

## Объединение «Тхэквондо»

### Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо»

#### Консультация для родителей по теме «Полезьа занятий боевыми искусствами».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Фатеев В.В.

#### **Задачи:**

- Дать определение возрастных и индивидуальных физических особенностей развития школьников;
- Познакомить с особенностями физического развития учащихся среднего школьного (подросткового) возраста.
- Познакомить с особенностями физического развития старших школьников.
- Проинформировать родителей о пользе занятий боевыми искусствами.

#### **1. Организационный момент.**

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

#### **2. Основная часть.**

На первый взгляд занятия боевыми искусствами не выглядят хорошей идеей, поскольку, согласно многим фильмам, телевизионным шоу, видео- и компьютерным играм, они прославляют и поощряют насилие. Однако боевые искусства на самом деле далеки от этого, более того, занятия единоборствами позволяют детям получать огромную пользу для физического и личностного развития.

#### **Какую же пользу приносят детям занятия боевыми искусствами:**

**1. Они улучшают концентрацию и самодисциплину.** Занятия боевыми искусствами обычно начинаются с поклона мастеру и разминочных упражнений. Затем дети тренируют различные навыки, в частности удары руками и ногами. Все эти упражнения требуют концентрации и самодисциплины. Родители отмечают, что их дети (особенно дети с СДВГ) успешно развивают эти навыки.

**2. Дети приобретают отличную спортивную форму.** Дети улучшают физическую форму, делая разминку, которая предполагает прыжки, растяжку, отжимания и другие упражнения, необходимые для овладения боевыми искусствами. Эти упражнения укрепляют мышцы и дозированно нагружают сердечнососудистую систему. Вот почему тела мастеров боевых искусств хорошо физически развиты, гибки и обладают хорошим тонусом. Тело вашего ребенка может стать таким же.

**3. Дети учатся самообороне.** Дети учатся защищать себя от возможных обидчиков. Большинство спортивных экспертов в своих программах обучения делают акцент на самообороне. И хотя навыки в различных единоборствах могут отличаться, в результате регулярных тренировок дети приобретают отличное умение защищать себя. Тренеры по боевым искусствам также учат детей правильно вести себя на улице, что позволяет избежать проблем с хулиганами.

**4. Дети учатся уважению.** Малыши начинают учиться уважению с того момента, как переступают порог спортивной школы. Они учатся кланяться мастерам и инструкторам. Затем юные спортсмены учатся относиться к другим ученикам так, как они хотят, чтобы те относились к ним. В боевых искусствах удары руками, ногами и другие движения выполняются с чувством уважения. Хорошие инструкторы боевых искусств всегда подчеркивают значение уважения и учат своих учеников быть вежливыми с учителями, родителями и сверстниками.

**5. Дети приобретают уверенность в себе.** Дети, занимающиеся боевыми искусствами, становятся уверенными в себе. Система получения различных данов (поясов) помогает малышам ставить перед собой измеримые и реалистичные цели. Осваивая новую технику или получая более

высокий дан, дети испытывают чувство достижения результата, которое сопровождает их в дальнейшей жизни.

**6. Дети развивают командный дух.** Спортсмены учатся заниматься не только самостоятельно, но и вместе со своими тренерами и другими детьми. Они помогают друг другу овладевать новыми приемами, получать новые даны и добиваться поставленных целей на спаррингах и других спортивных мероприятиях.

### **Распространенные вопросы о пользе для детей боевых искусств:**

#### **1. Когда ребенку следует начинать заниматься единоборствами?**

В идеале, дети могут начинать изучение боевых искусств с шести лет, потому что к этому возрасту они приобретают способность контролировать собственные удары руками, ногами и повороты тела. Хотя некоторые школы единоборств предлагают обучение для детей младшего возраста, их программы, как правило, ориентированы на игровую форму занятий, поэтому при переходе в старшие группы, к более структурированным программам дети могут оказаться неподготовленными в достаточной мере.

#### **2. Может ли обучение боевому искусству побуждать к насилию?**

Боевые искусства помогают научиться самодисциплине, а не насилию, а также улучшить навыки общения. Большинство школ боевых искусств учат детей ненасильственным навыкам разрешения конфликтов и подчеркивают важность недопущения физического противостояния.

#### **3. Что такое система данов (поясов)?**

Ребенок по мере обучения боевому искусству переходит на более высокий уровень мастерства и получает очередной дан (пояс), соответствующий каждому уровню. В системе поясов новичок начинает с белого пояса, а затем добивается поясов разных цветов вплоть до черного.

### **3. Ответы на вопросы.**