

КЮДО

空道

**Памятка
спортсмена**

Додзёкун

(Клятва бойца):

«Через учение КУДО я стремлюсь стать сильным душой и телом, приобрести к культуре, развитию свои интеллектуальные возможности, воспитать в себе личность и внести свой вклад в развитие общества. Клянусь, что своим поведением никогда не оскорблю честь своего клуба и федерации. Клянусь всегда и везде вести себя достойно, каким полагаюсь быть спортсмену КУДО. Клянусь, что никогда не подвергну позору честь и достоинство своего наставника и своих товарищей. В противном случае мне не место быть в числе избранных, и я не смогу больше носить благородное звание бойца КУДО».

«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... Сутью и Высшей целью практики КУДО является не победа над противником, а победа над самим собой, победа над слабостью в своём сердце...»

Адзума Такаси, основатель КУДО

Анкета спортсмена СГК «ШТУРМ»

Ф.И.О. _____

Возраст (полных лет) _____; Дата рождения ____/____/____;

Антропометрия (на __.20 __/на __.20 __): рост (см) ____/____; вес (кг)

____/____; категория ____/____; ЖЕЛ (л) ____/____;

V грудной клетки (см) (после вдоха/после выдоха) ____/____;

Технические приемы:

а) любимый удар - _____ (1-3)

б) любимый бросок - _____ (1-3)

в) любимый болевой/удушающий прием - _____ (1-3)

Ваши цели и мотивации к занятиям Кудо (1- самая сильная мотивация; 15-самая слабая)

| № п/п | Мотив, цель занятия | Оценка, балл (1-15) |
|-------|--|---------------------|
| 1 | Стремление стать физически крепче | |
| 2 | Желание научиться защищать себя | |
| 3 | Физически отомстить каким-либо обидчикам | |
| 4 | Побороть страх, стать решительнее и смелее в критичных ситуациях | |
| 5 | Побороть стеснительность, стать общительнее | |
| 6 | Провести полезное время | |
| 7 | Стремление к общению | |
| 8 | Желание научиться владеть собой | |
| 9 | Укрепить здоровье | |
| 10 | Добиться уважения среди друзей | |
| 11 | Испытать характер, закалить волю | |
| 12 | Физически подготовиться к службе | |
| 13 | Морально подготовиться себя к службе в армии и т.п. | |
| 14 | Желание освоить культуру единоборств | |
| 15 | Совершенствовать себя духовно и физически | |

доставляемые спортивные цели в КУДО

| № п/п | Мотив, цель занятия | Ответ (указать один пункт) |
|--------------|---|-----------------------------------|
| 1 | Занимаюсь для себя, не ставлю пока никаких спортивных целей | |
| 2 | Занимаюсь для достижения определенного пояса, без участия в соревнованиях (указать до какого пояса) | |
| 3 | Занимаюсь для достижения определенного пояса и получения спортивного разряда (указать до какого пояса и до какого разряда 1-й;2-й;3-й;КМС) | |
| 4 | Занимаюсь для достижения определенного пояса и получения спортивного звания (указать до какого пояса и до какого звания МС России; МСМК России; ЗМС России) | |

Желание стать тренером по КУДО

| № п/п | Мотив, цель занятия | Ответ (да, нет, возможно) |
|--------------|--|----------------------------------|
| 1 | Хотел бы продолжить время заниматься КУДО, но в будущем не вижу себя в качестве тренера | |
| 2 | Мне было бы интересно, по достижении определенных регалий, попробовать совмещать свою спортивную деятельность с тренерской | |
| 3 | Со временем мечтаю получить профессию (указать какую) и не совмещать с ней спортивную деятельность | |
| 4 | Со временем мечтаю получить профессию (указать какую) и совмещать с ней тренерскую деятельность | |
| 5 | Мечтаю открыть свой профессиональный бойцовский клуб и продолжать профессионально тренироваться и тренировать | |
| 6 | Занятия КУДО нужны мне до определенного времени, для того чтобы ... (стать военным, полицейским, пожарным и т.д.) | |

