**Какой вид единоборства выбрать для детей?**

Помочь ребенку решить пойти на единоборство - заслуживает уважения. Так как много родителей опасаются отдавать свое дитя, считая это опасным видом спорта. Но прежде всего, спорт - залог хорошей физической формы и здорового развития детей и взрослых.

Ошибочно полагать, что боевые единоборства приносят вред ребенку и бояться его отдавать из-за этого. Травмы присутствуют в любом из видов спорта, но благодаря различным единоборствам, у ребенка развиваются сильные качества, которые помогут ему в повседневной жизни, даже если он не собирается быть профессиональным бойцом. В статье вы узнаете как помочь определиться ребенку с видом единоборства, на что важно обратить внимание и по каким критериям нужно выбирать тренера.

**Какие преимущества получит ребенок от единоборства?**

***Детские единоборства*** - это комплекс специально разработанных методик, для обучения борьбы детей. Они направлены на укрепление мышц, развитию мышления и физических данных ребенка. На некоторых видах боевого искусства можно тренироваться с четырех лет.

Что полезного приобретает ребенок на единоборстве?

* выносливость;
* вырабатывается чувство собственного достоинства;
* умение защитить себя;
* развитие дисциплины;
* обретение спокойствия;
* укрепление иммунитета.

Совсем маленьких детей, опытные тренера рекомендуют сперва отдать на плавание, именно там формируется полноценное строение тела, которое будет готово к регулярным тренировкам. Важно поддерживать ребенка и поощрять его занятия, так эффективность занятий будет крайне высокой.

Разнообразность единоборств очень широкая, и столкнувшись с этим возникает вопрос: “Какое выбрать единоборство для ребенка?”. Ниже можно ознакомиться с самыми популярными видами детских единоборств.

**Самые подходящие тренировки для детей**

### ***1. ММА (смешанные единоборства)*** для детей. В этой программе разработана программа на развитие растяжки, координации, ловкости, гибкости и выносливости. Сперва опытные тренера преподают основы ударных техник, а потом допускают детей на легкие спарринги. Начинать тренироваться можно начиная с четырех лет.

***2. Дзюдо для детей -*** распространенное направление, которое включает силовые занятие с добавлением аэробных тренировок. Благодаря такому подходу, улучшаются обменные процессы, развитие мышечной массы и физическое развитие в общем. В этой направленности развивается характер ребенка и его дисциплинированность.

### ***3. Грэпплинг для детей -*** этот вид спорта считается молодым, и сочетает в себе сразу несколько направленностей таких как: самбо, бразильское джиу-джитсу, вольная борьба. Огромным преимуществом является то, что основным значением в поединке важна концентрация ума и подготовка спортсмена, а не жесткая физическая сила. Он идеально подходит новичкам, так как имеет высокий уровень безопасности, сразу несколько направлений боевых искусств, ребенок учится защищаться, уходить от ударов, изучает строение тела, механику и его особенности.

### ***4. Кикбоксинг для детей*** - оптимальный возраст с которого можно начинать занятия - 6-7 лет. На этом этапе разрешаются азы ограниченного контакта, разрабатывается методика и тактика под музыку. Начиная с десяти лет, приступают к приемам легкого контакта. Посещая занятия, ребенок развивает гибкость, выносливость, упорство, дисциплину и внимание.

### ***5. Тайский бокс для детей -*** тренировки в этом направлении вырабатывают сильные черты характеры. Методики Муай тай учат выносливости не только на ринге, но и в любой жизненной ситуации. Эффективность тренировок проявляется в улучшении физического состояния, таких как укреплению мышечного корсета, выработке спортивного телосложения, укрепление сердечно-сосудистой системы.

### ***6. Бразильское джиу-джитсу для детей -*** если есть стремление к хорошей самообороне ребенка, то этот вид спорта отлично вписывается в эти рамки. Регулярные занятия укрепляют работу сердца, нервной системы. Рекомендуется, чтобы ребенок посещал тренировки с 13 лет, когда уже подросток может хорошо концентрироваться и усваивать технику. До этого возраста, можно помочь ребенку определиться другой направленностью, чтобы в дальнейшем понимать что ему ближе. В возрасте постарше, у подростка вырабатывается стойкость к стрессовым ситуациям и боевой дух.

### ***7. Секция бокса для детей -*** популярный вид спорта, вырабатывает у детей мужество, уверенность в себе, улучшение физического состояний. Методика для самых юных бойцов разработана с задействованием укрепляющих, игровых занятий, которые развивают реакцию, ловкость, скорость.

**Спортивный клуб “Nikko” поможет выбрать правильного тренера**

Одним из главных критериям, по которым стоит выбирать школу для занятий ребенка - компетентность тренера. Хороший тренер должен обладать:

* опытом в работе с детьми;
* умением интересно подавать информацию;
* понимать потребность каждого ребенка;
* быть грамотным в наставлениях для ребенка;
* иметь собственные достижения в данной направленности.

Благодаря этому человеку зависит насколько эффективные будут результаты, внимательно изучите всю информацию о тренере и его заслуги. В своем роде он не только спортивный тренер, но и наставник для вашего ребенка, помогающий стать лучше.

В спортивном клубе “Nikko” проходят тренировки для детей в различных направленностях. Высококвалифицированные тренера всегда ждут вашего ребенка чтобы:

* улучшить его физическое состояние;
* индивидуально или в группах обучить боевому искусству;
* дать понять ребенку его силу и возможность;
* дать мудрый совет по развитию;
* раскрыть потенциал и сделать из него настоящего чемпиона.

Переходите по ссылке для детального ознакомления со спортивным клубом “Nikko”

*Title: Виды боевых искусств для детей. Стоит ли отдавать ребенка на борьбу. Какой наиболее подходящий для ребенка вид боевого искусства*

*Description: Боевые искусства для детей. Как они влияют на жизнь и активность ребенка. Как выбрать наиболее подходящего тренера, чтобы был стоящий результат?*