Кикбоксинг для детей. Польза занятий кикбоксингом для ребенка.

 1.Гармоничное физическое развитие и улучшение здоровья.

Единоборства и кикбоксинг в частности - одни из самых сложных видов физической деятельности.При этом нагрузка, которую получают посещающие секцию в которой преподается кикбоксинг для детей, полностью сбалансирована. Координация, физическая сила, гибкость, выносливость – всеми этими качествами единоборец обладает в полной мере. Занятия кикбоксингом у детей улучшают состояние кровеносной и дыхательной систем организма, правильно влияют на обмен веществ. Ребенок который ходит на кикбоксинг менее восприимчив к отрицательному воздействию на организм.Практикой доказано, что в любой опасной ситуации у таких детей больше чем у обычного человека шансов сохранить здоровье.

 2. Навыки самообороны, которые дает кикбоксинг для детей.

Само по себе наличие данных навыков, которые получает ребенок посещая занятия по кикбоксингу, делает его свободней. Пускай применять их приходится не часто, но они очень важны для формирования полноценной личности.На глубоком подсознательном уровне у того, кто не умеет защитить себя и окружающих, может присутствовать страхи чувство беззащитности по отношению к другим людям. Если же это чувство подкрепляется ситуациями, в которых ребенок оказался не готов противостоять агрессору, все может закончиться серьезными психологическими проблемами,которые останутся с человеком на всю жизнь.

 3. Кикбоксинг для детей способствует повышению скорости принятия решения.

Умение принять решение моментально может пригодиться в разных жизненных ситуациях. Более того, важность принятия правильного решения в таких ситуациях очень высока. Посещая кикбоксинг для детей, ребенок привыкает к тому, что цена его неправильного решения– поражение. В жизни все зачастую менее наглядно и это повод для ошибки, которую единоборец никогда не допустит.

 4.Кикбоксинг формирует волевые качества и самодисциплину у детей.

Без этих качеств в единоборствах не обойтись.В хорошем клубе, при правильно поставленной методической работе, кикбоксинг для детей приучает маленьких спортсменов к дисциплине, закаляет характер.

5.Кикбоксинг для детей и структурное мышление.

Изучение кикбоксинга подразумевает сложную структуру, включающую в себя технические элементы, тактику и стратегию, подготовку тела и психики. Хороший тренер ведет занимающихся у него детей к пониманию единства, взаимосвязи всех составляющих своего вида единоборств. Это помогает развить у ребенка структурный подход к этому непростому делу. Кикбоксинг для детей -  эффективный инструмент для формирования структурного мышления

 6. Навыки поведения в стрессовых ситуациях у посещающих кикбоксинг для детей.

В первую очередь это умение действовать на фоне повышенного выброса гормонов стресса. Спортсмен знает ощущения вызванные стрессовой ситуацией и умеет с этими ощущениями эффективно справляться. В то время, когда у обычного ребенка понижаются и блокируются умственные и физические качества, практикующие кикбоксинг дети делают то, что на данный момент является необходимым.

 7.Социализация.

В единоборствах ребенок сталкивается с ситуацией, когда он может быть сильнее кого-то, но и всегда кто-то сильнее его. При этом для юного спортсмена всегда открыт путь для самосовершенствования. Ребенок учится выбирать нужные формы общения и избегать недопустимые, формировать свое отношение к людям. Кикбоксинг — правильная  школа для детей, родители которых беспокоятся об их правильной социализации.

 8. Умение видеть чужую боль, сострадание.

Кикбоксинг для детей подразумевает, что во время отработки  ребенок может иногда испытывать легкие и не ведущие к вреду для здоровья болевые ощущения. Часто причина этого - другой ребенок. В ситуации,когда ты можешь сделать больно, и больно могут сделать тебе, при условии правильного тренерского контроля, в ребенке формируется осознание того, что причинять боль - плохо, а милосердие и сострадание– качества необходимые любому человеку.

9. Понимание жизненной цели.

Постановка жизненной цели,осознание ее ценности, необходимость большой работы для ее достижения - основы социального развития индивидуума. В спорте цели ставятся предельно конкретно.Привычка поступать именно так присуща людям занимающимся единоборствами и в жизни. Такая привычка формируется долго,но рано или поздно изучающие кикбоксинг дети ее приобретут.

 10. Глубокие эмоциональные переживания.

Спорт дает ребенку эмоции редко достижимые в повседневности. Без эмоциональных переживаний человек деградирует.Талантливый человек всегда ищет сильные эмоции. Спорт позволяет получить их«легально», не впадая в крайности. Т. е единоборства, например кикбоксинг или тайский бокс для талантливых детей - наиболее безопасный способ достижения подобных ощущений.

Используемые источники:

http://www.spb.ru/2018/11/8500.html