# Консультация для родителей

#  «Дети и боевые искусства: на что обратить внимание при выборе

# спортивной секции»

Во сколько лет можно отдать ребенка в школу **боевых искусств**, и какое из этих **искусств.**

В Японии, на **родине карате**, джиу-джитсу, айкидо и дзюдо, малышей отдают в школы **боевых искусств после 5 лет**. В Китае, **родине легендарного ушу,** начинают ставить **боевую** технику и того раньше – уже в 4 года. А вот в Корее, на **родине тхеквондо,** считается, что ученик должен окрепнуть, и на это ему дается время до 7–8 лет. Борьбой, боксом, русским рукопашным боем, а также **боевым**самбо рекомендуется заниматься не ранее 7–8 лет, поскольку костная и мышечная системы ребенка должны окрепнуть.

Какой из видов **боевых искусств** подойдет вашему ребенку, во многом зависит от его темперамента.

Медлительный – такому ребенку требуется развивать быстроту реакции, смелость, напор, вестибулярный аппарат. И вместе с тем нужен курс, который подводит к цели обстоятельно, без спешки. Малыш должен осознавать, чему и для чего он учится. Так что начните с бокса, борьбы, затем он сам сможет выбрать свое направление.

Ласковый плакса **рискует** вырасти избалованным, поэтому **боевые искусства** для него в некотором роде спасение. Однако не следует начинать с жестких тренировок. Начните с тех видов, где рекомендуется дыхательная гимнастика, медитация… Это ушу, айкидо.

Упрямый станет заниматься единоборствами только при явном личном желании. Однако если по ходу обучения оно начнет пропадать, ребенка следует заново мотивировать довести начатое дело до конца. Ребенку, ведущим качеством личности которого является упорство, рекомендуются карате и тхеквондо, вся философия которых направлена на достижение высот через разумную мотивацию силы воли.

Агрессивный нередко заставляет **родителей и педагогов думать**, что вполне обойдется без того, чтобы уметь облекать свою агрессию в соответствующую **боевую форму**. Ошибочное мнение! Восточная философия, на базе которой построена духовная составляющая **боевых искусств**, как раз учит смирять гордыню и справляться с такими страстями, как гнев, ярость, жажда мести… Ушу, джиу-джитсу – эти направления при условии правильного начала – с медитацией, дыхательной и мышечной гимнастиками, правильным духовным настроем – за несколько лет сделают из истеричного агрессора выдержанного и ответственного маленького бойца.

Стеснительный нередко бывает достаточно сильным, чтобы чисто физически суметь дать отпор обидчикам, но боится, *«как бы не заругали и не наказали»*. Робость такого ребенка проявляется во всем. И для него необходима свобода движений, которая очень скоро даст ему и свободу внутреннюю. Самбо, рукопашный бой, бокс научат мальчика проявлять и правильно применять свою физическую силу, радоваться ей.

Жизнерадостный часто бывает хорошим учеником и годен, в общем-то, для любого вида **боевых искусств**. Его натуру может привлечь эстетика боя, поэтому для него хороши зрелищные направления – кикбоксинг, карате, айкидо.

Маленький философ уже на интуитивном уровне знает то, что другие ребята только начнут изучать в школе **боевых искусств**. Духовная сторона боя для него может быть ясной. Ему стоит развивать скорость и ловкость в таких направлениях **боевого искусства,** как джиу-джитсу, айкидо, тхеквондо.

И самое главное, на что надо **обратить внимание**:

1. Серьезно подойти к **выбору школы или спортклуба**, где будет заниматься ваш ребенок. Посетите несколько залов, где **дети занимаются боевыми искусствами,** понаблюдайте, как проводятся занятия. Осмотритесь на месте: насколько удобно, светло и тепло, хорошо ли проветривается помещение, хватает ли на всех необходимых защитных средств; оцените степень износа и гигиенического состояния **спортивного инвентаря…**

2**. Проконсультироваться** с педиатром и получить разрешение. При необходимости – пройти полный осмотр одним или несколькими специалистами и сдать рекомендованные анализы.

3. В спокойной обстановке поговорить с тренером. Спросите себя не раз и не два: вы можете доверить этому человеку вашего ребенка? Вы уверены, что занятия будут безопасными? И только если каждый раз ответ окажется положительным, можете смело вести ребенка на занятия.

4. И, наконец, запомните, что главное – это искреннее желание вашего ребенка заниматься **боевыми искусствами!**

Его желание на должно выражаться в агрессии побить других детей и показать им, что он самый сильный и ему можно ВСЁ, а именно заниматься **боевыми искусствами-** в которых заложена веками ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ.

Информацию подготовил инструктор по ФК Бережнова Н. А.