом финале

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)



День за днём с дзюдо



Абрек Нагучев и Ксения Галицкая — победители Первенства мира-2021



ЮНИОРСКОЕ ПЕРВЕНСТВО МИРА В ОЛЬБИИ

РОССИЙСКАЯ СБОРНАЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 21 ГОДА С УСПЕХОМ ВЫСТУПИЛА НА ОКТЯБРЬСКОМ ПЕРВЕНСТВЕ МИРА В ИТАЛЬЯНСКОЙ ОЛЬБИИ. НА СЧЕТУ ПОДОПЕЧНЫХ КАМИЛА МАГОМЕДОВА (ЮНИОРЫ) И ТЕИ ДОНГУЗАШВИЛИ (ДЕВУШКИ) ШЕСТЬ НАГРАД: ПО ДВЕ КАЖДОГО ДОСТОИНСТВА В ЛИЧНОМ ТУРНИРЕ И КОМАНДНОЕ «СЕРЕБРО» В СОСТЯЗАНИЯХ СРЕДИ МИКСТ-СБОРНЫХ.

Особый интерес — в Италию побороться за награды мундиаля съехались почти пять сотен дзюдоистов из 72 стран — был продиктован тем, что в 2020 году Первенство мира не проводилось. Наверстать упу-

Болевой от Нагучева



щенное в Ольбии постарались те, кому ещё позволял возраст и положение в рейтинге.

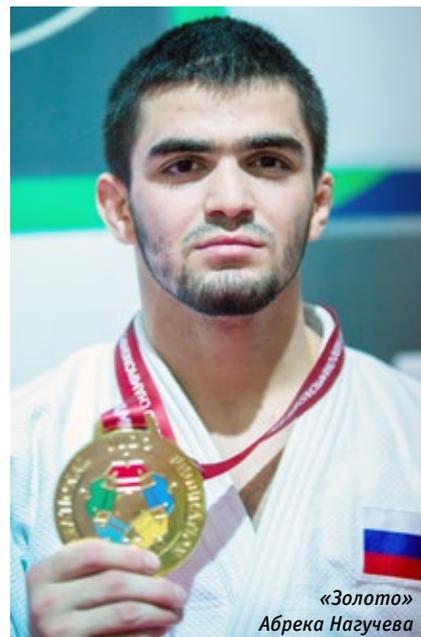
Через два года после триумфа на юношеском Первенстве мира в Казахстане туапсинец **Абрек НАГУЧЕВ** в Италии покорил новую высоту: стал чемпионом мира среди юниоров в категории **66 кг**. Оставив ни с чем португальца Диого, Шерова из Таджикистана, двух бронзовых призёров осеннего Первенства Европы в Люксембурге украинцев Казиминова и Гончарко и чемпиона Европы-2021 француза Гобера в полуфинале, россиянин за 45 секунд обыграл в решающей схватке немца Шламбергера, красивой контратакой добившись «иппона».

«Очень хотелось выиграть “мир”, — признался новый чемпион. — По юношам получилось, теперь и по юниорам. После поражения на “Европе” мне было тяжело морально настраиваться на борьбу

Победитель Первенства мира Абрек Нагучев



Нагучева поздравляет с победой Камил Магомедов



в Италии. Но “физика” была на хорошем уровне — к вечеру я вообще не устал. Даже в непростом полуфинале с лидером рейтинга французом всё получилось. В финале же

главным было “отключить” немцу рабочую руку. Когда он без захвата пошёл на приём, я его скрутил.

Поддержала золотой почин товарища по сборной, земляка, с ко-

торым тренируется в одном зале у Джанболета Нагучева, бронзовый призёр юношеских первенств Европы и мира **Ксения ГАЛИЦКАЯ**, победившая в Италии в категории **57 кг**. Её уверенную борьбу и отточенность техники прочувствовали на себе Аминова из Таджикистана, испанка Гарсия-Мартин, трёхкратная чемпионка Европы среди юниорок, чемпионка мира среди девушек французка Мокдар, золотой медалист юношеской Европы турчанка Йилдиз и в финале израильтянка Примо, имеющая в активе золотые медали с двух первенств Старого Света. На третьей минуте решающего поединка россиянка воспользовалась ошибкой Примо, разящей контраткой заработав беспспорный «иппон».

«Я перешла в категорию 57 кг из 63 кг, и можно сказать, что этот эксперимент оправдался “золотом”, — рассказала Галицкая. — Почти со всеми соперницами я уже боролась ранее в кадетах и, что важно, в Италии на новом юниорском уровне смогла у нескольких из них взять реванш за прошлые поражения. Добиться победы в Ольбии мне очень помогла поддержка тренеров».



Чемпионская техника Галицкой



*Ирэна Хубулова
с мировым «серебром»*



Коронная техника Хубуловой

Хорошие шансы на медаль имела вторая дзюдоистка сборной России, выступающая в весе **57 кг**, **Наталья Ёлкина**. Однако, проиграв Примо в полуфинале, а затем и в малом финале француженке Мокдар, россиянка осталась пятой.

Серебряным призёром Первенства мира в Италии стала чемпионка юношеской Олимпиады и трёх первенств Европы, отметившаяся уже на взрослом уровне «бронзой» «Большого шлема» в Казани-2021 **Ирэна ХУБУЛОВА (48 кг)**. Начав день со второго круга, Ирэна одолела в нём кореянку Ким, вице-чемпионку юниорской Панамерики бразильянку Батисту и бронзового медалиста юношеского Первенства мира-2017 Балабан из Болгарии. Помешала Ирэне достичь заветного титула чемпионка кадетской «Европы»-2018 итальянка Скутто, поймавшая нашу дзюдоистку в финале на удержание.



В Италии Ёлкина была близка к пьедесталу

«Не скажу, что “мир” намного сложнее Первенства Европы, на котором я стала первой, — призналась Ирэна Хубулова. — Поэтому поражение в финале — исключительно моя ошибка. До этого дня я два раза боролась с итальянкой, в том числе и в Люксембурге, и оба раза побеждала. А сегодня — несколько недооценила её возможности. Такое со мной редко, но, к сожалению, случается».

«Серебро» юниорского «мира» добавил к юношескому «золоту» Европы **Адам ЦЕЧОЕВ (81 кг)**. На предварительном этапе россиянин взял верх над бронзовым призёром Первенства Азии среди кадетов монголом Лувсандемберелем, греком Милонелисом и вице-чемпионом юниорской «Европы»-2021 французом Арегбой. В полуфинале с азербайджанцем Хаджиевым Цечоев, уступая «ваза-ари», на последних секундах встречи смог



Победитель схватки Адам Цечоев

сравнять счёт, а в «голден скоре» первым провёл решающий бросок. Соперником россиянина по финалу стал грузинский атлет с говорящей для любителей дзюдо фамилией —

Шеразадишвили. В конце третьей минуты грузин сконтрил неудачную попытку Адама броска с колен и заработал преимущество в «ваза-ари», которое сумел удержать до



Цечоев в полуфинале с азербайджанцем



Уважение к сопернику превыше всего

но встретить ребят, которые выступают уже за взрослые сборные, участвуют в турнирах "Мировой серии". В полуфинале переломить ход борьбы помогли советы наставника сборной Камила Магомедова, а вот на финал я настроиться не сумел. И оправданий этому нет».

В категории **90 кг** два россиянина сражались за «бронзу». К сожалению, за одну. И досталась она в итоге победителю двух Кубков Европы **Адаму САНГАРИЕВУ**. В утренней части турнира Адам был сильнее канадца Аренсибиа и турка Кухадара, но в четвертьфинале проиграл голландцу Ренесу, который в этот день стал вице-чемпионом мира. В группе утешения Адам взял верх над чемпионом Европы-2020 среди юниоров французом Дамьером и вышел в малый финал к товарищу по команде **Егору Андони**, чемпиону молодёжной России, в Италии проигравшему в полуфинале будущему чемпиону мира венгру Сафрани. Встреча между Сангариевым и Андони протекала в равной борьбе.

финальной сирены несмотря на многочисленные атаки Цечоева.

«Впервые участвую в юниорском Первенстве мира, до этого был

только на кадетском, — рассказал Адам. — Разница, конечно, огромная. До 18 лет — это, считай, ещё детский турнир, а на юниорах мож-



Общее фото на память



Москвичу Каниковскому прочат большое будущее

«По ходу дня я получил несколько микротравм, — поделился Сангариев. — Пришлось включить тактику и стараться выиграть по замечаниям. С голландцем не хватило сил, а к малому финалу восстановился».

Вторую мировую «бронзу» для российской команды в Италии завоевал в категории **100 кг** чемпион Европы до 18 лет и до 21 года **Матвей КАНИКОВСКИЙ**. Пройтись в финал москвичу, прошедшему по ходу дня вице-чемпиона Африки тунисца Хареса и узбека Туробоева, помешал бронзовый медалист взрослого Чемпионата мира Суламанидзе из Грузии, которого Матвей месяцем ранее одолел в полуфинале Евро-2021 в Люксембурге. В борьбе за «бронзу» со словаком Адамом Каниковский на экваторе

К «голден скору» соперники подошли, имея по два «шидо». На первых секундах дополнительного

периода Егор получил третье замечание за стягивание в партер и уступил «бронзу» Сангариеву.



Матвей Каниковский на татами в Ольбии



Шабиханов в командном полуфинале с немцем



Победный бросок Каниковского

Матвей Каниковский —
лидер тяжёлого веса



поединка заработал «ваза-ари», а когда соперник активизировался, желая отыграться, россиянин поймал его на контратаке и чётко уложил на спину — «иппон».

По итогам личных состязаний российская сборная, заработав по две награды каждого достоинства, заняла второе место в медальном зачёте вслед за командой Грузии, у которой было три «золота».

«Выступлением ребят я, в принципе, доволен. Все показали хорошую борьбу, — сказал тренер сборной юниоров Камил Магомедов. — Мы рассчитывали на “золото” Абрека Нагучева, и он не подвёл. Ярко отборолся вчерашний кадет Адам Цечоев: он недавно перешёл из категории 73 кг и в новом весе дошёл до финала. Уверен, у него есть все шансы доминировать в 81 кг. Два равных спортсмена выступали у нас в категории 90 кг: Егор Андони и Адам Сангариев. Жаль, что им пришлось разыгрывать “бронзу” между собой. Отмечу и Матвея Каниковского. Он лидер тяжёлого веса с большой перспективой. Уверен, что в скором времени Матвей заявит о себе на взрослом уровне».

В командном турнире «стенка на стенку» наша сборная повторила результат, показанный на «мире»-2019: стала обладательницей «серебра».

В первом круге россияне всухую прошли соперников из команды Индии, а в четвертьфинале со счётом 4:2 победили бразильцев. Отличились Дмитрий Якушев (свыше 90 кг), Наталья Ёлкина (57 кг), Сергей Ерошенко (73 кг) и Алана Алборова (свыше 70 кг). Уверенной была победа нашей команды и в полуфинале с немцами — 4:1. Обеспечили её Наталья Ёлкина, Сайхан Шайбиханов, Даниил Драновский и Алана Алборова. К сожалению, в



Болеем за наших



Команда России — вице-чемпионка мира

финале россияне не смогли противостоять дзюдоистам из Франции и, проиграв со счётом 0:4, были вынуждены довольствоваться «серебром». Бронзовые награды Первенства мира завоевали сборные Турции и Германии.

«В командном турнире тренеры дали побороться вторым-

третьим номерам сборной, и они показали себя достойно, давая бой сильным бразильцам и немцам, — прокомментировал итоги состязаний спортивный директор Федерации дзюдо России Кирилл Денисов. — Возможно, в финале ребятам не хватило соревновательной практики и особенно опыта

борьбы именно в решающих встречах. Так или иначе, спортсменам и тренерам в ближайшее время предстоит над этим поработать».

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Леонида ДУБОВИЦКОГО
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)



Финальное рукопожатие

«БОЛЬШОЙ ШЛЕМ» В ПАРИЖЕ



Золотой бросок Бабинцевой в схватке с Такамой

Впервые в карьере победу на турнире «Большой шлем» праздновала бронзовый призёр чемпионата мира в категории **78 кг Александра БАБИНЦЕВА**. Россиянка «иппоном» прошла в Париже монголку Батбаяр, израильтянку Ланир — чемпионку Европы до 23 лет; в четвертьфинале болевым вынудила просить о пощаде, а в схватке за выход в финал удержала до победного вице-чемпионку Европы немку Малзах. В главной встрече дня Александра одержала блестящую победу над вице-чемпионкой Азии-2016 японкой Такамой, став третьей в

В юбилейный для себя год, год 50-летия, знаменитый Парижский турнир стал рекордным для российской сборной, которая впервые в новом веке добилась во французской столице уникального результата — три «золота» и два «серебра». Никогда ранее нашим спортсменам не удавалось завоёвывать более двух высших наград на состязаниях, считающихся неофициальным чемпионатом мира. На вершину пьедестала-2021 во французской столице поднялись Арман Адамян (100 кг), Инал Тасоев (свыше 100 кг) и Александра Бабинцева (78 кг), а серебряными призёрами стали Рамазан Абдулаев (60 кг) и Хусен Халмурзаев (90 кг).

истории российской дзюдоисткой после Натальи Кузютиной (2009) и Елены Иващенко (2010) обладательницей парижского «золота».

«Очень хотела выиграть и очень постаралась это сделать, — приналась Александра Бабинцева после награждения. — Я заряжена

Победные эмоции Александры Бабинцевой



и настроена на новый олимпийский цикл. Рада, что удалось после Игр так успешно побороться и выиграть “золото” парижского “Большого шлема”! Моему счастью нет предела!»

Через два года после успеха в Екатеринбурге «золото» второго «Большого шлема» завоевал в Париже чемпион Европы **Арман АДАМЯН (100 кг)**. Наш тяжеловес был посеян в Париже под первым номером и с утреннего блока уверенными победами начал подтверждать обоснованность своего лидерства. В «голден скоре» стартовой встречи Адамян броском на «ваза-ари» выиграл у австрийца Фары, в четвертьфинале красивой контратакой заработал преимущество в полпобеды над французом Оливаром, а в полуфинале тактически переиграл хорвата Кумрича. В решающей схватке Арман переиграл вице-чемпиона

Лучший в категории 100 кг — Арман Адамян



Олимпийских игр экс-кубинца Гонзалеза, ныне выступающего за Румынию, классическим броском уложив его на татами. Арман стал вторым за последние двадцать лет российским победителем турнира в Париже в категории 100 кг после Руслана Гасимова, выигравшего «золото» французского Суперкубка мира в 2006 году.

Укрепил положение сильнейшего супертяжа мирового рейтинга, вписав своё имя в историю парижского турнира как первый из россиян, кому покорился пьедестал престижнейшей категории **свыше 100 кг**, наш чемпион Европы **Инал ТАСОВЕВ**. Красиво пройдя по турнирной сетке: обыграл японца Сато, сконтрил на последних секундах четвертьфинала на «иппон» монгола Одхуу, победителя юниорского Первенства Азии-Океании-2019, а в полуфинале тактически обставил вице-чемпиона мира Кокаури из Азербайджана,

Адамян — Гонзалез в схватке за «золото» Парижа-2021



на, — Инал вышел в главную встречу к опытному французскому призёру Олимпийских игр-2016 Маре.

Пропустив коронный бросок оппонента через голову и проигрывая «ваза-ари», Инал в следующей ата-

ке сумел отыграться, а затем, после контратаки, поймал хозяина татами на удержание. Выиграв в финале, Тасоев лишил французских зрителей радости добиться дома хотя бы одной высшей награды.



Виртуозный бросок Адамяна в финале категории 100 кг

Доктор сборной Дарья Ткаченко с двумя золотыми медалистами Парижа



Победный бросок Инала Тасоева в финале парижского турнира

Тасоев — Маре



Решающий поединок в категории 90 кг:
Халмурзаев — Нагасава



Финал легковесов:
Агаев — Абдулаев



«В прошлом году я был в Париже третьим, а сегодня счастлив тому, что стал победителем французского “Большого шлема”, — прокомментировал Инал. — Когда-то в детстве я смотрел на такие турниры и мечтал хотя бы раз побороться на их татами. Теперь я не только борюсь, но и выигрываю — и это очень приятно. Обычно мы с моим, можно сказать, уже братом Арманом Адамяном боремся в один день и в одном финальном блоке. Он всегда мотивирует меня своей победой. И в Париже после награждения подошёл и пожелал мне удачи, прямо-таки зарядил меня. Благодарен ему и нашему доктору Даше Ткаченко: она — самый внимательный специалист, не раз помогавший мне побеждать. Не хватает слов, чтобы выразить моё восхищение её профессионализмом и заботой о спортсменах. Именно Даше принадлежит половина моей золотой награды Евро-2021: она собрала мою руку, и я смог бороться, брать захват и делать броски.

Парижский “Большой шлем” знаменит своей атмосферой, статусом и титулованностью участников. У меня были достойные соперники: и японец, и представитель Азербайджана, и, конечно, француз. Он “выходец” из категории 100 кг. Это не мой вес, я не знал, как он борется, и потому поначалу было тяжело настроиться. Доволен, что смог обыграть Маре на французском татами и вместе с товарищами по сборной: с Сашей Бабинцевой, с Арманом, с Хусеном Халмурзаевым и Рамазаном Абдулаевым — порадовал российских болельщиков, доказав, что Россия по-прежнему ведущая держава в дзюдо».

«Парижский турнир неслучайно так высоко ценится в мире дзюдо: он престижен и всегда очень силён по составу, — добавил Арман Ада-



Рамазан Абдулаев в схватке с азербайджанцем

мян. — В этот раз мне удалось выиграть “золото” Парижа, и я очень рад! Вдвойне счастлив, что вместе со мной в Париже праздновал победу мой брат — Инал Тасоев. Доволен своей борьбой: хорошо себя чувствовал и хорошо поборолся. Выиграл в Париже и надеюсь, что вполне реально через два года вернуться сюда на Олимпийские игры и также завоевать “золото”.

Ещё два россиянина дошли до финалов во Франции.

Чемпион России-2021, обладатель «золота» молодёжной «Европы»-2019 **Рамазан АБДУЛАЕВ (60 кг)** благодаря трём чистым победам в предварительном турнире над голландцем Джарингом, французом Верне и монголом Энхтайваном, призёром Чемпионата Азии-2019 и «Гран-при» в Хорватии того же года. В поединке за «золото»

россиянин пропустил бросок вице-чемпиона мира среди юниоров 2018 года азербайджанца Агаева на «иппон», лишивший нашего атлета места на вершине пьедестала.

Двукратный бронзовый медалист чемпионатов Европы, победитель трёх этапов Мирового тура **Хусен ХАЛМУРЗАЕВ (90 кг)** удержанием выиграл в первой встрече у француза Нгаяп-Амбу, а в четвертьфинале одержал тактическую победу над вице-чемпионом юниорского мира-2018 японцем Мурао. Не смог остановить ход нашего атлета к заветному «золоту» и медалист молодёжной Европы-2020 француз Матье: в полуфинальном поединке россиянин был активнее и в «голд-скоре» вынудил арбитра в третий раз наказать хозяина татами. В финале Халмурзаев на последних секундах схватки пропустил атаку бронзового призёра Чемпионата

мира-2018 японца Нагасавы, сумевшего дополнить «серебро» Парижа-2020 «золотом»-2021.

Пятыми в Париже остались **Алеся Кузнецова (52 кг)** и **Екатерина Валькова (63 кг)**. В борьбе за «бронзу» Алеся пропустила контратаку вице-чемпионки юношеского мира-2017 немки Балхаус, а Екатерина в «голд-скоре» малого финала проиграла вице-чемпионке молодёжной «Европы» Шиманской из Польши.

С пятью медалями — тремя золотыми и двумя серебряными — российская сборная заняла второе место в итоговом протоколе, пропустив вперёд лишь соперников из Японии, на счету которых одиннадцать наград (7-2-2). Третью строчку командного зачёта заняли представители Израиля (2-0-1).

Текст Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)

Фото Габриэлы САБАУ (IJF)

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ В ЛИССАБОНЕ



Получая удовольствие от каждого мгновения

ПОРТУГАЛЬСКАЯ СТОЛИЦА, ВЕСНОЙ ПРИНЯВШАЯ У СЕБЯ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ДЗЮДО, В ОКТЯБРЕ ОРГАНИЗОВАЛА НА СВОЕЙ ПЛОЩАДКЕ ДВА ТУРНИРА УЖЕ ПЛАНЕТАРНОГО МАСШТАБА: ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ, А ТАКЖЕ ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО МИРА ПО КАТА, ПРОДЕМОНСТРИРОВАВ ТЕМ САМЫМ МНОГОГРАННОСТЬ ДЗЮДО И ЕГО ПРАКТИК. В СОСТЯЗАНИЯХ ВЕТЕРАНОВ-СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ СВЫШЕ 30 ЛЕТ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ПОЧТИ 370 АТЛЕТОВ ИЗ 43 СТРАН. РОССИЯНЕ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В МУЖСКОМ РАЗДЕЛЕ ТРИНАДЦАТЬЮ ДЗЮДОИСТАМИ, ЗАВОЕВАЛИ СЕМЬ НАГРАД: ТРИ ЗОЛОТЫХ, ОДНУ СЕРЕБРЯНУЮ И ТРИ БРОНЗОВЫХ.

Категория ветеранов давно и по праву является неотъемлемой частью большой семьи дзюдоистов. Нередко на ветеранских турнирах можно увидеть бывших звёзд мирового уровня, которые не потеряли вкуса к соревнованиям. Так было в случае с олимпийским чемпионом 2000 года голландцем Марком Хузингой, который через несколько лет после завершения карьеры в большом спорте решил



Медалисты первого, самого возрастного дня

попробовать свои силы на Чемпионате мира-2015 среди ветеранов, выиграл «золото», но признался, что сделать это было сложнее, чем он представлял. Сегодня Хузинга продолжает свой путь в качестве эксперта Академии IJF.

В Португалию съехались дзюдоисты от 30 до 80 лет, желающие участвовать в грандиозном фестивале дзюдо, которым является Чемпионат мира, и выкладываться на татами на полную. В Лиссабоне «хузингами» были

такие известные атлеты недавнего прошлого, как 41-летний поляк Вилкомирский — призёр чемпионатов Европы и мира, 45-летний украинец Савинов — победитель Чемпионата Европы в команде и 47-летний грузин Давиташвили —





Не теряя энтузиазма

обладатель трёх европейских наград. Они, конечно же, показали техническое дзюдо и по праву завоевали золотые награды. Однако большее внимание и любовь публики получили атлеты постарше, настоящие ветераны татами — те, кому более 55 лет, выступавшие в стартовый день турнира. Россияне блистали на португальском татами именно в первый день. Чемпионами мира стали: Кирилл Ионов (81 кг) в возрастной группе М6 (55–59 лет), Александр Расказов (100 кг), прошедший к титулу исключительно отточенными подхватами на «иппон» в группе М7 (60–64 года), и Владимир Сидоренко (100 кг) — в самой старшей из представленных групп М9 (старше 70 лет).

Серебряным призёром Чемпионата мира в Португалии стал Владимир Кобзарь (73 кг, М1), а бронзовыми — Николай Аникин (81 кг,

Коронный подхват Александра Рассказова



Страсти на татами вне возрастных ограничений





Сильнейшие тяжеловесы в группе М7



Победное удержание Ионова



Российский чемпион Кирилл Ионов на вершине пьедестала категории 81 кг

М3), Николай Янчин (свыше 100 кг, М3) и Андрей Либерман (60 кг, М8). С семью медалями сборная России заняла восьмое место в командном зачёте. На первом с двенадцатью наградами высшего достоинства — хозяйка турнира команда Португалии. По семь золотых медалей завоевали французы и украинцы.

Конечно, по сравнению с прошлым Чемпионатом мира, что проходил в Марокко в 2019-м и определял победителей и призёров среди почти 1200 участников в 108 (!) категориях (63 мужских и 45 женских), состязания в Португалии выглядели не столь масштабно: 57 комплектов наград было разыграно у мужчин и только семь — у женщин, но сам факт возобновления соревновательного календаря в этой группе заслуживает уважения.



Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)



Ярослав и Николай Жихаревы

ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО МИРА ПО КАТА В ЛИССАБОНЕ

Участниками Чемпионата мира и первого в истории молодёжного Первенства мира (до 23 лет) в октябре-2021 стали свыше двухсот спортсменов из 25 стран, поставившие новый рекорд для состязаний этого уровня. За два дня в Португалии были разыграны медали в пяти видах программы. Молодые российские мастера добились двух наград: Ярослав и Николай

Следом за ветеранами, продемонстрировавшими миру вечность ценностей дзюдо и силу духа у избравших гибкий путь, на татами в Лиссабоне вышли представители ещё одного направления нашего многогранного вида спорта — ката.

Жихаревы стали серебряными призёрами в дисциплине «Наге-но-ката», а Владислав Бурментьев и Даниил Сидоров заняли третье место в «Катаме-но-ката».

Ката в переводе буквально означает «форма». Ката выполняют в соответствии с заранее установленной последовательностью действий как со стороны «Укэ», так и



Вице-чемпионы мира братья Жихаревы с наставниками

со стороны «Тори». Цель ката — сохранение, освоение и идеальная демонстрация принципов дзюдо и как системы самозащиты, и как системы физического воспитания.

«Ката — это неотъемлемая часть дзюдо, созданная для обучения нашему единоборству его основателем Дзигоро Канно, — рассказал наставник сборной России

(ката) Эдуард Копылов. — В каждой форме заранее определены последовательности атак со стороны “Уке” и дальнейших действий “Тори”, а также заложены основные



Пьедестал Первенства мира в дисциплине «Наге-но-ката»



Наге-но-ката в исполнении Жижаревых



Сосредоточенность



Российская пара —
бронзовые медалисты
в «Катаме-но-ката»



Владислав Бурментьев и Даниил Сидоров

принципы бросков, скovyвающих действий, защиты. Кто-то скажет, что многие техники выглядят наивно и архаично с точки зрения нашего времени и современного дзюдо, но время идёт, дзюдо очень быстро меняется, а суть и базовые принципы остаются неизменными. Именно они и являются основой ката во всех её формах.

В ката обязательно есть атака "Укэ" и реакция "Тори". Выполнение бросков из арсенала дзюдо, пусть даже и в движении, из комплексов с пятого по первый Кю — это просто демонстрация техники, но не ката. К сожалению, многие коллеги путают эти понятия».

Участники турнира в Португалии состязались в выполнении пяти ката: «Дзю-но-ката», «Кимэ-но-ката», «Кодокан-Гошин-дзюцу», «Наге-но-ката» и «Катаме-но-ката».

Серебряное выступление россиян в Лиссабоне



Юниоры оспаривали медали в двух последних видах.

«Основными формами ката являются “Наге-но-ката” (ката бросков) и “Катаме-но-ката” (ката скрывающих действий: удержания, удушающие и болевые приёмы), — рассказал Копылов. — Эти формы объединены в раздел “Рандори-но-ката”. Именно в этих дисциплинах наши ребята показали результаты на последних чемпионатах Европы и мира.

Если вернуться к истории, то первыми россиянами, кому покорился пьедестал Чемпионата Европы по ката, были Евгений Кулдин и Сергей Бондарев, Дмитрий Морозов и Егор Клементьев, Николай Савченков и Антон Сургучов, добившиеся серебряных и бронзовых наград на турнире в 2007 году. Первым судьёй из России в этом виде был Роман Михайлович Дмитриев. К сожалению, после успехов первых медалистов у нашей страны на европейском и мировом уровне по разным причинам не только достижений, но иногда и участников не было.

Начиная с 2018 года, ведётся серьёзная работа по обучению судей в России, которая постепенно приносит свои плоды. Спустя одиннадцать лет на Первенстве Европы-2019 в Гран-Канарии пара из Москвы заняла третье место в «Наге-но-ката». Этот год оказался очень продуктивным для нашего направления: международные турниры в Брюсселе и Порденоне, получение ещё одной судейской лицензия ЕЖУ, семинар для тренеров в Италии, судейский семинар в России, соревнования в Тюмени, Санкт-Петербурге и Пензе, два тренировочных сбора — перед «Россией» и «Европой». В 2020-м мы успели провести Чемпионат и Первенство России и съездить на турнир в Бельгию. И теперь, как

итог, достигнутые результаты в 2021 году: победители Чемпионата Европы, четыре медали на Первенстве Европы и две медали на Первенстве мира».

На мировом Чемпионате в Лиссабоне братья Ярослав и Николай Жихаревы из Санкт-Петербурга стали вторыми среди юниоров в дисциплине «Наге-но-ката», уступив всего полтора очка французской паре.

«Мы впервые участвуем в соревнованиях мирового уровня. “Серебро” получили потому, что один из нас допустил небольшую ошибку. Поэтому в будущем продолжим работать над техникой, чтобы добиться ещё более высокого результата», — рассказали вице-чемпионы мира.

Юниоры Владислав Бурментьев и Даниил Сидоров заняли третье место в дисциплине «Катаме-но-ката». На предварительном этапе наши дзюдоисты были вторыми: уступали только французской паре Меддур — Краска, тем, что обыграли братьев Жихаревых накануне, но в финальном блоке пропустили вперёд ещё и португальцев Баптишту — Фариаша.

«Ребята показали хорошую технику, они очень усердно готовились, прошли два сбора — в Пензе и в Италии, но в финале, видимо, немного не хватило опыта», — считает Эдуард Копылов.

По мнению директора комиссии IJF по ката Даниэля Де Анжелиса, «уровень участников турнира в Лиссабоне был просто невероятным. Любая из пар, доходившая до финала, могла завоевать “золото”».

«Я очень рад, что число участников состязаний по ката постоянно растёт. Как и уровень юниоров. В Португалии спортсмены до 23 лет почти не уступали своим взрослым товарищам. Сегодня Япония остаётся эталоном с точ-



Обладатели мирового «серебра»

ки зрения ката, но конкуренция обостряется с каждым годом», — резюмировал Де Анжелис.

Представители Страны восходящего солнца завоевали в Лиссабоне три высших награды — в «Катаме-но-ката», «Дзю-но-ката» и «Кодокан-Гошин-дзюцу». Три «золота» на счету французской

сборной — в обоих видах программы у юниоров, а также в «Кимэ-но-ката», и одно — у голландской пары в «Наге-но-ката».

Текст Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Эдуарда КОПЫЛОВА (ФДР),
Габриэлы САБАУ (IJF)
и Киса Де ХААНА (Нидерланды)

«БОЛЬШОЙ ШЛЕМ» В БАКУ



Махмадбеков — победитель турнира в Баку

Очередной этап «Мирового тура» по дзюдо, что прошёл в столице Азербайджана в начале ноября, порадовал российских болельщиков двумя золотыми, одной серебряной и двумя бронзовыми медалями. Победу в Баку праздновали Махмадбек Махмадбеков (73 кг) и Нияз Билалов (100 кг), вторым в весе 60 кг стал Альберт Огузов, а третьими — Дарья Пичкалёва (48 кг) и Анастасия Поликарпова (52 кг).

Вторую высшую награду «Большого шлема» в карьере после победной Казани-2021 завоевал Махмадбек МАХМАДБЕКОВ (73 кг). Российский вице-чемпион молодёжной «Европы»-2020, успешно стартовавший в этом году на взрослом татами, в четвертьфинале одолел грузинского юниора

Меладзе, уверенно прошёл титулованного азербайджанца — двукратного медалиста чемпионатов мира Хейдарова, затем взял верх над представителем Монголии — бронзовым медалистом последней Олимпиады Ценд-Очиром, а в финале тактически победил вице-чемпиона Японии Ойоши.

«В схватке за выход в полуфинал мне пришлось бороться в чужом кимоно, — рассказал российский атлет. — У судей на контроле возникли вопросы к форме, и срочно пришлось менять кимоно: новое было на мне, как халат. Но я очень хотел победить. На предыдущем турнире в Загребе я был готов неважно и занял только третье место. К Баку подошёл в хорошей физической форме и сумел добыть “золото”.

Мой соперник по финалу Ойоши на международном уровне малоизвестен, но борец он сильный: к финалу прошёл “иппонами”. Мы боролись с ним в Японии на тренировочном ла-



В атаке Нияз Биалов

гере, и я знал, что неподготовленным бросаться в атаку с ним опасно. Поэтому сделал акцент на своей готовности, заставил его устать и нахватать “шидо”».

Первым поздравил победителя президент Федерации дзюдо России Василий Анисимов, переживавший за наших спортсменов на трибуне Дворца спорта имени Гейдара Алиева. «Большое спасибо Василию Васильевичу за то, что приехал в Баку: его поддержка стоила много-

го!» — признался Махмадбеков после награждения.

Второе «золото» турнира «Мировой серии» для личной коллекции и для команды России завоевал в Баку действующий чемпион России **Нияз БИЛАЛОВ (100 кг)**. По ходу дня Нияз одолел представителя Монголии Одбаатара и чемпиона Азии-2018, трёхкратного триумфатора турниров «Мировой серии» японца Ииду. В полуфинале россиянин взял верх над грузином Санеблидзе,

медалистом двух этапов «Мирового тура», и вышел в финал к двукратному чемпиону Панамерики канадцу Эль Нахасу. Решающая встреча проходила при заметном преимуществе российского дзюдоиста, однако обратить свои многочисленные атаки в оценку Ниязу никак не удавалось. Поймать удачный момент Биалов смог в «голдэн скоре»: словно на тренировке он выполнил классическую заднюю подножку, заслужившую безусловный «иппон».



Анастасия Поликарпова в борьбе за «бронзу» с Красники



Попытка болевого от Огузова



Победительница
малого финала
Анастасия
Поликарпова



Триумфатор
состязаний в
Азербайджане
Нияз Биалалов

«Все соперники на татами в Баку были сильные, но психологически труднее всего оказалось бороться с японцем, — признался Нияз Биалалов. — Он очень серьёзный оппонент, да и мне совсем не хотелось проигрывать в четвертьфинале и терять надежду на “золото”. В финале мы оба устали, но в “голдэн скоре” я почувствовал, что если сейчас провести приём, то можно заставить канадца врасплох. Так и получилось».

Двукратный призёр универсиад **Альберт ОГУЗОВ (60 кг)** в Баку дошёл до финала благодаря победам над азербайджанцем, чемпионом мира-2018 среди юниоров Алиевым, и обладателем «золота» Первенства Азии-2019 (до 21 года) японцем Кондо, но в решающей схватке с представителем Грузии чемпионом мира среди юниоров, медалистом двух турниров «Мировой серии» Папинашвили на третьей минуте пропустил бросок

с колен. Награда турнира «Большой шлем» стала для Огузова двенадцатой в карьере.

Первую медаль состязаний «Мировой серии», «бронзу», завоевала в Азербайджане чемпионка России-2019 **Дарья ПИЧКАЛЁВА (48 кг)**. На пути к пьедесталу россиянка одолела представительницу Монголии Даавудорж, победительницу двух этапов «Мирового тура» израильтянку Ришони, но в полуфинале не совладала с дзюдоисткой из Австрии Танцер и перешла в малый финал, где праздновала победу над другой спортсменкой из Монголии — Ганбаатар.

Ещё одна «бронза» из Баку была увезена в Россию трёхкратной чемпионкой страны **Анастасией ПОЛИКАРПОВОЙ (52 кг)**. Взяв в предварительном турнире верх над хозяйкой татами Байрамовой и монголкой Бишрелт, наша спортсменка в полуфинале потерпела поражение от бронзовой медалистки Олимпиады-2020 британки

Джайлс. В поединке за «бронзу» Анастасия повергла в партере действующую олимпийскую чемпионку Красники (Косово), вернувшуюся из категории 48 кг.

Близки к пьедесталу в Баку-2021 были призёр последнего Чемпионата мира **Якуб Шамилов (66 кг)** и **Аюб Хажалиев (73 кг)**. Первый в малом финале уступил медалисту юниорских первенств мира и Европы украинцу Гончарко, а второй в схватке за «бронзу» не совладал с монголом Ценд-Очиром.

Российская сборная с двумя золотыми, одной серебряной и двумя бронзовыми наградами заняла второе место в медальном зачёте, пропустив вперёд только родоначальников дзюдо, у которых пять золотых, серебряная и четыре бронзовых медали.

Текст Марины МАЙОРОВОЙ
и Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)
Фото Эмануэле Ди ФЕЛИЧАНТОНИ
и Ларса МЁЛЛЕРА (IJF)

МОЛОДЁЖНОЕ ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ В БУДАПЕШТЕ

СБОРНАЯ РОССИИ С ТРЕМЯ ЗОЛОТЫМИ, СЕРЕБРЯНОЙ И ТРЕМЯ БРОНЗОВЫМИ НАГРАДАМИ ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ МЕСТО В МЕДАЛЬНОМ ЗАЧЁТЕ ЛИЧНОГО ТУРНИРА И СТАЛА ВТОРОЙ В ДЕБЮТИРОВАВШЕМ СОСТЯЗАНИИ СРЕДИ СМЕШАННЫХ КОМАНД НА ПЕРВЕНСТВЕ ЕВРОПЫ ДО 23 ЛЕТ В БУДАПЕШТЕ.

Новый чемпион Европы Армен Агаян



В молодёжном Чемпионате Старого Света-2021 приняли участие 299 дзюдоистов. Победу на татами спорткомплекса «Людовик Арена» в венгерской столице, открывшей постковидный календарь в 2020-м, проведя «Большой шлем» и предолимпийский Чемпионат мира, праздновали: Малик Кармов (60 кг), Армен Агаян (73 кг) и Валерий Ендовицкий (свыше 100 кг), «серебро» досталось Мансуру Лорсанову (90 кг), а третьими призёрами стали Исмаил Мисиров (66 кг), Хамзат Ахмаров (73 кг) и Надежда Татарченко (78 кг).

После жеребьёвки в Будапеште старший тренер сборной юниоров Вячеслав Шишкин посетовал, что в двух из трёх наших «сдвоенных» весов оба российских атлета попали в одну половину турнирной таблицы. Это означало, что в случае успешного выступления им неминуемо предстояло встретиться в полуфинале. Так и случилось. Но из сложившейся ситуации наши спортсмены выжили максимум.

В категории **60 кг** победитель молодёжной «России»-2021 **Малик КАРМОВ**, не имевший до этого дня ни одной золотой медали на международном уровне, в Будапеште прошёл португальца Фернандеша и итальянца Араму, а в полуфинале столкнулся с товарищем по команде — чемпионом мира среди юниоров, победителем прошлогодней «Европы» до 23 лет Константином Симеонидисом, которого смог переиграть в начале «голден скура». Как признался сам Кармов, именно эта встреча была для него самой тяжёлой на Первенстве.

К сожалению, при падении Симеонидис получил травму и бороться за «бронзу» уже не смог. Медаль автоматом досталась турку Аккусу.



Малик Кармов принёс России первое «золото» в Будапеште

На финал Кармов выходил бороться, что называется, «за себя и за того парня». Своего оппонента по решающей встрече вице-чемпиона мира среди юношей-2015 итальянца Бьяджо ди Анжело Малик уже на первой минуте броском с колен опрокинул на татами. Рефери объявил «иппон», однако судейская комиссия снизила оценку до «ваза-ари». Россиянин не расстроился и через двадцать секунд повторил бросок как под копирку, добившись досрочной победы и «золота» Евро-2021.

«У нас с Константином прекрасные отношения. Это спорт, и мне жаль, что так вышло. Надеюсь, всё у него будет хорошо», — сказал наш чемпион.

В категории **73 кг** россияне так же встретились в полуфинале. Победитель юниорского Первенства Европы, чемпион Игр СНГ **Армен АГАЯН** в утреннем блоке победил израильянина Сахара и испанца Варрелу Феррера, а победитель Первенства России до 23 лет Хамзат Ахмаров взял верх над румыном Радвански и Бациевым из Швейцарии.

«Мы так часто встречались с Ахмаровым, что ни о каком настрое и спецподготовке перед очередной схваткой с ним я уже не думаю, — признался Армен Агаян. — Просто выхожу и борюсь». В Будапеште Агаян вновь был сильнее и завоевал право бороться в финале с мощным



Агаян — Демирель

грузином Мамишвили — бронзовым призёром тбилисского «Большого шлема».

Первые минуты их поединка напоминали борьбу на поясах: настолько плотным оказался захват, который навязал Агаяну Мамишвили. Тем не менее в один из моментов

именно грузин потерял равновесие, чем тут же воспользовался россиянин, бросив его на «ваза-ари». В оставшееся время Армен продолжил опасно контратаковать и довёл встречу до победного конца.

Хамзат АХМАРОВ выиграл бронзовую медаль, одолев в малом фи-

нале венгра Шегеди — третьего призёра юниорского Первенства Европы-2021. Победу Ахмарову, имевшему преимущество в росте и длине рук, принесла подсечка.

Третье «золото» для российской сборной в Будапеште завоевал супертяж **Валерий ЕНДОВИЦКИЙ (свыше 100 кг)** — бронзовый медалист юниорского Евро-2020. Перед началом борьбы старший тренер сборной юниоров Вячеслав Шишкин назвал жеребьёвку Валерия одной из самых сложных. Закономерный факт, говорящий о силе оппонентов россиянина: рядом с Ендовицким на пьедестале оказались три пройденных им соперника.

Победив в дебюте азербайджанца Юсифова, Валерий вышел в четвертьфинал к грузину Заалишвили, чемпиону мира и Европы среди юниоров, который к 22 годам имеет в своей коллекции уже четыре «золота» с турниров «Мировой серии».

«Хорошо, что мы встретились во второй схватке, — рассказал наш супертяж. — Победа над Юсифовым помогла побороть мандраж и почувствовать уверенность».

Ставку в этом и других поединках Валерий сделал на физические данные. Поджарый, высокий и длиннорукий, Ендовицкий имел возможность навязывать оппонентам быстрый темп борьбы. При этом все свои схватки он выиграл оценками. Взяв верх над Заалишвили, россиянин в «голден скоре» полуфинала одолел немца Шрайбера и вышел в решающую встречу к именитому хозяину татами венгру Сипожу, имеющему уникальный опыт выступлений именно на первенствах Европы — по две победы в каждой возрастной группе. За это достижение Сипож был награждён призом как лучший европейский юниор 2020 года.

Главная встреча в категории свыше 100 кг была принципиальной.



Хамзат Ахмаров в поединке с австрийцем

Во-первых, Сипож уже выигрывал у Ендовицкого (в полуфинале Евро-2020 в Хорватии), а во-вторых, «золото» было важно в вопросе определения победителя медального зачёта Евро-2021. Победа Ендовицкого могла обеспечить России первое место, а поражение оставляло для нашей сборной лишь третью позицию в итоговом протоколе после немцев и мощно выступивших в последний день грузин.

«Я старался ни о чём не думать, отключить все мысли и выполнить установку, которая помогала в предыдущих встречах: не сдаваться, выкладываться по максимуму, — признался Валерий. — Очень благодарен тренерам и товарищам по команде, которые поддерживали меня с трибун. Спасибо моему родному Новороссийску и всем, кто за меня болел».



Победа Ендовицкого над Сипожем в богатырском финале



Моменты финала супертяжей



Дамдиндорж Гомбодорж с медалью своей воспитанницы Татарченко



На тренерском мостике

Финал, в котором шансы на победу имели оба атлета, перетёк в «голдэн скор». У каждого из финалистов в активе было по несколько опасных атак, а в пассиве — по две жёлтые карточки. В момент, когда Сипож уже не смог скрывать усталость, Валерий атаковал и мощным броском добился победы.

«Ендовицкий относительно недавно борется в супертяже, — рассказал Вячеслав Шиш-

кин. — Год назад он дебютировал в категории свыше 100 кг на юниорском Первенстве Европы до 21 года и сразу добился места на пьедестале. Валера постоянно прогрессирует и в Будапеште сумел показать себя с выигрышной стороны: был лучшим и по физике, и по настрою, к тому же сделал выводы по прошлым поражениям и победил всех соперников, которым ранее проигрывал».

Серебряным медалистом Европы 2021 стал двукратный вице-чемпион континентальных первенств среди юниоров **Мансур ЛОРСАНОВ (90 кг)**. На пути к финалу он одолел швейцарца Гоши, бельгийца Фубера, серба Брасньовича, а в полуфинале тактически переиграл боснийца Милетича — призёра юношеских первенств Европы и мира. В схватке за «золото» в соперники Мансуру достался бронзовый медалист юниорского Первенства мира-2019 итальянец Пирелли. Поначалу поединок развивался по замыслу Лорсанова: он имел преимущество в физике и давил соперника активностью, вынуждая собирать «шидо». Тем неожиданной оказалась контратака Пирелли в дополнительном периоде, опрокинувшая Лорсанова на бок. После длительного видеопросмотра рефери встали на сторону итальянского дзюдоиста, оценив его бросок на «ваза-ари». У России — «серебро».

Бронзовым призёром в весе **66 кг** стал **Исмаил МИСИРОВ**. Он имел все шансы показать более высокий результат, но в полуфинале с молдаванином Изворяну, по мнению судей, первым коснулся татами при взаимном падении.



Исмаил Мисиров в полуфинале с Изворяну



Константин Симеонидис в белом кимоно



Владимир Дегтярёв поздравляет Татарченко с победой

«В воздухе Изворяну перекрутил Мисирова, поменял направление его падения, а значит — имел контроль в этой ситуации и заслуженно получил оценку, пусть и досадную для нас, — объяснил работавший на Первенстве Европы российский рефери Денис Буяк.

Зато в малом финале Исмаил легко справился с израильтянином Бобовичем, бросив его подхватом.

Единственную награду для прекрасной половины нашей сборной завоевала в Будапеште **Надежда ТАТАРЧЕНКО (78 кг)**. Россиянка проиграла в первом круге австрийке Хёлльварт, но смогла пробиться в малый финал через долгое утешение, доказав уверенной борьбой, что поражение на старте было случайностью.

В борьбе за «бронзу» с испанкой Перес Гомес Надежда красиво сконтрила попытку соперницы вы-



В атаке Надежда Татарченко

Алина Сергеева в дебютной встрече



полнить бросок с колен и завоевала преимущество, а с ним и награду Евро-2021.

Пятыми в Будапеште остались ещё две российские дзюдоистки: **Алина Сергеева (48 кг)** и **Дали**

Лилушвили (63 кг). В малых финалах они не совладали соответственно с испанкой Лапуэрта Комас и с хозяйкой татами Озбаш.

Показанный результат (3-1-3) позволил нашей сборной возгла-

вить общий зачёт Первенства Европы-2021, опередив соперников из команд Грузии и Германии, завоевавших одинаковое количество наград (2-3-3).

«Считаю, что это успех, — подвёл итог выступления подопечных Вячеслав Шишкин. — Я доволен. Жаль, что за медали не смог побороться Георгий Елбакиев, но у него жеребьёвка была не менее сложная, чем у Ендовицкого, и немного не хватило кондиций. Обидно уступил в первом же поединке Екубжон Назиров. А остальные ребята, кроме получившего травму Симеонидиса, у нас с медалями».

Дополнили личные коллекции россияне командным «серебром» впервые в истории европейского дзюдо проведённого турнира среди смешанных молодёжных сборных. Участие в соревнованиях приняли восемь команд. В тяжёлом стартовом поединке, четвертьфинале, россияне, проигрывая 0:3, в итоге смогли взять верх над соперниками из Турции. Счёт размочил новоиспечённый чемпион Европы Армен Агян (73 кг), а Дина Гизатулина (70 кг) сократила разрыв до минимума — 2:3. Сравнять счёт сумел Екубжон Назиров (90 кг), двумя «ваза-ари» добившись победы над Айдином и тем самым сгладив негативные воспоминания от неудачи в личных состязаниях. В перебарывании жребий свёл девушек категории 57 кг. Вита Майданик взяла реванш у турчанки Бозкурт за поражение в первой схватке и вывела нашу команду в полуфинал к австрийцам, сенсационно обыгравшим на старте дня представителей Германии. Россияне довольно легко справились с дзюдоистами из Австрии — 4:1. Уверенно выиграли поединки Валерий Ендовицкий (свыше 90 кг), Вита Майданик, Хамзат Ахмаров (73 кг) и Мансур Лорсанов (90 кг).



Ислам Акарашев в первой командной встрече с турком



Сборная России с «серебром» командного Первенства



Екубжон Назиров переломил ход четвертьфинала

Бороться за «золото» нашей команде пришлось со сборной Грузии, победившей в утренней части соперников из Франции и Венгрии. В начале матча Майданик проиграла Липартелиани, а Армен Агаян вернул равенство на табло, победив Капанадзе. Дина Гизатулина, взяв верх над Чантурией, вывела нашу команду вперёд — 2:1, но

две проигранные следом схватки, в которых Мансур Лорсанов не справился с Харазишвили, а Дарья Владимирова проиграла по замечаниям Сомхишвили, поставили успех под сомнение. В последней встрече Валерий Ендовицкий пропустил два броска от Инанешвили, сделавшего сборную Грузии победительницей Первенства в Вен-

грии. Третье место поделили венгры и французы.

