

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Карате, Ушу, Айкидо, ждиу-ждитсу, дзюдо... Выбор секций восточных единоборств весьма широк. Их выделяют отдельным классом, так как в большинстве своем это не только спорт, но и философия. Именно восточные единоборства специалисты рекомендуют для детей с самого раннего возраста. Почти каждому ребёнку, даже самому слабенькому и неагрессивному, можно подобрать подходящее единоборство. Впереди школа, где очень важно чувствовать себя уверенно среди сверстников.

Как и любой вид спорта, восточные единоборства имеют как плюсы, так и свои минусы. Однако плюсов гораздо больше.



**Инструктор по физической культуре:
Кряжева Екатерина Петровна**

Плюсы восточных единоборств

- **Физическое развитие** - развивает ловкость, силу, выносливость, координацию движений, гибкость.
- **Полезные навыки для повседневной жизни** Во-первых, это самозащита (уверенность в себе, умение постоять за себя и за товарища это основа здоровья во всех смыслах). Умение правильно падать жет избежать травм, как в спорте, так и в быту.
- **Снижение агрессивности** (особенно полезна гиперактивным детям).
- **Выработка уверенности в себе** Уверенные в себе дети гораздо проще находят общий язык со сверстниками.
- **Дисциплина и самоконтроль** Дисциплина на тренировках железная. Детям запрещается носиться по залу, разговаривать друг с другом и перебивать тренера. Замечено, что 5-6 летним детям гораздо легче соблюдать спортивные правила, чем 7-8 летним.

Минусы восточных единоборств

По сути, минус занятий один, но он очень важен при выборе этого вида спорта, поскольку подразумевает под собой определенные физические нагрузки, которые могут быть противопоказаны при некоторых острых и хронических заболеваниях.

Важно!

Если у Вашего малыша есть какие-либо проблемы со здоровьем, перед тем, как отдать его в спортивную секцию, проконсультируйтесь со специалистом, на учете у которого вы стоите.

