Принципы дзюдо
и уровень подготовленности спортсмена

Ученическая степень **1 КЮ** является завершающим этапом базовой подготовки спортсмена в системе дзюдо и предшествует переходу к изучению более глубоких аспектов дисциплины, связанных с подготовкой к степени ДАН. На данном уровне от спортсмена требуется не только уверенное владение техникой, но и понимание фундаментальных принципов дзюдо, а также способность применять их на практике.

Принципы дзюдо

Дзюдо как система физического и духовного развития основано на двух ключевых принципах, сформулированных Дзигоро Кано. Эти принципы определяют не только содержание техники, но и общий подход к тренировочному процессу, взаимодействию спортсменов и пониманию сущности дзюдо.

Сэйрёку дзэнъё (Seiryoku Zenyo) – максимальная эффективность при минимальных затратах энергии

Данный принцип отражает рациональный подход к использованию физических и психических ресурсов. В дзюдо он проявляется в умении использовать силу и движение соперника, избегая излишнего напряжения и неэффективных действий.

Практическое значение принципа включает:

- использование баланса, координации и тайминга вместо грубой силы;
- выбор оптимального момента для проведения атаки;
- экономичность и рациональность движений;
- умение направлять усилия в нужном направлении;
- способность адаптироваться к действиям соперника и изменяющейся ситуации.

Спортсмен уровня 1 КЮ должен осознавать, что эффективность в дзюдо достигается не за счёт физического превосходства, а за счёт точности, контроля, координации и правильного выбора действий.

Дзита кёэй (Jita Kyoei) – взаимное благополучие и помощь

Этот принцип определяет социальную и этическую основу дзюдо. Он предполагает, что развитие спортсмена невозможно вне взаимодействия с партнёром, тренером и коллективом.

В практическом аспекте данный принцип выражается в:

- уважительном отношении к партнёру по тренировке;
- соблюдении правил и этикета дзюдо;
- ответственности за безопасность во время выполнения техники;
- стремлении к взаимному развитию в процессе тренировок.

Спортсмен должен осознавать, что партнёр по тренировке не является соперником в полном смысле этого слова, а выступает как средство и условие собственного развития. Только через взаимодействие, доверие и соблюдение правил возможно полноценное освоение техники и прогресс в дзюдо.

Применение принципов дзюдо

На уровне 1 КЮ спортсмен должен не только знать данные принципы, но и демонстрировать их понимание в практической деятельности:

- при выполнении техники – через рациональность и контроль;
- в поединке – через выбор оптимальной тактики;
- на тренировке – через взаимодействие с партнёрами;
- в поведении – через соблюдение дисциплины и уважения.

Понимание принципов дзюдо является основой дальнейшего развития спортсмена и его перехода к более высоким уровням подготовки.

Уровень подготовленности спортсмена (1 КЮ)

Степень **1 КЮ** предполагает, что спортсмен достиг уровня, позволяющего ему действовать осознанно и самостоятельно в рамках тренировочного процесса.

Спортсмен должен обладать следующими качествами:

Техническая подготовленность:

- уверенное выполнение базовой техники дзюдо;
- понимание структуры приёма (кузуши, цукури, какэ);
- способность выполнять технику в различных условиях.

Тактическое понимание:

- умение выбирать момент для атаки;
- понимание роли захвата (кумиката);
- способность выстраивать простые комбинации;
- адаптация к действиям соперника.

Самостоятельность

Спортсмен уровня 1 КЮ должен быть способен:

- самостоятельно выполнять разминку и подготовку к тренировке;
- понимать задачи тренировочного процесса;
- корректно выполнять задания без постоянного контроля со стороны тренера.

Методическая подготовленность

На данном уровне спортсмен может помогать в обучении начинающих спортсменов.

Это включает:

- способность объяснить базовые элементы техники;
- помощь начинающим спортсменам в освоении упражнений;
- участие в тренировочном процессе в качестве более опытного партнёра.

Важно, что данные действия осуществляются **под руководством тренера** и не предполагают самостоятельной тренерской деятельности.

Дисциплина и ответственность

Спортсмен должен:

- соблюдать правила поведения в додзё;
- уважительно относиться к тренеру, партнёрам и соперникам;
- соблюдать требования безопасности;
- понимать свою роль в коллективе.

Заключение

Уровень **1 КЮ (коричневый пояс)** является завершающим этапом ученической подготовленности в дзюдо и отражает сформированность у спортсмена устойчивых технических навыков, понимания принципов и способности применять их на практике.

На данном этапе спортсмен переходит от выполнения техники к её осознанному применению, понимая не только «как», но и «почему» выполняется тот или иной приём.

Владение принципами **Сэйрёку дзэнъё** и **Дзита кёэй** предполагает способность рационально использовать ресурсы, действовать эффективно, соблюдать баланс между результатом и безопасностью, а также выстраивать тренировочный процесс на основе уважения и взаимодействия.

Спортсмен данного уровня демонстрирует самостоятельность в тренировочном процессе, понимание его структуры и задач, а также способен участвовать в обучении спортсменов более низких степеней КЮ под руководством тренера.

Таким образом, степень 1 КЮ является не только показателем уровня подготовленности, но и свидетельствует о сформированности у спортсмена базового понимания дзюдо как системы.

Данный уровень подготовленности создаёт основу для дальнейшего развития спортсмена и перехода к подготовке на степень ДАН.