РОЛЬ КУДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Составитель – **О.О. Плотников**
педагог дополнительного образования
г. Томари
2017 г.

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 проблемы асоциального поведения детей и подростков, ограждая их от негативных влияний улицы.

В кудо дети получают всестороннюю общефизическую подготовку. 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 детей и подростков является игровой метод. Ведь игра является ведущей деятельностью, а значит, и лучшим средством развития всех необходимых качеств.

Помимо необходимой физической подготовки, спортсмены получают базовую техническую подготовку, так же получают свой первый боевой опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

КУДО

БОКС

ММА

ТЕАКВОНДО

АРБ

КИКБОКСИНГ

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,

Безопасно

БАНДАЖ

КЕНСАПОТЫ

МАСКА

БИНТ

КИРАСА

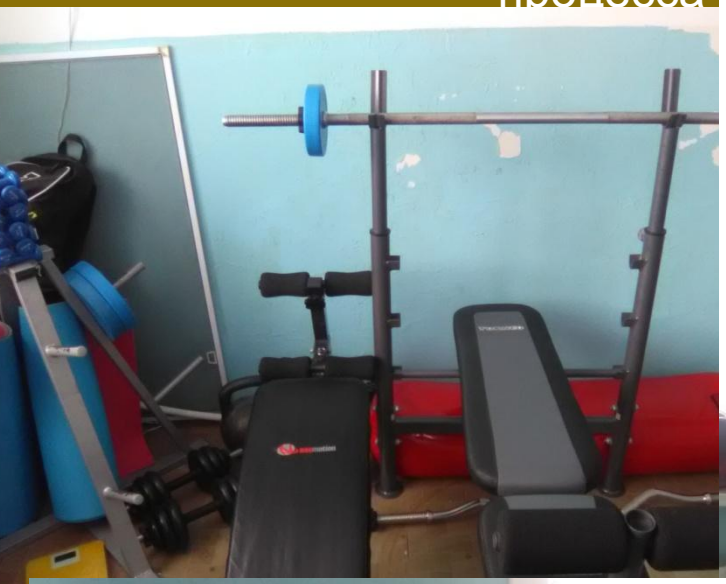
КАПА

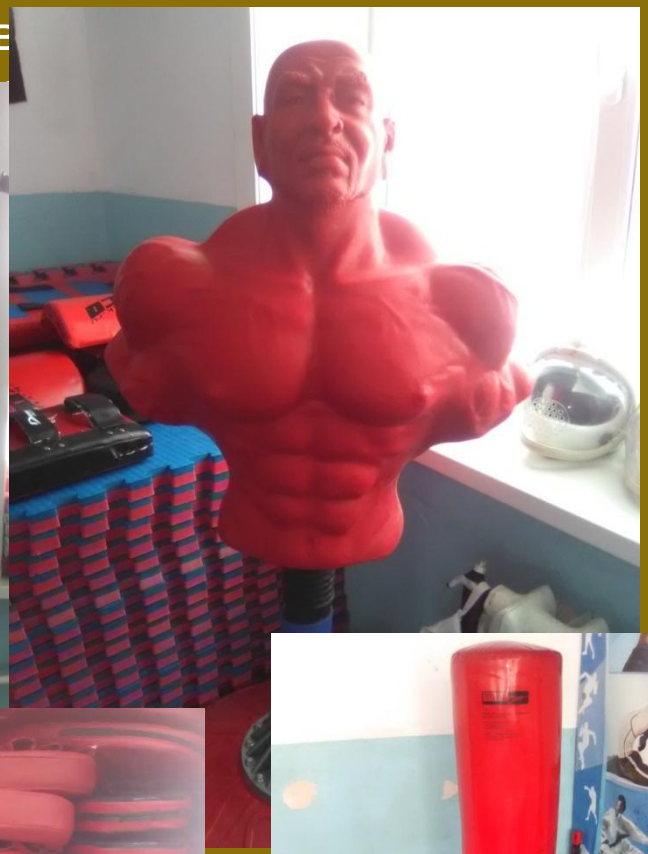
ЗАЩИТА ГОЛЕНИ

Эффективно

Доступно

Не маловажным условием в качественной реализации программы кудо и эффективного проведения тренировочного процесса





Спасибо за внимание!!!