Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей «Яйская ДЮСШ»

**Методические рекомендации**

**по формированию патриотического мировоззрения обучающихся в процессе занятий рукопашным боем**

(для тренеров-преподавателей ДЮСШ)

|  |
| --- |
| Составители: |
|
| Тренеры-преподаватели МБУДО «Яйская ДЮСШ» |
| Вагайцева Елена Анатольевна  Пешков Александр Александрович |

Пгт. 2018 год

**Краткая аннотация к методическим рекомендациям по формированию патриотического мировоззрения обучающихся в процессе занятий рукопашным боем**

**Разработчики:** тренер- преподаватель МБУДО «Яйская ДЮСШ» Вагайцева Елена Анатольевна, Пешков Александр Александрович.

**Актуальность:** Образовательно- воспитательная деятельность проводится в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой для настоящих мужщин». О**собая значимость и актуальность-** принятие в нашем обществе экстренных мер по существенному улучшению проводимых мероприятий по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения и духовно – нравственных ценностей.

**Инновационная направленность** данных методических рекомендаций заключается в построении системы работы и содержит систематизированный материал организации работы по формированию патриотического мировоззрения обучающихся.

**Практическая направленность:** В настоящих методических рекомендациях предлагается к рассмотрению (и к возможному принятию) основных направлений, технологий по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения, примерный план проведения бесед, памятка для родителей. Данный материал может быть использован для практической деятельности тренера-преподавателя образовательных учреждений.

**Степень распространения:** методические рекомендации представлены на сайте https://yayadush.ucoz.ru/ для применения в практике.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения…………………………………………………….. | 4 |
| 2 | Цель и задачи патриотического воспитания ………………………. | 5 |
| 3 | Основные направления патриотического воспитания ……………. | 6 |
| 4 | Технологии патриотического воспитания ………….......................... | 7 |
| 5 | Оценка эффективности работы по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения…………………… | 9 |
| 6 | Список литературы…………………………………………………… | 15 |
| 7 | Приложение …………………………………………………………... | 16 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**1. Общие положения**

Данные методические рекомендации содержат систематизированный материал по организации работы по формированию патриотического мировоззрения обучающихся в процессе занятий рукопашным боем.

Нормативной базой для разработки данных методических рекомендаций являются следующие документы:

•Конституция Российской Федерации;

•Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

•Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;

•Стратегия развития воспитания на период до 2025 года.

В соответствии со статьей 3 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются, в том числе на гуманистическом характере образования, приоритете жизни и здоровья человека, свободном развитии личности, воспитании гражданственности, трудолюбии, ответственности, уважении закона, прав и свобод личности, патриотизме, бережном отношении к природе и окружающей среде, рациональном природопользовании.

Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому с ранних детских лет у детей искажаются представления о доброте, милосердии, справедливости, великодушии, гражданственности и патриотизме. Ныне дети отличаются эмоциональной, волевой и духовной незрелостью. Продолжается разрушение института семьи: у детей формируются несупружеские, антисемейные установки. Хаос и неразбериха современной жизни, развал семей, общественных институтов, дискредитированные по вине «человеческого фактора» высокие идеи – все это следствие утраты ответственности за воспитание подрастающего поколения. Нынешнее поколение растет и с пеленок воспитывается в безстержневой, безрамочной атмосфере. И остается только историческая память народа, которая может стать ниточкой, способной связать молодежь с корнями своего народа.

Все это доказывает **особую значимость и актуальность** принятия в нашем обществе экстренных мер по существенному улучшению проводимых мероприятий по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения и духовно – нравственных ценностей.

Патриотизм в настоящих методических рекомендациях понимается как любовь к Родине, преданность своему Отечеству, своему народу, стремление служить его интересам, готовность к выполнению гражданского долга по защите Отечества. Патриотизм выступает как важнейшая, устойчивая характеристика личности обучающихся, выражающаяся в его мировоззрении, нравственных идеалах, нормах поведения. Патриотизм как качество личности обучающихся проявляется и развивается в его поступках и конкретной деятельности. Деятельная сторона патриотизма является определяющей для системы работы по патриотическому воспитанию. Поэтому системный и личностно-деятельностный подходы являются базовыми в работе по основным направлениям формирования у обучающихся патриотического мировоззрения.