Показатели ОФП (на __.20__ / на __.20__):

- а) сила - жим шт. лежа от груди на 2 раза (кг) ___ / ___
становая тяга на 2 раза ___ / ___; приседания со шт. на 2
раза (кг) ___ / ___;
- б) силовая выносливость - жим гантели (8 кг) или ги
ри (16 кг) за 1 мин (кол-во повторений) ___ / ___; ___ / ___;
- в) выносливость - бег 2-3 км (мин) ___ / ___;
- г) быстрота - бег 100 м (сек) ___ / ___; челночный
бег 3*10 м (сек) ___ / ___;
- д) гибкость - шпагат продольный (см от пола до па
ха) ___ / ___; ___ / ___; шпагат поперечный (см от пола до
паха) ___ / ___; гимнастический мост (см от пальцев рук
до пальцев ног) ___ / ___;
- е) доэкость - кол-во попаданий по мячу с резинкой
на голове (за 1 мин) ___ / ___;

Примерный распорядок дня спортсмена КУДО

- 07:00 - подъем
- 07:00 - 07:10 - зарядка, дыхание, растяжка, закапыва-
ние
- 07:10 - 07:15 - утренний туалет
- 07:15 - 07:20 - сбор необходимых вещей в школу,
институт и т.п.
- 07:20 - 07:30 - завтрак (обязательно включает в себя
любую кашу, чай или какао с бутербродом; возможно яй-
цо, фрукты)
- 08:00 - 13:00 - учеба, полезный труд
- 12:00 - 12:30 - обед с достаточным содержанием
белков, жиров и углеводов (без переедания)
- 13:00 - 14:00 - послеобеденный восстановительный
сон
- 14:00 - 19:30 - тренировочный процесс в зависимо-
сти от расписания занятий
- 14:00 - 21:00 - выполнение домашних заданий и дру-
гой работы в зависимости от расписания трен-к
- 21:00 - 21:30 - отдых и подготовка ко сну
- 21:30 - 22:00 - вечерний туалет
- 22:00 - 22:30 - отбой

**В выходные дни рекомендуется придерживаться основ-
ных пунктов режима дня**

Упражнения по укреплению мышц, сухожилий, связок и суставов при самостоятельной работе в тренажерном зале

ном зале

Первое, что надо знать и помнить кудисту при работе в тренажерном зале или на спортивных снарядах это то, что упражнения с малым количеством повторений в одном сете и с тах отягощением развивают силу, а упражнения с большим количеством повторений в сете, с собственным весом или min отягощением, развивают силовую выносливость. Также необходимо укреплять не только мышечный корсет, но и связки, суставы и сухожилия, несущие огромную нагрузку при проединках.

Для укрепления суставов рекомендуется выполнять статические упражнения в течение 1-2 мин:

- стойка на кулаках в упоре лежа
- стойка на пальцах в упоре лежа
- стойка «киба дачи» («наездник»)

Для укрепления сухожилий предплечий рекомендуется постоянно пользоваться кистевым экспандером различного вида - от классического резинового до современных вращающихся шаров. Вышеуказанные упражнения возможно и обязательно выполнять ежедневно в качестве утренней зарядки.

Вторник

(грудь, плечи, руки, пресс)

- 1) Жим шт. лежа: 3*6-12
- 2) Разводка гантелей лежа: 3*6-12
- 3) Брусья: 3*6-12
- 4) Жим шт. или гантель сидя: 3*6-12
- 5) Разводка гантель стоя: 3*6-12
- 6) Шраги с гирями или гантелями: 3*6-12
- 7) Бицепс с гантелями: 3*6-12
- 8) Отж-ния от пола узким хватом (трицепс): 3*6-12
- 9) Пресс на наклонной скамье с диском: 3*15
- 10) Прокачивание предплечий с помощью кистевого экспандера: 2*тах

Четверг

(ноги, спина, руки, шея, пресс)