«Было видно, что ребята устали, — поделился впечатлениями Армен Агаян, за два дня борьбы не проигравший ни одной встречи. — Устали и соперники, но на нас, как на лидеров медального зачёта, все настраивались по-особому. Мы были достойны победы, но в споре с сильными грузинами остались вторыми. Для меня это Первенство в целом сложилось удачно: возвращаясь домой с двумя наградами — золотой и серебряной».

Следующее молодёжное Первенство Европы пройдёт в 2022 году в Боснии и Герцеговине. Флаг Европейского союза дзюдо в Будапеште был торжественно передан столице балканского государства — городу Сараево.

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)

«БОЛЬШОЙ ШЛЕМ» В АБУ-ДАБИ

Триумфатор состязаний Арман Адамян



РОССИЙСКАЯ СБОРНАЯ СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА ПОСЛЕДНЕГО В СЕЗОНЕ-2021 ТУРНИРА «МИРОВОЙ СЕРИИ» «БОЛЬШОЙ ШЛЕМ», ЧТО ПРОШЁЛ 26-28 НОЯБРЯ В СТОЛИЦЕ ОБЪЕДИНЁННЫХ АРАБСКИХ ЭМИРАТОВ. НА СЧЕТУ НАШИХ АТЛЕТОВ В АБУ-ДАБИ ДВА «ЗОЛОТА», ЧЕТЫРЕ «СЕРЕБРА» И ДВЕ «БРОНЗЫ». ПОЛОВИНУ НАГРАД В КОПИЛКУ КОМАНДЫ ПРИНЕСЛИ ЮНИОРЫ — ДЗЮДОИСТЫ МОЛОЖЕ 23 ЛЕТ, А АРМАН АДАМЯН, ДОБИВШИЙСЯ ПОБЕДЫ В КАТЕГОРИИ 100 КГ, УСТАНОВИЛ ВПЕЧАТЛЯЮЩЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ, ВЫИГРАВ ТРЕТИЙ ЭТАП «МИРОВОГО ТУРА» ПОДРЯД И ЗАКРЕПИВШИСЬ НА ПЕРВОЙ СТРОКЕ МИРОВОГО РЕЙТИНГА.

Участие в состязаниях приняли 225 спортсменов из 41 страны мира: 137 мужчин и 88 женщин. Наша команда была

представлена тринадцатью дзюдоистами и девятью дзюдоистками.

Первую победу в карьере на турнире «Большой шлем» праздновал

в ОАЭ вчерашний юниор вице-чемпион молодёжной «Европы»-2021 **Мансур ЛОРСАНОВ (90 кг)**. На пути к финалу он победил вице-чемпиона Панамерики колумбийца Баланту и узбекского атлета Бобонова, призёра Игр в Токио-2020, а в «голден скоре» финала вынудил судей наказывать в третий раз одного из лидеров сборной Таджикистана двукратного чемпиона Азии Устопириёна.

«Мне удобнее бороться именно со взрослыми соперниками, — признался Мансур. — Уровень выше — легче настроиваться. Сегодня утром проснулся и понял,

что у меня всё в порядке — можно ставить перед собой любые задачи. Первый соперник, колумбиец, был силён. Наставник сборной Андзор Гаунов посоветовал мне сделать акцент на партере. Я прислушался: поймал Баланту в борьбе лёжа и победил удержанием. Очень тяжёлым был полуфинал с Бобоновым. Думаю, что я сегодня больше всех хотел победить и потому смог взять верх над соперниками».

Два россиянина составили финал категории **100 кг**: чемпион Европы-2019 **Арман АДАМЯН** и бронзовый призёр юниорского Первенства мира-2021 **Матвей Каниковский**. Первый в Абу-Даби по ходу дня одолел представляющего Германию Уцилаури, а в полуфинале взял верх над призёром двух чемпионатов Европы бельгийцем Никифоровым. Каниковский же в утренней части победил француза Иддира, шестикратного чемпиона турниров «Мировой серии» голландца Коррела и двукратного чемпиона Панамерики канадца Эль Нахаса. В финале лучшим был более опытный Адамьян, одержавший победу красивым «киппоном». Стоит признать, что для юниора Каниковского «серебро» на первом в карьере турнире — это безусловный успех.

«Сложнее всего было в двух последних поединках, — рассказал Арман. — В схватке с Никифоровым я по ходу встречи проигрывал, но сумел бросить и поймать соперника на удержание. А в финале с Матвеем мешало то, что мы хорошо знаем друг друга: вместе в сборной боремся на тренировках. На таких соперников настраиваться особенно тяжело».

Серебряными медалистами стали в ОАЭ Рамазан Абдулаев (60 кг), Исмаил Мисиров (66 кг) и Алан Хубецов (81 кг).

Финал категории 90 кг: Лорсанов — Устопирион



Победитель «Большого шлема» в Абу-Даби Мансур Лорсанов

Адамян в полуфинале
с бельгийцем Никифоровым



Победный бросок Адамяна
в схватке с Каниковским



Действующий чемпион страны **Рамазан АБДУЛАЕВ (60 кг)** в Абу-даби одолел монгола Бямбасурена, украинца Вередыбу, а в полуфинале сломил сопротивление обладателя шести наград турниров «Мировой серии» француза Револа. В финале с лидером мирового рейтинга, серебряным призёром Олимпиады в Токио Янгом из Тайваня Абдулаев за несколько секунд до гонга пропустил бросок с колен на «ваза-ари» и не успел отыгаться.

«Для Рамазана это уже четвёртая награда с этапов „Мирового тура“, — прокомментировал тренер сборной Андзор Гаунов. — Он был финалистом в Париже и снова боролся за „золото“ уже в Абу-Даби, то есть выступает стабильно».

Бронзовый призёр молодёжного Первенства Европы-2021 **Исмаил МИСИРОВ (66 кг)** на турнире в ОАЭ обыграл пятикратного медалиста турниров «Мировой серии» американца Диаса, вице-чемпиона мира среди юниоров немца Шламбергера и бронзового призёра Чемпионата мира-2021 монгола Йондонперенлея. Не смог совладать Исмаил только ещё с одним мировым медалистом — молдаванином Денисом Виеру, в финале проиграв ему по замечаниям в «голдэн скоре», получив третье «шидо» за незаправленное кимоно.

«Обидное поражение, которого могло и не быть, — считает Гаунов. — Тем не менее Исмаил, как и Рамазан, в Абу-Даби выступил хорошо, пройдя по пути к финалу достойных соперников».

Третье «серебро» принёс в копилку сборной чемпион Европы-2018 **Алан ХУБЕЦОВ (81 кг)**. Оставив ни с чем француза Няньена, британца Мурхеда и немца Грамкова, Алан в финальном «голдэн скоре» не успел среагировать на быструю подсеч-

Рамазан Абдулаев в четвертьфинале с украинцем



ку бельгийца Кассе — чемпиона мира-2021, бронзового медалиста Олимпиады в Токио. Кассе, к слову, выбил из борьбы за «золото» и второго российского участника в этом весе — Аслана Лаппинагова, обыграв его в полуфинале.

ЛАППИНАГОВ сумел завоевать бронзовую медаль, взяв верх над представителем Узбекистана Тожиевым. Ещё одну «бронзу» турнира в ОАЭ принёс сборной чемпион молодёжной «Европы»-2021 **Армен АГАЯН (73 кг)**, в малом финале

взявший верх над вице-чемпионом Азии Сономом Махмадбековым из Таджикистана.

Близки к наградам были **Сабина Гизязова** и **Ирина Долгова** (обе — **48 кг**), но удача не улыбнулась им в малых финалах: Сабина проиграла



Хубецов в полуфинале с немцем

Аслан Лаппинагов в малом финале турнира в ОАЭ



Кошта — Долгова



Гилязова в четвертьфинале с французенкой



португалке Кошта, а Ирина — французенке Легу-Клеман.

Восемь наград, из которых две золотые, обеспечили нашей сборной

победу в командном зачёте. В итоговом протоколе наши дзюдоисты опередили соперников из Великобритании (2-1-4) и Монголии (2-0-3).

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Габриэлы САБАУ
и Эмануэле Ди ФИЛИЧАНТОНИО (IJF)



«Серебро» Лиги Европы у дзюдоисток клуба «Урал — Западная Сибирь»

КЛУБНАЯ «ЛИГА ЕВРОПЫ» В ПРАГЕ

ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА КЛУБА «УРАЛ – ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ» СТАЛА СЕРЕБРЯНЫМ ПРИЗЁРОМ ПРОШЕДШЕГО 11 ДЕКАБРЯ В ПРАГЕ ТУРНИРА «ЛИГА ЕВРОПЫ», А В МУЖСКОМ РАЗРЯДЕ БРОНЗОВЫЕ МЕДАЛИ ЗАВОЕВАЛИ ГРОЗНЕНСКИЙ «АХМАТ» И СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА КОМАНДЫ «УРАЛ – ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ».

Чешская столица через год после проведения первого постковидного континентального старта, Чемпионата Европы среди мужчин и женщин, 11 декабря приняла у себя клубное первенство Старого Света. На та-

тами в Праге семнадцать клубов: тринадцать мужских и четыре женских — боролись за трофей «Лиги Европы». Приятно отметить, что все пять команд из России — мужская и женская «Урал – Западная Сибирь» (Екатеринбург), а также мужские

«Ахмат» (Грозный), «Локомотив» (Нальчик) и «Сорбис» (Москва) — дошли до финального блока и оспорили награды состязаний.

К поединку за «золото» «Лиги Европы» девушки из команды «Урал – Западная Сибирь» (УЗС) дошли благодаря победе в полуфинале над соперницами из французского клуба «Блан Меснил». Вчетвером (без спортсменки в категории 52 кг) россиянки обыграли французенок со счётом 3:2. С «иппона» стартовала Дарья Курбонмамадова (57 кг),



Клуб «Урал — Западная Сибирь» с «бронзой» Лиги Европы

пропустила атаку соперницы Дарья Давыдова (63 кг), сравняла счёт под непрерывающиеся подсказки трёх подруг по команде, трёх Даш — Курбонмамадовой, Давыдовой и Владимировой — Камила Ба-

дурова (70 кг), а в решающей пятой схватке Владимирова переиграла Дюран, закрепив положительный опыт, заложенный в принципиальном финале турнира Кано во Владивостоке-2021.

В борьбе за главный трофей с другим французским клубом звёздным «Пари Сен-Жермен», в котором выступали олимпийская чемпионка Диско, вице-чемпионка Игр-2020 Бушар, чемпионка мира



Две Даши болеют за третью Дашу — Курбонмамадову (УЗС)



Дарья Курбонмамадова (в белом)



Усечённый состав «Урала — Западной Сибири»: обладательницы «серебра»

Гайе и призёр Чемпионата мира голландка Вермеер, россиянки не смогли продемонстрировать свои лучшие качества. Попала на удержание Дилбара Салкарбек (57 кг), Курбонмамадова в категории, тяжелее своей, провела несколько попыток бросить голландку Вермеер, но в итоге попала ей в партере, Яна Полякова (70 кг) упала от броска Гайе и повредила ногу, а Владимирова пропустила атаку Диско на «иппон».

«Накануне старта у нас травмировались две спортсменки, и мы остались без «бойца» в категории 52 кг, и потому нам пришлось менять стратегию, — сказал, подводя итоги, наставник клуба «Урал – Западная Сибирь» Батрадз Кайтмазов. — Тем не менее мы завоевали медаль, справились с задачей выйти в “Лигу чемпионов” и сохранили в форме наших лидеров».

В мужском турнире четыре российские команды попали в четыре разные подгруппы.



Команда «УЗС» выходит на финальный татами



Участницы финальной схватки Вермеер — Курбонмамадова



Дилбара Салкарбек (в синем) в финальной схватке

Грозненский «Ахмат» в первом круге столкнулся с французами из «Пари Сен-Жермен», за которых не приехал бороться мировая звезда Тедди Ринер, но и без него хватило титулованных атлетов, сумевших взять верх над нашим клубом. Якуб Шамилов в «голден скоре» проиграл по замечаниям медалисту чемпионатов Европы и мира Денису Виеру из Молдавии, также в дополнительное время пропустил атаку соперника и Аюб Хажалиев (73 кг). Размочил счёт Абас Азизов (81 кг), но его товарищи — Турпал Тепкаев (90 кг) и выступавший в супертяже полутяж Адам Сангариев — поддержать это начинание не смогли — 1:4.

В группе утешения «Ахмат» разгромил со счётом 5:0 сербский «Омладинец» и с преимуществом в один балл (3:2) обыграл украинский «Спартаковец». Победные очки в матче за выход в малый финал принесли клубу Ислам Яшуев, Лечи Эдиев и Турпал Тепкаев.

За «бронзу» грозненскому клубу пришлось спорить с москвичами из «Сорбиса». Столичные дзюдоисты начали день со стадии четвертьфинала, где всухую расправились с хозяевами татами из «УСК Прага», но в довольно неоднозначном полуфинале с французами из «Сен-Женевьев» уступили — 2:3. Решающей стала встреча между медалистом Игр-2016 Сирилом Маретом и Русланом Киселёвым. Множественные атаки россиянина не получали закономерного продолжения в оценённом броске, но почему-то и не стимулировали судей отметить его активность. Зато первый же выход Руслана ногой за рабочую зону в «голден скоре» сразу вызвал санкции.

В российском дерби малого финала москвичи с таким же итогом на табло 2:3 проиграли предста-

вителям «Ахмата». Победный счёт грозненской командыполнили Якуб Шамилов, Лечи Эдиев и Турпал Тепкаев.

«К нашему большому сожалению, на татами в Праге не смогли выйти наши лидеры тяжёлых категорий: Мансур Лорсанов (90 кг) и олимпийский медалист Тамерлан Башаев (свыше 90 кг), — рассказал наставник команды «Ахмат» Аслан Шахгириев. — Вставшие им на замену молодые спортсмены Эдилсултанов и Сангариев, выступающие ещё в юниорской сборной, пока не смогли противостоять более опытным и тяжёлым соперникам».

Нальчинский **«Локомотив»** стартовал с убедительной победы над чешским «СКК» — 4:1. Обеспечили красивый счёт Иман Султанов (66 кг), азербайджанский легионер, чемпион Европы, призёр чемпионатов мира Хидаят Хейдаров (73 кг), Алихан Балкизов (81 кг) и самый опытный атлет клуба медалист Чемпионата мира Ренат Саидов, коронным подхватом отправивший соперника на «иппон». В четвертьфинале нальчинские дзюдоисты не оставили шансов сербскому «Омладинцу» — 5:0, а в упорном полуфинале проиграли 2:3 будущим чемпионам из «ПСЖ». Прервал пораженческую серию в третьей схватке Олег Бабгоев (81 кг), болевым заставивший просить о пощаде Арегбу, и Ренат Саидов (свыше 90 кг), тактически переигравший Саранбаева.

В малом финале клуб из КБР спорил за место на пьедестале с представителями команды **«Урал – Западная Сибирь»**, которые пробились в медальный блок через долгую сетку утешения после поражения в стартовом круге от французского «Сен-Женевьев» — 2:3. В равной борьбе при счёте 2:2 решить вопрос о выходе в следующий круг пришлось тяжеловесам — чем-



В атаке Турпал Тепкаев («Ахмат»)



«Ахмат» — «Сорбис»



В атаке Якуб Шамилов



Клуб «Ахмад» с «бронзой» Праги

пиону Европы среди спортсменов до 23 лет Валерию Ендовицкому и олимпийскому медалисту Марету. Их схватка перетекла в «голден скор», где более опытный француз подловил россиянина на бросок.

Имеющая ровный сильный состав команда «УЗС» в группе утешения с лёгкостью разделалась с соперниками из румынского «Динамо-Бухарест» — 5:0, уверенно обыграла чешский «УСК Прага» — 4:1 (встречи выиграли Арам Григорян, Сомон Махмадбеков, Новруз Новрузов и Валерий Ендовицкий) и опять же всухую 5:0 разгромила украинский «Дзюдо-Днепр».

Заряженные этими победами, подопечные Ивана Воробьёва и в малом финале не уступили соперникам из «Локомотива» ни одного балла. Григорян тактически обыграл Мисирова, Махмадбеков в «голден скор» был лучше Хейдарова, также в дополнительное время добились побед Георгий Елбакиев над Олегом Бабгоевым, Роман Донцов — над Исламом Шогеновым, а

Валерий Ендовицкий — над Ниязом Билаловым.

«Мы — дебютанты соревнований и потому довольны тем, что смогли стать призёрами турнира, — рассказал Иван Воробьёв. — Ещё большую радость доставляет тот факт, что в следующем сезоне мы сможем побороться в элитном ди-

визионе с сильнейшими клубами континента. Причём в обоих видах программы — и у мужчин, и у женщин».

Чемпионами в Праге стали французы из «Пари Сен-Жермен», победившие в финале земляков из «Сен-Женевьев».

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)



После схватки

КЛУБНАЯ «ЛИГА ЧЕМПИОНОВ» В ПАРИЖЕ



В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА, ГДЕ ПРОВОДЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ КЛУБОВ, ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ «ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ» ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕСТИЖНЕЙШИМ ТРОФЕЕМ, ПОДЧЁРКИВАЮЩИМ СТАТУС ЕЁ ОБЛАДАТЕЛЕЙ. КЛУБ «ЯВАРА-НЕВА» ИЗ СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЫ В ДЕКАБРЕ 2021 ГОДА В ПАРИЖЕ НЕ ПРОСТО ВЕРНУЛ ТИТУЛ СИЛЬНЕЙШЕГО, УТРАЧЕННЫЙ В 2019 ГОДУ, НО И ПОСТАВИЛ РЕКОРД, ПОБЕДИВ В ГЛАВНОМ ЕВРОПЕЙСКОМ ТУРНИРЕ В ДЕСЯТЫЙ РАЗ!

Ближайшего «преследователя» по числу таких трофеев, немецкий клуб «Абенсберг», «Явара» одолела в непростом полуфинале, в который попала автоматически, благодаря высокому посеву. Первую встречу наш чемпион мира Яго Абуладзе (66 кг), ведя «ваза-ари», обидно проиграл «иппоном» Шайбелю буквально на флажке. Счёт сравнял Махмадбек

Махмадбеков (73 кг), взяв верх над Веннеколдом в «гоlden скоре». Вперёд россиян вывел олимпийский чемпион Хасан Халмурзаев (81 кг), одолевший Кавелиуса на экваторе поединка благодаря тактике и третьему «шидо». Статус-кво в матче восстановил медалист Чемпионата мира швед Ниман, переигравший в дополнительное время нашего Давида Оганисяна (90 кг).

В этой ситуации решать вопрос с путёвкой в финал пришлось лидеру мирового рейтинга Арману Адамьяну (свыше 90 кг), которому противостоял бронзовый призёр двух последних чемпионатов мира голландский супертяж Мейер. У Армана был хороший опыт в борьбе с более тяжёлыми соперниками: в августе в решающей встрече клубного Чемпионата России он

«Явара» — десятикратный чемпион Европы



Настрой



Приветственный поклон

победил товарища по сборной Тамерлана Башаева. И в Париже Адамьян был успешнее и одолел более тяжёлого оппонента эффективным подхватом.

«Мой друг Инал Тасоев дважды боролся с Мейером и много мне о нём рассказал, — признался Арман. — Так что я выходил на борьбу, уже имея в голове план

действий. Голландец — очень сильный соперник, мощный, но одновременно координированный. Я сделал ставку на физику, и когда к третьей минуте он стал уставать, просто воспользовался ситуацией».

Соперниками россиян в решающей встрече стали сербы из «Црвены звезды», усиленные не-

сколькими грозными легионерами-тяжеловесами.

Победный задел для команды сделали Мурад Чопанов (66 кг), за минуту двумя «ваза-ари» прошедший Бунчича, и Махмадбек Махмадбеков, в «голдэн скоре» красиво обыгравший серебряного призёра Олимпиады-2016 и двух чемпионов мира азербайджанца Оруджова.



Мурад Чопанов поддерживает товарища по команде



Яго Абуладзе в полуфинальной встрече с немцем



Победное удержание от Инала Тасоева

Подхват от Халмурзаева



Заставил понервничать наших болельщиков Аслан Лапинагов (81 кг), который пропустил бросок

от грузина Рехвиашвили и лишь за десять секунд до финального гонга сумевший поймать соперника на

удержание, а в «голдэн скоре» добившийся тактической победы по замечаниям — 3:0.

В атаке Наталья Кузютина



По регламенту турнира в клубной Лиге в каждом круге проводились все пять встреч. Чемпион мира серб Майдов сумел размотать счёт, обыграв нашего Хусена Халмурзаева (90 кг), а Инал Тасоев (свыше 90 кг) поставил красивую, золотую точку в матче, «иппоном» выиграв у двукратного чемпиона мира и Олимпийских игр чеха Крпалека.

«Я уже несколько лет состою в клубе «Явара-Нева», но в «Лиге чемпионов» участвую впервые, — рассказал Инал Тасоев. — С Крпалеком мы боролись и раньше, хорошо друг друга знаем. Несмотря на то что наша схватка ничего не решала, я настраивался только на победу. Командные соревнования — всегда особенные. Выступая на них, получаешь до-

полнительную мотивацию и взрыв совершенно особого адреналина».

«Нет слов! Эмоции переполняют меня, — признался тренер клуба серебряный призёр Олимпиады в Афинах Виталий Макаров. — Мало того что это десятая победа клуба «Явара-Нева», так ещё и столько сильных соперников одолели наши дзюдоисты на пути к этому титулу в Париже! Мы — чемпионы, но не намерены останавливаться. Олимпиада не за горами. Два года остаётся до Игр-2024 во Франции».

Бронзовые медали в мужском турнире завоевали немецкий «Абенсберг» и грузинский клуб «Голден Гори».

К сожалению, женская половина клуба «Явара-Нева» не смогла взойти на пьедестал: в первом круге

россиянки уступили сербской «Славии», а в малом финале не совладали с испанской «Валенсией» — 2:3. Две первые схватки наши дзюдоистки Наталья Кузютина (52 кг) и Анастасия Конкина (57 кг) выиграли, причём Настя одолела олимпийскую чемпионку Сильву из Бразилии, но три следующие остались за соперницами: Валентина Костенко (63 кг) уступила Кабана Перес, Алёна Прокoppenko (70 кг) — Бернабеу, а Анна Гущина (свыше 70 кг) — Стевенсон.

Вторую «бронзу» завоевала чешская «Славия», а в финале турчанки из «Галатасарая» победили французский «Ред Стар».

Текст Алексея ПОЛЯКОВА под редакцией
Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Леонида ДУБОВИЦКОГО (ФДР)

ЮНОШЕСКОЕ ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ИЖЕВСКЕ



В НАЧАЛЕ НОЯБРЯ В СТОЛИЦЕ Удмуртской Республики атлеты в возрасте до 18 лет (2005–2007 годов рождения) обновили сборную России.

Эстафету проведения Первенства России Ижевск перенял у Красноярска: именно в Сибири в начале февраля-2021 были проведены Всероссийские соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет памяти Геннадия Михеева, которые были приравнены

к юношескому чемпионату страны. Состязания в Удмуртии имели уже официальный статус и собрали на татами комплексной специализированной спортивной школы олимпийского резерва имени В.В. Лукина свыше семисот спортсменов из 74 регионов (новый рекорд для турниров этой возрастной группы).

Все дни турнира на ижевском татами с раннего утра и до вечера кипели нешуточные страсти. Недостаток опыта юные участники компенсировали бесстрашием,

напором и эмоциональностью. За четыре дня были определены победители и призёры в семнадцати категориях — девяти у спортсменов и восьми у спортсменок. Прогнозы наставников сборной Арсена Галстяна (юноши) и Флоры Мхитарян (девушки), рассчитывавших увидеть на пьедестале в Ижевске атлетов, имевших успешный опыт на российских и международных состязаниях, в большинстве категорий оправдались. Но были и неожиданности.