Патриотическое воспитание является составной частью общего воспитательного процесса в ДЮСШ и представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность тренеров-преподавателей по формированию у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству – Российской Федерации, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины.

**2. Цель и задачи:**

**Цель:** оказание методической помощи тренерам – преподавателям по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения в процессе занятий.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение профессионального уровня и компетенций тренеров - преподавателей в вопросах воспитания у обучающихся чувства гордости, глубокого уважения и почитания государственных символов и других исторических святынь;
* позволит выстроить систему для воспитания обучающихся в духе уважения к Конституции Российской Федерации, законности, нормам общественной и коллективной жизни;
* позволит создать условия для формирования у обучающихся осознанной потребности и навыков здорового образа жизни как основы процветания нации и страны.

**3. Основные направления по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения**

Основные направления по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения:

*Формирование гражданско-патриотического сознания*. Данное направление работы решает задачи формирования у обучающихся социально значимых патриотических ценностей, взглядов и убеждений, воспитания в духе уважения к основному закону – Конституции Российской Федерации, законности, нормам общественной и коллективной жизни. Реализуется через организацию лекций, торжественных собраний группы, посвященных государственным и национальным праздникам; встречи с представителями власти, правоохранительных органов; проведение тематических часов, круглых столов; патриотические акции «Георгиевская ленточка», «Вахта Памяти», турниры, конкурсы и олимпиады на знание истории России и пр.

Пропаганда и популяризация государственных символов Российской Федерации. Данное направление решает задачи пропаганды и популяризации символов государства –Герба, Флага, Гимна Российской Федерации, воспитания чувства гордости, глубокого уважения и почитания государственных символов и других исторических святынь. Реализуется через организацию уголков государственной символики; организацию и проведение патриотических акций «Это –мой Герб!», «Это –мой Флаг!», «Это –мой Гимн!»; конкурсы и олимпиады на знание государственной символики Российской Федерации.

*Военно-патриотическое воспитание.* Данное направление работы решает задачи формирования у обучающихся позитивного отношения к воинской службе и повышения ее престижа. Реализуется через организацию встреч с ветеранами Великой Отечественной войны, тружениками тыла; организацию совместных военно-патриотических акций и месячников оборонно-массовой работы; организацию конкурсов и военно-спортивных соревнований и игр и т. п.

*Пропаганда здорового образа жизни как основы здоровья нации и развития страны.* Данное направление работы решает задачи формирования осознанной потребности и навыков здорового образа жизни как основы процветания нации и страны. Реализуется через организацию работы спортивных фестивалей здоровья и спортивных марафонов; участие в спортивных состязаниях и соревнованиях; встречи с выдающимися спортсменами; включение спортсменов в показательные выступления.

**4. Технологии по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения**

Технологии по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения – это совокупность форм, методов, приемов и средств воспроизведения теоретически обоснованного процесса патриотического воспитания, позволяющего достигать поставленные цели.

Педагогический инструментарий технологий патриотического воспитания представляет собой совокупность форм, методов, приемов и средств педагогического взаимодействия субъектов и объектов данного процесса. Они представляют собой специфические педагогические инструменты, с помощью которых осуществляется формирование необходимых личностных свойств и качеств человека (сформулированных в целевых установках), а также диагностика уровня их сформированности на конкретный момент времени.

Под формами по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения понимается организационная сторона этого вида деятельности, раскрывающая определенные состав и группировку воспитуемых, структуру воспитательных мероприятий, место и продолжительность их проведения. То есть это внешнее выражение процесса по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения можно объединить в три группы, взяв за основу количественный критерий:

- фронтальные (массовые);

- групповые (коллективные):

- индивидуальные.