- 1) Приседания со шт.: 3*6-12
- 2) Икроножные мышцы с гирями или гантелями: 3*50
- 3) Становая тяга: 3*6-12
- 4) Гиперэкстензия с диском: 3*6-12
- 5) Подтягивания: 3*6-12
- 6) Бицепс со шт.: 3*6-12
- 7) Французский жим со шт. лежа на скамье: 3*6-12
- 8) Пресс подъем ног лежа на скамье: 3*20
- 9) Прокачивание шеи с отягощением: 3*10-15
- 10) Прокачивание предплечий с помощью кистевого экспандера: 2*тах

Закаливание

Закаливание организма спортсмена должно быть грамотным, постепенным и планомерным, равно как и спортивный тренировочный процесс. Какая бы не была температура воды при закаливании - **обязательным условием является последующий разогрев мышц**, методом растирания полотенцем или контрастного душа.

Начинать закаливаться надо с температуры воды не менее +32 град С, постепенно уменьшая её по 2-3 градуса в неделю, до достижения +10-15 град С. Можно пользоваться как обливанием из ведра или таза, так и контрастным душем (2-3 раза по 5 сек менять прохладную воду на горячую). Закаливаться необходимо **ежедневно!** В случае длительных пропусков - процесс закаливания рекомендуется начать заново. Также нельзя закаливаться при простудных и вирусных заболеваниях. Необходимо дожидаться полного выздоровления и начать процесс закаливания заново.

По вышеописанному принципу можно закаливать и отдельные части тела или органы (кисти рук, стопы, полость горла).

Дыхательные упражнения

Управлять психофизиологическим состоянием организма можно при помощи успокаивающих и активизирующих упражнений дыхательной гимнастики, которые предлагает Г.С. Беляев. Эти упражнения состоят из 19-ти дыхательных циклов, общей продолжительностью около пяти минут, объединенных в четыре этапа.

Успокаивающий тип дыхания используется для нейтрализации избыточного возбуждения после стрессовых ситуаций и для снятия нервного перенапряжения.

Первый этап этого дыхательного упражнения характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха.

Во время второго этапа несколько удлиняется вдох и выдох. Удлинять любую фазу дыхания более, чем до счета 10, не рекомендуется, так как дыхание в этом случае становится затруднительным.

На третьем этапе вдох постепенно удлиняется до тех пор, пока он не становится равным выдоху. Соответственно этому увеличивается и пауза. Во время четвертого этапа продолжительность фаз дыхания возвращается к исходной величине.

Успокаивающее дыхательное упражнение:

- 1-й этап - 4/4(2); 4/5(2); 4/6(2); 4/7(2); 4/8(2)
- 2-й этап - 5/9(2); 5/10(2)
- 3-й этап - 6/10(3); 7/10(3); 8/10(4); 9/10(4); 10/10(5)
- 4-й этап - 9/10(4); 8/9(4); 7/8(3); 6/7(3); 5/6(2); 4/5(2); 4/4(2)

Цифры обозначают счет, который соответствует одной секунде. Цифры в числителе представляют продолжительность вдоха, в знаменателе - выдоха, в скобках - длительность паузы.

Активирующий тип дыхания помогает преодолевать сонливость, вялость, утомление, которые могут возникнуть во время работы. В этой схеме упражнений цифры в числителе означают: первая - длительность вдоха, в скобках - продолжительность паузы после вдоха, в знаменателе - продолжительность выдоха. Это упражнение является как бы зеркальным отражением успокоительного типа дыхания.

Активирующее дыхательное упражнение:

- 1-й этап - 4/4(2); 5/4(2); 6/4(3); 7/4(3); 8/4(4)
- 2-й этап - 9/5(4); 10/5(5)
- 3-й этап - 10/6(5); 10/7(5); 10/8(5); 10/9(5); 10/10(5)
- 4-й этап - 10/9(5); 9/8(4); 8/7(4); 7/6(3); 6/5(3); 5/4(2)

Вышеуказанные дыхательные упражнения можно использовать каждый день, утром и вечером в зависимости от предназначения. Дыхательная тренировка играет важную роль при подготовке кудоиста, т.к. приучает организм спортсмена к ровному, сбалансированному дыханию в любой стрессовой ситуации.

