

---

Исследовательская работа  
на тему:

**ЧТО ЗА ВИД СПОРТА КУДО  
И ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН?**



**Разработчик :**

ученик 3 «А» класса

МБОУ №176

Стукач Михаил

**Руководитель:**

Учитель начальных классов

МБОУ №176

Смирнова Елена

Анатольевна



## Содержание:

---

1. Введение, стр. 4-7;
2. Основная часть, стр. 8-23:
  - История возникновения КУДО, стр. 8;
  - Основатель КУДО, стр. 9-10;
  - КУДО в России, стр. 11-12;
  - КУДО в Нижнем Новгороде, стр. 13-15;
  - Как КУДО развивает силу духа и воли, стр. 16;
  - Моё КУДО, стр. 17-23;
3. Заключение, стр. 24-25;
4. Выводы, стр. 26-27.
5. Список используемых источников, стр. 29.

# ВВЕДЕНИЕ



КУДО – это молодой и динамично развивающийся во всем мире вид спорта, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, бокса, а также других видов боевых единоборств.

---

## «КУДО — РЕАЛЬНЕЕ ТОЛЬКО ЖИЗНЬ»

И это не случайно. Поединок в КУДО действительно очень похож на реальную уличную схватку. На самом же деле все действия бойцов в поединке четко регламентированы правилами, а уважение к противнику, партнеру по команде, судье и тренеру – здесь превыше всего.

КУДО также называют боевым искусством с человеческим лицом.

## **Актуальность темы:**

Как вид боевого единоборства КУДО влияет на человека в современной жизни.

## **Предмет исследования:**

Нижегородское отделение КУДО зала ФОК «Мещерский» Канавинского района.

## **Цель:**

Выяснить в чем заключается полезность КУДО.

## **Задачи:**

Познакомиться с КУДО, понять как КУДО развивает силу духа, воли и преодоление трудностей.

На своем примере доказать, что КУДО полезный вид спорта для меня и современных детей.

## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- СБОР И АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ;
- САМОНАБЛЮДЕНИЕ;
- БЕСЕДЫ.

## **ГИПОТЕЗА:**

**ЧТО ЗА ВИД СПОРТА КУДО И В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?**

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

---

## История возникновения КУДО

Отправной точкой в развитии Дайдо-Джуку (Кудо) в мире можно считать 1981 год, когда было основано первое додзё в Сендаи (Япония). Также в этом же году проходит первый турнир по Дайдо-Джуку - Хокутоки-81.

В 1982 году была опубликована первая большая методическая работа Адзума Такаши "Хамидаси каратэ".

В 1983 году уже выходит учебник Адзума Такаши "Какуто-каратэ".

Потом проходит чемпионат Хокутоки-85 года. С этого момента соревнования по КУДО проводятся постоянно.



## Основатель КУДО

Основателем Кудо, японского вида единоборств, который мы раньше знали ещё и как Дайдо-Джуку, является знаменитый японский мастер Адзума Такаши, имеющий чёрный пояс, 8 дан.



Адзума Такаши — японский спортсмен и тренер. Родился 22 мая 1949 года в городе Кезенума префектуры Мияги.

В 1981 опираясь на свой опыт Адзума Такаши основал Дайдо-Дзюку каратэ (Кудо) На турнире Хокутоки в 1991 году он рукой разбил 10 ледяных плит, в 1995 году он установил мировой рекорд 12 ледяных плит, а в 2001 году на I-ом Чемпионате Мира побил собственный рекорд, разбив 13 льдин.



## КУДО в России

Началом в создании и развитии организации «Дайдо-Джуку каратэ-до» в России, в дальнейшем ставшее называться КУДО, можно считать дату 7 июля 1994 года, когда была зарегистрирована «Московская федерация «Дайдо-Джуку каратэ-до».

Президентом федерации стал Роман Анашкин.



Вице-президентом стал –  
Владимир Ильич Зорин.



## КУДО в Нижнем Новгороде



Поддыми́ников  
Владимир Валерьевич

Председатель правления Нижегородского отделения «Федерация КУДО России». Основоположник КУДО в Нижегородском регионе. Тренер-преподаватель высшей категории, обладатель черного пояса- 4 дана по каратэ. Подготовил более 100 победителей всероссийских и международных соревнований.