В деятельности эффективными формами организации работы по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения являются следующие:

* фронтальные (массовые):

- лекции ;

- патриотические акции «Это –наш Герб!», «Это –наш Флаг!», «Это –наш Гимн!»;

- праздничные концертные программы и театрализованные представления, посвященные, национальным праздникам, Дню Конституции;

- военно-патриотические акции, посвященные Дню Защитника отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне;

* групповые (коллективные):

- круглые столы;

- конкурсы и олимпиады на знание государственной символики;

- экскурсии по памятным местам родного края;

* индивидуальные:

- беседы;

- выполнение индивидуальных заданий по подготовке к конкурсам, концертам, акциям, диспутам и пр.;

- вовлечение в работу по управлению в рамках самоуправления;

- индивидуальное участие в конкурсах патриотической направленности –на знание государственной символики и пр.

*Лекция* – одно из главных звеньев воспитательного процесса, форма работы по по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения, представляющая собой устное и последовательное изложение материала по гражданско-патриотической проблематике, направленная на формирование ориентировочной основы, первичное овладение знаниями и представлениями в данной сфере, развивающая интерес к конкретной проблематике, формирующая ориентиры для самостоятельного изучения и осмысления проблем. Результативность достигается это за счет педагогического мастерства лектора, его высокой речевой культуры и ораторского искусства.

*Патриотическая акция* (лат. actio –действие, выступление, предпринимаемое для достижения какой-либо цели ) – форма работы по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения , ставящая целью формирование гражданственности, патриотизма, социальной активности. Акция может включать: официальную часть, торжественный митинг; выступления официальных лиц, представителей молодежных организаций; массовое шествие; концерты; спортивные состязания; танцевальные шоу, показательные выступления, праздничные фейерверки и пр.

*Военно-патриотическая акция* – форма патриотического воспитания, цель которой заключается в формировании позитивного отношения к воинской службе, образу Защитника отечества, уважения героического подвига народа в годы Великой Отечественной войны. Может включать концертные и театрализованные программы, встречи с военнослужащими, ветеранами Великой отечественной войны, ветеранами войны в Афганистане, литературно-музыкальные вечера и пр.

В свою очередь, содержательные формы могут быть различны: беседа, диспут, лекция-беседа, игра, встреча и т. п.

*Круглый стол* – форма работы, предусматривающая беседу, обсуждение «за круглым столом» некоторого вопроса с целью обобщить идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы.

*Конкурсы и олимпиады* – форма работы, основанная на соревновании, соискательстве нескольких лиц (или групп) в какой-либо области –знании истории и содержательного значения Государственной символики, знание истории, традиций, культуры народов государственного языка и др. –с целью выделить наиболее выдающегося (или выдающихся) конкурсанта –претендента на победу. Они направлены на закрепление и развитие знаний обучающихся, а также на пропаганду и популяризацию государственных символов в студенческой среде.

*Экскурсия* – форма работы, коллективное посещение музея, достопримечательного места, выставки, памятника культуры, и т. п.; поездка, прогулка с образовательной, познавательной, спортивной или развлекательной целью. Особое место в работе играют выездные экскурсии по памятным местам российской истории.

Методы по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения, в отличие от форм, раскрывают технологическую сторону и представляют собой совокупность наиболее общих способов (приемов и связанных с ними средств) осуществления воспитательного взаимодействия тренеров и обучающихся.

На основе направленности –выделяют следующие группы методов по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения :

-методы формирования патриотического сознания личности;

-методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения;

-методы стимулирования поведения и деятельности.

**5. Оценка эффективности работы по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения**

В качестве объективных критериев оценки эффективности работы по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения рекомендуются качественные и количественные характеристики:

1. Стабильность и четкость работы всех направлений по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения.

2. Степень активности участия обучающихся в общественно-патриотических акциях.

3. Уровень сформированности у обучающихся знаний государственной символики Российской Федерации.

4. Количество проведенных общественно-массовых и патриотических мероприятий.

В настоящих методических рекомендациях предлагается к рассмотрению (и к возможному принятию) следующий примерный план проведения бесед по формированию патриотического мировоззрения с обучающимися по рассматриваемой теме:

- Начиная занятие, прежде всего, следует представить тему.

