

ЕДИНОБОРСТВА



КУДО НОВЫЙ ИМПУЛЬС В РАЗВИТИИ

ОТЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВОЛГОДОНСКИХ СПОРТСМЕНОВ

Волгодонск представляли воспитанники президента Волгодонской федерации КУДО Сергея Донского: Владимир Пустовалов и Арина Пономарева.

Владимир занял третье место в категории 220 ед. Для спортсмена это всего лишь вторые соревнования: в КУДО он пришел всего чуть более полугода назад. По словам тренера, боец за короткий срок начал демонстрировать хорошие результаты.

Арина Пономарева заняла первое место в Абсолютной категории среди юниорок. Несмотря на молодость, - Арине только 16 лет - за плечами спортсменки большой опыт проведения поединков. Арина занимается у Сергея Валерьевича с четырех лет и, хотя оставляла КУДО на некоторое время, вновь вернулась и начала показывать отличные результаты.

Поздравляем наших бойцов с победой и желаем удачи на предстоящих соревнованиях.

Сегодня в Ростовской области КУДО занимаются свыше 500 человек. Этот вид спорта динамично развивается, открываются все больше школ и секций. В Волгодонске этот вид спорта существует с 2009 года. Благодаря кропотливой и профессиональной работе



14-15 МАРТА В ДОНСКОЙ СТОЛИЦЕ ПРОШЛО ПЕРВЕНСТВО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУДО. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЭТОМУ ВИДУ СПОРТА ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ РОСТОВА ТРАДИЦИОННЫМИ: ОНИ ПРОВОДЯТСЯ С 1996 ГОДА. В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ БОЛЕЕ 70 СПОРТСМЕНОВ ИЗ ГОРОДОВ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

президента Волгодонского отделения федерации КУДО России Сергея Донского, этот вид спорта с каждым годом получает новый импульс в развитии.

КУДО - ЯПОНСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

В 1981 году японец Адзума Такаси, мастер боевых искусств, решил создать единоборство, объединяющее в себе наиболее сильные стороны карате, муай-тай и дзюдо. В результате возникло КУДО. В нём разрешён бой в стойке и партере,

удушения и болевые приемы. Другое название КУДО — «искусство реального боя», поскольку поединок имитирует настоящую боевую схватку. Тем не менее грязные приемы и нарушения правил запрещены. Особый упор делается на взаимоуважение между соперниками и в команде в целом. Правила строго регламентированы, а специальная экипировка обязательна, поэтому спортсменам удаётся избежать увечий, типичных для других контактных видов спорта и боевых искусств.

жет правильно применить полученные умения. Бытует ошибочное мнение, что при освоении боевых искусств характер ребёнка становится агрессивнее. На самом деле каждая тренировка учит выдержке и самоконтролю, в результате чего теряется всякий интерес к пустой демонстрации силы.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ

В КУДО существует достаточно строгий свод правил. Оценке подлежит только приближённая к реальности техника контактного боя. Голову спортсмена защищает шлем с забралом из прочного пластика. Помимо шлема, в экипировку входят бандаж, накладки на руки, защита корпуса и прочие элементы защиты. Удары в ходе поединка могут наноситься в любую часть тела, кроме позвоночника и затылочной части. Практикуются броски, удары «граунд-энд-паунд» по лежащему в партере сопернику. Запрещены приемы, способные повредить сустав. Весовые категории в КУДО отсутствуют. Взамен этой характеристики вычисляется коэффициент отношения роста спортсменов в сантиметрах и массы тела в килограммах. Данное соотношение позволяет более точно подбирать участников поединка.

КУДО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Профессиональные тренеры советуют отдавать ребёнка в спортивную секцию приблизительно с 7-8 лет. В этом возрасте ребёнок обычно уже понимает, какие действия допустимы, а какие – нет, мо-

КУДО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Освоив основные приемы, взрослый человек может использовать их в реальной схватке. КУДО относится к смешанным единоборствам, поэтому спортсмен может бороться как в стойке, так и на земле. От КУДО несложно перейти к другим контактным видам спорта или боевым искусствам, например, армейскому рукопашному бою или самбо.

ОПАСНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ

Практически любой спорт в той или иной степени травмоопасен. В КУДО вероятность серьёзных повреждений сводится к минимуму за счет полной экипировки спортсменов. Учебные поединки полностью контролируются тренером, наблюдающим за выполнением приемов. В случае грубых нарушений поединок прекращается.

