

МАУ ДО « Центр развития творчества детей и
юношества»

« СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В
СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

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
сбалансиро-
вано и
обеспечив-
ает необходи-
мый запас
энергии для
занятий
единоборс-
твами.



Спортивн Оборудование

Для
единоборства
важное
специальное
тренировки
и



Спортивная одежда

Удобная
функционал-
ная 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 и соревнованиях

Коллективизм

Единоборства
развивают умение работать в команде
поддерживать
товарищ и уважать правила

Упорство

Постоянное
росту независимо от достигнутых
достигнутых

Культура Личности Борцов

Д и с ц и п л и н а Уверенность 🥋

Единоборства
принципиальность,
с т ь ,
ответственность за свои
т ь з а с в о и

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

М о т и в а ц и я 🌟

Единоборства
стремление к
самоусовершен
ию и достижению
достижению
поставленных целей.

Значение Спортивных С п о р т и в н ы х Здоровья



Укрепление Сердечно- Сердечно - Системы

Интенсивные тренировки в спортивных единоборствах способствуют улучшению работы сердца и кровообращения



Развитие мускулатуры

Упражнения развивают мышцы и формируют крепкую и крепкую и



Увеличение Гибкости

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

Популярные Виды Спортивных Спортивных Младших Школьников



Тхэквондо

Динамично
активный вид
вид,
гибкость, силу и
силу и



Карате

Самооборо
на и развитие
физически
возможностей
путем
минимального
использов
ания энергии



Дзюдо

Плавные
и управление
управление
развивающее
ее
дисциплину



Самбо

Самбистов
не только
применять
но и оценивать
свои
возможности
и
исключительно
льно
самообороны

Основные Занятий Спортивными Спортивными

① Физическое Здоровье

Улучшение общей физической формы, поддержание здоровья и профилактика заболеваний.

② Психологическое Лицо

Развитие уверенности, самооценки и умения контролировать свои эмоции.

③ Самозащита

Освоение навыков самообороны, повышение уровня безопасности и защиты.

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 организовывать соревнования.

③ Образование и развитие

Школьные программы должны включать обучение спортивным обучением спортивным единоборствами и 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!