

«Тхэквондо для детей»



Тхэквондо – это национальное боевое искусство, которое развивается в Корее на протяжении 5000 лет и в настоящее время является международным видом спорта.

Корейское “тхэ” означает выполнение удара ногой в прыжке, “квон” – кулак или удар рукой, “до” – путь истины, покрытый святостью и мудростью. Тхэквондо обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Современное тхэквондо значительно отличается от других видов боевых искусств. Ни один вид боевых искусств не преуспел так, как тхэквондо, в разработке столь совершенной и эффективной техники, а так же всестороннего развития занимающихся. Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Детское тхэквондо – полезно для развития и роста детей в качестве спорта, для мальчиков – это развитие выносливости и координации, для девочек – это гибкость и пластичность, но главное для всех детей – это умение постоять за себя. Цель занятий – это воспитание ребенка в духовной и физической гармонии, тренировка качеств настоящего победителя. Эти качества очень помогут маленькому человеку развить в себе самостоятельность. Тхэквондо – это прекрасный способ выхода энергии, многие дети гиперактивны, что порой приносит родителям немало хлопот. Порой родители совершенно не знают, в каком ключе воспитывать своё чадо. Ребенок не желает подчиняться взрослым или становится маленьким манипулятором, вынуждая весь мир крутиться вокруг него, вовлекая родителей в игру из бесконечных обид. Тренируясь в коллективе, дети приучаются к дисциплине, которая выражается в послушании, сдержанности в поведении на тренировке, умении заставить себя перебороть трудности. Постепенно развивается самодисциплина, позволяющая сконцентрировать самого себя, без понуждения со стороны тренера, то есть формируется сознательность в тренировке. Большое внимание уделяется адекватному отношению между старшими и младшими. Младших учат слушать старших по квалификации и возрасту, тем самым, не давая развиться самомнению, препятствующему дальнейшему совершенствованию. Уважение к старшим – неотъемлемая часть воспитания в любой культуре. С детства мы стараемся научить ребенка полюбить тхэквондо на положительных примерах, объясняя и демонстрируя, что нет пределов совершенству.

В тоже время, на старших учениках лежит большая ответственность быть таким примером для младших. Намного труднее на достаточно высоком этапе обучения сохранить интерес к тренировкам, не расслабиться, чем достигнуть каких-либо результатов на начальном этапе. Чтобы это было возможно, мы не перегружаем детей с целью спортивных побед как в профессиональном спорте, а развиваем их поэтапно, обращая больше внимания на воспитательный, боевой и физкультурный аспекты.

Тренируясь в команде, дети также учатся взаимовыручке, ответственности друг за друга. Командный дух развивается на тренировках и соревнованиях в групповых упражнениях, в спортивных лагерях.

Важно затронуть тему, связанную с агрессией. Обычно, когда дети сами отвечают на вопрос, почему они захотели заниматься тхэквондо, они говорят – чтобы стать сильными. Это естественное желание.

Как правило, в секцию приходят те дети, которые не чувствуют себя уверенно, их обижают и они хотят уметь постоять за себя. Также приходят и наоборот достаточно дерзкие ребята, активные, желающие научиться применять свою силу. В первом случае, часто бывает, что дети, немного научившись тхэквондо, начинают подсознательно отыгрываться на других за свои старые обиды, тем самым самоутверждаясь. Во втором, при неправильном воспитании, есть опасность отключения всякой сдержанности и проявления неконтролируемой агрессии. И первые, и вторые, в своем поведении

поддаются той опасной стороне в практике единоборств, которая практически неизбежно проявится при неправильном воспитании. Это агрессия. Поэтому тренер объясняет с первых тренировок и далее всегда напоминает, что, чем сильнее становишься, тем сдержаннее нужно быть, что силу следует использовать только в благих намерениях, либо для самообороны, для подавления агрессии, но, ни в коем случае, не проявлять ее.

Таким образом, занимаясь тхэквондо, ребенок формируется в здоровом, позитивном ключе, гармонично совершенствуясь как физически, так и морально. Поэтапно, изучается техника, тренируется тело. Параллельно воспитывается упорство, смелость, волевые качества, сдержанность, внимательность, уважение к людям, командный дух. Только гармоничное развитие, позволяет ребенку стать всесторонне развитой личностью. Все, что приобретается зале, напрямую переносится в жизнь. Это позволяет сделать вывод, что боевое искусство тхэквондо является отличной и полноценной системой воспитания личности.

Для чего еще нужно заниматься ребенку тхэквондо

Подготовка ребенка к школе. Занятия тхэквондо готовят ребенка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе. С начальных этапов занятий тхэквондо ребенок привыкает к дисциплине, распорядку, самоконтролю, начинает проявляться интерес к изучаемому, появляются стимулы к занятиям.

Оздоровление ребенка, укрепление его физически. Физическое воспитание, заложенное в методиках преподавания тхэквондо для детей, способствует общему укреплению организма ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей