



# КУДО — спорт успешных людей!

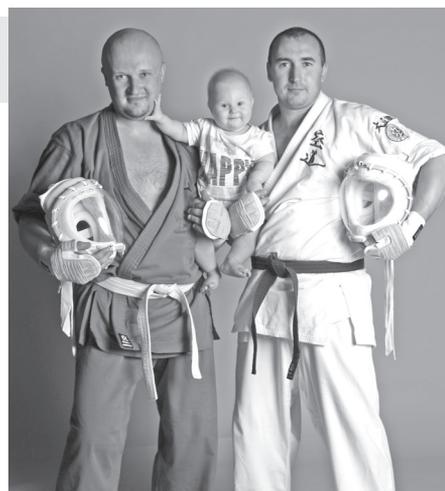
## КУДО — спорт успешных людей!

### А фундамент успеха закладывается человеку с детства!

«Через изучение КУДО мы стремимся стать сильными душой и телом, развить свои интеллектуальные возможности, воспитать личность и внести свой вклад в развитие общества!» — такими словами инструктора КУДО заканчивают каждую тренировку, объясняя тем самым идею и смысл тренировочного процесса.

На сегодняшний день детям не хватает жизненного опыта, его заменили компьютеры и мобильные телефоны, «поселив» их в виртуальный мир. Проблема заключается в том, что интернетом пытаются заменить активные игры на воздухе и живое общение со сверстниками! А ходить босиком, ловить рыбу, лазить по деревьям для детворы вообще стало в диковинку. На лицо дефицит взрослых людей, которые бы пропагандировали здоровый и активный образ жизни!

Придя в наш зал и начав заниматься КУДО, Ваш ребенок сможет сформировать в себе качества достойной и здоровой личности. Он будет заниматься гимнастикой, растяжкой, развивать память и внимательность, преодолеет собственную лень и амбиции, адаптируется к разновозрастному коллективу. В результате, ваше чадо будет защищено от «дурного» влияния улицы, праздности и безделья, станет меньше времени проводить за компьютером и больше общаться со сверстниками, сможет постоять за себя, стать сильным, дисциплинированным, уверенным в себе, лояльно относиться при этом к слабым и побежденным.



## Давайте двигаться к цели вместе — шаг за шагом! И Вы увидите, как ваш ребенок будет меняться в положительную сторону!

- **Улучшится гибкость.** Выполняя постоянно растяжку, тонизируется и расслабляется тело, улучшается кровообращение, снижается мышечное напряжение.
- **Разовьется ловкость и координация.** Способность быстро менять направление движения или положения тела, а также переходить от одного движения к другому.
- **Повысится внимательность.** Обеспечивает готовность к реагированию и предотвращению внезапных угроз.
- **Увеличится выносливость.** Регулярные физические нагрузки дают возможность выполнять большой объем работы для достижения цели, а дыхательные упражнения и правильное питание повышают как физическую, так и психологическую выносливость.

## Имея цель — легче двигаться вперед!

### Воспитание и уважение — основа основ боевых искусств!

■ **Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.** КУДО учит уважению общечеловеческих ценностей на примерах системы этикета и взаимоотношений между инструктором и учениками. С первого дня занятий ученики учатся уважать своих преподавателей и старших товарищей, которые тренируются вместе с ними. Младшие выражают свое уважение к старшим поклонами, а также кланяются, входя в спортивный зал и покидая его, отдавая тем самым дань уважения месту, где они получают знания. Кроме того, они учатся уважать саму жизнь и никогда не использовать свое мастерство в ущерб другим, не имея на то веских причин.

■ **Самодисциплина.** Дисциплина, как и уважение, является одним из главных составляющих воспитательного процесса в занятиях КУДО. Недисциплинированный ученик физически не в состоянии овладеть сложными и требующими упорного труда техническими приемами искусства. Чтобы добиться успеха, каждый боец должен настойчиво работать и постоянно следить за собственной дисциплиной. Инструктор может способствовать воспитанию самодисциплины ученика, помогая ему ставить перед собой цели и напряженно трудиться для их достижения.



■ **Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.** Преподавание боевых искусств ученикам, не осознающим важности этического поведения, крайне опасно. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику, на первый взгляд, может оказаться оправданным.

■ **Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.** Боевые искусства — это вид деятельности, одинаково подходящий для людей любых возрастов и физических способностей. КУДО побуждает продолжать изучение боевых искусств на протяжении всей жизни, потому что на каждом уровне его воспитанники будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели.

■ **Духовное и физическое здоровье.** Духовное и физическое здоровье является главным результатом занятий КУДО. С самого первого дня тренировок спортсмены учатся правильно выполнять физические упражнения, тонизировать организм, естественно двигаться, развивать координацию и еще многому и многому другому. По мере укрепления физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Это помогает ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя полностью здоровыми людьми.



*Олег Бабкин, президент Харьковского областного представительства федерации КУДО Украины*