***С.А. Игунов,***

*тренер Центра технических и прикладных видов спорта*

*«Юность Самотлора»*

*г. Нижневартовск*

РОЛЬ КУДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Кудо (яп. «путь пустоты») или Дайдо Дзюку (реже Дайдо Джуку) (яп. «школа великого пути») — современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе [2, с. 3].

В настоящее время Кудо — это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала каратэ, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Занятия восточными единоборствами решают также проблемы асоциального поведения детей и подростков, ограждая их от негативных влияний улицы, подъездов и подвалов,

По мнение специалистов (психологов, врачей, тренеров), заниматься боевыми искусствами можно начинать с 12- летнего возраста. К сожалению, к 12-ти годам не все дети развиваются физически одинаково. Физическая неподготовленность приводит к быстрой утомляемости и потере интереса к единоборству, а зачастую и к спорту в целом.

Мы поддерживаем мнение профессора Евгения Головихина о том, что набор детей в группы спортивно- оздоровительной направленности (СО) должен проводиться с 6 лет. И только после того, как будет заложена необходимая база, подросток может вступить на нелегкий путь совершенствования в боевых искусствах.

В соответствии с практикуемой программой поэтапной подготовки единоборцев дети, занимающиеся КУДО, делятся на группы СО, начальной подготовки (НП-1, НП-2,НП-3).

Спортивно- оздоровительную группу посещают дети 6-8 лет, НП-1 с 9 лет (исключение составляют одарённые дети: с 6 лет на НП-1).

В спортивно- оздоровительной группе КУДО дети получают всестороннюю общефизическую подготовку с элементами КУДО. У них улучшается координация движений, быстрота, ловкость, работа вестибулярного аппарата. Много внимания на занятиях уделяется развитию гибкости, растяжке, физической силы, выносливости. Нагрузка на тренировках дозируется с учётом возрастных и индивидуальных физиологических особенностей занимающихся.

Основным методом подготовки в этой группе является игровой метод. Ведь игра в этом возрасте является ведущей деятельностью ребёнка, а значит, и лучшим средством развития всех необходимых качеств. Большое количество и разнообразие спортивных игр, в которые дети с удовольствием играют на тренировках, позволяют в полной мере раскрыть их потенциал. Игры помогают ребенку реально оценивать свои возможности и учат его анализировать результаты своих тренировок. Это прививает ему тягу к самосовершенствованию, которая как общекультурная компетенция прописана в новых образовательных стандартах. Кроме ОФП с детьми проводится и специальная подготовка к изучению многообразной техники КУДО. Выполняемые ими упражнения позволяют гораздо быстрее и более качественно освоить технический арсенал КУДО на следующем этапе спортивной подготовки. Получив необходимую первоначальную подготовку, ребята постепенно приступают к начальной специализации в КУДО и переходят в НП – 1 и т.д.

В группах СО и НП дети, помимо необходимой физической подготовки, получают базовую техническую подготовку. На этом этапе ребята изучают основную технику КУДО, получают свой первый боевой опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

Основанное на древней мудрости боевых искусств, КУДО учит развивать в себе чувство собственного достоинства, самоуважения, мужества, внутренней дисциплины и самообладания. Благодаря многообразию упражнений, выполняемых на тренировках по КУДО, у детей гармонично развиваются мускулатура, скелет и внутренние органы, происходит профилактика нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия. Под влиянием спортивных занятий у детей и подростков часто снижается частота простудных заболеваний. Положительными результатами тренировок также являются повышение устойчивости и уравновешенности психики, улучшение внимательности, а также снятие повышенной возбудимости. Наконец, на тренировках дети просто учатся общаться друг с другом и относиться с уважением к старшим и своим товарищам. Благодаря четкому соблюдению научно обоснованного метода подготовки юных спортсменов дети, занимающиеся КУДО в нашем Центре технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» растут активными, веселыми, сильными и ловкими, здоровыми.

С момента реализации программы спортивной подготовки КУДО зарекомендовало себя весьма эффективным и зрелищным видом единоборств. Этот вид полностью соответствует современным критериям занятий спортом- безопасно, эффективно, доступно.

Безопасно: на соревнованиях и тренировках голова спортсменов защищена специальным шлемом с пластиковым забралом, уникальность которого позволяет сохранить от травм и увечий лицо бойца. Используемое на тренировках различное защитное оборудование в сочетании с грамотной методикой преподавания также сводят к минимуму риск получения тяжелой травмы.

Эффективно: поединок в КУДО максимально приближен к условиям реального боя. Навыки ведения боя, умения выбора тактики и стратегии поведения, поведенческий анализ - все это может быть использовано в реальной жизненной ситуации.

Доступно: этим массовым видом спорта может заниматься каждый желающий в возрасте от 6 лет и старше, не имеющий медицинских противопоказаний. В КУДО приходят абсолютно разные люди: школьники и студенты, рабочие и служащие, бизнесмены и административные работники. Всех их объединяет не только желание заниматься мужественным видом спорта, но и возможность самосовершенствования.

В КУДО для спортсменов с 12- летнего возраста проводятся соревнования: первенства чемпионаты города, округа, области, УРФО, России, в перспективе – первенства Европы и мира. Кроме этого, юные спортсмены зарабатывают спортивные разряды и звания.

Немаловажным условием в качественной реализации программы КУДО и эффективного проведения тренировочного процесса является материально- техническая база, а именно: оборудованный зал, снаряды, татами (толщина 40 мм, размер 12х12 м), зеркала, канат, шведская стенка, груша воздушная, лапы боксерские -10 шт., макивары-10 шт., шлемы для КУДО 20 шт., скакалки, теннисные мячи, борцовское чучело (40,60,80кг), тренажерный зал, кирасы -20 шт. (защита на грудь), кен-саппоты -20 шт., утяжелители для рук, ног, бинты, капы, накладки на голень, тяжелые мячи 3-5 кг, жгуты резиновые, 3м.-10 шт., перчатки для работы на снарядах -20 шт., боксерские перчатки- 20 шт.

Несмотря на то, что данный вид спорта реализуется в Центре недавно, а сам вид спорта в городе нигде больше не культивируется, мы можем говорить о результативности и достижениях наших занимающихся. Юные кудоисты активно участвуют в мероприятиях различного уровня: показательные выступления на городских и внутриучрежденческих праздниках, участие в открытых первенствах города по КУДО, а также по другим видам спорта, таким как: тайский бокс, кик - боксинг, самбо, рукопашный бой. Неоднократно секция КУДО, в условиях реализации социального партнерства с ДОСААФ ОМОН, оказывала помощь курсантам в тестировании по ОФП при поступлении в ОМОН. Отрадно отметить, что наши воспитанники служат в десантных войсках.

Таким образом, КУДО – это универсальная система духовного и физического совершенствования, предназначенная для гармоничного развития личности человека.

Литература:

1. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 1986.- 255 с.
2. Адзума Тадаси, Энциклопедия Кудо.- Rising Sun Productions, 2003.- 468 с.