В 2018-м году КУДО вышел из состава спортивно-боевых единоборств и был признан самостоятельным видом спорта, хотя российские спортсмены уже с 2001 года в чемпионатах мира по КУДО забирают большую часть призовых мест!

ТЕЛЕФОН ФЕДЕРАЦИИ КУДО ВОЛГОДОНСКА:

8 918 522 35 27, 8 928 611 05 00

kudo.volgodonsk

ТВОРЧЕСТВО

ДЕПУТАТ СЕРГЕЙ АСТАШКИН ПОМОГ АНСАМБЛЮ ИЗ ВОЛГОДОНСКА ПОБЕДИТЬ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ КОНКУРСЕ

В марте в городе Волгограде проходил XIX Всероссийский конкурс-фестиваль народного искусства имени заслуженной артистки РСФСР Лидии Руслановой. Волгодонск представлял ансамбль русской песни «Райдуга» детской музыкальной школы №1 имени Д. Шостаковича. Коллектив под руководством преподавателя Натальи Максиметной (концертмейстер Евгения Голубь) с солисткой Татьяной Залиско завоевал заслуженное почетное звание лауреата 1 степени. В сольной номинации Дана Габрильян и Анастасия Бутикова стали лауреатами 3 степени, Полина Германова – ла-



уреат 2 степени Всероссийского конкурса. Коллектив ансамбля «Райдуга» выражает слова благодарности депутату Волгодонской городской Думы округа №8 Сергею Асташкину за оказанную помощь в организации поездки коллектива на Всероссийский конкурс в город Волгоград.

МЕДИЦИНА

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР И АПТЕКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

«Аура-плюс»

г. Волгодонск, ул. Гагарина, 19А и 19Б (напротив больницы № 3 БСМП) Лицензия № ЛО-61-01-007382 от 03 октября 2019 г.

РЕЖИМ РАБОТЫ: ежедневно с 8 до 19 часов, суббота с 8 до 16 часов, выходной - воскресенье

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ НА ПРИЕМ:

◆ Гагарина, 19а: 8 (8639) 25-61-00, 8-909-435-84-52, 8-928-101-37-35

◆ Гагарина, 19б: 8 (8639) 27-22-44, 8-938-120-00-31, 8-938-111-79-11

ВИДЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ◆ Акушерство и гинекология
- ◆ Маммология
- ◆ Травматология и ортопедия
- ◆ Аллергология и иммунология
- ◆ Медицинский массаж
- ◆ Ультразвуковая диагностика
- ◆ Гастроэнтерология
- ◆ Неврология
- ◆ Урология
- ◆ Гематология
- ◆ Нефрология
- ◆ Физиотерапия
- ◆ Гомеопатия
- ◆ Озонотерапия
- ◆ Хирургия (в т.ч. удаление папиллом и бородавок)
- ◆ Дерматовенерология
- ◆ Оториноларингология (ЛОР)
- ◆ Эндокринология
- ◆ Кардиология
- ◆ Офтальмология
- ◆ ЭКГ, Холтер
- ◆ Колопроктология
- ◆ Педиатрия
- ◆ ЭЭГ
- ◆ Косметология
- ◆ Пульмонология
- ◆ Лечебная физкультура
- ◆ Рефлексотерапия
- ◆ Терапия

ВНИМАНИЕ!

Открыт кабинет ФИЗИОТЕРАПИИ с новейшим оборудованием PREMIUM-класса:

- Лазер
- Магнитотерапия
- Все виды электролечения
- Впервые в городе УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ (снижает болевой синдром и мышечное напряжение, уменьшает воспаление, восстанавливает функции опорно-двигательного аппарата, нервной системы и т. д.)

Дерматология-косметология:

омолаживающие процедуры; лечение угревой болезни, аллергического дерматита, микозов, лишая, себореи и др.

Озонотерапия:

внутривенное и местное введение озонированного физиологического раствора - безопасный и очень эффективный способ оздоровления. Озон способствует уничтожению бактерий, вирусов, спор и грибов, благотворно влияет на кровь, улучшает обмен веществ, усиливает функцию иммунной системы, выводит токсины и шлаки, снимает симптомы усталости.

Прием по предварительной записи
Доверяйте свое здоровье профессионалам!

Реклама. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Магазин Квадратный метр

Тел.: 27-47-77 ул. Степная, 100Б

ЛИНОЛЕУМ 200 руб.

Акции! Специальные цены!

Тел.: 27-45-20, ул. Степная, 124 Магазин «Ковры – Паласы»

ЛАМИНАТ 340 руб.

Режим работы: пн-пт. с 9 до 18-30; сб. 16-00 вс. 15-00.