

Занятия восточными единоборствами в дошкольном возрасте

Карате, таеквонд-до, у-шу никак нельзя отнести к простым вещам, но заниматься с маленькими детьми единоборствами можно, нужно и полезно.

Во-первых, действуя аккуратно, можно значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка - например, гибкость, подвижность суставов.

Во-вторых, можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, для этого существуют специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Можно также освоить с ребенком базовую технику и выучить простейшие ученические ката. На это потребуется 3 -4 года (взрослому - 1 год), но это создаст предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем. Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет), координация карате становится привычной, т.е. естественной; кроме того, вырабатывается очень важный навык - быстрого и осмысленного усвоения новой координации

Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно для единоборств, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых. Для обучения Шотокан карате, где вся техника построена на скорости, координации и концентрации в нужный момент, это целесообразно использовать.

Занятия восточными единоборствами под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают образное мышление. Занятия карате влияют на формирование характера ребенка - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения

окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытаются привлечь к себе внимание - таких как раз не принимают всерьез, - а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Вот, что пишет о пользе каратэ мастер Итосу Анко: «Занимающиеся каратэ обычно наслаждаются долгой и здоровой жизнью благодаря своим упорным тренировкам. практика каратэ укрепляет мышцы и кости, улучшает внутренние органы и регулирует обращение крови».

Занятия восточными единоборствами помогают ребенку лучше адаптироваться в коллективе, укрепляют его нервную систему, делают его физически сильным и выносливым. Кроме того, эти дети реже болеют ОРЗ, легочными и другими заболеваниями. А если случается и заболеть, то они гораздо легче переносят болезни и быстрее выздоравливают.

Целью восточных единоборств является воспитание духа гармонии – умения жить в обществе в качестве полезного его члена – посредством закалки духа и тела, когда в процессе занятий большое внимание уделяется соблюдению этикета и уважению к партнеру.

Единоборства – это не просто боевые искусства, предназначенное для боевых действий или самозащиты, они выполняют также важнейшую общественную миссию – миссию воспитания здорового во всех смыслах подрастающего поколения, способного принять на себя ответственность за будущее нашей страны.