



Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокopenko Ирина Владимировна

Рекомендации для родителей на тему:

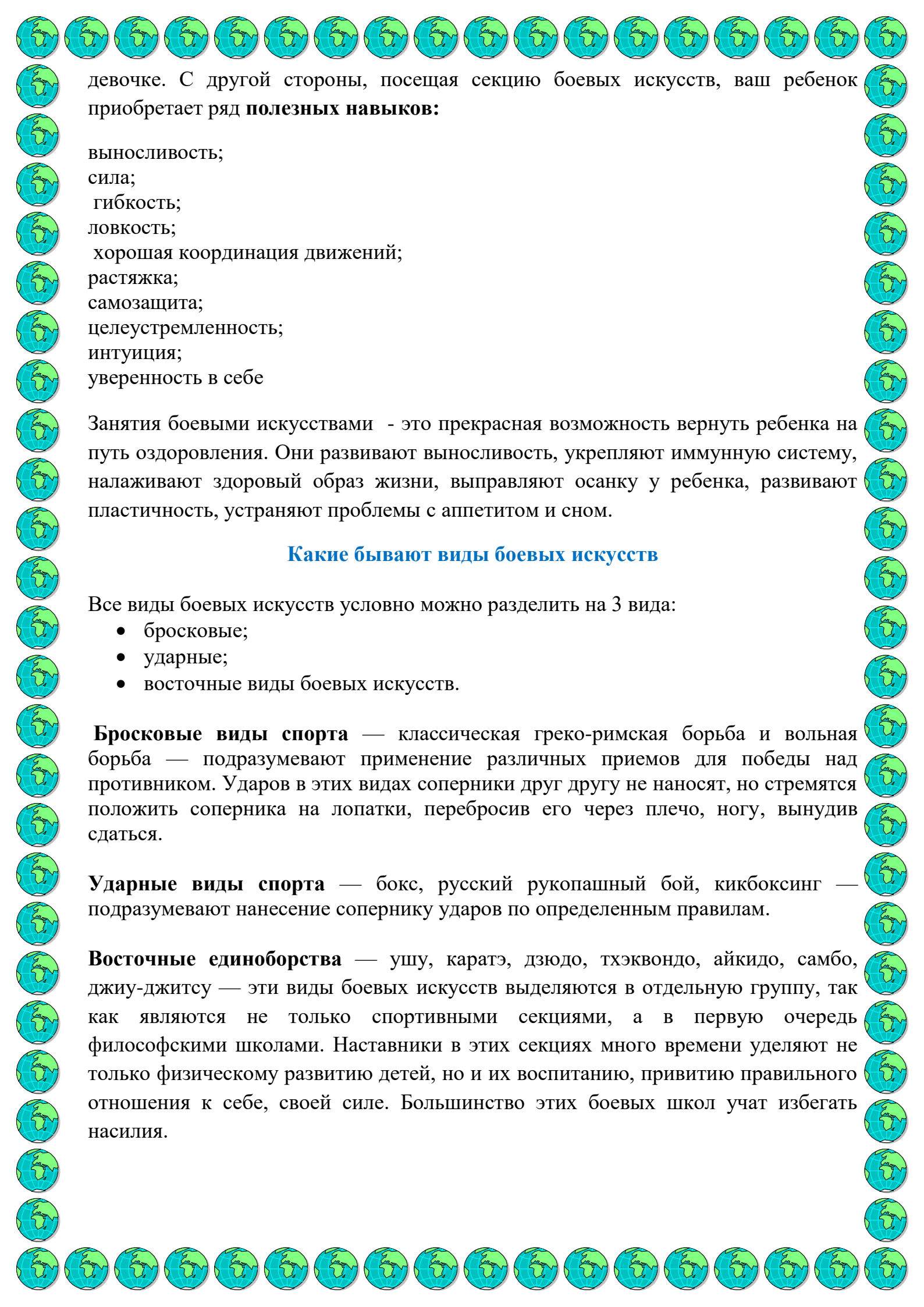
«Боевые искусства для детей. Плюсы и минусы»

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок рос здоровым и достойным человеком. Именно с этими целями, принимается решение — отдать свое чадо заниматься боевыми искусствами.

Однако, встает вопрос — какой вид выбрать. Чтобы определиться и принять правильное решение, нужно понимать специфику каждого, знать о плюсах и минусах и ориентироваться в медицинских противопоказаниях.

