

## Чему учатся на тренировках по джиу-джитсу?

*Волченкова А.И., педагог дополнительного образования  
МОУ ДО ЦДТ «Юность»*

Бытует мнение, что ребенка отдают заниматься единоборствами исключительно с целью научить его драться и защищаться, но это очень узкое мышление, джиу-джитсу – это много больше!

Занятия джиу-джитсу, конечно, поднимут физическую форму ребенка на новый уровень, а также **улучшат его умственную сообразительность**. Боевые искусства - это намного больше, чем изучение крутых боевых приемов, с помощью которых человек может побеждать толпы хулиганов на улице. Это **полезный опыт, который учит детей многим качествам и жизненным урокам**, которые останутся с ними на всю оставшуюся жизнь. Среди которых: **важность упорного труда, уважения и дисциплины**.

Большинству детей взрослые постоянно твердят, что упорный труд это важно, "без труда не вытащишь рыбку и не съешь ее". Но мы живем в 21 веке. И современные дети совсем не понимают, что трудного в том, чтобы набрать службу доставки рыбы в удобное для себя время и с удовольствием скушать ее. В общем, слов от родителей уже не достаточно, ибо у детей еще слишком мало личного опыта, чтобы понять суть дела. А тот опыт, что есть - работает не в пользу объясняемого аргумента. Поэтому, "награда за упорный труд" с точки зрения ограниченного детского опыта не всегда очевидна.

И вот спорт, боевые искусства и спортивные единоборства обеспечивают идеальную, при этом максимально безопасную среду для того, чтобы ребенок проникся важностью тяжелой работы для результата, который обязательно последует в таком случае.

Давайте рассмотрим некоторые из аспектов, с помощью которых занятия джиу-джитсу учат ребят усердию и решают еще кучу важных образовательных, психологических и социальных задач.

### **1. Джиу-джитсу мотивирует к работе с помощью системы ранжирования поясов.**

В большинстве боевых искусств есть цветовая градация поясов, которая показывает, насколько опытен ученик. Новички начинают с белого пояса, а цвет их пояса темнеет вплоть до черного, что означает продвинутого ученика. В бразильском джиу-джитсу (БЖЖ) у детей эта палитра богата: белый, серый, желтый, оранжевый, зеленый, синий... и далее по взрослой схеме: синий, пурпурный, коричневый, черный.

Инструкторы часто предусматривают дополнительные пояса при обучении детей, так как для продвижения по "карьерной" лестнице в некоторых боевых искусствах могут потребоваться годы. Например, в бразильском джиу-джитсу у

взрослых всего пять поясов: белый, синий, фиолетовый, коричневый и черный. Большинству студентов требуется в среднем от двух до трех лет, чтобы преодолеть каждую ступень. Инструкторы добавляют дополнительные цвета или страйпы, которые зарабатывают ученики, и им уже не нужно ждать годами, чтобы заметить, что инструктор **ОЦЕНИВАЕТ ИХ ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД**. Ученик получает оценку и признание максимально часто, на сколько это возможно. Каков результат? Жизнь в новых идеалах нового сообщества создает естественное желание быть замеченным и оцененным, чтобы заработать новый страйп на пояс или новый пояс.

*Каждый пояс, который получает ребенок, напоминает ему, что вся его тяжелая работа не была напрасной.* Это заставляет детей чувствовать себя увереннее, а их желание заработать больше поясов поддерживает их мотивацию на ковре.

## **2. Занятия джиу-джитсу улучшают концентрацию ребенка.**

Занятия боевыми искусствами требуют, чтобы дети сидели неподвижно и вели себя тихо, пока их инструкторы разбирают техники. Ожидается, что ребята будут внимательно слушать, так как мелкие детали часто являются самой важной частью любой техники любого боевого искусства.

Не будет внимания - не будет оценки, о которой писалось в пункте выше. Улучшение внимания ребенка позволяет ему получать больше от всего "вложенного труда". Это позволяет детям работать умнее, чтобы они получали максимальную отдачу от своего обучения. Навык концентрации на происходящих вокруг процессах - ценнейший навык на всю жизнь, на все случаи жизни.

## **3. Тренировки учат настойчивости и важности быть настойчивым.**

Усердная работа приносит ощутимую пользу только в случае, если она подкреплена достаточной настойчивостью и отсутствием желания все бросить и отступить. Вряд ли в жизни человек получает достаточную награду за свой "труд" в краткосрочный период. Это длительные инвестиции. И без терпения и настойчивости тут ловить нечего. Тренируясь, ребенок со временем осознает, что **для достижения результатов нужно сосредоточенно работать столько, сколько необходимо, а не столько, сколько хочется.** И приобретенное осознание отражается далее во всех сферах жизнедеятельности маленького, а потом и взрослого человека.

Не зависимо от потенциального таланта, ребенок обязательно столкнется с тем, что какие-то технические действия будут даваться не сразу, и что придется много спрашивать, много разбираться с ошибками и их устранением. Таким образом, юный атлет привыкает к мысли, что любое препятствие и сложность можно преодолеть, если твердо придерживаться заданного курса. И тут важно: никто не выполнит эту работу за ребенка. К примеру, в художественной школе, можно понять, что "не получается", подойдет учитель и сам своей рукой поправит. В случае с джиу-джитсу, инструктор не может сделать что-то за ученика. Он лишь указывает и помогает, приучая к тому, что "никто кроме тебя это не сделает".

И только вопрос времени, когда ребенок овладеет какой-либо техникой, если он решит неустанно ее тренировать. Со временем ребенок начинает правильно выполнять движение, даже не задумываясь о том, что он делает. Юный атлет понимает, что он может достичь всего, если будет упорно трудиться и придерживаться своих целей.

#### **4. Система поддержки.**

Даже самые целеустремленные взрослые на планете время от времени нуждаются в некотором поощрении. Занятия боевыми искусствами дают детям систему поддержки, которая мотивирует их продолжать усердно работать. Их естественное желание не отставать от своих партнеров по обучению, особенно от тех, кто начал примерно в то же время, что и они, будет мотивировать их на эту работу. И **каждый инструктор всегда находит слова поддержки** и мотивации, показывая, что вся работа не зря!

#### **5. БЖЖ тренировки улучшают навыки решения проблем.**

Есть поговорка, которая гласит: “Работай умно, а не много”. Это не значит, что вы должны расслабляться во время выполнения задач; это означает, что вы должны действовать самым разумным способом, насколько это возможно, не сбавляя при этом степени усердия.

Боевые искусства гораздо более интеллектуальны, чем кажется большинству людей. А тренировки учат **оставаться расслабленным, сконцентрированным и держать мозг в максимально рабочем состоянии, даже когда тело измотано усталостью.**

**Улучшенные аналитические навыки ребенка** будут перенесены на другие аспекты их жизни, что позволит ему получать большее "вознаграждение" за свою усердную работу. Чем больше положительного подкрепления получает ребенок за свой труд, тем больше вероятность, что он будет продолжать это делать. Через некоторое время усердие и старательность в труде становится ключевой частью личности человека, и это значительно вознаградит его даже во взрослом возрасте.

**Готовность упорно вкладываться в работу является одним из наиболее важных факторов, определяющих, насколько вероятно, что человек осуществит свои мечты.** Трудовая этика и дисциплина часто побеждают талант и другие природные дарования. Это единственное, что объединяет самых успешных людей на планете.

**И ЭТОМУ МЫ УЧИМ РЕБЯТ В НАШЕЙ КОМАНДЕ,** помимо тысячи способов сделать человеку больно.

Приводя ребенка в единоборства, нужно думать не о том, как здорово он научится драться, а о том, какие важнейшие уроки и навыки он приобретет для своей дальнейшей взрослой жизни!