

Восточные единоборства : особенности и влияние на развитие организма

Чупраков Артём,
Группа 1ПСО12

Восточные единоборства – это целый комплекс учений, философская и духовная культура, традиции, собранные целыми поколениями, которые не перестают развиваться и расширяться. Восточные единоборства — это сопротивление любой форме агрессии, настоящим мастерам восточного боя чужды любая злоба и жестокость. Главная цель восточных единоборств – обрести совершенство и единство тела и духа.



Дзюдо (Япония). Японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия, оформилось в конце XIX века. Название этой японской борьбы переводится как «мягкий путь». Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения. Дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Дзюдо способствует развитию дисциплины, внимания, памяти и воображения. Это старейший олимпийский вид единоборства среди женщин. Дзюдо подходит для девочек, так как в нем меньше зажимов различных частей тела (чреватых синяками и вздутиями).



Тхэквондо (Корея). Корейское боевое искусство, означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Практикуется как чисто спортивный вид единоборств. Предпочтительнее для мальчиков, поскольку это жесткое единоборство.



Ушу - это обобщенное название боевых искусств, существующих в Китае. Название состоит из двух иероглифов - «у» и «шу», что в переводе с китайского означает «военное искусство».

По сути ушу - это то же самое, что и кунг-фу. Однако по российской традиции термином «кунг-фу» называют боевые искусства, а «ушу» - гимнастические упражнения, являющиеся основой как физического, так и духовного совершенствования.



Люди, практикующие восточные единоборства, имеют особый склад характера, их личность и восприятие строится на философских взглядах того или иного единоборства.

Всего основу восточных единоборств составляют три религиозно-философских учений: конфуцианство, даосизм, буддизм. Каждое внесло огромный вклад:

- конфуцианство – философские идеи о социальной гармонии;
- даосизм – внутренняя неразрывная связь человека с природой;
- буддизм – практические методы психической саморегуляции .

Занятия единоборствами способствуют гармоническому развитию личности, воспитанию силы воли, целеустремлённости, честности и благородству по отношению к слабому. Развиваются такие качества как наблюдательность, бдительность, умение быстро принимать правильные решения, сводить к минимуму преимущества соперника. Навыки владения единоборствами и высокий уровень физической подготовленности также помогают в неординарной или боевой обстановке.



Занятия единоборствами благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции организма. Некоторые технические действия являются сложными по своей структуре, выполняются при неестественных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться в пространстве и принимать в кратчайшие сроки правильное решение в неожиданных и сложных ситуациях.



В процессе спарринга борцами применяются захваты различных частей тела, что оказывает массирующее воздействие на кожу, мышцы, лимфатические узлы и кровеносные сосуды соперника. Это в свою очередь способствует улучшению обмена веществ, кровообращению.



Умеренные физические нагрузки повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. При этом активизируются буквально все физиологические механизмы защиты организма и факторы иммунитета.



Восточные единоборства – это один из путей развития и достойная школа боевых искусств, предполагает становление человека как сильного духом и телом.

Чрезвычайно важно, что использование восточных систем единоборств не заключается лишь на формировании физических качеств, а распространяются на психику, нравственность и систему мировоззренческих взглядов. На основе исследованной литературы о видах единоборств, мы определили эффективность занятий восточными единоборствами.



Спасибо за внимание.