Зачем ребенку заниматься боевым видом спорта

Конечно, первый и главный вопрос, на который нужно получить ответ — зачем учить ребенка боевым искусствам? Каждый из нас понимает, что учить драться ребенка не правильно и малыш должен уметь разрешать любой конфликт словом, но относится ли посещение спортивной секции единоборств к обучению драке? Конечно, нет. В первую очередь речь идет об умении владеть своим телом, осознании своей силы и восприятию собственного я. Постоянные тренировки позволяют детям научиться ставить четкие цели и достигать их упорным трудом. Малыши, посещающие секции боевых искусств, приобретают выдержку и собранность, концентрацию и волю к победе намного быстрее, чем их сверстники, не посещающие спортивных секций. Отдельно стоит упомянуть об умении защитить себя. Девочки и мальчики могут попасть в ситуацию, в которой может понадобиться оказать сопротивление, а умение уйти от удара или использовать защитный прием поможет чувствовать себя увереннее, защищеннее. В каждой секции единоборств тренер, “учитель” или “сенсей” в первую очередь учит детей, как сдерживать себя от ярости, контролировать свои эмоции, овладеть навыком контроля своих поступков. С этой стороны боевые искусства не столько про спорт, сколько о философии, которая пригодится в жизни каждому мальчику и



девочке. С другой стороны, посещая секцию боевых искусств, ваш ребенок приобретает ряд **полезных навыков**:

выносливость;

сила;

гибкость;

ловкость;

хорошая координация движений;

растяжка;

самозащита;

целеустремленность;

интуиция;

уверенность в себе

Занятия боевыми искусствами - это прекрасная возможность вернуть ребенка на путь оздоровления. Они развивают выносливость, укрепляют иммунную систему, налаживают здоровый образ жизни, выправляют осанку у ребенка, развивают пластичность, устраняют проблемы с аппетитом и сном.

Какие бывают виды боевых искусств

Все виды боевых искусств условно можно разделить на 3 вида:

- бросковые;
- ударные;
- восточные виды боевых искусств.

Бросковые виды спорта — классическая греко-римская борьба и вольная борьба — подразумевают применение различных приемов для победы над противником. Ударов в этих видах соперники друг другу не наносят, но стремятся положить соперника на лопатки, перебросив его через плечо, ногу, вынудив сдаться.

Ударные виды спорта — бокс, русский рукопашный бой, кикбоксинг — подразумевают нанесение сопернику ударов по определенным правилам.

Восточные единоборства — ушу, каратэ, дзюдо, тхэквондо, айкидо, самбо, джиу-джитсу — эти виды боевых искусств выделяются в отдельную группу, так как являются не только спортивными секциями, а в первую очередь философскими школами. Наставники в этих секциях много времени уделяют не только физическому развитию детей, но и их воспитанию, привитию правильного отношения к себе, своей силе. Большинство этих боевых школ учат избегать насилия.

Какой вид единоборства выбрать для дошкольника

Минимальный возраст, с которого начинают приём в секции боевых искусств — четыре – пять лет. Ранее с малышами занятия не проводят по причине неусидчивости и сложности в восприятии информации. Кроме того, скелет ребёнка в три годика ещё недостаточно устойчив и плохо развита координация движений, что чревато травмами либо ушибами.

Но даже отдавая мальчика на обучение боевому искусству в 4 года, не стоит ждать быстрых результатов. Первые 2–3 года ребят будут тренировать на уровне оздоровительных упражнений (прыжков, кувырков), после чего детей станут учить правильно падать. Истинную технику единоборства (и то на начальном уровне) ученикам преподают с возраста 10 лет, а с 12-летними подростками тренируются уже в полную меру.

Для ребёнка 4–5 лет

В столь юном возрасте детей в секциях единоборств приучают к работе в коллективе и к дисциплине. На первом плане — развитие гибкости и ловкости у малышей за счёт общей физической подготовки. Тренеры советуют отдавать 4–5-летних мальчиков в наименее травматичные виды боевых искусств — **айкидо**, **тхэквондо**, **ушу**.

Особенности айкидо:

Суть этого вида боевых искусств — направление энергии соперника против него самого. Детей учат при помощи захватов, удержаний и болевых приемов направлять удары соперника в противоположную сторону. Ребенок, занимающийся айкидо, двигается элегантно, используя правильно поставленное дыхание, защищает себя, отводя удары соперника.

В результате посещения секции айкидо малыш приобретет: развитое абстрактное мышление; сильные аналитические способности; чуткость к собственному телу; выдержку; самоконтроль; высокую маневренность и координацию; хорошую интуицию.

- плюсы — не требует предварительной физподготовки, развивает подвижность и умение прислушиваться к своему телу, способность быстро анализировать ситуацию и маневренность, соревнования носят бесконтактный характер;
- из минусов — не эффективно в уличных драках, сложности в исполнении отдельных элементов;
- противопоказания — сердечно-сосудистые заболевания, астма, эпилепсия, умственная отсталость, инфекции в стадии обострения.



