

Спор формирует из мальчика мужчину.

Рукопашный бой — один из самых сложных видов спорта. Занятия рукопашным боем способствуют развитию основных физических качеств ребенка, правильному формированию осанки, делает тело гибким и координированным. Это система разносторонней физической подготовки, развивающая основные двигательные качества (гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость).

Наряду с этим основа любого единоборства это прежде всего правильная мотивация для занятий. Зачастую отдавая ребенка в спортивную секцию, родители полагают, что ребенок сможет постоять за себя. Дети считают, что, занимаясь рукопашным боем они смогут «навалить» любому и начинают «выпячивать» свои умения на показ.

Начиная с первого занятия, тренер должен дать четкую установку на то, что разрешить любую конфликтную ситуацию можно с помощью разговора и стараться не доводить спор до драки и выяснения отношений, а прибегать к боевым приёмам только в самых крайних случаях, когда вам или вашим близким угрожает реальная опасность. Важно, чтобы у ребенка сформировалась четкая установка: боевое искусство не для агрессии, а для защиты, самообороны, для самосовершенствования своего разума и тела, для победы над своими слабостями.

Поэтому большое внимание в тренировочном процессе отводится духовной стороне. В ходе тренировки оттачиваются не просто удары, а приобретаются знания о природе движения, о строении кости, мышц, изучается история возникновения боевых искусств. Так во время изучения истории возникновения русского стиля рукопашного боя, происходит приобщение к культуре русского народа, к изучению традиций фольклора, воспитывается гордость за свою страну и т.д. Ребенок узнает, что отличительной чертой русского боевого искусства является оборонительный характер, лишенный всяческой агрессии. В основе

техники русского стиля рукопашного боя лежат защитные действия от нападения противника.

Многие считают, что занятия рукопашным боем развивают в ребенке только агрессивность, но это не так. Занятия рукопашным боем способствует всестороннему и гармоничному развитию личности. Во время тренировок в первую очередь формируются волевые качества, т.е. тот внутренний стержень, который способствует развитию силы духа и жизненной стойкости. Занимаясь рукопашным боем, ребенок должен постоянно преодолевать внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Одерживая победу не над соперником, а победу над собой. Благодаря этому развивается настойчивость, выдержка, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность.

Занятия спортом способствуют тому, что развитые в ходе тренировок качества характера переносятся и на другие стороны жизни. Поэтому спортсмены часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Занятия боевыми искусствами и рукопашным боем в частности, важный момент воспитания, это возможность вырастить из мальчика мужчину.

Дети, которые занимаются рукопашным боем, умеет постоять за себя и за близких, — они более уверены в себе даже без демонстрации своих возможностей, они не самоутверждаются на слабых. Они самодисциплинированы, организованны, спокойны, уверены в себе, менее конфликтны, пользуются уважением у сверстников.

Мы неоднократно слышали «В здоровом теле - здоровый дух», но мало кто задумывался почему так.

Регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и повышают общую работоспособность, воспитывают ряд очень важных качеств: выдержку, самостоятельность, упорство, инициативность, повышенную самооценку и целеустремленность. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, благотворно влияет на

психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляется бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе. Поэтому у спортсменов очень редко встречаются депрессии.

Спорт - средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Занятия спортом это тяжелый, кропотливый, упорный труд.