

МАУДО «Центр развития творчества детей и
юнашества»

«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В
СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИВНИ
МЛАДШИХШКОЛЬНИКОВ

Ковалев А.В.

Хабаровск, 2025



Здоровый образ младших школьников

①

Физическое здоровье

Спортивные единоборства помогают укрепить иммунную систему, улучшить выносливость и координацию движений.

②

Психическое здоровье

Участие в спортивных занятиях способствует развитию самодисциплины, способствует развитию самодисциплины, уверенности в себе.

③

Социальное здоровье

Спортивные единоборства позволяют младшим школьникам научиться младшим школьникам научиться работать в других.

КУЛЬТУРА УСЛОВИЙ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ



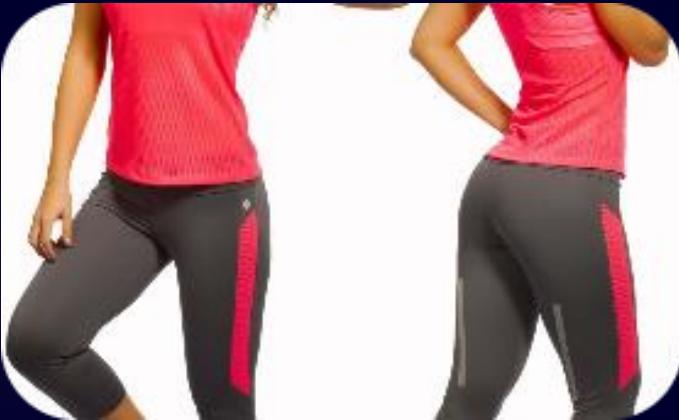
Правильное питание

Здоровое питание сбалансировано и обеспечивает необходимый запас энергии для занятий единоборствами.



Спортивное оборудование

Для единоборства в специальное тренировки и



Спортивная одежда

Удобная функциональная спортивная одежда обеспечивает комфорт и свободу движений во время тренировок.



Гидратация

Правильное питьевой время тренировок тренировок поддерживать уровень гидратации гидратации организма.

Культура Деятельности Деятельности Единоборств

Самоорганизация

Занятия единоборствами требуют единоборствами планирования времени и умения времени и умения

Стойкость

Преодоление настойчивость помогают достигнуть помогают достигнуть тренировках соревнованиях

Коллективизм

Единоборства развивают умение работать в команде поддерживать товарищей и уважать правила

Упорство

Постоянное росту независимо от достигнутых достигнутых

Культура Личности Борцов

Дисциплина Уверенность

Единоборства
принципиальность,
сть,
ответственность за свои
тъ за свои

Постоянный
тренировочный процесс и
достижение
новых результатов
повышают
уверенность в себе.

Мотивация *

Единоборства
стремление к
самоусовершеш
ю и достижению
достижению
поставленных целей.

Значение Спортивных Спортивных Здоровья



Укрепление Сердечно-Сердечно-Системы
Интенсивные тренировки в спортивных единоборствах способствуют улучшению работы сердца и кровообращения

Развитие мускулатуры
Упражнения развиваются мышцы и формируют крепкую и крепкую

Увеличение Гибкости
Техники единоборств требуют гибкости, что развивает подвижность суставов и предотвращает травмы.

Популярные Виды Спортивных Спортивных Младших Школьников



Тхэквондо

Динамично
активно вид
вид,
гибкость, сила и
сила и



Карате

Самооборо
на и развитие
физически
х возможностей
путем
минимального
использов
ания энергии



Дзюдо

Плавные
и управление
управление
развивающее
ее
дисциплину



Самбо

Самбистов
нетолько
применять
но и оценивать
вать свои
возможности
ти
исключительно
льно
самообороны

Основные Занятий Спортивными Спортивными

1 Физическое Здоровье

Улучшение общей физической формы, поддержание здоровья и профилактика заболеваний.

2 Психологическое Лицо

Развитие уверенности, самодисциплины и умения контролировать свои эмоции.

3 Самозащита

Освоение навыков самообороны, повышение уровня безопасности и защи

Спортивные Единоборства Как Средство Формирования Навыков Самообороны

Уверенность в себе Контроль над собой □

Овладение навыками
самозащиты способствует повышению
уверенности в своих
силах и способностях.

Тренировка позволяет осознавать
ситуации и принимать
обоснованные решения в критических
ситуациях.



Роль родителей и школы

1

Поддержка и вовлеченность родителей

Родители могут сыграть важную роль, поддерживая и стимулируя поддерживая и стимулируя детей единоборствами.

2

Участие школы

Школы должны предоставлять возможности для занятий спортивными возможностями для занятий спортивными организациями организовывать соревнования.

3

Образование и развитие

Школьные программы должны включать обучение спортивным обучение спортивным единоборствами школьников к их практике.

«Практика боевого искусства должна быть практикой любви - для сохранения жизни, для сохранения тела и для сохранения семьи и друзей».

Мастер боевых искусств – Дэн Иносанто



Спасибо за внимание!