Особенности ушу:

Традиционное воинское искусство из Китая, основной целью которого является физическое и духовное совершенствование человека. Философия ушу подразумевает стремление человека избежать конфликта, стремится к гармонии тела и духа. Одним из самых распространенных видов ушу считается таолу — спортивное состязание, в котором ребенок показывает набор элементов, по которым оценивается чистота их исполнения, техника и театральность. Основные элементы ушу — удары руками и ногами, головой и телом, броски и заломы, удушающие и болевые приемы.

Занимаясь в секции ушу, ребенок развивает:

выносливость; концентрацию; скорость реакции; мышление; маневренность; силу всех групп мышц тела; опорно-двигательный аппарат.

- преимущества — подходит для медлительных детей, учит выносливости и концентрации внимания, упражнения направлены на развитие мышц всего тела, присутствуют элементы гимнастики и театрального представления;
- недостатки — сложность в выборе техники среди многообразия школ и направлений, непрактичность в обычной жизни;
- противопоказания — болезни опорно-двигательной системы, порок сердца, плоскостопие; заболевания глаз.

Тхэквондо

Корейский вид боевых искусств, в котором большинство ударов наносится ногами. Этот вид спорта прежде всего подходит очень подвижным и выносливым детям, ведь во время занятий и соревнований необходимо много прыгать, быстро совершать удар ногой и выставлять блок.

В результате посещения секции тхэквондо ребенок улучшит: растяжку; мускулатуру; координацию; выносливость; подвижность; интуицию; выдержку.

Противопоказания для занятий тхэквондо

Хронические болезни; нарушения опорно-двигательного аппарата; болезни и пороки сердца; эпилепсия; язвенная болезнь; заболевания почек и печени; плоскостопие; астма.

Для мальчика 6 лет

В это время многие дети начинают активно готовиться к школе. Занятия боевыми искусствами на данном этапе помогут мальчику осознать свою индивидуальность и стать смелее при знакомстве с новым коллективом. Ребёнку уже будет знакомо понятие дисциплины и необходимость выполнять требования

учителей. Интересными вариантами единоборств станут дзюдо и джиу-джитсу, а также чуть менее популярная бразильская **капоэйра**.

Дзюдо

Японское боевое искусство. Название этого вида спорта содержит в себе его суть: “мягкий путь”. Дзюдо исключает ударную технику и ставит целью человека нейтрализовать соперника без нанесения ему вреда. Основными элементами этого вида боевого искусства являются захваты, броски, заломы, благодаря которым ребенок учится использовать силу противника, перенаправляя ее на соперника.

Занимаясь дзюдо, дети развивают мышление; равновесие; координацию; маневренность; интуицию; силу мышц и суставов; логику, учатся думать и предугадывать поведение соперника. Этот вид спорта идеально подходит девочкам.

- плюсы — помогает развить координацию движений и баланс тела в пространстве, тренирует логическое мышление и интуицию, делает выносливым и терпеливым, приёмы хорошо работают на практике;
- минусы — высокая степень физической нагрузки, риск травматизма;
- противопоказания — заболевания сердца, почек и глазные болезни.