Валентин Хабиров вручил «Золотой пояс» Эльману Курбанову

В категории **44 кг** в финал вышли две сильные спортсменки, отнесённые Мхитарян к фаворитам: участница Первенства Европы в

Риге-2021 **Лана ФИЛЬКИНА** и медалист России-2021 Настя Гайдук. В этом весе на награды претендовали 35 дзюдоисток, и новой

чемпионке Лане Филькиной из Санкт-Петербурга понадобилось победить в пяти встречах. Петербурженка, бронзовый призёр Крас-



В атаке Лана Филькина



«Очень рада сегодняшнему результату, — поделилась эмоциями Лана. — Спасибо большое моим тренерам за подготовку, за громкую поддержку в зале — мне это очень помогло! У меня были разные награды с российских турниров, а теперь есть долгожданное “золото”. Я занимаюсь дзюдо с шести лет. В секцию пришла вслед за старшей сестрой. Я наблюдала за тем, как она тренируется и тоже решила попробовать себя на татами. Кумиром для меня в дзюдо является Дарья Белодед. Мне всегда хотелось выигрывать на турнирах, повышая их уровень, и в перспективе, конечно, попасть на Олимпийские игры».

В категории **48 кг** с возложенными на неё наставницей сборной Флорой Мхитарян лидерскими «обязанностями» справилась на сто процентов бронзовый медалист всероссийских состязаний в Красноярске-2021 **Хадижа ГАДАШОВА** из Саратовской области. Новая чемпионка на пути к «золоту» уверен-

ноярска-2021, в предварительном турнире выиграла у соперниц «иппонами», а в четвертьфинале с уралочкой Барабаш и в финале с сибирячкой Анастасией Гайдук в «голден

скоре» была выносливее и напористее и сумела дожать соперниц до победного.



Победный партер Гадашовой (48 кг)

но обыграла шестерых соперниц, закончив четыре встречи досрочно «киппонами». Поверженными волжской спортсменкой остались в том числе и две продолжательницы дзюдоистских династий: Анастасия Смолина из Владимира, дочь и внучка известных судей Василия Смолина-младшего и Василия Смолина-старшего, и в финале Полина Вакушина — дочь заместителя директора тюменского ЦОПа Дениса Вакушина. Последнюю Хадижа поймала в партере, уверенно оплела ногами, перевернула и удержала положенные для чистой победы секунды.

«Довольна своим выступлением, ведь мне удалось улучшить результат, — рассказала чемпионка после награждения. — Мы с тренером проработали допущенные в Красноярске ошибки и добавили новую технику. Соперницу по финалу мы

с наставником тоже просмотрели и выбрали на решающий поединок тактику доминирования в партере или же активность в стойке. Срабатал партер».

В весе **57 кг** прогноз тренеров оправдала, став победительницей Первенства страны, участница Евро-2021 **Дарья КУЗЬМИНА** из Екатеринбурга, дополнившая «бронзу» Красноярска «золотом» Ижевска. Если посмотреть статистику встреч Кузьминой в столице Удмуртии, то можно подумать, что помимо задачи выиграть каждую схватку у неё ещё была цель тратить на соперниц как можно меньше времени. Пятьдесят секунд ушло у Дарьи на выполнение «миссии» в первой встрече, минута и десять секунд — во второй и далее: 34 секунды и два раза по 61 секунде — в полуфинале, а затем и в финале с петербурженкой Златой Севастьяновой.

«После неудачного выступления на “Европе” я сделала выводы, — поделилась Дарья. — С тренером проработали ошибки, добавили новое в технику. И вот сегодня я — победительница Первенства страны! На финал настраивалась особо, собиралась с мыслями, давила ответственность: хотела стать чемпионкой России. А вообще я мечтаю связать свою жизнь с авиацией, хочу поступить в лётное училище».

Чемпионом в категории **90 кг** стал, подтвердив прогноз наставника сборной Арсена Галстяна, участник Первенства Европы в Риге **Антон ФЕДИН** из ХМАО. В феврале в Красноярске уральский спортсмен занял третье место в весе 81 кг, а в Ижевске, не встретив достойного сопротивления, первенствовал в новой категории, потратив на шесть соперников в сумме около четырёх минут.



Финал категории 57 кг. Кузьмина — Севастьянова



Очередная быстрая победа Антона Федина



Победный пресс Виктории Киселёвой

Дольше всех (почти полторы минуты) продержался в полуфинальной борьбе с Фединым спортсмен из СЗФО Подлесных, ну а в схватке за «золото» с москвичом Титинкиным досрочная победа была зафиксирована уже на 26-й секунде поединка.

«В весе 81 кг соперники были быстрыми, — рассказал Федин. — Я же, сменив категорию, сохранил скорость, но набрал мощь и потому сегодня добился “золота” несмотря на то, что в предварительном турнире травмировал ребро».

Третий призёр турнира в Красноярске **Валерия КОЛЕСНИЧЕНКО** из Санкт-Петербурга, стабильным выступлением на нескольких стартах в этом сезоне добившаяся места лидера рейтинга, подтвердила его, отпраздновав победу в Ижевске в категории **70 кг**.

Чемпионское «золото» примерила на себя сибирячка **Виктория КИСЕЛЁВА** из Иркутской области в категории **свыше 70 кг**, пришедшая к состязаниям в Удмуртии со второй позицией в рейтинге после медалистки «Европы»-2021 Александры Рябченко (ЦФО). Калужская спортсменка в итоге осталась с «бронзой», а Киселёва, в финале в полном смысле этого слова поймавшая соперницу Анну Петрунину в партере и удержавшая её до победного гонга, поднялась на вершину пьедестала.

«Довольна своей борьбой и поставила бы себе оценку восемь по десятибалльной шкале, — считает Виктория. — Можно было отбороться лучше, но по итогу я первая и таким образом смогла сделать подарок своей мамочке. Я тренируюсь в одном зале с сильными дзюдоистами, которые уже зарекомендовали себя на международном татами: Сомон и Махмадбек Махмадбековы, Мурад Чопанов, Хетаг Басаев и Рамазан Абдулаев. Они





Финал в категории 60 кг



Технический Герман Кобец до пьедестала не дошёл

талантливые и титулованные — хочется равняться на них».

Прогнозы тренеров в отношении фаворитов в категории **60 кг** сбылись лишь на пятьдесят процентов. Только одному из медалистов Красноярска в весе 55 кг, сменивших за девять месяцев категорию на большую, бронзовому призёру Кантемиру Замбатову (КБР) удалось в Ижевске-2021 добраться до медали, но уже серебряной. В шаге от пьедестала остался чемпион страны, участник Первенства Европы-2021 опытный и техничный ставропольец Герман Кобец. Он украсил день великолепными бросками, но до награды не добрался — остался пятым, проиграв из-за дисквалификации в малом финале за опасное движение головой ингушу Магомеду Камурзоеву. Победителем же состязаний стал петербуржец **Султан АЛИЕВ**. Проигрывая в главной встрече дня Кантемиру Замбатову, Султан сумел провести эффектный бросок, который получил высший балл — «иппон».

Из четырёх отмеченных наставником сборной лидеров в категории **50 кг** до финального блока дошли двое, но лишь один — победитель турнира в Красноярске (в категории 46 кг) Станислав Сардарян (СКФО) — смог взойти на пьедестал, поделив его третью ступень с южанином Ярославом Бунаковым. Чемпионский же титул достался **Багатыру АКАЕВУ** из Ставропольского края, удушающим выигравшему на второй минуте финала у Абдул-Рахима Цолоева из Ингушетии.

«На уровне Первенства страны не бывает слабых соперников, — считает новый чемпион России Акаев. — Каждая встреча была сложной по-своему. Я упорно готовился к Ижевску. На прошлой "России" я остался пятым, обидно проиграл в схватке за "бронзу»



Эффектный удушающий Багатыра Акаева

и очень хотел доказать себе, что могу быть лидером».

В весе **73 кг** основным претендентом на победу, по мнению тренеров сборной, был туапсинец Азамат Туко — третий призёр всероссийских состязаний в Красноярске-2021. Оправдывая возло-

женные на него надежды, южанин с блеском прошёл по турнирной сетке, обыграв пятерых оппонентов. Однако в решающей схватке он встретил достойного соперника со столь же интересной техникой — ставропольца **Биаслана КАРАКЕТОВА**, в минувшем сезоне отме-



Схватка за «золото» в весе 73 кг. Каракетов — Туко



Алеся Щербинина в финале категории 63 кг

тившегося наградами на четырёх турнирах. В напряженной борьбе за «золото» Биаслан в «голден скоре» мастерски исполнил так называемую «корейскую» версию броска через спину и получил за неё заслуженную оценку, а с ней и титул победителя Первенства России-2021.

Почти также сложилась ситуация и в категории **63 кг**. Считавшаяся фаворитом бронзовый медалист турнира в Красноярске-2021 Марта Родионова в Ижевске смогла только повторить, но не улучшить прошлый результат. Победительницей же Первенства страны стала **Алеся ЩЕРБИНИНА** из Татарстана.

На ведущую позицию в весе **52 кг** вышла представительница Ставропольского края **Милана БЕТРОЗОВА**, выигрывавшая до этого дня несколько всероссийских турниров.



Алексей Булгаков: последний шаг к «золоту»

«Для меня это первая в карьере "Россия", и я счастлива тому, что дебют стал золотым, — призналась Милана. — Насладиться победой вряд ли получится: надо готовиться к следующим стартам, чтобы выиграть на новом уровне».

Ещё два «золота» для команды СКФО завоевали в Ижевске **Абу-Бакар ЮСУПОВ (66 кг)** из Чеченской Республики и **Алексей БУЛГАКОВ (81 кг)** из Ингушетии. Юсупов в финале молниеносной атакой уже на 28-й секунде встречи в партере добился капитуляции от Сурена Фиданяна, а Булгаков выиграл «иппон» у соперника по финалу Андрея Шмидта из Самары на 33-й секунде поединка.

«Сам не ожидал, что победа в финале будет такой быстрой, — признался Булгаков. — Рассчитывал побиться хотя бы пару минут. Мои тренеры всегда настраивают меня



Чистая победа Виктории Антоновой (52 кг)



Громкая победа Малика Манатова (55 кг)

Перед Ижевском он дал мне наставления и пожелал удачи».

Победитель Первенства Урала в категории **55 кг Малик МАНАТОВ** из ХМАО в Удмуртии дополнил коллекцию российским «золотом». В финале с победителем Первенства «Динамо» Гимбатом Мужухоевым из Ингушетии Малик, проигрывая, сумел переломить ход встречи и, технично зашагнув, опрокинуть соперника на татами. Победный крик чемпиона зазвучал раньше оценки «иппон», но не сглазил её.

Ещё одно «золото» для сборной Урала завоевал в супертяже (**свыше 90 кг**) **Бислан КАТАМАРДОВ** из Тюмени. В этом сезоне он побывал на пьедесталах пяти российских турниров и, одолев пятерых соперников в Ижевске, добился признания на официальном старте.

В наилегчайшей категории **40 кг** у девочек на лидирующую позицию вышла **София ТОВАРДЖИ** из Крас-

показать лучшую борьбу на каждом турнире. На Первенстве СКФО и на «России» мне удалось выиграть все

поединки «иппонами». Мы тренируемся в одном зале с олимпийским чемпионом Хасаном Халмурзаевым.



Катамардов — Умаханов. Финал супертяжей

нодарского края. «Я занимаюсь дзюдо с пяти лет. В секцию меня привёл мой дядя-тренер, — рассказала чемпионка. — Меня всегда восхищала борьба наших олимпийских чемпионов — Арсена Галстяна и Беслана Мудранова. Я хотела бы тоже выигрывать красиво на самых важных стартах».

Высшая награда в лёгком весе **46 кг** у юношей была завоёвана **Павлом КОЛОВЕРДОВЫМ** из Московской области. Техничный легковес, которого секундировал Руслан Сазонов, в Ижевске выиграл шесть встреч, обратив на себя внимание специалистов демонстрацией разнообразной техники. Финал Коловердова с Амиром Пшибиевым из КБР стал настоящим украшением вечернего блока. Будущий чемпион показал силу и техничность и в стойке, и в партере и заслуженно выиграл в этом поединке, выдав фонтан эмоций и вызвав взрыв позитива у тренера и товарищей по команде ЦФО.

«Почти во всех категориях у юношей появились новые имена, — подвёл итоги Первенства наставник сборной Арсен Галстян. — В большинстве случаев подтвердили свой уровень и лидеры — спортсмены, уже входившие в состав сборной и добивавшиеся наград на международном уровне: Антон Федин, Азамат Туко, Станислав Сардарян и другие. Неожиданно для меня не попал на пьедестал титулованный Герман Кобец. Впрочем, у него, как и у других ребят, ещё будет шанс проявить себя и закрепиться в команде благодаря успешному выступлению на Кубках Европы, один из которых, я надеюсь, состоится в Туле. Собирается хорошая команда, с которой мы, тренеры, будем усиленно работать, чтобы наша сборная



Коловердов в финале категории 46 кг

всегда и везде была первой и подерживала высокий уровень российского дзюдо».

«По моим подсчётам предварительный прогноз сбился в Ижевске у девочек процентов на семьдесят, — считает Флора Мхитарян. — В трёх категориях (48, 57 и 70 кг) победу праздновали спортсменки, которые были в команде в прошлом году. Добилась наконец места на вершине пьедестала Лана Филькина, улучшили результат, сменив прошлую "бронзу" на актуальное "золото" Хадижа Гадишева, Дарья Кузьмина и Валерия Колесниченко. Появилось и много новых лиц. Полностью обновился вес 52 кг: медали завоевали девочки, которые не были в команде ранее.

Первенство страны оставило очень хорошие впечатления и по участницам, и по борьбе, которую они продемонстрировали. Есть основа, база, которую можно дополнять и модернизировать на сборах, с тем чтобы россиянки на международном уровне выгля-

дели достойно. В календаре на 2022 год прописано два официальных старта для этой возрастной группы: июньское Первенство Европы в Порече и августовское Первенство мира в Сараево. Надеюсь, что эпидемиологическая ситуация придёт уже в норму и мы сможем, как и раньше, полноценно тренироваться на сборах в России и за рубежом и выступать на турнирах высокого уровня».

Что касается итоговых результатов, то победу в командном зачёте среди регионов праздновала сборная девушек из Иркутской области, опередившая всего на один балл конкуренток из Саратовской области. Сильнейшим у юношей стал Ставропольский край, также на один балл превзошедший преследователей из Ингушетии. В общем зачёте среди округов с большим отрывом от Урала победила сборная СКФО, а лидеры, динамовцы, выступили почти в два раза лучше соперников из Вооружённых сил.

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)



ЮНИОРСКОЕ ПЕРВЕНСТВО РОССИИ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

В ЗАСЫПАННОМ СНЕГОМ НОЯБРЬСКОМ ЕКАТЕРИНБУРГЕ ПРОШЛО РЕКОРДНОЕ ПО ЧИСЛУ УЧАСТНИКОВ (627: 374 СПОРТСМЕНА И 253 СПОРТСМЕНКИ) ЮНИОРСКОЕ ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ДЗЮДО.

Столица Урала не раз принимала у себя масштабные состязания по дзюдо: в 2010-м тут прошёл Чемпионат России, в 2014-м — юниорское, а в 2019-м — молодёжное Первенство страны, с 2017 по 2019 годы в Екатеринбурге проводился российский этап «Большого шлема», а в 2018-м состоялся первый в истории Чемпионат Европы среди смешанных сборных команд. В 2021-м на татами Первенства страны среди юниоров самыми успешными стали спорт-

смены из сборных Свердловской области, Краснодарского края и Чеченской Республики, которые выиграли по три награды высшей пробы.

На лидирующие позиции в большинстве категорий вышли спортсмены, уже имеющие в своих коллекциях трофеи российских, европейских и даже мировых первенств. Так, «золото» в наилегчайшем весе у девушек, в среднем весе и в супертяже у юниоров, завоевали победители августовского Пер-

венства Европы до 18 лет в Риге Полина Яковенко, Денис Батчаев и Тимур Арбузов.

Чемпионка России-2019 среди спортсменок до 18 лет **Полина ЯКОВЕНКО** из Самарской области в финале категории **44 кг** спорила с представительницей Якутии Сайыной Петровой. И хотя якутянка активнее провела основное время встречи, раз за разом навязывая Яковенко борьбу в партере, в «голдэн скоре» сама попала под удержание.

«Это была абсолютная импровизация. Всё-таки на этом турнире я не только моложе, но и легче большинства участниц», — призналась потом Полина, выступавшая на «Европе» в категории 40 кг.

«Полина, вроде, молодая, но уже очень опытная. Это помогает ей побеждать, — заметила старший тренер сборной Теа Донгузашвили. — И Сайыына хорошая — активная, практически ничем не уступила Яковенко».

Третьими в этой категории стали Диана Фрикк из Татарстана и Регина Миллер из Краснодарского края, по иронии судьбы боровшиеся между собой в предварительном турнире.

На вершину пьедестала супертяжей поднялся ещё один победитель Первенства Европы-2021 среди юношей **Денис БАТЧАЕВ** из Краснодарского края. В финале он взял верх над Ахмедом Магоматовым (Чеченская Республика) за счёт тактики.

«Бороться по юниорам оказалось намного сложнее, чем по юношам даже на международном старте, — сказал Денис Батчаев после награждения. — Тут ребята крепче, массивнее и физически готовы лучше. Конкуренция в нашем весе большая: медалей достойны человек десять, не меньше. Года не прошло с момента, когда я был серебряным призёром на “России” до 18 лет, тогда я



Чемпион России Денис Батчаев



Миллер — Шагинян в борьбе за «бронзу»

впервые боролся в финале и мне не хватило опыта. За минувшие месяцы я прибавил и набрался опыта, что и помогло мне победить в Екатеринбурге среди спортсменов до 21 года».

«Сразу не скажешь, что Денис ещё выступает по юношам: мощный, визуально он тяжелее Магомедова килограммов на десять, да и выглядит уверенно, не суетится. Маловато технических элементов в арсенале, но это с возрастом придёт», — оценил борьбу Батчаева тренер сборной России Кирилл Вопросов.

Бронзовые медали в категории Батчаева завоевали тюменский спортсмен Джавад Гусейнов и свердловчанин Роман Желтов.

Победитель юношеского Первенства Европы-2021 в категории 66 кг **Тимур АРБУЗОВ** (Краснодарский край) в Екатеринбурге стал сильнейшим в стране юниором в весе **73 кг**. Его финальный поединок с медалистом командной юниорской Европы-2021 Азаматом Кабисовым (Северная Осетия) получился самым интересным с точки зрения сюжета. Кабисов первым заработал «ваза-ари» на контратаке подхватом. В ответ Арбузов выполнил бросок с колен, получив оценку «киппон». Третьими стали Сайхан Шайбиханов (Чеченская Республика) и Данил Лаврентьев (Курганская область).

Отличились в Екатеринбурге и медалисты юниорского «мира» в Ольбии: обладательница «золота» Ксения Галицкая (57 кг), серебряный призёр Адам Цечоев (81 кг) и бронзовый Адам Сангариев (90 кг) — стали чемпионами страны-2021.

В категории **57 кг** новоиспечённая чемпионка мира среди юниорок **Ксения ГАЛИЦКАЯ** (Краснодарский край) в финале «киппоном» одолела Наталью Ёлкину (Красноярский



*Победитель
Первенства
Тимур Арбузов*



*Тимур Арбузов подтвердил
высокий класс туапсинской школы*



Беслан
Мудранов
поздравляет
Джанболета
Нагучева



Равных Ксении Галицкой не нашлось

край), на том же Первенстве мира в Италии оставшуюся пятой.

«Наше внутреннее Первенство по уровню вполне сравнимо с мировым, — считает чемпионка. — Разница лишь в том, что в России я знаю больше соперниц, и от этого только труднее настроиваться на встречи. По этой же причине финал дался мне сложно. Благодарю своего тренера Джанболета Нагучева, родителей и товарищей по залу, которые меня поддерживали».

На третью ступень пьедестала поднялись свердловчанка Ольга Мухина и Татьяна Новосёлова из Татарстана.

Разбавил коллекцию серебряных наград долгожданным «золотом» Первенства России чемпион Европы среди кадетов и вице-чемпион мира среди юниоров **Адам ЦЕЧОЕВ (81 кг)**, представляющий Татарстан. В решающей встрече против Таулана Байсиева (КБР) первую оценку «ваза-ари» Адам заработал, застав врасплох соперника буквально на первых секундах схватки, а вторую — победную — получил, поймав Байсиева на контратаке.

«Победить было непросто, — признался Цечоев. — Всё-таки конкуренция в моём весе большая. Особенно трудно дались первые схватки: никак не мог адаптироваться. Потом начало получаться. Хочу сказать большое спасибо президенту Федерации дзюдо Татарстана Павлу Николаеву, нашему главному тренеру Владимиру Драчко и своим личным тренерам».

«Адам проявил свои сильные стороны, показал красивую борьбу и закономерно стал первым, — считает тренер сборной Камил Магомедов. — Я думал, что его соперником по финалу станет Ролан Кунижев — чемпион Европы среди



Медалисты категории 81 кг



Главная встреча в категории 48 кг: Воробьёва — Моисеева

юношей, но тот до борьбы за „золото“ не дошёл».

Кунижев, тем не менее, выиграл бронзовую медаль, поделив третье место с Георгием Агаевым из РСО-Алании.

За высшую награду категории **90 кг** спорили два выходца из Чеченской Республики, два друга — **Адам САНГАРИЕВ** (Чеченская Республика) и Ихван Эдилсултанов, чемпион юношеской «Европы», медалист мирового Первенства-2019, представляющий помимо домашнего региона ещё и Ставропольский край. Как часто бывает в таких случаях, поединок получился равный и вязкий, с обоюдными шансами на успех. Он ожидаемо перетёк в «голдэн скор», где на второй минуте Сангариев подловил Эдилсултанова и заработал за бросок победную оценку.

«Четвёртый раз боремся — секретов друг от друга давно нет, — рассказал Адам Сангариев. — Даже не знаю, за счёт чего я выиграл. В целом турнир удался. Спасибо всем, кто за меня переживал».

«Для нас этот финал изначально был золотым, — сказал исполнительный директор Федерации дзюдо Чеченской Республики Ахмед Данаев. — Весовая категория 90 кг для нашего региона — традиционно успешная. Оба спортсмена хорошо показывают себя и на всероссийских, и на международных соревнованиях. Нет сомнений, что они будут прогрессировать и дальше. Я доволен обоими и надеюсь увидеть их на первенствах Европы и мира».

Бронзовыми призёрами стали Ильяс Мурзабеков (КБР) и Михаил Авдеев (Санкт-Петербург).

Решающий поединок в категории **48 кг** ожидаемо составили чемпионка мира среди девушек-2015 Марина Воробьёва



Победа Адама Сангариева



Финал в весе 90 кг

Марина Воробьёва и Аина Моисеева в финале категории 48 кг



(Рязанская и Московская области) и представляющая Свердловскую область и Якутию **Аина МОИСЕЕВА**. Повторился финал Первенства страны-2019 в Красноярске, и Моисеева вновь оказалась сильнее, двумя красивыми бросками доказав своё преимущество.

«Мне помогло то, что я Марину хорошо знаю, — призналась Аина. — Кроме того, я всегда стараюсь бороться так, чтобы потом не жалеть и чтобы мне нравилась борьба».

Моисеева стала второй после Сайыны Петровой воспитанницей Дамдиндоржа Гамбодоржа, сумевшей дойти до финала Первенства в Екатеринбурге. Специалист поблагодарил президента Федерации дзюдо Свердловской области Сергея Воробьёва: *«У нас большая конкуренция, но и условия хорошие. Тренироваться можем хоть 24 часа в сутки — отсюда и результат».*

«Бронзу» завоевали Офелия Устьян (Краснодарский край) и Кристина Дудина (Свердловская область).

Карина ЕФИМОВА (52 кг), представляющая Свердловскую область и Якутию, в сентябре-2021 завоевала серебряную медаль на взрослом Чемпионате страны. В свердловском юниорском финале она продемонстрировала тотальное преимущество над петербурженкой Дианой Гагошидзе-Филькиной. На второй минуте Карина бросила соперницу через себя, заработав «ваза-ари», а затем поймала на удержание. Гагошидзе-Филькина освободилась, но через несколько секунд Ефимова повторила «осаекоми» и выиграла поединок.

«Этот год у меня удачный: много турниров, и везде борюсь за медали, — призналась чемпионка. — Но работать ещё есть над чем: в первую очередь, над борьбой в стойке».

