

Стоит ли отдавать ребенка в кружок боевых искусств?



Часто многие родители задаются вопросом, в какие кружки записать своего ребенка. Занятия боевыми искусствами – это популярное в России направление дополнительного образования, однако многие родители не делают выбора в пользу подобной секции, переживая, что ребенок получит травмы и станет агрессивным. Давайте разберемся в плюсах и минусах боевых искусств для развития малышей.

Разберемся в названиях

У соседки сын ходит на джиу-джитсу, у подруги на бокс, а муж в детстве занимался каратэ. Если занятия боксом представить себе достаточно легко, то что предстоит пережить ученику на занятиях по джиу-джитсу остается загадкой. Давайте разберемся в основных направлениях.

Все боевые искусства можно условно поделить на 3 направления: бросковые, ударные и восточные единоборства.

Бросковые виды (греко-римская борьба, вольная борьба) ставят перед участником задачу заставить противника сдаться, не нанося при этом ему ударов. Соперники перекидывают друг друга через плечо, обездвигивают и используют другие техники, чтобы уложить друг друга на лопатки. Тренировки непосредственно по направлениям начинаются примерно в возрасте 8-9 лет, а до этого занятия посвящаются общему развитию силы и выносливости ребенка.

Ударные виды (бокс, кикбоксинг) подразумевают использование ударов различных техник для победы над соперником. Эти направления считаются одними из самых травмоопасных, так как подразумевают непосредственно отработку ударов по противнику. Именно поэтому в секции бокса приглашают детей постарше.

Восточные единоборства (каратэ, ушу, айкидо) – это не столько спорт, сколько философские направления, которые большое внимание уделяют как физическому, так и моральному развитию человека. Существует огромное количество видов восточных единоборств. Кратко разберем несколько самых популярных направлений.

Тхэквондо – это корейское направление боевых искусств, разрешающее использовать удары руками и ногами, но в первую очередь сосредоточенное на техниках ударов ногами в прыжке. Является одним из самых энергозатратных направлений.

Каратэ – это японская техника, которая подразумевает борьбу с противником (в том числе с нанесением ударов) и отработку элементов в одиночку.

Внутри направления существует множество ответвлений, в некоторых из которых также обучают техникам владения различным оружием.

Джиу-джитсу – также древняя японская техника, сочетающая в себе ударные и бросковые техники, используемые для победы над противником.

Еще одно японское единоборство, **дзюдо**, отличается отсутствием ударов в поединках. В них против соперника используются всевозможные блоки, захваты и



броски. Существует также русское направление боевых искусств, несколько напоминающее дзюдо, оно получило название самбо.

Относительно новым направлением является **айкидо**, подразумевающее исключительно защитные приемы и использование силы противника против него самого. В айкидо много внимания уделяется всевозможным перехватам и другим способам блокировки атаки, а также координации и физическому развитию.

Ушу – это китайская школа, включающая в себя целый комплекс направлений с элементами акробатики.

Выбирая вид боевых искусств для своего ребенка, следует учитывать его возраст, пол и личностные особенности. На занятия по восточным единоборствам детей приводят еще в дошкольном возрасте, на многие из единоборств малыши начинают ходить уже в возрасте 3 лет. Обычно юные спортсмены начинают постигать боевые искусства с упражнений на развитие координации и ловкости, а непосредственно к техникам ударов и захватов переходят в более взрослом возрасте.

Преимущества занятий боевыми искусствами

Многим детям нравится посещать секцию боевых искусств, они гордятся выученными приемами, им нравится форма, отличающаяся от обычной одежды. Само по себе приучение ребенка к получению удовольствия от физической активности в нашем малоподвижном мире уже является огромным преимуществом, но на этом они не заканчиваются.



Самодисциплина

Боевые искусства способствуют развитию самодисциплины. Здесь не получается существовать по принципу «Делаю, что хочу и когда хочу». Результаты могут достигнуть только те дети, которые обладают терпением и самообладанием.

Физическое развитие

Детям важно двигаться, так как именно достаточная физическая активность во многом обеспечивает развитие малыша. В процессе занятий боевыми искусствами у ребенка развивается ловкость и координация, повышается выносливость, тренируются все мышцы тела и улучшается растяжка. Боевые искусства - это не просто физическая активность, ребенок каждую секунду вынужден контролировать происходящее вокруг, оценивать обстановку и принимать решения, основываясь на своем опыте, что несомненно развивает все его когнитивные процессы.