Джиу-джитсу

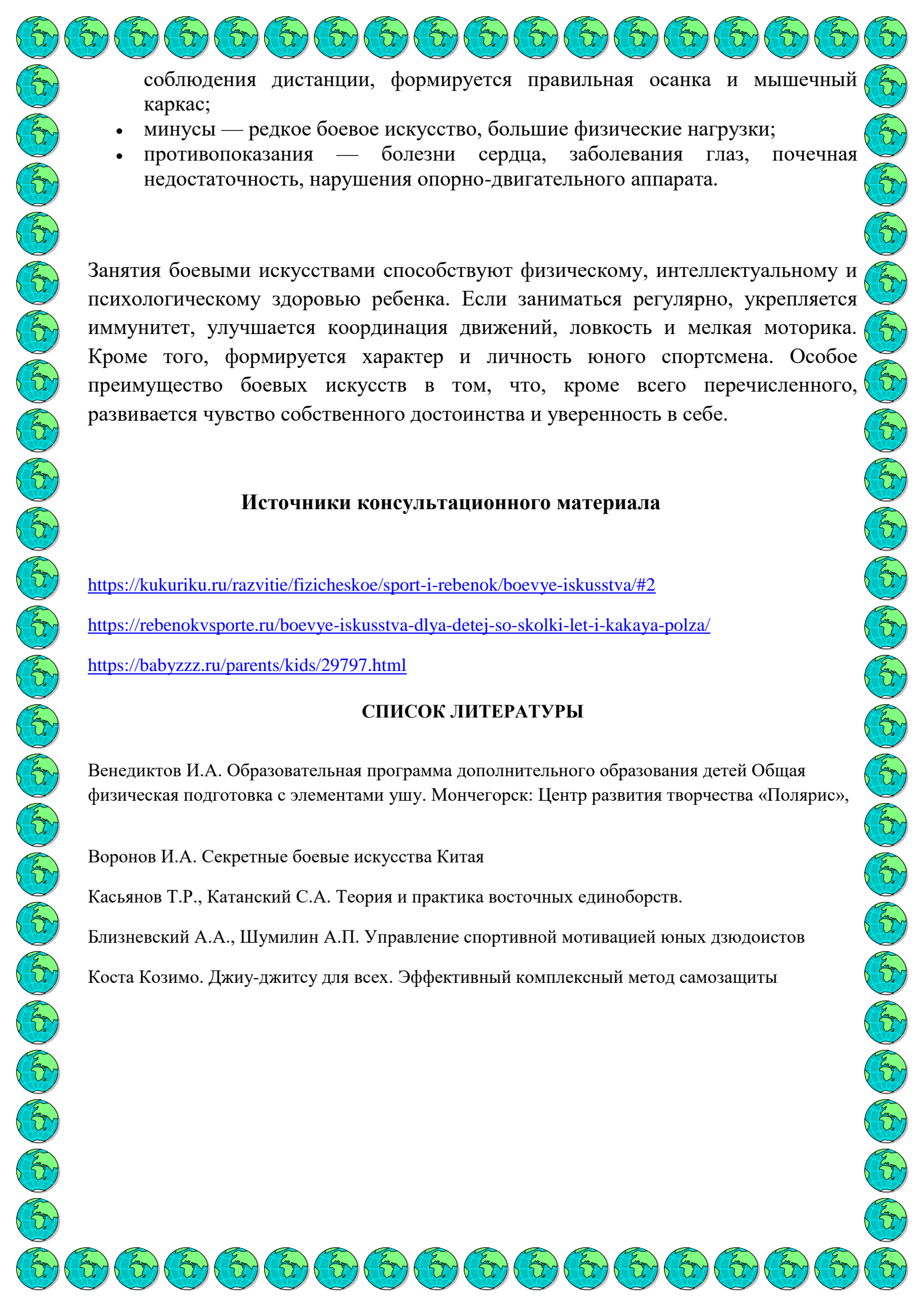
“Мягкое искусство” подразумевает под собой использование бросковой и ударной техник ведения боя. Задача спортсмена — вывести соперника из равновесия, закончив бой удушающим или болевым приемом. Основное внимание уделяется броскам и ударам, главный принцип — лишить «врага» равновесия и применить удушающий либо болевой приём;

Джиу-джитсу в первую очередь учит мальчиков и девочек контролировать собственную внутреннюю силу и избавляться от негативной энергии.

- преимущества — развитие контроля над собственной силой, вывод излишней агрессии, борьба с неуверенностью в себе, бесконтактные методики для детей;
- недостатки — сложно найти методики для детей младшего школьного возраста, слабость ударной техники;
- противопоказания — болезни опорно-двигательной системы, заболевания почек, нервные расстройства.

Капоэйра — бразильское единоборство, имеющее ряд отличий:

- сочетает танцы, акробатику и игровые элементы, главный принцип — как можно дольше продержаться на ногах;
- плюсы — бесконтактная техника ударов, все положения и стойки выполняются на небольшом расстоянии от пола, развивается навык



соблюдения дистанции, формируется правильная осанка и мышечный каркас;

- минусы — редкое боевое искусство, большие физические нагрузки;
- противопоказания — болезни сердца, заболевания глаз, почечная недостаточность, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Занятия боевыми искусствами способствуют физическому, интеллектуальному и психологическому здоровью ребенка. Если заниматься регулярно, укрепляется иммунитет, улучшается координация движений, ловкость и мелкая моторика. Кроме того, формируется характер и личность юного спортсмена. Особое преимущество боевых искусств в том, что, кроме всего перечисленного, развивается чувство собственного достоинства и уверенность в себе.

Источники консультационного материала

<https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/boevye-iskusstva/#2>

<https://rebenokvsporte.ru/boevye-iskusstva-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

<https://babyzzz.ru/parents/kids/29797.html>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Венедиктов И.А. Образовательная программа дополнительного образования детей Общая физическая подготовка с элементами ушу. Мончегорск: Центр развития творчества «Полярис»,

Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая

Касьянов Т.Р., Катанский С.А. Теория и практика восточных единоборств.

Близневский А.А., Шумилин А.П. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов

Коста Козимо. Джиу-джитсу для всех. Эффективный комплексный метод самозащиты