

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества» р.п. Мокшан

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета МБОУ
ДО ЦДТ р.п. Мокшан
Протокол № 1 от «2» сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан
Тесемникова В.В.
Приказ № 22/3 от «3» сентября 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Единоборства для детей, вред или польза»**

Разработала:

Елисеева Елена Сергеевна

педагог дополнительного образования

р.п. Мокшан 2022

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Положительное влияние карате на развитие ребёнка.**
- 3. Сравнение карате с другими видами боевых искусств**
- 4. Противопоказания для занятий карате**
- 4. С какого возраста можно заниматься ребёнку Карате**
- 5. Необходимая форма и инвентарь для занятий**

Пояснительная записка

Сегодня в мире существует более полутора тысяч различных боевых искусств. Возраст многих из них исчисляется тысячелетиями. И хотя с практической точки зрения для широкого круга людей они мало применимы, изучают и практикуют их миллионы. Секрет их долгожительства заключается: раз – в духовности, два – в сильнейшем оздоровительном эффекте, три – в науке самообороны. Особенности некоторых боевых искусств – экономность, рациональность, хитрость – делают их очень полезными.

Отдельно можно выделить восточные единоборства, которые являются не только спортом, но и философией. Отличие восточных единоборств в том, что кроме физического воспитания, уделяется большое внимание духовной сфере. Многие из вас слышали, что в восточных единоборствах тренера называют «учителем» или «сэнсэем». Что это значит? Здесь учат концентрироваться, держать достоинство, быть сдержанным и уважать противника.

Положительное влияние карате на развитие ребёнка

Карате - предполагает жесткую комбинацию ударов руками и ногами, блок-удар-блок-удар, один за другим. Это полезно для мускулатуры, развития силы, выносливости, и воспитывает стойкого бойца. Регулярные занятия карате дарят ребёнку красивые мышцы, подтянутое тело, гибкость. Как следствие укрепляется здоровье: сердечная мышца становится более выносливой, гораздо реже возникают простуды и различные инфекции (карате — это своего рода метод закаливания, ведь на тренировках спортсмены занимаются босиком).

Становление характера, выработка силы воли, стрессоустойчивости. Ведь данное боевое искусство во многом направлено на духовное развитие. По мере освоения карате ребята сталкиваются с различными трудностями и учатся их преодолевать.

Самостоятельность. Дети-каратисты раньше взрослеют, становятся более дисциплинированными (например, учатся планировать свой день, быстро одеваться и собирать свои вещи после тренировки). Такие ребята не боятся высказывать своё мнение ровесникам и взрослым.

Совершенствование коммуникативных качеств. На тренировках дети разного возраста занимаются вместе, они общаются, многие становятся настоящими друзьями. Во время соревнований спортсмены из одной секции всегда переживают друг за друга, поддерживают товарищей. Это особенно важно для неуверенных в себе ребят, у них возрастает самооценка.

Развитие психики, мышления. Во время поединка каратист должен уметь предугадывать действия противника (конечно же, это умение приходит далеко не сразу), чтобы опередить его. В дальнейшем это трансформируется в способность предвосхищать развитие событий в обычной жизни, умение концентрироваться на поставленной задаче. При этом гиперактивные ребята становятся более уравновешенными, им легче сосредотачиваться на уроке в школе. Тренировки способствуют развитию памяти, учат преодолевать мыслительные стереотипы. Подойдет настойчивым, упрямым и прямолинейным детям.

Сравнение карате с другими видами боевых искусств

Часто родители сомневаются, отдавать ли ребёнка в секцию карате либо же выбрать какой-то другой вид боевых искусств. Чтобы определиться с выбором, нужно ориентироваться не на какие-то, часто индивидуальные романтические представления, а иметь хотя бы общее представление о специфике каждого вида спорта.

Сравнительная характеристика различных боевых искусств — каратэ или дзюдо, что выбрать для ребенка

Вид боевого искусства	Преимущества, какие качества развивает	Кому подходит, какими качествами должен обладать ребёнок	Возможные недостатки
Карате	Развивает жёсткую технику ударов ногами и руками	Настойчивость, упрямство, способность к самодисциплине. Кроме того, ребёнок должен быть интеллектуально развитым, уметь анализировать и корректировать свои действия, спокойно воспринимать критику тренера.	Техника карате достаточно ограничена (определённый набор ударов). Это может развить у юного спортсмена ригидность психики (точное следование заданной установки сознания). Такого ребёнка трудно в чём-либо переубедить. Кроме того, на тренировках, а особенно, на соревнованиях всегда есть риск получить травму.
Тэквондо	Основное отличие — большинство ударов наносится высокими прыжками с ударами ног. Развивает мышечную силу ног, скорость удара, растяжку, координацию движений. Зрелищный вид спорта с низкой травмоопасностью (запрещены удары в лицо, ниже пояса, по спине, подсечки, толчки, броски, захваты).	Подходит больше всего подвижным детям с сильными ногами.	Ограниченная техника — почти нет работы рук (удары рук призваны в основном просто вывести противника из равновесия).
Бокс	Отличная база в ударной технике рук, развивает чувство дистанции, выносливость, быстроту реакции, манёвренность.	Подходит гиперактивным детям, склонным к лидерству, которые стремятся самоутвердиться.	Ограниченная техника — отсутствие работы ногами. Возможность нанесения ударов по голове сопряжено с высокой травмоопасностью, причём негативные последствия могут

