

Каждый родитель знает, что наступает такой момент, когда ребенку просто необходимы занятия спортом, поскольку школьных уроков физкультуры недостаточно для гармоничного развития личности.

Возникают вопросы: а как заниматься с собственным чадом, чем заниматься, какими видами спорта, в какую секцию или школу отдать, как уберечь ребенка при занятиях спортом от всевозможных травм?

Понятно только одно, что заниматься нужно не индивидуально, а в коллективе, чтобы совмещалось приятное с полезным - и спорт, и дружеское общение детей. Вот тогда родители методом проб и ошибок начинают искать спортивную секцию или школу, по совету друзей или через соседей, знакомых, газеты, свою церковь или концессию, рекомендациям со стороны. Но далеко-то ходить не надо, в нашей общине достаточно спортивных школ и секций, созданных действительно профессиональными и увлеченными людьми. Хорошо об этих школах услышать или прочитать в газетах, но лучше всего прийти лично и со своим ребенком, скажем, на первое бесплатное занятие или на мастер-класс, тогда сразу выяснится, для вашего ребенка эта школа или программа или нет, ведь у детей особое чутье.

Дорогие читатели, Вы конечно слышали, что в Торонто вот уже 15 лет функционирует Школа Русского Боевого Искусства под руководством всем известного Владимира Васильева, который создал уникальную Систему, оправдавшую себя во всем мире.

С 1993 года эта школа предлагала классы только для взрослых, а сегодня у школы есть уникальная возможность проводить классы для детей, которые открылись в октябре 2007 года по многочисленным просьбам родителей. На мастер-классе этой школы я совсем недавно и побывала, и мне это очень многое прибавило в моем кругозоре и даже перевернуло в моем сознании. Во-первых, меня поразила ненавязчивая и доброжелательная атмосфера, которая царит в школе, поскольку за 10 лет в Канаде я привыкла к довольно сухому общению и формальному вежливому приему. Достаточно сказать, что только когдаходишь в помещение школы и видишь, как дети поскорее бегут в раздевалку, чтобы начать занятия, как они рады встрече друг с другом, как они уважают и любят тренера и доверяют ему.

Мне понравилось, что я сразу нашла контакт с тренерами и менеджерами школы, как будто бы мы были знакомы уже много лет, причем с первых минут говорили мы на разные темы, включая особенности системы и какие-то философские аспекты, а также затрагивали какие-то свои сугубо личные проблемы. Не со всеми людьми можно сразу найти такой тесный и искренний контакт, и если доверие возникает сразу - это очень ценно. Мне рассказали об особенностях системы Русских Боевых Искусств. Не знаю, во-первых это или во-вторых, но я усвоила, что в данной Системе нет искусственных напряженных стоек, нет кат, как в восточных единоборствах, нет набора специальных движений, которые иногда трудно применить в реальной жизни и в реальных условиях. Система помогает раскрыть интуитивные, естественные движения, которые человек (ребенок) сможет выполнить и сознательно, и даже пребывая в состоянии стресса или страха, то есть практически автоматически. Второй важный момент, который мне запомнился, это то, что многие виды спорта и борьбы травмируют опорно-двигательную систему, травмируют внутренние органы - сердце, легкие, мозг. Возьмите восточные единоборства, где техника основана на задержке дыхания, например, в карате - на выдох. В Системе же Русских Боевых Искусств все построено на правильном и естественном дыхании: непрерывном и полном, а это не травмирует внутренние органы и предотвращает травмы суставов и мышц. Дыхательная техника лечит.

С первых уроков детишек учат правильно дышать, контролировать дыхание, использовать дыхание как наш колоссальный резерв энергии и восстановления сил после физической нагрузки. Еще детей учат не ставить тело в неудобное положение и таким образом всегда находиться в равновесии и легко контролировать передвижения свои и своего партнера. Здесь в школе тренеры правильно ставят удар и учат держать тело цельным. Какие преимущества занятий в школе русской борьбы? Фактически ребенок становится здесь здоровее и морально и физически. Философия Системы построена на духовной основе. Система помогает избежать излишней агрессии и вообще какой бы то ни было агрессии. Да дети борются, но их учат защищаться, а не злиться на противника или раздражаться, их учат не бояться контакта. Детей учат в школе спокойно и четко делать свое дело, без страха и паники, при

ГДЕ ДУХ - ТАМ И СИЛА...

(ШКОЛА РУССКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА ДЕТЯМ)



этом очевиден профессиональный подход. В этом виде борьбы нет специальных ритуалов или поясов. Дети учатся в этой школе внутреннему спокойствию, вести себя ненапряженно, спокойно подходить к проблемным ситуациям, видеть трудную ситуацию целиком. Очень советую родителям прийти в эту школу на первый бесплатный урок или мастер-класс, как я его называю, потому что наблюдать за уроками тренера Максима очень интересно. У Максима более, чем 10-ти летний стаж занятий этой Системой, он ведет занятия не только с детьми, но и со взрослыми, а также часто выезжает и проводит семинары по Канаде, США, Мексике, Австралии. Кроме того, в его группе тренируется его собственный 8-летний сын, поэтому Максим подходит к детским проблемам с пониманием. Максим мне рассказал очень интересные вещи о том, как обычно проходят первые занятия с нашими уже канадскими детьми, которых в школе приучили соблюдать 50 см персональную зону при общении, а дети даже боятся взять другого ребенка за руку поначалу. И на занятиях я посмотрела, как все эти комплексы и препятствия в общении преодолеваются. Еще в детской группе есть ассистент тренера Алексей с 7-летним стажем работы в Системе. Оба тренера говорят и по-английски, и по-русски. В тот день в зале я насчитала около 20 детей, и заметно, что

между ними существуют дружеские отношения.

При разговоре с родителями выяснилось, что они очень довольны школой. И это тот редкий случай, когда интересы родителей, детей и преподавателей полностью совпадают.

В этой школе приобретают новых друзей и знакомых не только дети, но и родители. Например, я познакомилась с очень интересной собеседницей Ниной, сын которой занимается там со дня открытия, и она очень довольна, потому что он стал сильнее, спокойнее, приучился к дисциплине и физическим нагрузкам, а на тренировках хорошо снимает стресс. Об этой школе Нина, как и многие другие, узнала в церкви в Березках. А некоторые родители узнали из уст своих друзей или из газетных публикаций. Мне, например, на первом занятии понравились люди, которые работают с детьми, понравилась атмосфера, которая царит в школе, понравилось с каким удовольствием дети относятся к занятиям, им даже мало учебного часа.

Могу пожелать Школе Русского Боевого Искусства под руководством Владимира Васильева только успехов и дальнейшего процветания.

Остается только добавить, что в школу принимаются дети от 8 до 14 лет. Время тренировок по вторникам и четвергам с 6 до 7 вечера и по субботам с 10 до 11 утра. Первое занятие - бесплатно.

Адрес школы: 11 Glen Cameron Rd, Unit 17. Это по Yonge Street, второй севернее Steeles Ave. Телефон: (905) 881-47 11. Web site: www.RussianMartialArt.com. Количество мест в детских классах ограничено.

Ольга Лебедева