Затем следует вкратце изложить причины, актуальность предстоящей беседы, узнать что знают обучающиеся по этой теме. Данное требование исходит из рекомендации Педагогического Сообщества, которая гласит следующее: «Только при достижении заинтересованности у слушателей в получении определенных знаний, можно достичь высокой степени усвояемости ими этих знаний».

- Далее следует раскрыть значение слова патриотизм.

Как известно из различных словарей и энциклопедий, слово патриотизм произошло от греческого слова – «рatris” – отечество, «рatriotis” – соотечественник, т.е. – человек, который любит свое отечество (Родину), привязан к родной земле, родному языку, своими действиями стремится служить интересам своей страны и бесконечно предан ей, готов укреплять свою страну и защищать ее от врагов! При этом, в обязательном порядке следует обратить внимание слушателей на то, что любовь к Родине (большой и малой) является одной из наиболее глубоких чувств, закрепленных в народе веками и тысячелетиями.

Вместе с тем, простое изложение всех значений этого многогранного слова не может гарантировать нам моментальное усвоение их всеми слушателями, тем более учащимися младших классов общеобразовательных школ, поэтому предлагается следующая последовательность изложения этой основной части темы занятия:

— Во-первых, следует довести до слушателей, что понятия: «Народ», «Родина» имеют общий корень – Род, родной дом, откуда мы родом. И если человеку привить уважение к своему роду, Родине, то и он будет иметь гражданскую позицию. Именно поэтому так важно использовать все имеющиеся возможности для формирования этой позиции с самого раннего возраста.

Необходимо обратить внимание слушателей на то, что первые патриотические чувства у ребенка зарождаются в семье. Каждый ребенок должен быть патриотом своей семьи, своей фамилии, своих предков и, в целом, своего дома. Необходимо предложить слушателям, чтобы они попросили своих родителей рассказать им о зарождении своей фамилии, о предках, о семейных традициях, о достижениях родителей и предков в различных направлениях человеческой деятельности (участники ВОВ и восстановления народного хозяйства после Отечественной войны.).

— Во-вторых, все учащиеся должны понять, что кроме семьи эмоциональные чувства патриотизма у них должны появляться и по отношению к своей школе, в которых они, получая необходимые для жизни огромные знания, обучаются и проводят значительную часть времени своей жизни. Особую роль в становлении гражданской позиции учащихся играют школьные музеи. Например, громадное значение в духовном и нравственном становлении школьника играют исторические лица. Общеизвестно, что история любой страны – это совокупность судеб людей, живущих в этой стране. И с наибольшей полнотой особенности национального характера проявляются именно в годы тяжелых национальных испытаний. И именно музеи позволяют воспитывать поколение на примере исторических лиц. Музейные материалы заставляют задуматься о месте человека на Земле, вызывают чувство гордости за своих предков. Люди, в том числе и дети, с уважением относящиеся к истории своей страны, к истории других народов, не могут быть безнравственными. Такие люди не способны на подлость, предательство, жестокость. Опыт жизни предшествующего поколения, запечатленный в музейных экспозициях, учит молодое поколение понимать, что не хлебом единым жив человек.

Большое воспитательное значение имеют также материалы школьных музеев, рассказывающие о том, что во время Великой Отечественной войны рядом плечом к плечу сражались за Родину люди свыше ста национальностей. Эти примеры помогают формированию у молодежи любви к своей многонациональной России.

Вот почему большинство людей помнят свои школы, своих первых учителей, с большим интересом вспоминают и рассказывают о школьных годах, а многие принимают активное участие в проводимых в школах мероприятиях, связанных с различными событиями, отмечаемыми в их родной школе.

Продолжая начатый разговор по формированию у обучающихся патриотического мировоззрения, следует иметь в виду, что при этом важное значение могут иметь различные формы и методы организации и проведений занятий. Например, говоря о семейном воспитании патриотизма, можно провести занятие, акцентирующее внимание на семье и нравственно-семейных ценностях, предложив обсудить следующие темы:

— «Семейные традиции в моей семье»;

— «История моей фамилии»;

— «Семейные фотоальбомы»;

— «История войны глазами наших бабушек (прабабушек) и дедушек (прадедушек)».