---

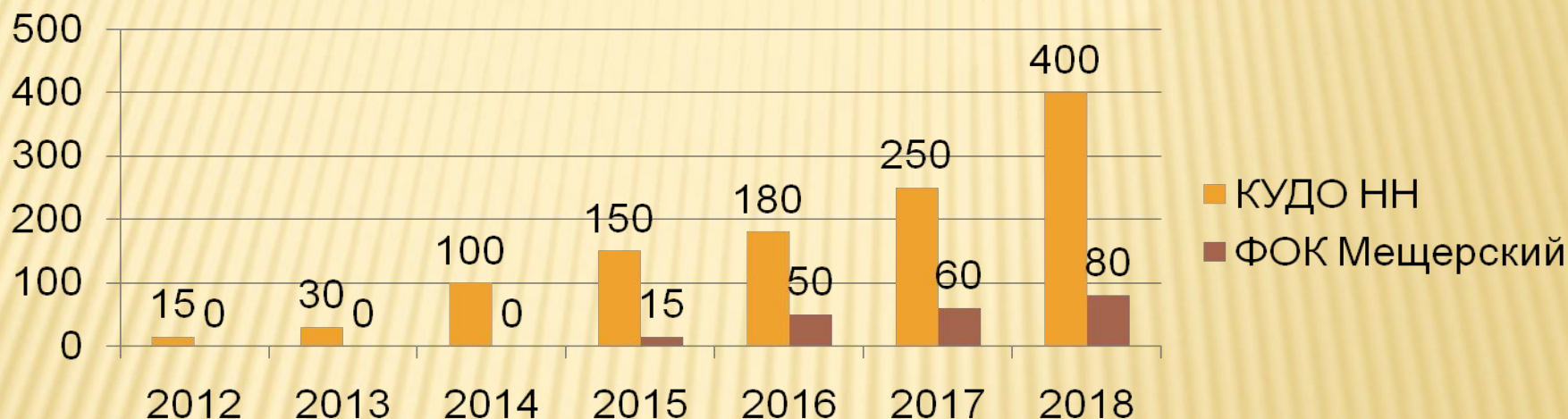
С 2012 года успешно открылись и функционируют 12 специализированных залов в Нижнем Новгороде и городах области.

За это время команда отделения провела более 100 мероприятий, самыми яркими из которых:

- кубок России по КУДО 2016,
- кубок Европы по ММА 2012,
- кубок главы города 2012-2017
- кубок ПФО по Кудо 2014,
- чемпионат ПФО по Кудо 2014-2016.
- Всероссийский фестиваль по Кудо «Юный чемпион» 2015, 2017.

В 2012 году Нижегородское отделение КУДО насчитывало всего 15 человек, а сейчас нас уже более 400.

### Количество занимающихся КУДО 2012-2018г.г.



Эти цифры говорят о том, что КУДО очень активно развивается в нашей области, приобретает большую популярность среди молодого поколения, которое стремится к новому, активному и здоровому образу жизни, желает развивать силу духа и воли.

---

## **Как КУДО развивает силу духа и воли**

Сэнсэй Адзума Такаши так говорит о сути созданной им системы: «Человек, практикующий Кудо, то есть идущий по Великому пути самосовершенствования должен изгнать из своего сердца эгоизм и злобу, сделать своё сознание свободным и открытым, а дух - крепким.

Он обязан быть настойчивым в достижении своей цели, никогда не сдаваться без боя, стойко преодолевать все трудности на своём пути...

Высшей целью практики Кудо является не победа над противником, а победа над самим собой, победа над слабостью в своём сердце...



# Моё КУДО



Я и Сэнсэй



Я после боя

И это очень не легко. КУДО далеко не самый легкий путь. От бойцов требуются огромная сила воли и терпение, постоянное преодоление боли, усталости.



## Мои Тренировки

Я тренируюсь 3 раза в неделю, по 1 часу.

Тренировки включают в себя:

- 1) Комплекс упражнений на разминку – 15 мин.
- 2) Отработка приемов ударной и борцовской техники – 20 мин.



3) Спаринг (работа с партнером) – 20 мин.

4) Работа над ошибками – 5 мин.

С 2017 года я включен в состав сборной команды Нижегородской области. В её составе я тренируюсь 1 раз в неделю по 2 часа, и это моя 4 еженедельная тренировка.



## Мои первые соревнования

Я первый раз участвовал в соревнованиях «Кубок Нижнего Новгорода» в марте 2017г.

Мне очень хотелось занять 1-е место, но я занял 2-е. Для меня это была первая великая победа.



## Мой тренер

**Чешов Алексей  
Валерьевич**

Обладатель черного  
пояса - 1 дана по каратэ  
и тхэквондо,

Чемпион Украины.

Тренер 1 категории,  
Судья 2 категории,

1 разряд по КУДО,  
аттестован по КУДО.



*«КУДО формирует дисциплину, уважение к старшим и своему противнику, умение ставить и достигать цели, укрепляет тело и дух...» - говорит мой Сэнсэй.*

## Старшие товарищи говорят:

"Если вы пришли в КУДО, чтобы все время побеждать, то вы ошиблись. В КУДО главное - воспитание духа, победа над собой".



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

КУДО, в отличие от многих российских школ единоборств, делает акцент на обучение детей.