«В сравнении с апрельскими Всероссийскими соревнованиями уровень спортсменов вырос заметно, — считает наставница сборной Теа Донгузашвили. — Причина очевидна: „ковидная“ пауза завершилась, и девушки вернулись к активным тренировкам и участию в состязаниях. Могу сказать, что Ефимова — очень собранная дзюдоистка, у неё хорошие захваты и броски, она умеет прессинговать в партере, словом, прогрессирует на глазах».

На третью ступень пьедестала в категории 52 кг поднялись Татьяна Шаталова (Адыгея) и Дарья Русакова (Свердловская область).

Впервые в карьере высшую награду российского Первенства завоевала **Ксения МЕДВЕДЕВА (63 кг)** из Брянской области, получившая путёвку в Екатеринбург благодаря победе на турнире в ЦФО. В финале Ксения взяла верх над хозяйкой татами Миленой Хиловой.

В атаке Татьяна Шталова



Финал в категории 63 кг: Медведева — Хилова

Железный захват Виктории Лихачёвой



Бронзовые медали завоевали Анна Буровникова (Тульская область) и Залина Зураева (Московская область — Северная Осетия).

Участница юниорских первенств Европы и мира-2021 **Яна ЕЛКАНОВА (70 кг)** из РСО-Алании стала самой быстрой победительницей

финального поединка в Екатеринбурге. Уже на тринадцатой секунде Яна поймала Веру Сенаторову (Свердловская область) на боле-



Яне Елкановой для победы хватило 13 секунд



Пьедестал в категории 78 кг

вой приём и заставила сдаться. Таким образом Елканова взяла у соперницы реванш за поражение в полуфинале молодёжного Первенства, что проходило этим летом в Мурманске.

«Дважды я уступала Вере на разных первенствах, — поделилась Елканова. — Поэтому настраивалась на финал по-особому. Как только увидела, что соперница ошиблась, поняла: это шанс и надо его использовать».

Бронзовые медали выиграли Дана Кириченко (Санкт-Петербург) и Фируза Азамова (Пермский край).

Ещё одна спортсменка, уже входившая в состав сборной России на официальных международных турнирах **Виктория ЛИХАЧЁВА** из Челябинской области, стала чемпионкой страны-2021 в категории **78 кг**. В решающей схватке Виктория уже на тридцатой секунде поймала на

болевой Софию Редькину (Самарская область). Третью ступень пьедестала почёта заняли Любовь Орлова (Тюменская область) и Дарья Речкалова (Свердловская область).

В финале супертяжа у девушек победу в свой день рождения праздновала опытная **Алана АЛБОРОВА** (Московская область — Северная Осетия), одолевшая в схватке за «зо-



Чемпионка страны Алана Алборова



Финал в мужском супертяже



Борьба в супертяже была максимально упорной

лото» ещё одну участницу сборной России Марию Иванову (Самарская область). Компанию Алане и Маше на пьедестале составили Ольга Михеева из Свердловской области и москвичка Дарья Лапина.

У юниоров в некоторых категориях на лидирующие позиции вышли атлеты, пока не отмечавшиеся успехами на крупных состязаниях.

В двух лёгких весах победу одержали представители Чеченской Республики **Сайфулла ОМАКАЕВ (55 кг)**, на исходе второй минуты дополнивший через себя спортсмена из Дагестана Билала Исламова, и **Мовсар АЛАУДИНОВ (60 кг)**, тактически обыгравший в финале своего земляка Адама Шахгиреева.

В весе **66 кг** у юниоров в финале встретились два представителя Ставропольского края, к тому же тезки — **Роман АЙВАЗЯН** и Роман Гусев. Победу Айвазяну принесло «осаекоми», реализованное в середине встречи.

Ещё один спортсмен из Ставрополя, **Арман Мирзяян**, стал автором самого красивого «иппона», принёсшего ему в малом финале **66 кг** победу над атлетом из Подмоскovieвья Макаром Конусом.

«Золото» для гостеприимных хозяев завоевал в категории **100 кг Дмитрий ХАЗИЕВ**. Красивым броском он добился «иппона» в финале над москвичом Шамилем Магомедовым.

«Очень приятно завоевать свой первый титул чемпиона, да ещё и в родном городе, — рассказал новый чемпион страны. — Я шёл к этой победе целенаправленно, хотя сегодня казалось, что тренеры верили в это „золото“ больше, чем я сам. Из шести проведённых поединков в трёх у меня были очень сложные соперники. Особенно тяжело было бороться в четвертьфинале



Президент Федерации дзюдо
Свердловской области Сергей Воробьев
и Дмитрий Хазиев

тренер сборной Кирилл Вопросов. — Хазиев мне понравился. На предварительном этапе у него все схватки были долгими и напряжёнными, а в финале победил достаточно быстро. Магомедов тоже проявил себя хорошо. Он эффективно борется в стойке, хорошо владеет захватами. Будет интересно на первом сборе поработать с обоими».

В официальном зачёте, учитывающем места с первого по седьмое, первое место у юниоров заняла сборная Чеченской Республики, а у юниорок — команда Свердловской области. В зачёте округов первыми стали соответственно команды Северного Кавказа и Урала.

с Заоевым. Мне не хватило времени на отдых после предыдущей встречи. В финале же было непросто соперничать с левшой».

«В категории 100 кг мы увидели много новых спортсменов — сборной предстоит обновиться почти полностью, — считает

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)



Лучший «иппон» турнира в исполнении Армана Мирзяна



Общий вид Дворца волейбола имени Увайса Ахтаева

ВТОРОЙ ПО ЗНАЧИМОСТИ И ПОСЛЕДНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОМ КАЛЕНДАРЕ турнир Кубок России по дзюдо прошёл 21–22 декабря в столице Чеченской Республики на площадке Дворца волейбола имени Увайса Ахтаева, в 2018-м принимавшего Чемпионат страны.

Три «золота» в первый же день турнира завоевали хозяева татами. Победу на домашней площадке праздновали: бронзовый призёр молодёжного Первенства России в Мурманске **Турпал-Али МЕЖИДОВ (60 кг)**, одолевший в финале представителя Адыгеи Рамазана Цику, чемпион Европы-2018 **Ислам ЯШУЕВ (66 кг)**, дебютировавший в новой категории и сумевший в схватке за «золото» в дополни-



Президент Федерации дзюдо Северного Кавказа Амруди Эдильгериев и Валентин Хабиров

тельное время взять верх над вице-чемпионом страны до 23 лет дагестанцем Майндуром Алискантовым, и медалист «Большого шлема» в Осаке **Турпал ТЕПКАЕВ (81 кг)**, который уже на первой

минуте главного поединка зрелищной подсечкой сбил с ног Айдамира Шевоцукова.

У Тепкаева этот день был вдвойне праздничным: перед началом финального блока ему и ещё одному

представителю чеченской школы дзюдо Лечи Эдиеву были торжественно вручены удостоверения «Мастер спорта России международного класса».

«Мне очень непросто бороться дома, — признался Турпал. — Это большая ответственность. В Грозном все меня знают: как я могу проиграть? К счастью, перед финалом было время настроиться, подготовиться, изучить соперника и выйти на поединок собранным».

Надо отметить, что в современной Чеченской Республике дзюдо находится на небывалом подъёме. Сборные региона регулярно выигрывают общий зачёт чемпионатов и первенств России. В частности, на Первенстве России до 21 года, которое прошло в конце ноября в Екатеринбурге, представители Чечни завоевали три золотых медали, а воспитанник местной школы Мансур Лорсанов в ноябре стал

Исполнительный директор региональной федерации Ахмед Данаев и спортивный директор ФДР Кирилл Денисов



вице-чемпионом Европы до 23 лет, а спустя месяц выиграл элитный «Большой шлем» в Абу-Даби.

Лучше хозяев татами в Грозном выступили спортсмены, представляющие Уральский федеральный округ. Они завоевали семь золо-

тых медалей, а в категории 100 кг и вовсе заняли весь пьедестал почёта.

Лучшим в категории **90 кг** стал тюменец **Роман ДОНЦОВ**. Уходящий год он начал на мажорной ноте, став вторым на Открытом турнире Азии в Казахстане, однако затем полу-



Победный бросок Донцова

Валентин Хабиров на церемонии открытия Кубка



Многочисленные атаки Абу Мургустова принесли... тактическую победу



Четыре татами позволили провести турнир за два дня

чил травму и вынужден был пройти серьёзный курс лечения и реабилитации. В финале Донцову противостоял опытный Наджибула Давудов (Дагестан) — призёр чемпионатов России. Успех Роману принесла атака на «ваза-ари», преимущество которой было усилено замечаниями, полученными соперником, который из-за травмы не мог продолжать борьбу в полную силу, но не сдался.

В весе **100 кг** лучшим стал чемпион страны-2019, победитель Кубка России-2018 **Дмитрий ДОВГАНЬ** (ХМАО), сокрушивший в финале представителя Свердловской области Игоря Долганова. *«Для меня победа на Кубке России стала первой в категории 100 кг, — рассказал Дмитрий Довгань. — В целом год получился неплохой, рад, что он завершается на позитивной ноте. В Грозном не было откровенно слабых соперников. Долганову, например, я недавно уступил в Коврове.*



Дмитрий Довгань выиграл свой третий Кубок России



И доволен, что сумел исправить ошибки и сегодня взять у него реванш».

Три золотых медали завоевали спортсменки, представляющие Челябинскую область. В весе **48 кг** бронзовый призёр Чемпионата Европы **Сабина ГИЛЯЗОВА** (также выступает в зачёт Свердловской области) считалась безусловным фаворитом, и статус свой полностью оправдала. В финале против Марины Воробьёвой (Рязанская область – Московская область) Сабина провела победную подсечку уже на тридцатой секунде.

«Равных Сабине в Грозном просто не было, — высказал мнение Сергей Самойлович. — Её преимущество ощущалось в любой схватке: уверенно выигрывает захват, проводит красивые броски, не делая ни одного лишнего движения».

Бронзовые медали в категории Гилязовой завоевали две сестры — Ольга и Глафира Борисовы.

Виктория ВАСИЛЬЧЕНКО (Челябинская область) первенствовала в категории **52 кг**. Её финал с Марией Мананниковой (Оренбургская область) стал самым длинным поединком на Кубке России: он продолжался больше четырнадцати минут и завершился победой уралочки по замечаниям.

«И Мананникова, и Нагучева, с которой я боролась в полуфинале, — непростые соперницы, — призналась Васильченко. — И если с Данной мне удалось провести коронный приём, то в финале пришлось „бодаться“».

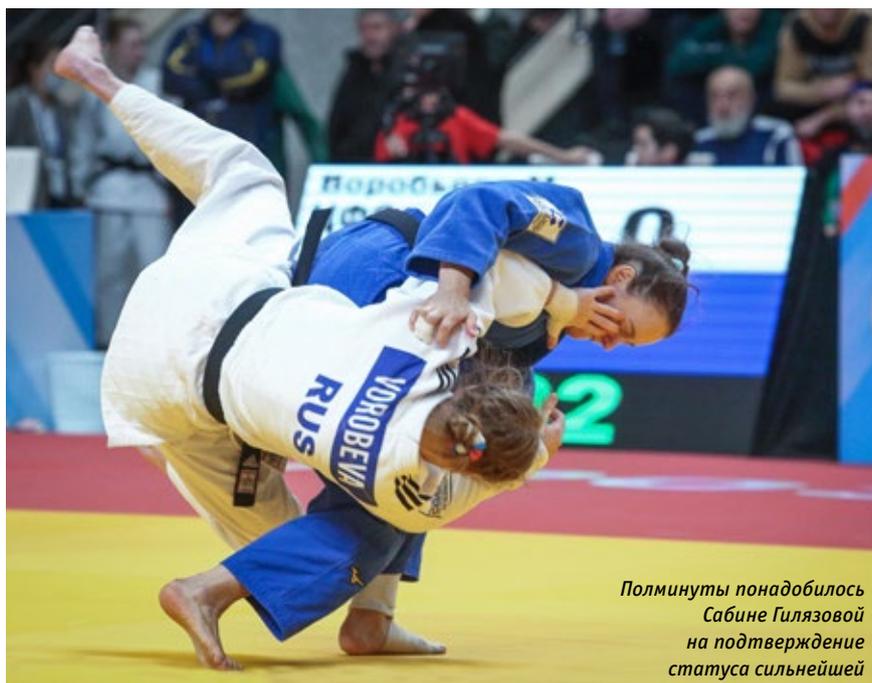
Поддержала подруг по челябинской сборной и **Ирина ЗУЕВА**, ставшая победительницей в категории **57 кг**, дополнив коллекцию-2021, состоящую из «серебра» российского Первенства до 23 лет и «бронз» Чемпионата России и Игр стран СНГ долгожданным «золотом». Победа



Ирина Зуева одержала над Яной Жилкиной самую быструю победу в финале



Финал в весе 52 кг



Полминуты понадобилось Сабине Гилязовой на подтверждение статуса сильнейшей



Ликует Ирина Зуева

Зуевой в финале с Яной Жилкиной (Московская область – Владимирская область) была столь же стремительной (всего двадцать секунд прошло с момента первого «хаджиме») и красивой, как и успех Сабины Гилязовой.

«Особая радость для меня — победа в трудном полуфинале с Марией Грызловой, — рассказала Ирина. — Я проиграла ей в 2015 году и с тех пор на татами не встречалась. Теперь мы снова в одном весе, и в Грозном мне представился шанс поквитаться».

«Зуеву мы изначально рассматривали как одну из главных претенденток на победу, — поделился мнением Владимир Гладченко. — Она успешно прошла все этапы роста: завоевывала медали на первенствах до 18 лет, до 21 года и до 23 лет и была готова к этой победе».

В весе **73 кг** лучшим стал спортсмен из Ямало-Ненецкого автономного округа **Абу МУРГУСТОВ**. После четырёх красивых, но безрезультатных подхватов Абу получил победное преимущество над Сергеем Ерошенко из Ставропольского края по замечаниям. А седьмое «золото» уральцам принесла тюменский супертяж **Валерия ТАРАТУНИНА (свыше 78 кг)**. В решающей встрече она сконтрила атаку вице-чемпионки России до 23 лет Марии Ивановой (Самарская область) и довела ситуацию до победной удержанием.

«В этом году у меня было много турниров, много медалей, но ни одного “золота”, — прокомментировала свой успех Таратунина. — Осенью тренер посадил меня на “качку”, запретив участвовать в каких-либо состязаниях до Кубка России. В итоге его план сработал, ведь я очень соскучилась по татами и боролась с огромным желанием».

Самый долгий финал турнира
Васильченко — Мананникова (52 кг)
продлился четверть часа



Размашистый подхват Дарьи Храмойкиной



Дважды на вершину пьедестала в Грозном поднялись сибиряки. В категории **70 кг** чемпионка молодёжной «России» **Дарья ХРА-**

МОЙКИНА (Кемеровская область – Алтайский край) добавила к своим достижениям ещё и победу на Кубке. В финале она обыграла Татьяну

Зольникову из Тюменской области, выведя соперницу из равновесия. В следующем весе, **78 кг**, **Марина БУКРЕЕВА** (Красноярский край)



Финал категории 63 кг: Коляденкова — Зураева



В весе 100 кг уральцы заняли весь пьедестал почёта



Аслан Джиоев в финале одолел опытного Антона Брачева

праздновала тактическую победу над Ольгой Лихотой (Свердловская область – Якутия).

«Недовольна собой из-за незрелищной победы в финале, — критически оценила выступление Букреева. — Но, видимо, с Ольгой выгоднее было победить тактикой. Год был тяжёлый: травмы, операции. Поэтому результатом я довольна, но больше, чем „три с плюсом“ себе не поставлю».

Ещё две высшие награды отправились из Грозного в Приволжской округ. В категории **63 кг** «разбавила» победы челябинских девушек представительница Нижегородской области **Анастасия КОЛЯДЕНКОВА**, за три секунды до финального гонга проведшая в главной схватке дня с Залиной Зураевой победную атаку, а победу в престижном супертяже у мужчин одержал **Аслан ДЖИОЕВ** (Мордовия), оставивший с «серебром» чемпиона России-2019 Антона Брачева.

«Очень хочу войти в ряды сборной, несмотря на то что в моей категории огромная конкуренция, — высказал надежду Аслан. — На Чемпионате страны чуть-чуть не хватило, чтобы попасть в число призёров. Надеюсь, что победой на Кубке я сумею обратить на себя внимание тренеров национальной команды».

По итогам Кубка России, участниками которого стали 367 человек (263 мужчины и 104 женщины), представляющих пятьдесят регионов России. Первое место среди федеральных округов занял Северный Кавказ у мужчин и Урал — у женщин, а зачёт регионов выиграли соответственно Чеченская Республика и Челябинская область.

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)

ЮБИЛЕЙ «АВРОРЫ»



Когда говорят «ПЕТЕРБУРГ», первое, что приходит в голову, — ПЕТРОПАВЛОВКА, ЭРМИТАЖ, РАЗВОДНЫЕ МОСТЫ И, КОНЕЧНО, «АВРОРА»... Это визитные карточки города на Неве. В 2016 году Федерация дзюдо Санкт-Петербурга и «Фонд поддержки и развития дзюдо имени Анатолия Рахлина» дали вторую жизнь одному из фирменных петербургских названий и наполнили его новым смыслом. Для российского спорта «Аврора» стала символом детского и юношеского дзюдо. Санкт-Петербургская лига дзюдо «Аврора» отметила в 2021 году свою первую значимую дату — пять лет!

За эти годы участниками соревнований стали 19456 спортсменов из 57 регионов России и из 18 стран! Как из небольшого ростка планов, задумок и желаний Лига выросла в мощное дерево с глубокими корнями традиций и тысячами сильных побегов нового поколения дзюдоистов мы сегодня и расскажем.

Идейным вдохновителем проекта новой серии турниров стал председатель Совета по детско-юношескому дзюдо при Федерации дзюдо Санкт-Петербурга Евгений Рахлин. Его поддержал президент Федерации Михаил Рахлин.

«Наш замысел заключался в том, чтобы Лига упорядочила систему проведения городских соревнова-





ний, улучшила качество их проведения, а также дала возможность не только ведущим спортсменам, но и тем, которые не отобраны на всероссийские старты, в течение всего года поддерживать себя в форме, — рассказал Евгений Рахлин. — Лига должна была стать альтернативой соревновательному хаосу, который на тот момент царил в Петербурге. С количеством желающих заниматься дзюдо росло число местечковых, плохо организованных, мелких турниров, при проведении которых нарушались регламенты и правила. Их организаторы не заботились о качестве, делали участие платным, допускали к борьбе совсем маленьких детей, которым не то что соревноваться, а даже тренироваться ещё рано. Тем самым убивался не



только интерес к дзюдо, но и само дзюдо на корню.

Мы хотели, чтобы все соревнования проходили в хороших залах, на качественном татами с зоной безопасности, в присутствии медиков и с профессиональными судьями. В Петербурге было много детей и подростков, которые тренировались в разных клубах, но не могли принимать участие в официальных стартах из-за ограничений, связанных с гражданством. Новый проект открыл двери для всех. В Лиге состязания становились бесплатными и открытыми для всех желающих — как для граждан РФ, так и для спортсменов, не имеющих российского гражданства».

Примером для построения новой организации послужила система в хоккее. Лига дзюдо «Аврора» была



*Людмила Богданова,
чьё имя носит один
из дивизионов Лиги «Аврора»*



*Почётные гости
состязаний в Петербурге:
Тагир Хайбулаев,
Василий Анисимов
и Сергей Соловейчик*



*Руслан Гасымов и Теа Донгузашвили с дзюдоистом СШОР-1
Фрунзенского района Русланом Исламовым*

разбита на четыре возрастных дивизиона, которым присвоили имена выдающихся петербургских спортсменов. «Фонд поддержки и развития дзюдо им. А. Рахлина» обозначил как одну из важнейших задач Лиги — не просто растить хороших спортсменов, а воспитывать сильных людей, которые гордятся прошлым, трудятся в настоящем и стремятся к победным высотам в будущем. И лучшая возможность для этого — учиться на примере тех, кто достиг больших спортивных успехов. Поэтому сегодня участники сражаются за победу в дивизионах, которым присвоены имена Людмилы Богдановой, Евгения Станева, Елены Бесовой, Руслана Гасымова, Елены Петровой, Тагира Абдулаева, Тагира Хайбулаева, Теи Донгузашвили.

Петербургский проект охватил широкий возрастной пласт. В первых сезонах в нём участвовали и юные дзюдоисты, ребята в возрасте от десяти лет, и взрослые, опытные спортсмены. Лига состояла из четырёх этапов. Выступление на каждом из них позволяло набрать очки, которые, суммируясь по итогам четырёх этапов, в конце учебного года определяли десятку лучших

спортсменов (вне зависимости от возраста и категории), лучшие клубы и лучших тренеров.

Запустить такой сложный много-ступенчатый механизм с нуля было невозможно. Для реализации задуманного организаторы использовали существовавшие соревнования, взяв за основу традиционные турниры, проводившиеся в городе, и добавив к ним один-два старта. В настоящее время из тех, базовых, остался один — замечательный Фестиваль детского дзюдо, который уже более четверти века проводится в период весенних каникул. Самым же ярким стартом «Авроры» стал юношеский турнир памяти заслуженного тренера России Анатолия Рахлина. Его история насчитывает уже десять лет. Ежегодно состязания проводятся в день рождения петербургского наставника — 23 мая, собирая в зале множество гостей, ветеранов ленинградского дзюдо, которые приходят встретиться с друзьями и соперниками спортивной юности, посмотреть на молодое поколение и насладиться борьбой.

«Кубок Анатолия Рахлина» — это не только спорт. Это важное событие, гостями которого становятся знаковые персоны, и зрелище, в котором особое место занимает прекрасная церемония открытия. Пожалуй, нигде в мире вы не увидите столь ярких и запоминающихся церемоний на детских соревнованиях. В разные годы турнир открывали: президент России Владимир Путин, губернаторы Петербурга Георгий Полтавченко и Александр Беглов, президент Федерации дзюдо России Василий Анисимов, глава Европейского союза дзюдо Сергей Соловейчик, спортивный директор Европейского союза дзюдо Павел Ясеновский, рефери-директор Международной федерации дзюдо



Президент России Владимир Путин был почетным гостем турнира



Александр Карелин — гость турнира в Санкт-Петербурге





Армен Багдасаров, вице-президент Федерации дзюдо России Борис Ротенберг. Желали удачи и вдохновляли юных дзюдоистов на победу наши великие спортсмены: легенда советского и российского спорта, трёхкратный чемпион Олимпийских игр борец Александр Карелин, четырёхкратный чемпион СССР, бронзовый призёр Олимпийских игр Башир Вараев, олимпийский чемпион Тагир Хайбулаев.

Настоящая изюминка турнира — потрясающе красивые награды, на которых гравировались имена их обладателей — победителей и призёров. Идея эта родилась благодаря старейшему тренеру «Клуба Дзюдо Турбостроитель» Ярославу Михайловичу Кероду, рассказавшему о том, что в годы его юности на медальях крупных советских соревнований гравировали имя победителя. «Аврора» продолжила эту замечательную традицию.

Ещё одной особенностью «Кубка Анатолия Рахлина» является проведение на следующий день после турнира тренировочного лагеря для всех участников, в ходе которого возможность набороться вдоволь получают и победители, и те, кому соревнования «не удались».

Масштабные турниры Лиги проводятся исключительно на лучших спортивных площадках Петербурга: Дворец спорта «Юбилейный», М1-Арена, Сибур Арена. Конечно, для этого требуются большие финансовые вложения, но, несмотря на затраты организаторов, для тысяч детей и подростков участие остаётся абсолютным бесплатным.

Начинавшаяся как внутренний проект для подготовки своих дзюдоистов в соревновательных условиях, «Аврора» давно вышла за пределы Санкт-Петербурга и стала настоящей всероссийской Лигой, победа на которой почётна для





Борьба на татами лучших спортивных площадок города

любого спортсмена. Организаторы добились того, чтобы «Аврора» получила официальное признание и была включена во всероссийский

календарь. Таким образом, старты получили статус рейтинговых, что дало право присвоения разрядов его участникам.

Жизнь постоянно вносит коррективы в, казалось бы, безупречно продуманные планы, графики, календари. Вместе с ситуацией



Тренировочные сборы после Кубка Анатолия Рахлина



меняемся и мы: становимся более гибкими, находим лучшие решения. Идёт своеобразная перезагрузка, которая открывает новые пути. Как любой живой организм в процессе роста трансформируется, так и Лига за минувшие пять лет претерпела некоторые изменения.