Постановка и достижение целей

Показательные выступления, сдача нормативов и соревнования помогают ребенку научиться ставить перед собой цели и вне зависимости от их достижения анализировать свой опыт для достижения новых результатов. Малыш на практике проверяет какие цели позволяют ему двигаться вперед, в чем разница между глобальными целями (например, вырасти и стать чемпионом мира) и краткосрочными (получить следующий разряд, выполнить новый элемент). Навык целеполагания является ценным и весьма редким даже для взрослых людей, безусловно развитие

подобных навыков в детском возрасте благотворно влияет на дальнейшую судьбу ребенка.

Уважение к другим

В современном демократичном мире детям бывает сложно привить чувство уважения к другим людям. Боевые искусства диктуют определенную атмосферу на занятиях и формируют особое отношение к наставнику и друг к другу.

Способность слушать и слышать

Успех ученика в боевых искусствах почти на 100% зависит от того, насколько внимательно он слушал наставника и насколько четко выполнял последовательность движений. При этом в разные моменты занятия ребенок получает и индивидуальные инструкции, и указания, предназначенные для всей группы. Это тренирует его умение концентрироваться на учителе при разных обстоятельствах.



Формирование самооценки и уверенности в себе

С каждым новым выученным движением, приобретенным навыком или успешной сдачей норматива у ребенка повышается уверенность в себе и появляется чувство удовлетворения от достижения цели. Наглядные системы рангов в виде поясов и званий позволяют ребенку отчетливо видеть плоды собственного труда, что повышает самооценку.

Работа в команде

Очень часто упражнения для освоения новых движений и оттачивания техники отрабатываются в парах. Такие упражнения не только учат ребенка внимательно относиться к партнеру, но и объединять усилия для достижения общей цели.

Разрешение конфликтов

Как правило на занятиях боевыми искусствами много внимания уделяется моральному облику воина. Детей учат выходить из конфликтов без применения физической силы и всегда искать мирные способы разрешения ситуации

Боевые искусства являются настоящей школой жизни для ребенка. Упражнения развивают его ловкость и сообразительность; необходимость постоянного самосовершенствования и стройный ряд рангов делает его целеустремленным и уверенным в себе; а особая атмосфера в коллективе позволяет научиться работать в команде и уважать партнеров и наставников.

На что обратить внимание?

Как вы могли заметить, все направления сильно отличаются по степени нагрузки и травмоопасности. Конечно, при освоении ударных техник случаются травмы, особенно, если ребенок невнимательно слушал тренера или решил сделать по-своему. Учитывая эти особенности, самым маленьким ученикам рекомендуется начинать с мягких техник, где больше внимания уделяется развитию координации, пластичности и выносливости в сочетании с самоконтролем и дисциплиной.



Важно также и выбор тренера, который должен быть не только хорошим спортсменом, но и чутким наставником для малыша. Опытный тренер всегда следит за физическим и психологическим состоянием воспитанника и не позволяет выполнять элементы, к которым тот ещё не готов. Если малыш и тренер нашли общий язык, то вероятность травм резко снижается.

Несмотря на различие стилей по нагрузке и способах ведения боя, любое единоборство – это серьезная физическая нагрузка для организма, поэтому перед записью в кружок следует обсудить с педиатром возможность подобных занятий с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Что касается агрессивности, то боевые искусства скорее наоборот работают на улучшение самоконтроля и снижение вспыльчивости ребенка. В первую очередь следует обратить внимание на мягкие направления восточных единоборств, уделяющие много времени обучению правильному дыханию и концентрации. Если же проблема агрессивности сильно тревожит родителей, то следует лично пообщаться с тренером, который всегда поделится своим видением ситуации и даст ценные рекомендации.

Подходящий ребенку стиль боевых искусств и опытный тренер сделают риск получения травм достаточно низким. Перед тем как отдать ребенка в новую секцию, проанализируйте характер и физические качества своего ребенка и проконсультируйтесь с тренером и детским врачом.

Вывод

Боевые искусства – это отличный вариант спортивной секции для малышей уже с 3 лет. Занятия единоборствами не только развивают физически, делая ребенка более координированным и пластичным, но и учат его самоконтролю, общению со сверстниками и наставниками, развивают целеустремленность и уверенность малыша. Часто родителей пугает вероятность получения серьезных травм и возможное развитие агрессивности у ребенка, однако правильный выбор стиля боевых искусств и опытный тренер сводят эти опасности к минимуму. Следует помнить, что занятие боевыми искусствами – это серьезная физическая нагрузка для организма, поэтому перед записью в секцию родители должны убедиться в отсутствии противопоказаний к занятиям у юного спортсмена.