Здесь есть очень важная с точки зрения воспитания детей составляющая – обучение не только ведению поединка, но и воспитание духа, укрепление моральных и нравственных принципов в обществе, а именно уважение к друг другу, к родителям и старшим.



---

Одними из основных направлений работы федерации КУДО является развитие массового спорта и работа с трудными подростками.

А еще интересный факт в том, что федерация КУДО на протяжении длительного времени проводит стажировки сотрудников различных подразделений МВД.

Также «кудоисты» приняли участие в съемках 22 фильмов и сериалов.

# ВЫВОДЫ

## Что мне дает КУДО и чем оно полезно для меня?

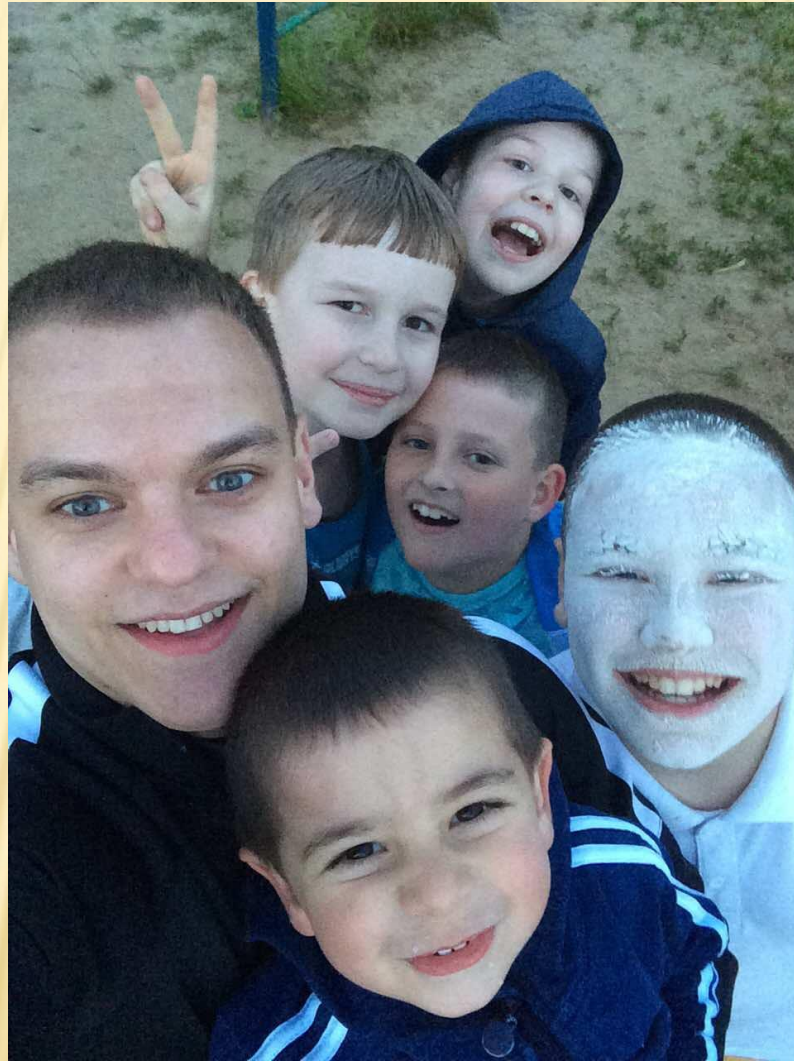
- Благодаря КУДО я учусь вести здоровый образ жизни.
- Я нахожусь в хорошей физической форме. И это приятно.
- Я правильно питаюсь, чтобы были силы для тренировок, слежу за режимом дня.
- Я становлюсь более выносливым, учусь справляться с волнением в критических ситуациях. Это помогает мне управлять своими эмоциями.
- У меня появилось много новых друзей, с которыми мне приятно общаться, потому что у нас общие интересы и общие цели. И мы всегда рады встрече в летнем спортивном лагере, хоть там мы всегда трудимся и там нам не легко.

---

Выходя на поединок, теперь я знаю, что за мной, за моей спиной, моя команда, и я учусь брать ответственность за них на себя. И это бывает очень трудно. Но все это закаляет мой дух, мою волю.

Исходя из исследования, получены доказательства, что КУДО молодой, динамично развивающийся вид спорта, который формирует личностные качества современного человека: силу воли, достижение своим трудом поставленных целей, уважение к людям, добропорядочность и умение поддержать товарища в трудную минуту. И многим людям помогает встать на правильный путь в жизни.

В этом и есть польза КУДО.



# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

---

1. Интернет-ресурс <https://ru.wikipedia.org>
2. Интернет-ресурс <http://kudonn.ru>
3. Интернет-ресурс <https://healthy-kids.ru>

---

**Спасибо за  
внимание!**