**Тхэквондо для детей: со скольки лет и какая польза**

**Версия ВТ**

Версия Федерации Тхэквондо зародилась в 70-х годах прошлого века в Южной Корее. Она нацелена на развитие соревновательной составляющей, является олимпийским видом спорта и представлена в большей части государств мира.

В версии ВТ запрещается бить руками, ногами же можно наносить удары только по туловищу. Для того, чтобы не допустить нарушений во время поединка используют специальный жилет, который фиксирует все удары. В версии федерации тхэквондо слабо развиты техники силового разбивания предметов и самозащиты. Здесь они используются только для подтверждения уровня мастерства.

## Со скольки лет?

В этом и следующих разделах будем говорить о тхэквондо ВТ. Каждая из этих версий имеет свои особенности, в том числе и в плане возраста начала занятий.

Версия ВТ. Дети начинают ей заниматься в более раннем возрасте. Конечно, многое зависит от физической и психологической готовности ребенка. Например, гибкость и растяжка, которые имеют важное значение в этом виде боевого искусства, начинают развивать с 7 до 10 лет. Но для того, чтобы процесс был менее болезненным, нужна подготовка, к которой лучше приступить около 6 — 6,5 лет. Так оптимальным возрастом для начала занятий тхэквондо ВТ считают 6 лет.

В любом случае окончательное решение принимает тренер, который оценивает физподготовку ребенка. В некоторых ситуациях могут предложить занятия в группе общего развития с элементами тхэквондо. Когда ребенок будет готов, его переведут в основную группу тренирующихся.

## Медицинские противопоказания

Тхэквондо отлично развивает тело и дух. Те, кто занимаются этим видом спорта выносливые, сильные, ловкие, в опасных ситуациях умеют постоять за себя и защитить слабого. Но, к сожалению, не каждый ребенок сможет выдержать нагрузку, которую предполагает тхэквондо.

Прежде чем отдать ребенка в этот вид спорта внимательно ознакомьтесь с медицинским противопоказаниями. К ним относят:

* хронические болезни в стадиях обострения;
* деформированную грудную клетку в стадиях, когда затрудняется свободное дыхание;
* неравномерная длина ног с разницей более 3 см;
* болезни сердца и сосудов;
* эпилепсию;
* обмороки;
* болезни сердца и сосудов;
* язвы;
* хронические болезни печени и почек;
* сколиоз в запущенных стадиях;
* плоскостопие;
* астму.

**Помните:** чтобы попасть в секцию тхэквондо необходимо пройти врачебную комиссию и предъявить тренеру соответствующую справку.

## Плюсы

В тхэквондо используют быстрые удары ногами, перемещения, прыжки и хорошую координация. Все это развивает тело и реакцию. Помимо физической стороны, есть и духовная составляющая.

Приводите своих детей в секцию «Тхэквондо» Центра внешкольной работы, по адресу : Хамида Чурина 121