			проявиться не сразу.
Вольная борьба	Развивает выносливость, ловкость, чувство партнёра, самоконтроль, укрепляет связки и сухожилия. Низкая травмоопасность.	Подходит усидчивым, внимательным детям: ведь чтобы победить в поединке, нужно просчитывать наперёд действия партнёра.	Отсутствие ударной техники. У девочек этот вид спорта не способствует формированию женственной фигуры.
Дзюдо	Основа техники — броски, болевые приёмы, удержание партнёра. Основной принцип — использование силы и массы противника против его самого, выведение его из равновесия. Тренирует выносливость, спокойствие, самообладание (ребёнка будет трудно свалить в уличной драке), силу воли, правильное дыхание.	Подходит ребятам с хорошей координацией движений, поскольку в этих видах спорта важно находить нужный момент, иначе приём просто не сработает. Мягкая техника хорошо подойдёт для девочек. Чтобы выбрать одну из этих похожих техник, родителям нужно определиться, планируют ли они в будущем выступать на различных соревнованиях, в том числе международных (дзюдо) или же цель тренировок — просто развить физические способности и характер ребёнка.	Не развивает умение защищаться против хорошей ударной техники.
О. Вид боевого искусства придуман давно в России название представляет собой вариацию борьбы без ударов («ама-но-и»). Похоже на вольную технику дзюдо.	Основные приёмы — броски с предварительным выведением соперника из равновесия. Также используется много болевых захватов, разрешены удушающие приёмы. Основное действие — защита (а не атака, как в карате). Развивает силу, реакцию, ловкость.		

Противопоказания для занятий карате

К тренировкам по карате допускаются дети, не имеющие общих медицинских противопоказаний для занятий спортом. Прежде чем отдать ребёнка в секцию, нужно внимательно оценить его физическое и психическое состояние. К противопоказаниям относятся следующие патологии:

1. Проблемы с сердцем. Спортивные занятия требуют выносливости сердечной мышцы, и какие-то совсем незначительные отклонения, никак не отражающиеся на обычной жизнедеятельности, могут проявиться на тренировках.
2. Скачки давления: периодическое его снижение или повышение.
3. Хронические заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма и пр). Это важно, поскольку, например, в ката требуются резкие выдохи, и ребёнок может начать задыхаться.
4. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом (например, с коленными суставами, сколиоз).
5. Психические нарушения (эпилепсия, отставание в развитии и пр.). Даже при малейших отклонениях в этой сфере тренировки могут нарушить эмоциональный фон.
6. Некоторые заболевания глаз (сильная близорукость, патологии зрительного нерва). В карате много резких движений, прыжков, поворотов, что может усугубить ситуацию.

С какого возраста можно заниматься ребёнку

Ребёнок может начинать осваивать японское боевое искусство с разного возраста. Сегодня многие приходят на занятия уже с 5-летнего возраста. Однако тренировки для таких малышей — скорее подготовительный этап к настоящему карате. Ребята там выполняют различные физические упражнения, развивают гибкость, а также приучаются к дисциплине.

Конечно, от пятилеток ещё не стоит ждать серьёзного восприятия многих вещей (хотя есть отдельные малыши, которые опережают своих ровесников в физическом и психическом развитии). Понимание важности обучения обычно приходит к 7–8 годам.

Тем не менее дети, которые пришли в секцию в 6–7 лет имеют преимущества. Дело в том, что на соревнованиях ребят разделяют исключительно по возрастным категориям, независимо от того, сколько лет уже занимается спортсмен и какой у него пояс. На поединок (кумите) могут вывести, например, двух десятилетних мальчиков. Только у одного будет белый пояс, а у другого, например, зелёный (конечно, первый, несмотря на малый опыт, может оказаться более способным, но это уже дело случая).

Лично моё мнение, что хорошо отдать ребёнка в спортивную секцию ещё до школы (воспитанника подготовительной группы детского сада). В этом случае новоиспечённому ученику будет легче адаптироваться в учебном заведении. Он уже будет приучен к дисциплине и порядку, не подвержен стрессу от смены коллектива, ведь после уроков мальчика или девочку ждёт свой круг единомышленников и друзей.

Необходимая форма и инвентарь для занятий

Традиционной формой для занятий карате является белое кимоно. У начинающих спортсменов оно только одно, но впоследствии для ката и кумите желательно приобрести отдельные комплекты, первый будет отличаться более плотным и жёстким материалом.

Однако до первого экзамена на белый пояс в большинстве школ ребята занимаются в обычной футболке и шортах. Это делается для того, чтобы у детей был стимул сдать свой первый экзамен, после этого родители покупают им заветную экипировку.

Носить кимоно детям интересно. Ведь куртка перевязывается поясом: по его цвету можно определить уровень знаний и навыки спортсмена, который находится рядом с тобой на соревнованиях.

Специальная обувь для тренировок не предполагается: мальчики и девочки занимаются босиком. Самым маленьким родители могут надевать чешки (по усмотрению тренера).

На руки и ноги спортсмены надевают специальные накладки, а ноги защищают футы (для стопы) и голени (икры).