**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ !!!**

**Рукопашный бой — стоит ли отдавать ребенка, плюсы и минусы**

[БЛОГ](https://centr-shans.ru/blog)

Всех родителей очень интересует вопрос: «Как я могу воспитать своего ребенка здоровым, сильным и способным самостоятельно стоять?» Все хотят быть в безопасности, поэтому физическому воспитанию нужно уделять особое внимание.

Дети, в зависимости от возраста, всегда оказываются в разных, а иногда и очень неприятных ситуациях. Конфликты между детьми могут возникнуть уже в детском саду, когда ребенок учится говорить, познает мир и играет. Распространенная ситуация, когда дети не могут поделить игрушку или борются за место, а потом появляются первые царапины и драки со сверстниками.

Если ребенок не развит физически, вряд ли он сможет постоять за себя и бороться, потому что противостояние не будет равным.

Поэтому в первую очередь следует обратить внимание на закаливание характера в первые годы жизни ребенка, так как это влияет на то место, которое он будет занимать в будущем в обществе, например, на уверенность в своих силах и поступках, степень решимости.

Количество и интенсивность конфликтных ситуаций значительно возрастает в школьный период. Подростковый возраст — самая острая фаза подросткового возраста, поскольку детское тело и психика претерпевают серьезные изменения. Конфликты возникают в это время, когда идет борьба за власть и уровень конкуренции возрастает. Обучение рукопашному бою — гарантия безопасности вашего ребенка.

**Плюсы занятий по рукопашному бою**

* Уроки повышают выносливость, внимание, время реакции, силу воли, напористость, уверенность в себе и чувство собственного достоинства, а друзья могут относиться к вам с уважением.
* Ограничений по приему девушек нет.
* Классы разделены на возрастные группы, начиная с младших детей.
* Укрепляются мышцы и кости вашего ребенка.
* Обучаются базовым навыкам защиты и самообороны, которые затем можно применять на практике, если для этого есть веская причина.
* Регулярные тренировки для детей щадящие и положительно влияют на общее состояние здоровья, повышают иммунитет и укрепляют сопротивляемость организма различным инфекциям.
* Тренировка основана на эффективной системе защиты и нападения.
* Обучение самостоятельное.

**Минусы занятий по рукопашному бою**

* В настоящее время существует множество секций и групп, которые проводят занятия рукопашным боем, но, к сожалению, не все из них могут похвастаться квалифицированными тренерами, которые чаще всего не имеют отношения к рукопашному бою.
* Тренироваться можно только при отсутствии противопоказаний, таких как заболевания опорно-двигательного аппарата или проблемы с кровеносной системой.
* Во время тренировки велик риск получения травмы, чаще всего из-за неправильного снаряжения.
* Приобретенные навыки можно применить в конфликтных ситуациях без выяснения обстоятельств в обычном непринужденном разговоре.
* Если ребенок импульсивен и не может сдерживать свои негативные эмоции, не всегда удается развить положительные черты характера посредством обучения рукопашному бою, важно с самого начала следить за поведением ребенка и, если нет положительного воздействия, обучение следует прекратить.

Во вводном обучении упор делается на ловкость, гибкость и координацию движений.

Особое внимание следует уделить выбору спортивного инвентаря, в который входят: маскировочный костюм из хлопчатобумажной ткани, а также амортизирующие и защитные средства.

**Предрассудки родителей**

Родители, посещающие такие занятия, считают, что чем раньше ребенок приступит к обучению рукопашному бою, тем лучше он сможет «обыграть» мучителя и заступиться за него. Важно дать им понять, что конфликтные ситуации следует разрешать путем разговора, а не путем драки и объяснения ситуации.

Другой распространенный аргумент родителей заключается в том, что они чрезмерно озабочены тем, чтобы причинить себе вред в классе, особенно из-за травм лица, таких как сломанный нос или уши. В центрах по обучению рукопашному бою есть методы, обеспечивающие полную безопасность детей.

**Выводы**

При наличии противопоказаний для здоровья тренировки следует приостановить, чтобы не ухудшить общее состояние детского организма.

Если нет противопоказаний, занятия боевыми искусствами улучшат здоровье, физическую форму и уверенность вашего ребенка.

Тренировка помогает справиться с агрессией и ограничить ее проявления в будущем, а также сформировать у ребенка дисциплину. Кроме того, возможно получение спортивного диплома, а при достижении желаемых и положительных результатов можно и дальше развивать спортивную карьеру в этом направлении.

В целом рукопашный бой — это не только спорт, но и умение добиваться поставленных целей, формировать характер с лидерскими качествами и развиваться не только физически, но и духовно.