В сентябре 2019-го стартовал самый короткий и непредсказуемый год Лиги дзюдо «Аврора». На тот момент в рамках уникального петербургского проекта было проведено уже 48 турниров по четырём возрастным категориям. С каждым новым соревнованием Лига набирала популярность, расширялась и география участников. Стало очевидным, что идея организаторов навести порядок в системе городских соревнований и улучшить их качество реализована.

Сезон 2019/2020 начался с внутренних корректив. Проанализировав все моменты, связанные с загруженностью взрослых спортсменов, их графиком участия во всероссийских стартах и сборах, было решено вывести эту группу из проекта и оставить только три возрастных дивизиона: 10–11, 12–13 и 14–15 лет.

Весной 2020 года в жизнь вмешалась пандемия, которая внесла коррективы в спортивные календари мира. В связи с запретом на проведение массовых мероприятий традиционный весенний Фестиваль детского дзюдо был отменён, а следом за ним — и другие старты. Настало время неопределённости. Каждой организации пришлось самой решать, каким образом сохранять физическую и психологическую форму своих спортсменов. Петербургскому дзюдо было очень важно не растерять потенциал подрастающего поколения, ведь 2020 год — особо значимый в истории развития дзюдо города



на Неве. Осенью старейшая Федерация страны отмечала юбилейную дату — 85 лет со дня основания. Год должен был стать богатым на яркие спортивные события.

Настоящий революционный прорыв случился в августе. Несмотря на то что карантинные меры были сильны, в Петербурге прошли официальные соревнования. Впервые в истории они были организованы на открытом воздухе. Профессиональный подход к проведению этого и последующих турниров, строжайшее соблюдение всех мер, предписанных Роспотребнадзором, позволил организаторам продолжить прерванный сезон Лиги. И праздник дзюдо состоялся.

Два мощных детских турнира открыли осенние каникулы. Младшие спортсмены вышли на старт XXVI Фестиваля детского дзюдо, а на следующий день на Тинькофф Арене прошёл «Кубок Анатолия Рахлина». Несмотря на пандемию, в Петербург приехало большое количество спортсменов из самых дальних уголков нашей страны. Организато-

ры решили этими стартами завершить четвёртый сезон Лиги, выявив лучших по результатам трёх этапов.

2020-й стал переломным и в плане судейства. В Петербурге подготовке и повышению квалификации судей уделяется особое внимание. Главная заслуга в этом организатора Лиги Евгения Рахлина — рефери международной категории лицензии А, судившего в составе международного корпуса турнир дзюдоистов на Играх в Токио-2020. Подрастающая смена в Петербурге готовится в Школе юного судьи. В 2020 году судейский корпус пополнили 24 её выпускника. Первые шаги в профессии они должны были делать на городских соревнованиях, но из-за того что все старты года были отменены, молодёжи пришлось пробовать силы сразу на масштабных турнирах. Несмотря на недостаточный опыт, они с ответственной миссией справились и получили хорошие оценки, подтвердив тот факт, что в Петербурге растёт прекрасная судейская смена.

Позднее закрытие этапа 2019/2020 скорректировало план на 2021 год. Соревновательный сезон Лиги решено было проводить в рамках календарного, а не учебного года. Пятый юбилейный сезон стартовал 27 марта и завершился 19 декабря, собрав на своих состязаниях самое большое за все пять лет количество участников — 4893 спортсмена!

Абсолютно все авроровские турниры — это труд большого количества увлечённых людей, профессионалов, объединённых в команду. Их работой формируется большая, красивая, яркая петербургская картинка. Создатели Петербургской лиги дзюдо «Аврора» работают над тем, чтобы проект ещё больше набирал силу, расширялась география его участников, подрастали всё новые талантливые спортсмены, чтобы жили в памяти имена героев петербургского спорта.

Текст Ирины ГАГАРИНОЙ (Санкт-Петербург)

**Фото Ирины ГАГАРИНОЙ (Санкт-Петербург)
и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)**

«ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО» ТРЕНЕРСКИЙ СЕМИНАР В СОЧИ

ОСЕНЬЮ 2021-го ПРОЕКТ ФЕДЕРАЦИИ ДЗЮДО РОССИИ «ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО» ОТМЕТИЛ ТРИ ГОДА УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–6 ЛЕТ НАЧАЛА СВОЮ РАБОТУ В СЕНТЯБРЕ 2018 ГОДА В Г. СОЧИ И СЕГОДНЯ АКТИВНО РАЗВИВАЕТСЯ В НЕСКОЛЬКИХ РЕГИОНАХ РОССИИ.

В 2021 году юные дзюдоисты из первого набора сочинской группы закончили трёхлетний курс и стали выпускниками. Большинство продолжили заниматься спортом в городских секциях на более серьёзном уровне. Новый опыт, а также активная обратная связь с детскими тренерами по всей стране, интересующимися достижениями сочинских специалистов, позволили скорректировать программу

занятий в сторону увеличения её практической ценности.

Важность тренерских кадров в этом проекте трудно переоценить, и потому подготовке специалистов для работы с дошкольниками уделяется особое внимание. В феврале 2020 года был организован первый тренерский семинар, собравший 35 человек из шестнадцати регионов, а в ноябре 2021 года в черноморской столице России прошло

второе подобное мероприятие — семинар повышения квалификации для тренеров по дзюдо «Научно-методические основы воспитания дошкольников средствами дзюдо». В нём приняло участие уже свыше сорока специалистов со всей России: от Крыма и Мурманской области до Владивостока и Сахалина — как уже имеющих опыт работы с детьми младше шести лет, так и только готовящихся к такой работе.



Участники и гости второго общероссийского тренерского семинара

Участники семинара с руководителем проекта «Дошкольное дзюдо» Маргаритой Романовой и преподавателем СГУ Юлией Макаревской



За пять дней участники рассмотрели широкий перечень вопросов, связанных с обучением маленьких детей: от возрастных особенностей строения организма до приёмов общения с родителями дошкольников.

«Дошкольное дзюдо — это очень интересное явление, — считает автор методической литературы, доктор педагогических наук, мастер спорта по дзюдо Светлана Ерёгина. — Выбирая дзюдо для ребёнка с трёх лет, родители решают сразу несколько задач: вопрос его занятости, культурного досуга, воспитания личности, физического развития и социализации. Последний момент особенно важен для детей, которые не ходят в детский сад».

«Мы активно взаимодействуем с тренерским сообществом при помощи нашего Instagram-аккаунта, — рассказала руководитель проекта «Дошкольное



Тренеры из Сочи и Читы на теоретических занятиях

дзюдо», заместитель спортивно-го директора Федерации дзюдо России Маргарита Романова. — Большую часть его аудитории составляют люди, живущие темой детского дзюдо: родители и профильные специалисты. Пообщавшись с ними, мы решили усилить программу семинара по трём направлениям: праву, детской пси-

хологии и физиологии дошкольника. Последнее — важный момент, поскольку тренерам при планировании занятий необходимо учитывать особенности строения организма детей».

По мнению слушателей, вся программа семинара была очень интересной, однако лекции декана социально-педагогического фа-



культета сочинского университета Юлии Макаревной и доцента кафедры гражданского и уголовного права и процессов Марины Князьковой, посвящённые психологическим и правовым аспектам в работе детских тренеров, вызвали наиболее горячие отклики.

«Как практикующие тренеры, мы, выпускники физкультурных вузов, разбираемся в спортивной составляющей, а вот юридических знаний нам очень не

хватает, — призналась тренер из Краснодара Тэрминэ Шахмурдян. — Наука не стоит на месте, появляются новые методики, и семинар позволил нам систематизировать знания».

Участники семинара смогли продемонстрировать на практике полученные навыки, выйдя в один из дней на татами вместе с детьми из трёх возрастных групп, занимающихся в проекте «Дошкольное дзюдо». Они провели разминку,

поиграли в подвижные игры и эстафеты.

К занятию со старшей группой присоединились олимпийский чемпион Беслан Мудранов и трижды вице-чемпион мира Михаил Пуляев. Они показали коронные приёмы и ответили на вопросы маленьких спортсменов и тренеров, которых интересовало, как знаменитые атлеты готовились к конкретным соперникам, как питались в соревновательный пери-



Михаил Пуляев попал под удержание



В спарринге с чемпионом



Юные участники проекта подготовили рисунки для именитых спортсменов

од и в каком количестве турниров ежегодно принимали участие. Отвечая на последний вопрос, ещё один почётный гость, олимпийский чемпион Мансур Исаев, рассказал, что его рекорд — десять стартов в 2010 году. В конце этой необычной тренировки юные дзюдоисты подарили гостям рисунки на тему «Я люблю дзюдо», что стало приятным сюрпризом для всех.

«Проект “Дошкольное дзюдо” важен не только для детей, которые сегодня начинают путь в спорте, но и для всего российского дзюдо. Ребят, которые прошли трёхлетнее обучение в рамках проекта, я бы назвал уже готовыми спортсменами. Даже если они выберут другой вид спорта,

им будет намного легче, — рассказал Мансур Исаев. — Если бы такой проект начался в годы мо-

его детства, у нас было бы значительно больше чемпионов мира и Олимпийских игр».





*Звёзды российского дзюдо
с будущими чемпионами*



*Пальма, посаженная
олимпийским чемпионом*



*Михаил Пуляев украсил
Аллею своим саженцем*



Ольга Медведева — глава
управления образования г. Сочи



Удостоверения
о повышении
квалификации
вручили
Валентин
Хабиров...

Ещё одним запоминающимся событием, состоявшимся в рамках мероприятия, стала посадка сочинских символов, пальм, на заложённой в 2019 году «Аллее юных дзюдоистов», которую вместе осуществили первые выпускники проекта «Дошкольное дзюдо» с Михаилом Пуляевым и Беспаном Мудрановым.

В финале семинара его участники провели защиту своих проектов. На экзамене присутствовали: исполнительный директор ФДР Валентин Хабиров и спортивный директор Кирилл Денисов, ректор СГУ Галина Романова и начальник управления образования и науки администрации Сочи Ольга Медведева. Решение комиссии во главе с председателем оргкомитета семинара, заведующей кафедрой физической культуры и спорта Сочинского госуниверситета Галиной Коноваловой было единодушным: экзамен сдали все, и каждый получил свидетельство о повышении квалификации.



... и Светлана
Ерегина



Текст Алексея ПОЛЯКОВА
под редакцией Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Алексея ПОЛЯКОВА
и Леонида ДУБОВИЦКОГО (ФДР)



Юный дзюдоист и глава ФДР Василий Анисимов



ПРОЕКТ «ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО» В МОСКВЕ

В КОНЦЕ НОЯБРЯ ПРОЕКТУ «ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО» БЫЛ ДАН СТАРТ В МОСКВЕ. ТОРЖЕСТВЕННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ВКЛЮЧИВШЕЕ В СЕБЯ ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С НАЧАЛЬНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО, ПРОШЛО НА БАЗЕ ЦСИО «САМБО-70» МОСКОМСПОРТА В ТЁПЛОМ СТАНЕ.

Почётными гостями события стали: создатель проекта «Дошкольное дзюдо», первый вице-президент Федерации дзюдо России, президент Международного фонда дзюдо Аркадий Ротенберг, глава Федерации дзюдо России Василий Анисимов, директор Центра спорта и образования «Самбо-70» Дмитрий Кузнецов, спортивный директор ФДР Кирилл Денисов и олимпийский чемпион по дзюдо Беслан Мудранов.

«В открытом занятии приняли участие дошкольники из Сочи и Тулы — городов, где проект успешно развивается. Причём в Сочи он реализуется не только на базе спортивных площадок, но и в детских садах, — рассказала руководитель департамента развития и популяризации дошколь-



Аркадий Ротенберг с юными спортсменами



ного дзюдо Маргарита Романова. — В "Самбо-70" вместе с ними тренировались юные самбисты из Олимпийской деревни и хозяева татами — 6–9-летние ребята из Центра спорта и образования. Наставники групп провели активную игровую тренировку, поделились своими методами работы».

Почётные гости с интересом наблюдали за занятиями детей, а в конце тренировки вручили всем юным спортсменам памятные подарки с символикой ФДР и поучаствовали в общем фото на память.

«Мы заинтересовались проектом и начали им заниматься, потому что этот возраст детей был совсем не задействован, — сказал Аркадий Ротенберг журналистам. — Наша главная за-



дача — чтобы дети правильно развивались физически и психологически. С ними надо заниматься очень аккуратно. Основное — чтобы был правильный подход... Если кто-то из них станет большим чемпионом — это будет прекрасно, но гораздо важнее, чтобы наши дети массово росли здоровыми и крепкими. Развитие уникального проекта Федерации дзюдо России „Дошкольное дзюдо“ идёт успешно. Москва стала шестым городом после Сочи, Тулы, Санкт-Петербурга, Грозного и Майкопа, где будут работать новые группы. Надеюсь, что в ближайшее время к нам присоединятся и другие регионы, которые заинтересованы в здоровом будущем России».



«Проект „Дошкольного дзюдо“ очень важен для всех нас без исключения, — считает президент Федерации дзюдо России Василий Анисимов. — Мы смотрим на детей из групп в Сочи, Туле и теперь — в Москве. И сердце радуется: мы видим, что есть перспектива, есть надежда на счастливое будущее. Эти дети вырастут в сильных людей, которые сделают сильной нашу страну».



«На мой взгляд, проект „Дошкольное дзюдо“ очень интересен и перспективен, — считает Беслан Мудранов. — Дети узнают, что такое спорт, что такое дзюдо. Они учатся новому, развиваются и к школе подходят окрепшими, более координированными, чем сверстники. В подростковом возрасте такие ребята будут готовы к нагрузкам, которые требуются при подготовке к соревнованиям, даже международным. Я был в Сочи на занятиях группы, тренировался с детьми, а потом мы вместе сажали деревья на аллее. Меня удивило, что



Руководители отечественного дзюдо со спортсменами и тренерами из Сочи



все они сегодня в „Самбо-70“ узнали меня и подошли здороваться. В их глазах виден интерес к занятиям, к спорту, а у некоторых я заметил уже и стремление стать чемпионом. Благодарю Аркадия Романовича и Василия Васильевича за создание и поддержку этого замечательного проекта, который несомненно принесёт достойные плоды как в деле оздоровления детей, так и в перспективе — в воспитании новых чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр, которые поддержат статус России как мирового лидера в области спорта».

В Центре спорта и образования «Самбо-70» в Москве для занятий 3–6-летних детей из групп проекта «Дошкольное дзюдо» предоставят отдельный зал, в котором работать с ребятами будут опытные тренеры.

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)

ДЗЮДОИСТСКАЯ СМЕНА В «АРТЕКЕ»



Девяносто юных дзюдоистов в возрасте от 11 до 14 лет приняли участие в работе особой, тринадцатой смены ФДР, прошедшей в МДЦ «Артек» в Крыму во второй половине ноября.





Сотрудничество между Международным детским центром «Артек» и Федерацией дзюдо России началось в 2016 году, когда была утверждена совместная образовательная программа, по которой знаменитую здравницу смогли посетить чемпионы и призёры детских первенств страны.

В этом году путёвки в «Артек» снова получили победители и финалисты Первенства России до 15 лет и Всероссийских соревнований до 13 лет. Большую часть смены составили ребята из Южного федерального округа, а также дети с Урала, из областей Центральной России и Приволжского федерального округа — всего из 20 регионов.

«В 15 лет многие ребята выходят на профессиональный уровень, попадая в юношескую сборную, и потому за 2–3 года до этого момента для них очень важно наряду с соревновательной практикой получить возможность потренироваться вместе с представителями других

школ под руководством опытных именитых тренеров», — считает специалист сектора массового дзюдо Федерации дзюдо России Иван Гарлевский, курирующий совместную программу со стороны ФДР.

По замыслу Федерации пребывание детей в «Артеке» должно напоминать работу во время интен-

сивного тренировочного лагеря. За две–три недели перспективные дзюдоисты приобретают новые навыки, повышают свой уровень. «Сложнее всего было увязать наш график и график „Артека“. Необходимо, чтобы ребята не только занимались дзюдо, но и получили удовольствие от времяпрепровождения в знаме-





нитом лагере наравне с другими гостями „Артека“», — говорит один из авторов программы президент Федерации дзюдо Республики Карелия Владимир Крутник.

Путёвка в «Артек» всегда была желанной наградой для любого школьника. С появлением «артековской» программы у Федерации дзюдо России ценность победы на всероссийских состязаниях значительно выросла. «В прошлом году в „Артеке“ побывала моя подруга, которая выиграла на „России“. Она рассказывала, что тренировки здесь очень интересные. И я, выступая в этом году на аналогичном турнире, представляла себе, что поеду в „Артек“», — призналась Софья Щепелева из Липецкой области.

В дзюдо-смене-2021 с детьми на татами работали такие звёзды дзюдо, как призёр Олимпийских игр Юрий Стёпкин и трёхкратный вице-чемпион мира Михаил Пуляев, тренеры сборной России Мурат Хабачиров и Флора Мхитарян, мастер спорта международного класса Константин Зарецкий.

«Уровень ребят на этой смене был высоким, своим поясам они полностью соответствуют, — рассказал Юрий Стёпкин. — Конечно, каждому есть в чём прибавлять, но главное, что есть база, которую можно дополнять новыми знаниями и умениями, и есть желание, блеск в глазах, отклик практически от каждого. После обучения новому материалу мы проводили тестирование: все ребята прекрасно освоили новые приёмы».

По словам Анастасии Беловой из Владимирской области, занятия с чемпионами помогли ей подтянуть работу на захватах и борьбу в партере. «В нашей возрастной группе, до 13 лет, некоторые в партере вообще не борются. Мне очень по-

нравилось, что в „Артеке“ тренеры уделили борьбе лёжа много внимания», — сказала Настя.

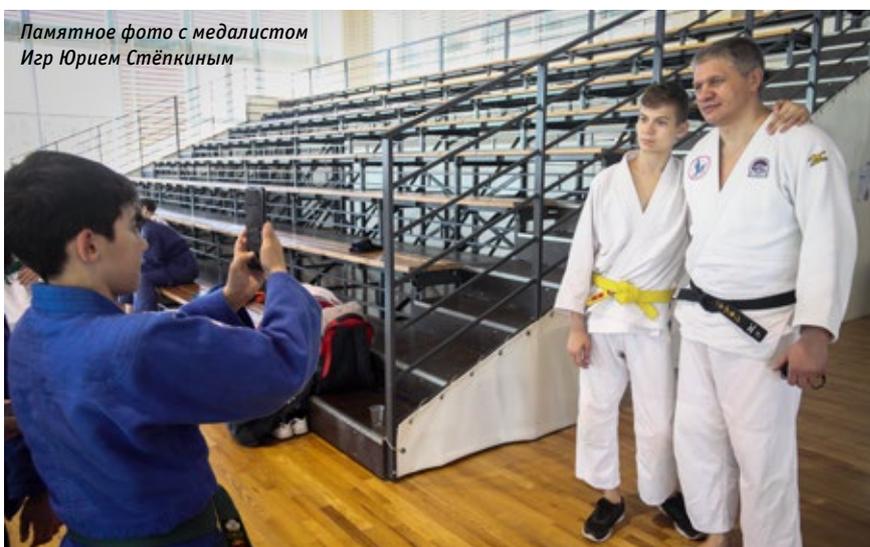
Дзюдоистская смена в «Артеке» в 2021 году была посвящена патриотическому воспитанию и носила название «Россия начинается с меня». В «Артеке», который объединяет девять лагерей, спортсмены жили в «Речном», где их соседями стали члены детского движения «Юнармия» — также участники патриотической смены. Из-за ковидных ограничений массовые мероприятия проводились не в масштабе всего «Артека», а в рамках отдельных лагерей. Наши ребята из «Речного» посетили тир, музей космонавтики, патриотическую игру «Щит и меч» (аналог «Зарницы»), приняли участие в командообразующих квестах, которые помогли из вчерашних соперников сделать практически друзьями, намеревающихся после смены продолжить общение уже при помощи соцсетей. «Свободного времени почти нет», — говорят ребята, но это не жалоба, а скорее, гордость столь насыщенной программой.

В один из дней дзюдоисты выиграли у юнармейцев в конкурсе патриотической песни. «Мы подготовили номер, который поначалу показался нам не очень ярким, — улыбается крымчанин Давид Авакян. — Но, когда выступили, получили самую настоящую овацию! Когда пересмотрели себя на видео, то и сами остались очень довольны». По итогам смены статус «Звезда Артека», как самый успешный участник отряда в «Речном», получил Мушег Чогандарян из Краснодарского края.

Разумеется, все артековцы посещали и школу. Причём кроме традиционных уроков важную часть образовательной программы составляли так называемые СОМы (аббревиатура от «сетевой образовательный модуль») — задания по



Тренировку проводит наставник юношеской сборной России Флора Мхитарян



Памятное фото с медалистом Игорем Стёпкиным





литературе, географии, обществознанию и другим предметам, выполнять которые нужно было группами. Так что в общеобразовательном плане поездка в «Артек» пойдёт дзюдоистам на пользу не меньше, чем в спортивном.

Звёзды дзюдо в «Артеке» работали не только со спортсменами, но и с «внепрофильными» детьми, не имеющими отношения к профессиональному дзюдо. Так, на занятиях, проведённых в формате мастер-класса, порядка 150 школьников из разных регионов прошли обучение по программе «уроки самостраховки», научились правильно и безопасно падать.

«Я вела занятие для учеников 9–10 классов, — рассказала Флора Мхитарян. — Можно сказать, повезло, ведь именно с этим возрастом я несколько лет работаю в сборной России: понимаю психологию их поколения, знаю, как заинтересовать и удержать внимание. В дзюдо мы сначала учим падать, и только после этого — бросать. Ребятам из непрофильных отрядов на занятии я дала азы правильного падения, принципы выведения из равновесия и удержания равновесия, несколько комплексных упражнений на разви-



Артековцы на занятиях «СОМов»



тие мышц. В конце тренировки они даже немного побросали».

По окончании тринадцатой смены в адрес президента Федерации дзюдо России Василия Анисимова пришло письмо от родителей одного из её участников. «Ребята очень довольны всем: режимом, школой, питанием, различными мероприятиями. С удовольствием ждали и шли на тренировки получать что-то новое. Мой сын в обычной жизни очень занят тренировочным процессом,

а здесь смог раскрыться в разных сферах по интересам. Путёвка в „Артек“ по итогам соревнований — это лучшая мотивация для спортсмена», — говорилось в обращении.

В 2022 году Федерация дзюдо России приложит все усилия для расширения сотрудничества с МДЦ «Артек».

Текст Алексея ПОЛЯКОВА
 под редакцией Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
 Фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)



Слово за слово



ГЛАВНЫЙ ПРОЕКТ ДЗИГОРО КАНО

Дзигоро Кано



ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ СИСТЕМАТИЗАЦИЯ

**Техники дзюдо,
разработанные
на основе дзю-дзюцу**

Изучение Тэнсин Синьё-рю позволило Кано освоить различные формы техники борьбы лёжа (*катамэ-ваза*), в особенности удушающие приёмы (*шимэ-ваза*) и болевые приёмы (*кансэцу-ваза*). В Кито-рю

он научился принципам бросковых техник (*нагэ-ваза*). Кано понимал, что эти школы имели сильные стороны и недостатки и ни одна из них не была совершенной в плане техники и философии. Это стало стимулом для изучения других стилей и поиска тех приёмов и методик, которые могли помочь в создании всеобъемлющей системы.

Признавая высокое значение *дзю-дзюцу* для японской культуры, Кано считал, что с определёнными улучшениями можно значитель-

но повысить его ценность для системы образования. Ему удалось компенсировать недостатки традиционных школ *дзю-дзюцу* путём комбинирования техник различных стилей в рамках рациональной системы обучения.

Было сделано чёткое различие между дзюдо и *дзю-дзюцу* с упором на технические аспекты. В дзюдо техника являлась одним из составных элементов для достижения более высокой цели — физического и духовного развития



человека. Кано утверждал, что только сочетание физических качеств, соревновательных элементов (бойцовских навыков), моральных принципов и силы духа может стать эффективным и увлекательным способом личностного развития.