Точно также можно провести занятие на следующие темы, затрагивающие непосредственно многонациональную Россию в широком смысле этого слова:

— «От Руси к России»;

— «Государственные символы России»;

— «История моего родного города»;

— «Великие победы моей страны».

Все подобные занятия направлены на сплочение молодежи, выработки у них чувства того, что они являются жителями одной большой и великой страны;

В-третьих, к выше перечисленному следует добавить и чувства патриотизма по отношению к своему району проживания и своему городу, ибо и они требуют ревностного отношения к себе, поддержанию порядка, участия в общественных мероприятиях. То есть нужно болеть за свой район, за свой город. В свое время Илья Эренбург писал: «Для того, чтобы патриотизм был крепким, непоколебимым нужно, чтобы он исходил из любви к своей маленькой родине, родному городу, родной природе, селу, краю».

Таким образом, надо полагать, что все вышеперечисленное поможет создать у слушателей общее представление о слове «Патриотизм» по отношению в целом к нашей многонациональной стране, то есть к нашей Родине.

На встрече с представителями общественности Владимир Владимирович Путин сказал следующее:

«Нельзя создать здоровое общество, благополучную страну, руководствуясь принципом «каждый – сам за себя», следуя примитивным инстинктам нетерпимости, эгоизма и иждивенчества.

Мы должны строить свое будущее на прочном фундаменте. И такой фундамент – это патриотизм… Это уважение к своей истории и традициям, духовным ценностям наших народов, нашей тысячелетней культуре и уникальному опыту сосуществования сотен народов и языков на территории России. Это ответственность за свою страну и ее будущее. Сама история российской многонациональной государственности свидетельствует о том, что настоящий патриотизм не имеет ничего общего с идеями расовой, национальной и религиозной исключительности.

Чувство патриотизма, система ценностей, нравственных ориентиров закладывается в человеке в детстве и юности. Здесь огромная роль принадлежит, конечно, семье и всему обществу. И, конечно, образовательной, культурной политике самого Государства».

Заканчивая занятия (беседы), далее следует подкрепить все высказывания практическими примерами из жизни.

Таким образом, основными задачами духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения (с учетом возраста), на наш взгляд, должны стать:

— Воспитание любви, привязанности к своей семье, дому, учебным заведениям, родному предприятию, своему району, городу и стране;

— Привитие навыков по основам безопасности жизнедеятельности, приобщение к здоровому образу жизни, повышение уровня физического развития;

— Воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, социальной и гражданской ответственности;

— Воспитание уважения к труду и учебе;

— Формирование бережного отношения к природе и всему живому;

— Твердое знание символов Российского Государства;

— Развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны;

—Развитие интереса к истории Российского Государства, русским традициям и промыслам;

—Формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их достижениям;

—И, наконец, воспитание высоких духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству.

Хорошо зарекомендовали себя памятки для родителей, как форма взаимодействия по формированию патриотического мировоззрения в процессе занятий рукопашным боем. Рекомендую памятку для родителей, по мотивации детей к занятиям рукопашным боем. (Приложение №1)

Завершить настоящие методические рекомендации хочется словами великого русского писателя Н.Г.Чернышевского, который сказал: «Историческое значение каждого человека измеряется его заслугами Родине, а человеческое достоинство – силою его патриотизма».

Предлагаю выдержки из моего «педагогического кредо», где раскрываются мои взгляды, идеи по формированию патриотического мировоззрения и почему я этим занимаюсь:

« Я как сын, отец, педагог абсолютно уверен в том, что каждый человек должен быть ответственным за свою семью, Родину. Должен успешно выполнять свои гражданские обязанности в мирное и военное время. В этом стараюсь убедить своих детей.

Уверен, не воспитав личности, не добьешься высоких спортивных результатов.

Считаю, что не заниматься этой работой просто нельзя: сегодня в паутину чужих идей и изощренных действий попадает самое главное – будущее нашей страны – подрастающее поколение.