Контроль интенсивности тренировки по КУДО

С ПОМОЩЬЮ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН

Простой вариант **расчетов ЧСС** (частота сердечных сокращений) выглядит так:

- 1) 220 - возраст = максимальная допустимая ЧСС
- 2) Умеренная нагрузка - 50-70% от max ЧСС
- 3) Интенсивная нагрузка - 70-85% от max ЧСС
- 4) Предельная нагрузка - 85-100% от max ЧСС

Ортогнатическая проба заключается в следующем:

спортсмен измеряет пульс в покое (утром лежа в постели или в другое время после 5 мин. отдыха лежа); затем встает и стоит 1 мин., после чего вновь измеряет пульс. После этого из второго показателя вычитаем первый. Если разница составляет 0-18 уд/мин. — спортсмен в нормальном состоянии (чем разность меньше, тем лучше тренированность спортсмена); разность 18-25 уд/мин. Означает снижение тренированности по разным причинам (перерыв в тренировках, болельн, развитие

перетренированности); разность больше 25 уд/мин. Будет означать болезнь (с соответствующими симптомами), либо перетренированность (тоже болезнь, но только спортивную).

Результат ортостатической пробы _____

Фармакология

В период полового созревания (12-15 лет), выработка гормонов в организме юных спортсменов наиболее интенсивна. В этот период идет максимальный, естественный рост скелета и мышц. Поэтому в этот период не стоит «заплавывать» организм дополнительной химией в виде протеинов, аминокислот и т.п. Регулярные тренировки, полноценный сон и правильное питание - залог успеха в формировании рельефного мышечного корсета. Естественное для этого возраста повышенное содержание тестостерона в крови, поможет быстро восстанавливать организм после тяжелых нагрузок, без дополнительного применения анаболических искусственных препаратов.

Возможно применение только безобидных витаминов (поливитамин, аскорбиновая кислота) и энергетических батончиков в виде гематогена.

Также в сумке каждого спортсмена должны присутствовать такие препараты как троксевазин, троксерутин (для своевременного лечения ушибов и гематом), ализартрон или другие разогревающие препараты (применяемые при вывихах и растяжениях), средства «заморозки» (для оперативной помощи при возможном получении травмы).

Питание спортсмена

Для полноценного физического развития спортсмена, важную роль играет правильное питание. В ежедневном рационе в достаточном количестве должны присутствовать:

- 1) белки - мясо, курица, яйцо и т.д. (необходимы для роста мышечных волокон);
- 2) Углеводы и жиры - каши, хлеб изделия и т.д. (необходимы для компенсации энергозатрат в процессе тренировок);
- 3) источники кальция - творог, молоко, рыба и т.д. (необходимы для формирования и укрепления костей скелета);
- 4) источники витаминов - фрукты, овощи и т.д. (необходимы для полноценного обмена веществ)

Упражнения с отягощениями в тренажерном зале необходимо выполнять в расхожие от основных тренировок дни. В таком случае эффект от этих занятий будет максимальным и безопасным. Обязательно должны быть разгрузочные дни, когда идет восстановление организма спортсмена. В случае трех основных тренировок в неде-

лю (пн, ср., пт.) возможно двухдневное посещение тренажерного зала по приведенной ниже программе. Сразу после каждой тренировки рекомендуется употребить натуральный протениновый коктейль: 200-250 мл молока (жирность 1,5-2,5 %); 100 г нежирного творога; 1 банан; 1-2 ч/л какао или сгущенного молока или сахар по вкусу - все смешать блендером до получения однородной массы. Восполнять водно-солевой и углеводный баланс организма в процессе тренировок рекомендуется при помощи натурального изотоника: в ёмкость для воды 500-1000 мл добавить 3-4 дольки лимона, сахар или мед по вкусу.

Методические рекомендации составлены старшим тренером ПОО ОФССО «Федерация Кудо России» Мурашкиным А.В., КМС по Кудо, 1 Дан Кудо и предназначены для личного пользования спортсменами ПОО ОФССО «Федерация Кудо России».