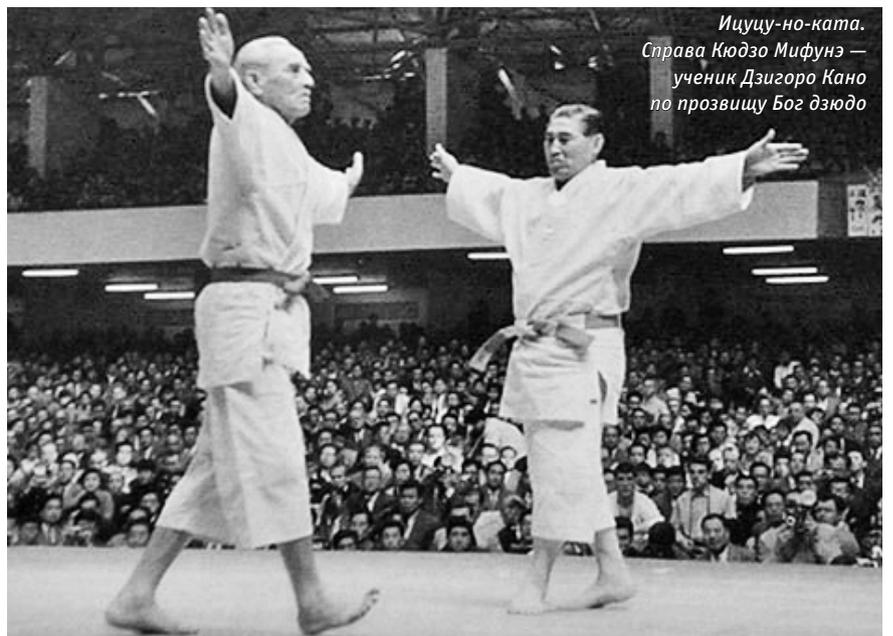
С технической точки зрения дзюдо сконцентрировалось на совершенствовании трёх широких направлений: *нагэ-ваза* (броски), *катамэ-ваза* (техники борьбы лёжа) и *атэми-ваза* (удары). *Рандори* давало реалистичный и вместе с тем безопасный способ применения техник в имитированной схватке и было очень важной частью всей системы. По мере изучения Кано прикладных наработок и теорий классических стилей *дзю-дзюцу* расширялся и арсенал приёмов системы Кодокан дзюдо.

Важным этапом в продвижении дзюдо стали соревнования Департамента полиции Токио в 1888-1889 годах (Кэйсичё Будзюцу Тайкай), когда ученики Кано одержали победы в большинстве схваток с опытными представителями других

школ. Это событие позволило говорить о зрелости технической системы дзюдо: *«Я основал Кодокан в 1882 году, исходя из трёх принципов тренировки: тела, духа и разума, бойцовских навыков. В этот ранний период очень много времени уделялось исследованию, и Кодокан сильно отличался от той организации, которую мы знаем сегодня. Можно сказать, что технически дзюдо сформировалось и приняло*

близкую к современной форму к 1887 году».

Кодокан дзюдо продолжало развиваться и после 1887 года, однако наиболее значимым периодом эволюции стоит считать именно отрезок с 1882 по 1887 год, когда были определены основы. За эти пять лет дзюдо достигло того технического уровня, который позволил добиться национального и международного признания.



*Ицуцу-но-ката.
Справа Кюдзо Мифунэ —
ученик Дзигоро Кано
по прозвищу Бог дзюдо*



Развитие техник дзюго

Нагэ-ваза в дзюдо выполнялось из естественной прямой стойки с применением захватов. Широкое использование мощной техники *аши-ваза* (приёмы с преимущественным использованием ног) стало сюрпризом для многих мастеров *дзю-дзюцу* и внесло вклад в стремительное возвышение Кодокана. В 1895 году Кано составил программу изучения бросков *гокё-но-ваза*, которую в 1920 году пересмотрел и оставил в ней сорок основных бросков.

На начальных этапах развития программ Кодокана *катамэ-ваза* ценилась менее, чем *нагэ-ваза*. По этой причине прогресс в *катамэ-ваза* последовал позднее, когда на соревнованиях между колледжами (*кёсэн*) эти техники были успешно применены. Старые, из-

вестные приёмы совершенствовались, к ним добавлялись новые, и ко второму десятилетию XX века *катамэ-ваза* стала исключительно сложным и эффективным разделом дзюдо.

Рандори в дзюдо отличалось от обычных тренировочных методов *дзю-дзюцу*. В дзюдо движения выполнялись гораздо быстрее и, как правило, из стойки. Дзюдо, по мнению Кано, — безопасный, универсальный способ тренировки, и потому опасные приёмы из него были удалены. В *рандори* раннего периода Кодокана от занимающегося требовалось умение применить несколько техник в быстрой последовательности. Однако примерно к 1920 году многие занимающиеся стали более расчётливо подходить к *рандори*, не стараясь проводить решительные разносторонние атаки. В 1926 году в радиointервью, по-

свящённом прошлому и будущему дзюдо, Кано с сожалением заметил: «Я чувствую, что дзюдо отклонилось от верного пути, если сравнивать текущее состояние дел с моими изначальными замыслами. Я нахожу это крайне неудовлетворительным». Он постоянно призывал инструкторов вернуть *рандори* как тренировочной методике её изначальный спонтанный дух.

Техники, считавшиеся слишком опасными для *рандори* (например *атэми-ваза*), практиковались в контролируемой форме в *ката*. Сначала *ката* тренировали вместе с *рандори*, но по мере роста числа занимающихся стало непрактичным совмещать эти две методики. Были разработаны различные формы *ката*, и отделили их от *рандори*. *Дзюго-но-Ката* (формы мягкости и твёрдости), *Нагэ-но-Ката* (бросковые формы) и *Синкэн-сёбу-но-Ката*

(боевые формы) появились в течение нескольких лет после основания Кодокана. *Ката* дзюдо были оригинальными и во многом превосходили *ката* классических школ дзю-дзюцу. Впоследствии эти *ката* регулярно пересматривались.

Расширение технических принципов

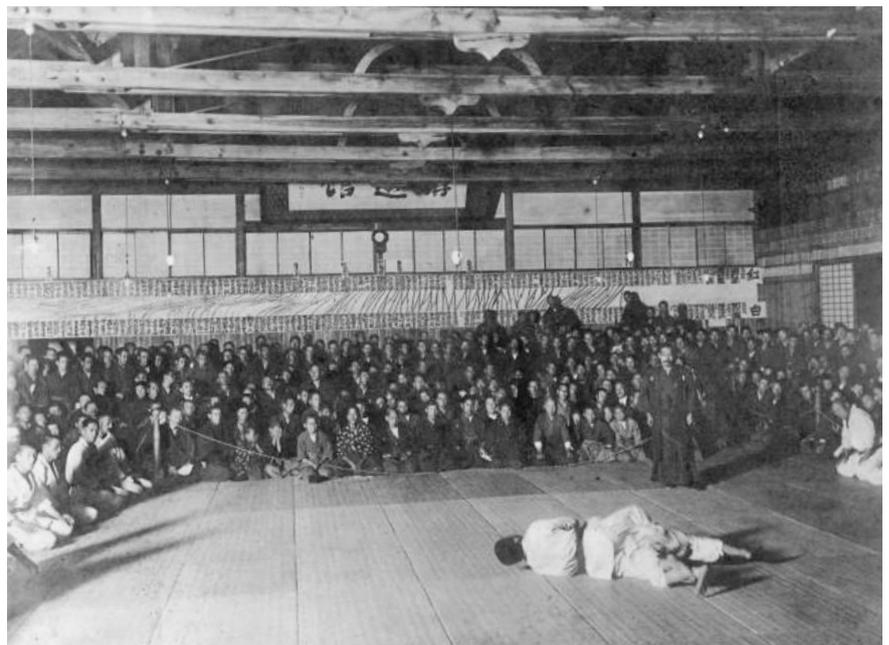
В 1889 году Кано в лекциях говорил о том, как важно не гордиться излишне после побед и уметь достойно принимать поражения, быть внимательным и готовым к действию в любой ситуации. Контроль эмоций и внимание были основой технических принципов Кано. Каким бы ни был приём: бросок, удержание или удар, — физическая и психическая энергии должны быть идеально сконцентрированы, чтобы действие было по-настоящему эффективным.

Изначально Кано пытался объяснить дзюдо только через принцип *дзю*. Со временем он пришёл к заключению, что в основе лежит более широкий и универсальный принцип «*применение физической и психической силы настолько экономно, насколько возможно*» для достижения результата. Другими словами, ключом к победе является максимально эффективное использование энергии (*сэйрёку-дзэннё*).

Когда Кано начал изучать *дзю-дзюцу*, основными школами были Кито-рю, Тэнсин Синъё-рю, Тоцукаха Ёсин-рю и др. Его первый учитель Фукуда Хачиносуке был гораздо более известен своими бойцовскими навыками, чем техникой *ката*. *Ката* он учил очень сжато, без особых объяснений, отдавая предпочтение практичным, действенным техникам. Тренировочный режим был тяжёлым, но именно так Кано научился снова и снова нарабатывать приёмы, доводя их до автоматизма.



Сэй-нагэ



Если Кано спрашивал про *суми-гаэши*, Фукуда без особых объяснений начинал бросать его этим приёмом. «*Так я научился хватать противника за горло, делать болевой на сустав, прижимать противника к земле или выполнять нагэ-ваза: томоэ-нагэ (бросок через голову с упором ноги в живот), аши-хараи (подсечка), коши-нагэ*

(бросок через бедро) и так далее», — это описание даёт хорошее представление о первых тренировках Кано, где во главе угла ставился реалистичный обмен техниками.

Исо Масатомо, напротив, много внимания уделял *ката*: «*Я никогда не встречал никого похожего. Его ката были просто изумительными*».



Уки-гоши в исполнении Дзигоро Кано



Масатомо обучал Кано глубоким, внутренним идеям Тэнсин Синъё-рю, и тот со временем достиг высокого уровня мастерства. Способность Кано понять основополагающие принципы техники во многом была результатом занятий *ката*. Это привело основателя к мысли о том, насколько важную роль *ката* могут сыграть в обучении дзюдо.

Занимаясь Кито-рю у Иикубо Цунэтоси, Кано научился делать другие техники *нагэ-ваза* и познакомился с новыми *ката*. В Кито-рю есть обширный арсенал бросковых техник, одна из наиболее знамени-

тых — группа приёмов *ёко-сутэми-ваза* (броски с падением на бок).

В традиционном *дзю-дзюцу* борьба обычно начиналась из глубокой защитной стойки, *дзиготай*, с достаточно широко расставленными ногами, согнутыми коленями и опущенными вниз бедрами. Одна рука, как правило, захватывала противника через подмышку. В одной из ветвей школы, называвшейся Кито-рю Такенака-ха и известной своим мастерством в *рандори*, борьбу начинали из прямой естественной стойки — *сизэн-хонтай*. Это не ограничива-

ло подвижность и свободное применение техник и, таким образом, становилось оптимальной стойкой для начала *рандори*.

Ката Кито-рю по сей день остаются в Кодокан дзюдо. Это *Косики-но-ката*, значительно отличающаяся от всех остальных принятых форм. Большинство *ката* классических стилей *дзю-дзюцу* имеют практичный, утилитарный характер, однако *ката* Кито-рю идут дальше базового технического уровня и учат быть невозмутимым и собранным в трудной ситуации.

Доминирование *нагэ-ваза*

Нагэ-ваза программы Кодокана изначально включала и старые, и новые техники. Техники *дзю-дзюцу* до 1882 года в основном сводились к *катамэ-ваза* и *атэми-ваза*. Ряд приёмов, включая *о-сото-гари* («отхват») и *аши-хараи*, был взят из Тоцука-ха Ёсин-рю; а *томоэ-нагэ* — из Тэнсин Синъё-рю. Единственной группой бросковых приёмов Кито-рю была *ёко-сутэми-ваза*, которая, разумеется, тоже была включена в программу. Кано предвидел необходимость расширения арсенала



Косики-но-ката

для придания завершенности комплексу бросковых техник дзюдо. Влияние классических стилей дзю-дзюцу хорошо прослеживается в *зюкё-но-ваза*, принятой в 1895 году в качестве официальной программы бросков Кодокан дзюдо.

Когда Кано изучал Кито-рю, учитель постоянно бросал его, сохраняя полную невозмутимость. Ученик пытался использовать любую возможность, чтобы понять принципы приёмов, и в конце концов заметил, что мастер выполнял техники непосредственно в тот момент, когда Кано начинал своё движение. Из этого он сделал вывод, что можно имитировать движение, спровоцировав атаку, и атаковать в тот момент, когда учитель начнёт действие. «Мне нечему больше обучать тебя», — услышал он после своего открытия. Так была положена основа трём основным бросковым принципам дзюдо: *кудзуси* (выведение из равновесия), *цукуруи* (вход в положение для броска) и *какэ* (бросок).

По теоретической схеме *кудзуси-цукуруи-какэ* были доработаны многие приёмы классических школ, а также придуманы новые. Техники, как правило, выполнялись с захватом отворота и рукава тренировочного *ги* из прямой стойки в последовательности *кудзуси-цукуруи-какэ*. Значительные усилия прилагались для рационального обоснования техник, по сравнению с классическими стилями обучение носило более систематичный и логически выстроенный характер. Такие техники, как *о-сото-гари*, *аши-хараи*, *сэй-нагэ* (бросок через плечо), *томоз-нагэ* (бросок через голову с упором ноги в живот), *сукуи-нагэ* (бросок подхватом руками обеих ног руками), *ёко-вакарэ* (передняя подножка на пятке вбок под одноименную ногу), *оби-отоши* (пере-



Дзю-но ката

ворот захватом пояса спереди), *цури-гоши* (бросок через бедро с захватом за пояс), были включены в программу Кодокана со дней основания и считались основной вазой. Вместе со своими ближайшими учениками Кано постоянно изучал приёмы классического *дзю-дзюцу*, многие техники дорабатывались и включались в программу дзюдо.

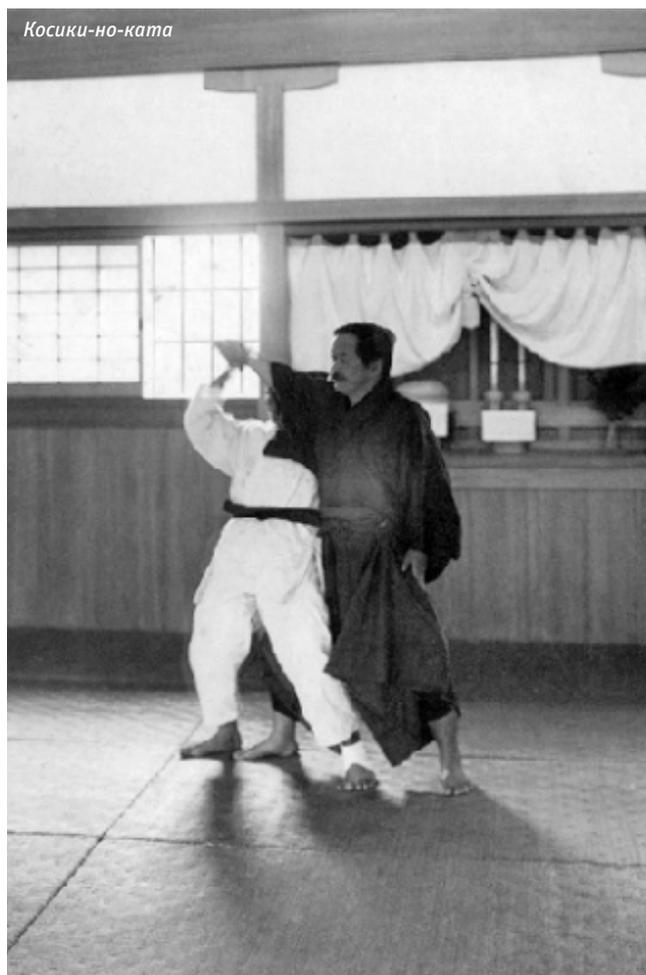
В додзё Фукуды Кано занимался вместе с Фукусимой Кенкичи. Фукусима был сильным противником, и Кано никак не мог выиграть у него. Тогда Кано выучил несколько приёмов от борца сумо Учиямы Кисоэмона, с которым жил в университетском общежитии, но и эти приёмы ему не помогли. Чтобы найти способ победить Фукусиму, Кано изучил несколько книг по классическим боевым искусствам в библиотеке Уэно и в конце концов

нашёл способ и обыграл Фукусиму *ката-гурума* (бросок через плечи, «мельница»).

Кано отлично выполнял *уки-гоши* (бросок через бедро с захватом тупловища, бросок через бедро по касательной), и партнёр по рандори обычно просто не успевал понять, что произошло. Его оппонент Сайго Сиро со временем приспособился к *уки-гоши* и стал прыжком уходить вперёд, избегая броска. В ответ Кано начал применять *хараи-гоши* (подхват под обе ноги), выбивая ноги Сайго. Тот приспособился и к такому варианту: в момент, когда Кано начинал атаку, Сайго переносил вес тела назад — положение, из которого очень трудно выполнить *хараи-гоши*. Для этой ситуации Кано придумал применять *цурикоми-гоши* (бросок через бедро с захватом отворота), уходя вниз с



Лучшие ученики Кано разделяли его энтузиазм и стремление к созданию новой основы



Косики-но-ката

выбиванием тазом ног противника и выполняя бросок вперед.

Это один из типичных примеров вклада, который сделали ученики Кано в развитие техник Кодокана. Особенно активно развивалась *аши-ваза*, к которой не без основания с опаской относились представители других школ.

«Во времена основания дзюдо не было принятых названий для *дэаши-хараи* (подсечка под выставленную ногу), *сасае-цурикоми-аси* (передняя подсечка под выставленную ногу), *хараи-цурикоми-аси* (передняя подсечка под отшагивающую ногу). В зависимости от ситуации кто-то выполнял сметающее движение ногой, а кто-то выполнял бросок, потянув верхнюю часть тела партнёра вниз и оказывая блокирующее воздействие на ноги. Однако отдельные ученики,

такие как Томита, Ёкояма, Ямасита и Сайго, прилагали множество усилий для разработки этих техник».

Самым известным примером таких усилий является *яма-араши*, техника легендарного Сайго Сиро.

Исогаи Хаджимэ так писал о ранних техниках Кодокана: «*О-сотогари* и *аши-хараи* из Тоцука-рю применялись с самого начала, также как такие мощные техники: *уки-гоши*, *хараи-гоши* и *цурикоми-гоши*. Я с восхищением вспоминаю, как Мастер Кано неутомимо изучал приёмы всех возможных классических школ и направлений».

Лучшие ученики Кано разделяли его энтузиазм и стремление к созданию новой основы. Желание достичь совершенства сделало *нагэ-ваза* Кодокана непревзойдённой среди других школ. Промежуток между 1886 и 1889 годами, когда Кодокан

находился в Фудзими-чо, считается золотым веком в развитии дзюдо. По завершении этого отрезка Кано наконец объявил о завершённости техники дзюдо.

Нагэ-ваза крайне успешно применялась в поединках с представителями других школ *дзю-дзюцу*. Решающую роль для достижения победы играла бросковая техника, а в состязаниях способствовала престижу дзюдо.

Представители Кодокана были весьма серьёзными соперниками. Другие школы не оставляли попыток доказать свою состоятельность в противостоянии с ними. Одной из последних превзойдённой Кодоканом стала школа Тоцука Ёсин-рю. На соревнованиях Кейсичё в 1888 году 14–15 представителей от Тоцука Ёсин-рю и Кодокана сошлись в упорнейших

Хишида Шунсё. Тренировка Кодокана в Фудзими-чо



схватках. Часть поединков закончилась вничью, в остальных верх взяли борцы из Кодокана, использовавшие в основном неамплитудную, «малую» ваза, такую как *аши-хараи*, *коучи-гари* (подсечка изнутри), *хидза-гурума* (бросок колесом с упором ноги в колено), *оучи-гари* (зацеп изнутри) и *каэ-си-ваза* (контрприёмы).

Тогда было окончательно утверждено превосходство дзюдо.

У Хишиды Шунсё (1874-1911), знаменитого художника эпохи Мейдзи, есть наглядный рисунок тренировки Кодокана в Фудзими-чо, на котором занимающиеся выполняют такие техники, как *сэои-нагэ*, *уки-гоши*, *хидза-гурума*, *томоз-нагэ*, *о-сото-гари*, *ура-нагэ* (бросок

через грудь), *кеса-гатамэ* (удержание сбоку захватом руки и головы) и *ками-шихо-гатамэ* (удержание со стороны головы).

Знаменитый японский морской офицер Хиросэ Такео (1868-1904) участвовал в 1890 году в соревнованиях кохаку («красные против белых») в Кодокане. На его счету было несколько красивых схваток.



Нагэ-но-ката. Томоз-нагэ



Нагэ-но-ката. Ката-гурума



Каллиграфия Дзигоро Кано: «Стремление, несомненно, приводит к достижению»



Дзигоро Кано демонстрирует приёмы самообороны. Удэ-гарамы

Он победил пятерых соперников подряд при помощи *костото-гари* (подсечка под пятку ближней ногой снаружи), *о-гоши* (бросок через бедро с подбивом), *коучи-гари*, *учимата* («подхват»), *сеои-нагэ*, *уширо-гоши* (подсад бедром), *таварогаэши* (контрбросок через голову) и *ками-шихо-гатамэ*. Это даёт нам представление об использовавшихся техниках и стиле схваток в ранний период развития дзюдо.

Кано классифицировал *нагэ-ваза* в пять групп: *тэ-ваза* (техники с преимущественным использованием рук), *коши-ваза* (техники с преимущественным использованием бедер), *аши-ваза* (техники с преимущественным использованием ног), *ма-сутэми-ваза* (техники бросков с падением по прямой) и *ёко-сутэми-ваза* (техники бросков с падением в сторону). Когда Кано начал работать над программой *гоке*, он советовался со своими лучшими учениками, такими как Ёкояма Сакудзиро, Ямасита Ёсицугу и Нагаока Сюичи. Рассматривались различные приёмы из классического *дзю-дзюцу*. При этом Кано отсеивал те, которые были слишком опасными или не несли практической ценности.

Нагэ-ваза была разделена на пять групп и включала как классические, так и новые, возникшие в скоростных *рандори* техники. Они были упорядочены по мере возрастания сложности применения и представляли собой логически выстроенную основу для обучения *нагэ-ваза*. *Гокё-но-ваза* была окончательно разработана через тринадцать лет после основания Кодокана и стала важнейшим этапом в последовательном развитии дзюдо. Всего было 42 приёма: три первые группы насчитывали по семь приёмов, в четвёртой было десять, а в пятой — одиннадцать.

Распределение было следующим:

- 1) *хидза-гурума, сасае-цурикоми-аши, уки-гоши, тай-отоши, о-сото-гари, дэаши-хараи, еко-отоши;*
- 2) *суми-гаэши, о-гоши, косото-гари, коши-гурума, сеои-нагэ, томоз-нагэ, тани-отоши;*
- 3) *окури-аши-хараи, хараи-гоши, уширо-гоши, ура-нагэ, учи-мата, оби-отоши, тоби-отоши;*
- 4) *уки-отоши, уки-ваза, даки-вакарэ, ката-гурума, хиккоми-гаэши, сото-макикоми, цури-гоши, уцури-гоши, о-сото-отоши, тавара-гаэши;*
- 5) *ёко-гурума, ёко-вакарэ, учи-макикоми, коучи-гари, аши-гурума, сеои-отоши, ёёко-гакэ, хараи-цурикоми-аши, яма-араши, о-сото-гурума, цуриком-гоши.*

Успехам Кодокана способствовало несколько факторов, но особо стоит отметить акцент, который делался на *рандори* в стойке в противоборстве лёжа. Ученики получали мощную теоретическую основу в виде *нагэ-но-ката*, чьи принципы можно с большим успехом применить к *рандори*. Именно благодаря этой *ката* бросковая техника стала отличительной чертой дзюдо и её значительным преимуществом по отношению к другим школам *дзю-дзюцу*. Изначально *нагэ-но-ката* состояла из десяти приёмов, но затем была расширена до пятнадцати. Исогай Хаджиме заметил, что «после создания *нагэ-но-ката* маленькие, резкие техники, которыми прекрасно владели представители Кодокана, постепенно стали уступать место большим, амплитудным броскам».