Как противостоять этому?

Своим долгом считаю предупредить детей об опасностях современного мира. Уверен, что, научив ребенка формировать свою точку зрения, уверенно говорить «нет», держать свою позицию, ставить себе цели, находить способы решения проблемных задач, мы дадим ребёнку мощный защитный ресурс». В руках взрослых, в наших руках сердца детей.

«Сердца, которых отдавать нельзя!»

Список литературы

1. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. Рос. акад. образования. ― М.: Просвещении, 2014. ― 24 с.
2. Данилюк, А. Я. Духовно-нравственное развитие и воспитание младших школьников. Методические рекомендации. Пособие для учителей общеобразоват. учреждений. / (Т.Л. Белоусова, Н.И. Бостанджиева, Н.В. Казачёнок и др.); под ред. А.Я. Данилюка. – М.: Просвещение, 2013. – 127 с.
3. Пашкович, И.А. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий/ И.А. Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.
4. Горский, В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование /(В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.); под ред. В.А. Горского.- 2-е изд. М.: Просвещение, 2013. – 111с.
5. Вакуленко, Ю.А. Семейные праздники в воспитании школьников: родительские собрания в начальной школе/ Ю.А. Вакуленко, Г.П. Попова, Р.Ш. Энсани. – Волгоград: Учитель, 2016. – 220с.

Приложение №1

Памятка родителям

«Рукопашный бой для ваших детей

**Рукопашный бой**– это отечественный спортивно-прикладной вид единоборства, представляющий собой синтез бросковой и ударной техник, позволяющий вести поединок, как в стойке, так и в положении лёжа. На сегодняшний день многие родители выбирают рукопашный бой для своих детей, так как он хорошо подходит для обучения самообороне.

А теперь задайте себе вопрос: как часто и в каком контексте вы обычно слышите словосочетание «рукопашный бой»? Скорее всего, это армейские состязания, когда спецназовцы в камуфляже или другой военной форме дерутся один на один как на улице, так и в спортивном зале. Вполне возможно, что термин «рукопашка» напоминает вам о бойцах спецподразделений, применяющих уникальные приёмы и побеждающих атлетически боле сильных с виду противников. Ещё часто представляется образ русских богатырей, дружинников, идущих в рукопашную.

Так оно и есть Рукопашный бой– явление исконно русское, он основан на многовековом опыте наших предков, которые используя законы физики и хорошо продуманную тактику, побеждали любых противников. Главной его характеристикой является возможность победить в любых условиях превосходящего по силе противника. Занятие русским рукопашным боем учит логически мыслить, рассуждать и использовать свой интеллект как оружие.

Существуют несколько направлений спортивного рукопашного боя: рукопашный бой правоохранительных органов, армейский рукопашный бой и русский рукопашный бой.

В целом Рукопашный бойвключает в себя приёмы, использующиеся во многих единоборствах, но при этом отброшено все лишнее, ведь техника рукопашного боя разработана специально для применения вне ринга, то есть с реальным противником.

Lady’sfit предлагает специализированную программу обучения Рукопашного боя для детей, которая максимально учитывает все особенности связанные с возрастом и физическими данными ребёнка. Для начала акценты делаются на развитии ловкости, координации и, конечно же, гибкости движений. После чего происходит обучение необходимым приёмам, формируются навыки и умение применять знания на практике. Отношения с детьми строятся на принципах равноправия и уважения.

Дети с огромным удовольствием ходят на тренировки, так как полученные знания легко применять в жизни.

После того как ребенок начинает осваивать Рукопашный бойу него появляется чувство уверенности, пропадают агрессивность и раздражённость. Положительные изменения в характере и поведении детей отмечают все родители, а приёмыРукопашного боя несомненно пригодятся вашему ребёнку в жизни и помогут всегда находиться в отличной физической форме.

Рукопашный бойдля детей воспитывает волевые черты характера, дети становятся более собранными, дисциплинированными, организованными.

Дети, занимающиеся рукопашным боем, всегда готовы держать удар, и это касается не только ударов непосредственного противника, но и неприятностей вообще.