**Влияние единоборств на организм человека и реабилитация после соревнований.**

Раимжанов Диербек Зайнабидинович – студент группы ДТЭЭБ/41

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,,доцент Куралева Ольга Олеговна.

Если раньше овладение боевыми искусствами необходимо было для выживания, то на сегодняшний день ими заинтересовались в связи с развитием популярности физической культуры среди населения. Сегодня [занятия единоборствами](http://fitnessclubs.ru/edinoborstva.html) являются важной составляющей у людей определенных профессий (военные, спортсмены) и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придают уверенность в собственных силах.

**Влияние единоборств на организм человека.**

Боевые искусства имеют огромные преимущества для здоровья и могут привести вас в лучшую форму в вашей жизни очень быстро. Это одна из самых эффективных доступных тренировок. Многие практикующие могут засвидетельствовать его невероятные свойства для здоровья и скажут вам, что, занимаясь боевыми искусствами, они никогда не чувствовали себя лучше за всю свою жизнь. Достижение ваших целей в фитнесе и получение тела вашей мечты требует много усилий. Это не связано с абсолютно никакой магией, и это, конечно, нелегко. В наши дни, когда свирепствуют ожирение и болезни сердца, каждый хочет вести здоровый образ жизни.[[3]](#Свои) Физические упражнения, безусловно, являются основным компонентом хорошего здоровья. Учитывая, что боевые искусства имеют много преимуществ, это отличная вещь для вас, чтобы попробовать. Давайте проверим причины, почему: 1) Помогает вести здоровый образ жизни. Те, кто хочет вести более здоровый образ жизни, не должны смотреть дальше. Боевые искусства являются идеальным катализатором для получения максимальной отдачи от жизни физически, умственно и духовно. Это учит вас дисциплинировать себя, когда дело доходит до принятия решений о питании, отдыхе и восстановлении. Поскольку это такая интенсивная физическая тренировка, боевые искусства побуждают вас питаться чисто. Благодаря физическим упражнениям и правильному дыханию организм высвобождает здоровое количество эндорфинов, и мы чувствуем себя сильнее, здоровее и здоровее с каждым днем. Таким образом, боевые искусства приносят пользу вашей жизни, независимо от того, хотите ли вы сбросить нежелательный вес или достичь желаемой цели в фитнесе; 2) Уверенность в себе. Одним из многих больших преимуществ обучения боевым искусствам является развитие твердого чувства уверенности. Как только студенты могут изучить техники, появляется чувство выполненного долга. Это чувство выполненного долга наделяет нас чувством собственного достоинства и уверенности в себе. Знание того, что у нас есть способность защищать себя и быть уверенным в своих силах, безусловно, потрясающее чувство. Уверенность в себе является невероятным побочным продуктом обучения боевым искусствам; 3) Польза для фигуры. Из-за развития нездоровых привычек питания, принятия неправильных решений о питании, нашей одержимости жиром и сахаром и просто отсутствия достаточного количества жизненно важных питательных веществ многие из нас борются с ожирением. Многие заболевания связаны с ожирением, такие как рак, диабет и болезни сердца. Вот почему для нас важно, пока мы еще можем, принять меры и что-то сделать с нашим здоровьем. Боевые искусства – это самая полная и эффективная тренировка в вашей жизни. Боевые искусства предназначены не только для обучения самообороне, но и для вашего общего состояния здоровья; 4) Улучшает концентрацию и тишину. Одна из самых удивительных вещей в боевых искусствах заключается улучшении ума и тела. Чтобы получить максимальную отдачу от боевых искусств, мы должны обратить внимание на наше душевное состояние. Это делается путем изучения правильных дыхательных техник, постоянной медитации и практики различных принципов боевых искусств на протяжении всей нашей повседневной жизни, а именно чести, уважения, мужества и настойчивости, среди прочих; 5) Он учит великой морали и ценностям. Боевые искусства – это подарок человечеству. Это учит нас так много вещей о жизни и о том, как все работает, неудивительно, почему многие люди обращаются к боевым искусствам, чтобы дать им направление и цель; 6) Улучшает ваш атлетизм. Боевые искусства развивают наши тела и раскрывают наш физический потенциал, как никакая другая тренировка в мире. Поскольку мы тренируем все наше тело, практикуя техники и осваивая движение, наш атлетизм значительно улучшается. Тренируясь в боевых искусствах, мы становимся спортсменами во всех смыслах этого слова.[[2]](#Влияние)

**Реабилитация после соревнований.**

Именно раннее начало комплексной реабилитации — один из важнейших компонентов сокращения сроков реабилитации спортсменов. Способность к восстановлению при мышечной деятельности является естественным свойством организма, существенно определяющим его тренированность. Поэтому скорость и характер восстановления различных функций после физических нагрузок являются одним из критериев оценки функциональной подготовленности. При характеристике восстановительных процессов следует исходить из учения И.П. Павлова о том, что процессы истощения и восстановления в организме тесно связаны между собой и с процессами возбуждения и торможения в ЦНС. Чем больше энергетические траты во время работы, тем интенсивнее процессы их восстановления. Но если истощение функциональных потенциалов в процессе работы превышает оптимальный уровень, то полного восстановления не происходит. В этом случае физическая нагрузка вызывает дальнейшее угнетение процессов клеточного анаболизма. При несоответствии реакций обновления в клетках катаболическим процессам в организме могут возникать структурные изменения, ведущие к расстройству функций и даже повреждению клеток. [[1]](#Александр)

**Вывод.**

Занятия единоборствами, это не просто постоянная отработка приёмов, но и всесторонне гармоничное развитие личности. По средствам тренировок происходит оздоровление занимающихся, повышение их физической формы, закаливание характера, приобретение умений и навыков, которые в будущем могут обезопасить себя и своих близких.

**Список литературы.**

1. Александр Романович Лурия «Молодой ученый»
2. Влияние единоборств на организм занимающихся [Электронный ресурс]. – URL: [https: //mmaoctagon.ru/likbez/vliyanie-edinoborstv-na-organizm-zanimayushchikhsya/](https://mmaoctagon.ru/likbez/vliyanie-edinoborstv-na-organizm-zanimayushchikhsya/)
3. Свои наблюдения.