Другой очевидной причиной, по которой броски заняли центральное место в дзюдо, стали правила соревнований. В 24 номере *Кокуси* за 1900 год Кано так писал о правилах соревнований: «*Занимающимся с*

Всеяпонский чемпионат по дзюдо



Дзигоро Кано демонстрирует принципы уки-гоши. Укэ — Ямасита Ёсицугу

уровнем сёдан (первый дан) и ниже следует 70–80 процентов времени уделять нагэ-ваза и 20–30 процентов — катамэ-ваза. При достижении более высокого уровня следует 60–70% времени отводить на нагэ-ваза и 30–40 — на катамэ-ваза. Если на соревнованиях участник ведёт себя нечестно и при помощи различных уловок избегает нагэ-ваза или катамэ-ваза, судья может сделать замечание и попросить вести схватку в должной манере.

Кано настаивал на большей концентрации на *нагэ-ваза* потому, что, начиная обучение с *катамэ-ваза*, очень сложно достичь общего прогресса. Более эффективным будет, если новичок сначала получит хорошую бросковую базу, а затем перейдёт к более сложным техникам. Именно поэтому правилами соревнований поощрялись в первую очередь *нагэ-ваза*.

Менялась и одежда для занятий дзюдо. На момент основа-



Дзигоро Кано и японские политики празднуют выбор Японии местом проведения Олимпийских игр 1940 года

ния костюм состоял из куртки с широкими, по локоть, рукавами и коротких штанов. К 1907 году стали использовать более европеизированный костюм, похожий на современную форму для занятий, с более длинными рукавами и штанами, в которых ученики стали выглядеть опрятнее, уменьшилось количество травм и расширился выбор техник, стимулируя к ещё большему использованию *нагэ-ваза*. Можно сказать, что 1900-е годы были одним из наиболее плодотворных творческих периодов в разработке *нагэ-ваза*.

Фото с сайта www.kodokanjudoinstitute.org и других открытых источников



Продолжение следует



**От мала до велика
В ДЗЮДО**



ГЕРОИ ПАРАЛИМПИАДЫ

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ «БЮЛЛЕТЕНЯ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО» ВЫШЕЛ НЕБОЛЬШОЙ МАТЕРИАЛ, В КОТОРОМ МЫ РАССКАЗАЛИ ОБ ИТОГАХ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ ПАРАЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ДЗЮДО В РАМКАХ ИГР-2020 В ТОКИО. СЕГОДНЯ ГЕРОИНЯМИ ПУБЛИКАЦИИ СТАЛИ ДВЕ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ НАГРАД ЭТОГО ТУРНИРА — АЛЕСЯ СТЕПАНЮК И ВИКТОРИЯ ПОТАПОВА.

Алеся Степанюк с паралимпийской наградой



Алеся СТЕПАНЮК:
**«На инвалидах не стоит
ставить крест. Мы
на многое способны!»**

К двукратному призёру Паралимпийских игр в категории 52 кг **Алесе Степанюк** выражение «человек с ограниченными возможностями» совершенно не подходит! Родившись на свет с частичной потерей зрения (Алеся может передвигаться по городу и даже пользоваться общественным транспортом), она сумела построить не только успешную спортивную карьеру, но и крепкую счастливую семью. Разговаривая с этой женщиной, заряжаешься оптимизмом и понимаешь: у неё в жизни всё хорошо!

Алеся Степанюк (Лазарева) родилась в посёлке Хиславичи, расположенном в Смоленской области, всего в нескольких километрах от границы с Белоруссией. В детстве перепробовала несколько видов спорта, хотя тренеры в один голос отговаривали родителей: физическая активность могла привести к полной потере зрения. Когда в Хиславичах открылась секция дзюдо, Алеся навсегда выбрала для себя именно восточное единоборство. В зал она впервые попала, когда училась в восьмом классе, вместе с младшей сестрой. Встречу с первым тренером, Михаилом Бобчинским, также как и с другим наставником, Анатолием Смирновым, у которого Степанюк тренировалась много лет, она считает важнейшими вехами спортивной жизни.

Первыми трофеями Алеси Степанюк на крупных турнирах стали две серебряные медали — индивидуальная и командная, завоёванные на Чемпионате Европы-2007 в Баку. *«В моей памяти этот турнир стоит особняком: первый выезд за гра-*



Степанюк в белом кимоно

ницу — и сразу результат», — рассказывает Степанюк.

В 2008-м она стала бронзовым призёром пекинской Паралимпиады. За эту награду Алеся получила Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и звание заслуженного мастера спорта России. Потом были две бронзовые медали на чемпионатах мира, пятое место на лондонской Паралимпиаде и очень престижная победа на Всемирных играх Международной ассоциации спорта слепых (IBSA) в 2015 году. С таким багажом Алеся заслуженно заняла место лидера и главного претендента на победу в очередных Паралимпийских играх, которые должны были состояться в 2016 году в Рио-де-Жанейро. Запрет для российской сборной выступать в Бразилии стал для Алеся ударом.

«Все мы испытали отчаяние, — вспоминает спортсменка. —

Я упорно готовилась, выиграла несколько международных стартов, вышла на пик формы, мечтала взять реванш за Лондон, а всё впустую. Не только дзюдоисты, но и представители других видов спорта были единодушны: нас наказали ни за что. В инваспорте и в дзюдо, в частности, нет допинга: от „химии“ нам нет никакого толку».

Пережить удар Алеся помогли семья и тренеры. Муж Евгений сказал, что без дзюдо его любимая женщина не сможет жить, поэтому пока силы и здоровье позволяют, нужно работать дальше и готовиться к следующим Играм.

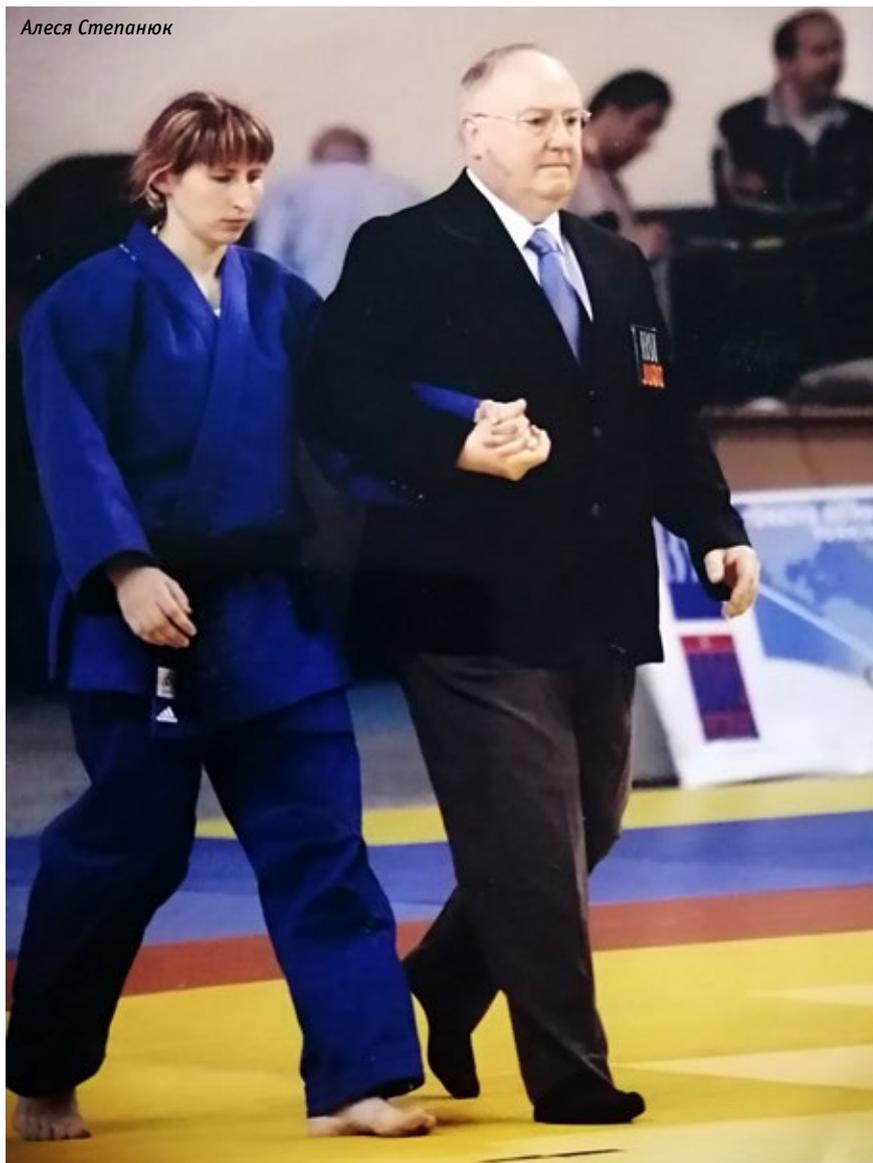
Встреча с будущим мужем стала для Алеся Лазаревой огромной удачей, едва ли не главной за границами спорта. «Я ему ещё до свадьбы сказала: будут дети — тебе с ними сидеть: у меня сборы. И он согласился. Через три месяца по-

сле родов я поехала на чемпионат мира. Психологически для матери это очень тяжело, но „организационно“ мы справились», — говорит дзюдоистка.

Детей в семье Степанюк уже двое — девочки двенадцати и четырёх лет. Они очень ценят время, которое мама проводит с ними в дни отдыха после крупных турниров. На предложение завести третьего муж пока отшучивается: «Мой третий ребёнок — это ты. Так что я и так многодетный отец».

В токийском олимпийском цикле Алеся Степанюк завоевала несколько наград на престижных соревнованиях: выиграла Открытый турнир в Гейдельберге, стала третьей на Кубке мира в Атырау и на «Гранпри» в Ташкенте, добилась «серебра» на Чемпионате Европы-2019, тем самым застолбив себе место в сборной в Токио. И тут наступила пандемия...

Алеся Степанюк



«Первым ощущением был страх, — признаётся Степанюк. — Подумалось: в Рио-де-Жанейро не попала, теперь и в Токио не попаду. Были даже мысли завершить карьеру. Но надежда всё-таки взяла верх. В 2016 году, когда решение о нашем допуске откладывали несколько раз, мы до последнего надеялись, что на Игры нас пустят. В 2020-м я тоже решила готовиться и ждать».

Снова помогла семья: «Моя старшая дочь весит почти столько же, сколько я, а муж, естественно, несколько больше. Некоторые простые приёмы отрабатывала на них. А младшую сажала на живот, когда тренировала пресс».

Выступить в Японии, да ещё и на главном старте четырёхлетия — мечта каждого дзюдоиста. Но у этой «медали» есть и обратная сторона. Японцы — традиционные фавориты любого турнира, у себя дома особенно сильны. Именно с хозяйкой соревнований, представительницей Японии Юи Фудзиварой, Алесе пришлось оспаривать паралимпийскую «бронзу».

«Настраиваться на японку, которой я незадолго до Токио проиграла, было очень тяжело, — вспоминает Степанюк. — Впрочем, лёгких схваток на турнирах такого уровня не бывает. Как говорил мне когда-то тренер Анатолий Смир-

нов, все переживают, но если ты до начала схватки окажешься психологически сильнее, то это уже будет шаг к победе».

И Алеся победила, и положила в личную копилку вторую паралимпийскую «бронзу». Жаль только, что тренер Смирнов до этого счастливого момента не дожил. Его уход в конце 2020 года спортсменка переживала как потерю одного из самых близких людей.

В обычном дзюдо спортсмены-легковесы, как правило, рано заканчивают бороться на профессиональном уровне. Однако Алеся Степанюк, выступающая за сборную уже четыре олимпийских цикла, пока не планирует вешать кимоно на гвоздь. Её карьера — пример того, как накопленный опыт позволяет выступать успешно и в зрелом возрасте.

«Раньше я не интересовалась итогами жеребьёвки: утром просыпалась и узнавала, с кем предстоит бороться, — объясняет спортсменка. — Из-за того что незрячего спортсмена за год не подготовить, в парадзюдо многие спортсмены борются на протяжении десятилетий. За годы тренировок и выступлений я хорошо узнала соперниц, и перед стартом стараюсь вспоминать их сильные и слабые стороны, готовиться вместе с тренерами к каждой. Это помогает. Да и психологически мне сейчас легче».

В команду приходит талантливая молодёжь, но Степанюк готова конкурировать за место в сборной. Для этого, по словам самой дзюдоистки, она тренируется активнее, чем молодые спортсменки, обладающие большей выносливостью и скоростью. Жаворонок по природе, Алеся приходит в зал на полчаса-час раньше, а уходит позже всех. Это секрет многих успешных спортсме-



Чествование паралимпийцев на Красной площади

нов. И пока тренер сборной Ислам Ибрагимов верит в Степанюк, она готова оправдывать его доверие.

«Я считаю, что дзюдо необходимо заниматься всем — и мальчикам, и девочкам, — напутствует Алеся Степанюк. — Ведь этот вид спор-

та учит и акробатике, и координации, и развивает все мышцы. Дзюдо можно заниматься с любого возраста, и оно подходит даже для людей с ограничениями по здоровью. Меня искренне радует изменившееся в обществе отношение к паралим-

пийцам. Если раньше о нас знали только наши близкие и те, кто связан с этой областью спорта, то сейчас много и активно говорят в СМИ. Люди стали понимать: на инвалидах не стоит ставить крест. Мы на многое способны!»



Торжественное мероприятие в Кремле

Виктория Потапова с богатой коллекцией наград



Виктория ПОТАПОВА: «Целеустремлённый, позитивный человек интересен грузим».

При знакомстве с биографией Виктории Потаповой может показаться, что судьба отрабатывает на ней удары. Из-за перенесённого рака москвичка к десяти годам полностью потеряла зрение. Такой же диагноз был поставлен и её дочери Стефании несколькими десятками лет позднее. К счастью, ребёнку сумели спасти один глаз. Потом рак вернулся к Виктории снова, но она выкарабкалась и вернулась на татами, и посвятила дочке токийскую «бронзу».

У Потаповой четыре бронзовых медали с Паралимпийских игр.

Первую награду она завоевала на далёких уже Играх в Афинах в 2004 году. Потом были Пекин, Лондон и Токио — все с местом на пьедестале. Это та самая стабильность, которая в спорте подтверждает высокий класс.

«Врачи сказали мне: продолжай движение, не раскисай, для тебя это жизнь, — объясняет мужественная спортсменка. — Человеку, который каждый день говорит, как у него всё плохо, никто помогать не захочет. Позитивные же люди почти всегда вызывают интерес у окружающих».

Виктория Потапова не собирается бросать дзюдо и сейчас. Опыт японской борьбы помогает ей чувствовать себя увереннее в сложных жизненных ситуациях. *«Сегодня — это моя работа, — уверенно говорит Потапова. — Конечно, когда в форме наступает спад (а это бывает с любым спортсменом) — мысли завершить карьеру приходят. Но сохраняются они ровно до того момента, пока форма не вернётся. Надо просто пережить момент. Никто извне не сможет мотивировать тебя, если не осталось ни сил, ни желания».*



Бронзовая награда из Токио-2020



Виктория Потапова с госнаградами

Выбрав для себя дзюдо, будущая именитая дзюдоистка и не представляла себе, что её ждёт долгая и успешная профессиональная карьера. Потаповой было уже 26 лет — возраст, в котором «обычные» легковесы задумываются о завершении выступления на большом та-тами! В детстве и юности Виктория занималась гимнастикой, причём успешно: выступала за сборную СССР, затем перешла в смешанные единоборства. На рубеже веков её нашёл тренер Ислам Ибрагимов — будущий наставник сборной России. Спортсменка справедливо решила, что ничем не рискует, и согласилась поработать под его руководством.

Первое время бойцовский опыт мешал: сложно было отучиться использовать ударную технику. *«Могла двинуть рефлекторно. Даже самому Ибрагимову доставалось, — вспоминает наша героиня. — Кроме того, в боях без правил падение на спину не означает поражения. Поэтому тренер мне перед каждой схваткой напоминал: главное — не падай спиной на татами!»*

Сегодня она считает выбор дзюдо закономерным: выяснилось, что один из прапрадедов Потаповой был японцем, жившим в Иркутске. *«Получается, что для меня Паралимпиада в Токио была особенной вдвойне. Это огромное счастье — тренироваться в Кодокане и выступать в Будокане», — резюмирует спортсменка.*

Не секрет, что незрячие люди могут испытывать более сильные тактильные ощущения, поэтому практически всем в паралимпийской сборной понравились амортизирующие татами, на которых никто из них раньше не тренировался и не выступал. По словам Потаповой, на них намного безопаснее падать.

Последние девять лет, после Лондона, Виктория Потапова тренируется у Алексея Николаевича Котова. С ним она сумела восстановиться после рождения дочери, её лечения в иностранной клинике и собственной тяжелейшей операции.

«Нам, дзюдоистам, помогло то, что после Игр в Рио в отношении сборной не было особых санкций, —

вспоминает Потапова. — В отличие, например, от пловцов и легкоатлетов, которые ещё долго не могли принимать участие в соревнованиях».

Даже без учёта болезни подготовка к Играм-2020 для Виктории оказалась непростой. Поскольку она выступает в самой лёгкой весовой категории, 48 кг, а подруги по команде и спарринг-партнёры, которые приехали со сборной, были тяжелее — пришлось привыкать работать с ними. *«Котов говорил: не закливайся на том, что не успела сделать. Нет партнёра — бери резину, потом садись на велотренажёр и дорабатывай», — делится рецептом наша героиня. Очень помогли тренеры: трое наставников в период между сборами занимались на татами только с Потаповой.*

В Токио с дзюдоистками нашей паралимпийской сборной работала российская судья международной категории Ольга Дмитриева. Как признаётся Потапова, во время спарринга бросать её в полную силу сначала было неловко, но потом спортсменка оценила искреннее

желание Ольги помочь, за которое теперь не устаёт говорить спасибо. *«В перерыве, перед финальным блоком, Ольга Владимировна подошла ко мне и предложила разогреться. В моём возрасте это необходимо, — вспоминает Потапова. — Я согласилась. Она быстро переоделась в кимоно, и мы пошли в разминочный зал».* В итоге к малому финалу против Ли Кай Линь из Тайваня наша дзюдоистка оказалась настолько «горячей», что с лёгкостью расправилась с соперницей. Заметим, что и Алеся Степанюк также от всей души благодарила Дмитриеву за помощь.

После Токио Викторию стали узнавать на улицах. Она почти не снимает тёмные очки, а по магазинам, как многие сейчас, ходит в маске. И всё равно в одном из магазинов продавцы заметили дзюдоистку, поздравили её с медалью и даже преподнесли им с дочерью подарок. *«Мне приятно, когда ко мне подходят люди, которые видели, как я боролась в Токио. Это подтверждает мой принцип: целеустремлённый, позитивный человек интересен другим».*

На вопрос, планирует ли столь опытная спортсменка заняться тренерской работой, однозначного ответа собеседница пока не дала. Но когда Виктория вспоминает о совместном сборе с юношеской сборной России в 2021-м, в её голосе появляются какие-то особые интонации. Они позволяют понять: Потаповой нравится работать с молодёжью.

«Как я уже говорила, у нас бывают проблемы со спарринг-партнёрами, — рассказывает наша героиня. — Обычным дзюдоистам работа с нами ничего не даст, поэтому мы иногда тренируемся с юношами и девушками. Среди них достаточно спортсменов моего веса. Конечно, я сильнее, чем



Виктория с дочкой

15–16-летние девочки, и спуску им не даю — все броски отрабатываю по-взрослому. Мне кажется, они любят со мной тренироваться: некоторые специально подходят ко мне потому, что я не только выполняю приёмы, но показываю и объясняю, как нужно правильно их делать».

Очень острым для титулованной спортсменки сегодня является жилищный вопрос: с мамой и дочерью они вместе живут в небольшой двухкомнатной квартире. Условий, чтобы поддерживать физическую форму, тут явно недостаточно. Надеемся, что этот материал в «Бюллетене» прочитают те, кто сможет помочь Виктории с жильём.

Далеко идущие планы Потапова старается не строить: жизнь не раз заставляла менять всё и начинать сначала. Однако возможности отправиться за очередной паралимпийской наградой Виктория не исключает. Говорят, что организаторы Паралимпийских игр в Париже планируют провести отдельно турниры для дзюдоистов с частичной и для спортсменов с полной потерей зрения («тотальников», как они сами себя называют). Если это произойдёт, отважная россиянка попытается реализовать себя в пятый раз.

Текст и фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)



Дзюдо в кадре





В захвате с легендой дзюдо

Творец красивых побед Георгий Елбакиев



Фиксация истории



Лига счастливых



Открывающее дзюдо



В захват или в дружеские объятия?

Объятия после объявления результата



Общение после схватки

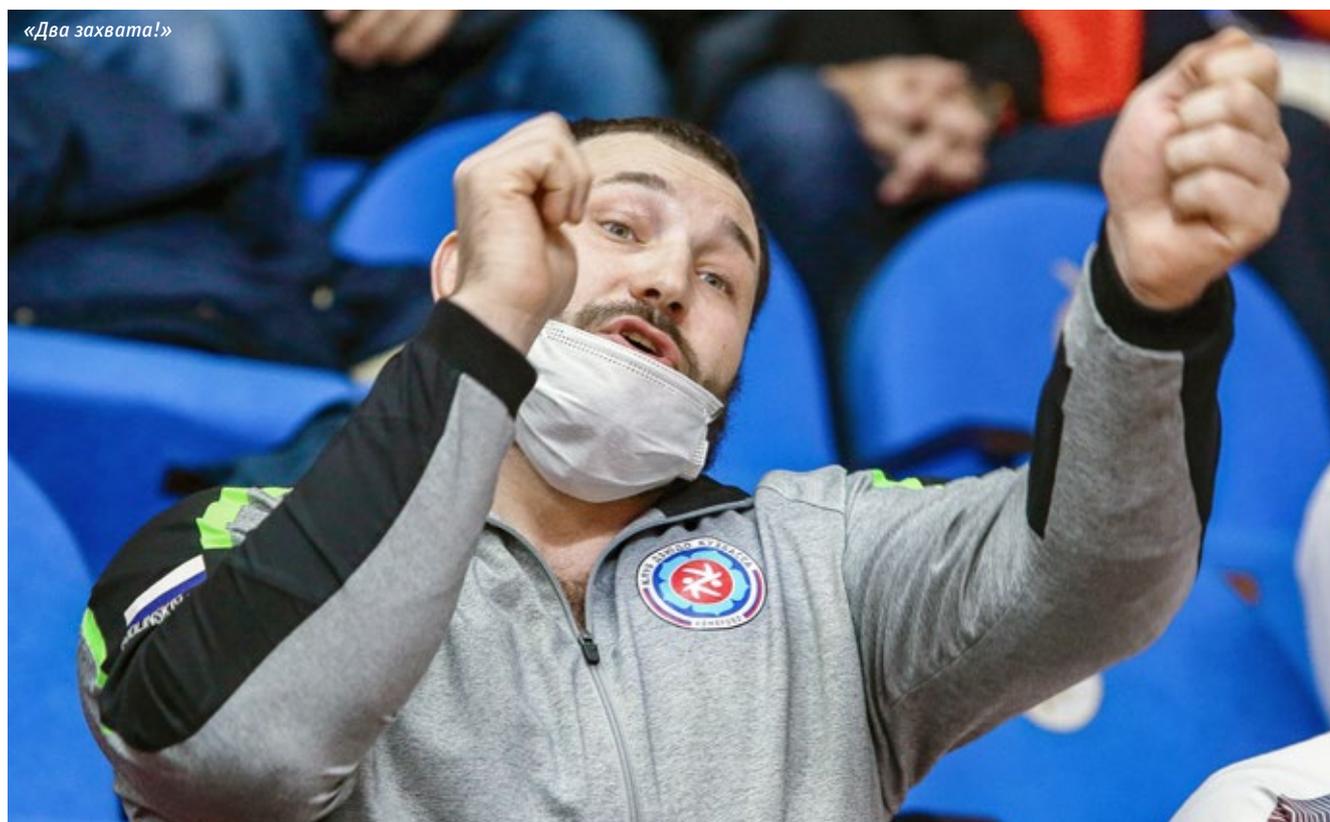


«Благодарю!»





Гордость тренера



«Два захвата!»



Главное — поверить в себя



Поддержка с трибуны

Когда ты взял верх над соперником, а эмоции — над тобой



Затаив дыхание



Победа!

Один — за всех, и все — за одного



Радость победы бывает и такой

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ



ПАРТНЁРЫ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЁР



