

Тренер-преподаватель Высшей квалификационной категории

Игунов Сергей Александрович немного о КУДО.

Краткая история вида спорта КУДО

Кудо — современное полно контактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

В настоящий момент кудо — это динамично развивающийся вид спорта, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Кудо как вид стремится на включение в Олимпийские виды спорта.

После появления в 1981 году нового стиля карате японские журналисты прозвали его «сверхреалистичным», «яростным». Назывался он тогда «Дайдо Дзюку Карате-до». Основатель стиля, японец Адзума Такаси, по образованию философ, и название несет в себе ещё один смысл, созвучный старинной китайской мудрости: «Нет ворот что выводят на Великий путь. Каждый должен построить их в своем сердце и идти к совершенству собственной дорогой, чувствуя эту жизнь в каждом вздохе, преодолевая свои боли и страх, с верой в душе и голой правдой на устах. Как моря омывают сухие берега, оживляя все, к чему касается рука». В 1991 году Адзума Такаси допустил до участия в соревнованиях российского спортсмена — Юрия Пирогова, тем самым открыв для России, а затем и всего мира свой универсальный стиль.

В 2001 году стиль получил своё новое название — «кудо». И в этот раз философ Адзума вложил в название не один дополнительный смысл: дословный перевод наименования КУДО — «путь открытого сердца» или «путь в пустоте». На самом деле философия пустоты — один из самых важных аспектов японских единоборств. «Кара» в слове каратэ — пустой, «ку» — тоже пустота или пространство. В этом названии и преемственность и развитие нового.

Решение о переименовании было принято по нескольким обстоятельствам, важнейшие из которых — желание Международной федерации Кудо войти в Олимпийское движение как самостоятельный вид спорта и выделиться из стилей карате-до, так как олимпийские организации видят карате только как бесконтактную технику. Этим шагом были сняты разногласия среди последователей стиля в России по поводу правильной транскрипции названия: «Дзюку» или «Джуку».

Не отрекаясь от корней, сегодня можно сказать, что «кудо» — это уже не карате. Это новый вид спорта, со своими правилами, системой подготовки, занявший

определённую нишу в ряду единоборств. Одним из главных отличий кудо от карате является отсутствие ката. Вместо них в кудо практикуется отработка ударов и их комбинаций, бросковой и борцовской техники в паре с партнером, как правило, с использованием лап и макивар.¹

26 июня 2017 года кудо было признано самостоятельным видом спорта

в Российской Федерации

Кудо – занимаются не только мужчины и юноши, но и женщины, девушки и девочки. Обучение по федеральным стандартам можно начинать с десяти лет, го возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Основными задачами данного вида спорта являются:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Помогает формировать характер, силу воли

Соревнования по Кудо проходят в трех возрастных категориях: юноши/девушки (12-15 лет), юниоры/юниорки (16-17 лет), мужчины/женщины (18 лет и старше). С 2020 года категорию юношей разбили (12-13) лет, (14-15) лет. Также согласно некоторым положениям о турнирах возможны специальные возрастные категории — «Ветераны» (35 лет и старше).

Правила Кудо можно разделить на три вида:

Официальные правила КУДО (утверждённые руководством KIF, по которым проходят все официальные турниры.

Общими правилами соревнований кудо разрешены почти все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой во все части тела, за исключением спины, горла, затылка и в суставы на излом. В чемпионатах по кудо в Японии разрешены удары в пах при разнице категорий спортсменов более чем 20 единиц. Вместе с этим по международным правилам КУДО, при разнице между бойцами в 20 единиц, им запрещается наносить удары в положении «цуками».

Поединок длится три минуты (у юношей, юниоров и женщин — поединок длится 2 минуты), в течение которых разрешены два перехода на борьбу в партере (по 30 секунд (20 секунд у юношей и юниоров) каждый). В ходе поединка также разрешено неограниченное число раз входить в клинч (захват в стойке — «цуками»), но не более чем на десять секунд. В партере разрешены боковые удары, болевые и удушающие приемы. В юношеских и юниорских категориях удары в партере запрещены.

Добивание в голову сверху запрещено, но обозначение добивания (кимэ) оценивается судьями. Добивающий должен иметь доминирующую позицию —

либо в позиции «маунт», либо осуществлять полный контроль над соперником из положений «чугоси-дачи».

Одной из важнейших особенностей кудо является использование во время поединка защитного шлема — с самого начала это был шлем марки «SuperSafe» (аналогичный тому, который используется в косики-карате), в конце нулевых годов в Японии, а затем и в России обязательным к использованию стал шлем марки «Neo Head Gear».

Женщины, дети и юниоры должны использовать кирасу (плотный защитный нагрудник), которая защищает большую часть корпуса, а также юноши и юниоры обязаны надевать щитки на голень. Все спортсмены должны использовать защиту на руки тканевую (возраст спортсменов с 12 по 15 лет), старше 15 лет тонкие войлочные накладки на руки — кенто-сапоты, которые защищают кисть от порезов и сечек при ударе о пластиковую маску шлема, но не гасят силу удара.

Обязательными элементами являются бинты на руки (1,5 метра), бандаж на пах и капа. Вместе с этим, вся защитная амуниция, используемая в поединках на официальных соревнованиях по Кудо, должна быть сертифицирована Kudo International Federation. Данный аспект включен для того, чтобы спортсмены выходили на поединок при общих равных условиях и соревновались в технике ведения поединка и физической подготовке, а не в качестве защитной амуниции.

Щитки на голень и кираса надеваются под кудоги, так как во время поединка соперники выполняют захваты, и наличие защиты поверх кудоги может или нанести травму атакующему или помешать выполнить захват.

Вместе с этим, кираса кудо в несколько раз легче и мягче, чем кирасы, применяемые, к примеру, в тхэквондо или кобудо, что при правильном надевании не препятствует активным действиям в партере.

Отличительным фактом является то, что на соревнованиях всех уровней бойцам запрещается приветствовать друга друга после команды джеме так как ритуал приветствия рефери провел до команды, приветствие встречным ударом кулак в кулак является дополнительным. За данные действия оба бойца незамедлительно получают хи-коку (замечание за нарушение).

Рисунок 1 ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ НА УНИВЕРСИАДЕ

Степени и пояса

В кудо всего 10 ученических ступеней: с 10 по 5 кю — гакусэй (яп. 学生, ученик), с 4 по 1 кю — сэмпай (яп. 先輩, старший ученик) — и 10 мастерских. Каждой ступени соответствует носимый учеником или мастером пояс. Все пояса имеют ширину 4 см, длину в зависимости от размера владельца и специальную эмблему кудо на одном из концов пояса. Полосы на ученических поясах располагаются на расстоянии 3 см от эмблемы и имеют ширину 5 мм.

Цвет поясов в КУДО официально утверждён Азумой Такаси^[39] и не полностью совпадает с цветом поясов в других школах.

Мастерские пояса имеют такие же параметры, как и ученические. Но в отличие от ученических они все до 10 дана включительно — чёрные. На каждом из них иероглифами вышивается фамилия и имя владельца пояса, название школы и золотые полосы, соответствующие дану владельца. Других поясов члены KIF не носят. Мастерские пояса изготавливаются в специальной мастерской в Токио по заказу гранд-мастера Адзума Такаси

Мастерские пояса

Чёрный пояс, 1 дан КУДО

Чёрный пояс, 2 дан КУДО

Чёрный пояс, 3 дан КУДО

Чёрный пояс, 4 дан КУДО

Чёрный пояс, 5 дан КУДО

Чёрный пояс, 6 дан КУДО

Чёрный пояс, 7 дан КУДО

Чёрный пояс, 8 дан КУДО

Чёрный пояс, 9 дан КУДО

Чёрный пояс, 10 дан КУДО

В город Нижневартовск кудо забегала не раз, но развиваться начала с октября 2007года, а второе дыхание открылось в сентябре 2012года

Уважаемые родители!

У Вашего ребёнка началась или продолжается серьёзная спортивная жизнь. Это, безусловно, радостное событие, однако, оно обязывает его и Вас многое изменить в распорядке своей жизни. Придётся привыкать и к тренировкам, и к строгости тренера, и к усталости.

Чтобы уберечь нежную психику детей от срывов и помочь им быстрее адаптироваться к новым условиям, учитывайте следующие рекомендации:

Строго соблюдайте режим дня, даже в выходные дни (ребёнок должен высыпаться)!

Оградите ребёнка от других нагрузок: компьютерных игр, многочасовых просмотров телепередач, посещения дополнительных кружков и секций, походов в гости...

Будьте готовыми к тому, что в период адаптации ребёнок может быть временами агрессивным, плаксивым, обидчивым (даже если до этого в поведении не было подобных проблем).

Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов. Не критикуйте ребёнка за недостаточно хорошее, с Вашей точки зрения, выполнение упражнения: ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ.

Если Ваш ребенок жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему. Дайте понять ребёнку, что Вы понимаете как ему трудно, выслушайте его.

При неудачах не критикуйте ребёнка, напротив, вселяйте уверенность в своих силах: «В следующий раз у тебя обязательно получится!»

Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными, на Ваш взгляд. Помните, что сравнивать ребёнка можно только с ним самим.

Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии юного спортсмена!

Поселите надежду у вашего ребенка на успех если он не будет отвлекаться на тренировках и правильно исполнять все команды тренера.

Постарайтесь приучить ребенка к правильному питанию.

1 <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B4%D0%BE>

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/354021-plankonspekt-zanjatija-na-temu-podgotovka-k->