

## ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ОСОБЕННОСТИ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

© 2020 Апян Эдита Арутюновна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: edita.apyan9@mail.ru

**Ключевые слова:** восточные единоборства, организм, каратэ-до, тхэквондо, айкидо, китайское ушу, боевое искусство.

В данной работе рассматриваются особенности восточных единоборств, а также их положительное влияние на становление и развитие физической и моральной составляющих человека. Анализ данной проблемы основывается на рассмотрении различных видов восточных боевых искусств. Данная тема актуальна в современном обществе, ставящем перед собой цель индивидуального развития.

За последние десятилетия в России активно наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточных видов боевых искусств.

На сегодняшний день владение различными боевыми искусствами, стали не только мерой защиты, но и одним из видов занятий физической культурой.

Цель данного исследования заключается в повышении показателей физической подготовленности общества с помощью овладения базовых навыков и упражнений в области восточных единоборств.

Основными задачами являются:

- Рассмотрение восточных видов искусств;
- Оценка эффективности занятий данным видом спорта.

Люди определенных профессий, например, военные, спортсмены, должны иметь хорошую физическую подготовку, в том числе обладать базовыми навыками в сфере боевых искусств. На данный момент самыми востребованными и актуальными являются занятия восточными единоборствами. Данный вид спорта появился в Китае, затем активно начал развиваться в Корее и Японии. Особенностью Японских боевых искусств является морально-этическая сторона, которая должна помочь воину в соприкосновении с божественным духом.

Приемы таких единоборств были средством не только физической подготовки, но средством психофизической само регуляции. В условиях современного общества данное боевое искусство стало средством индивидуального самосовершенствования. Оно

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.

помогает владеть своим телом и контролировать свои усилия не только на поединке, но и в обыденной жизни. Все эти качества воспитываются на протяжении определенного периода специальными упражнениями, занятиями и даже играми.<sup>4</sup>

Занятия восточными единоборствами благоприятно влияют на здоровье человека, на опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию основных функций организма. В процессе спарринга борцами применяются захваты различных частей тела, что непосредственно оказывает влияние на кожу, лимфатические узлы и кровеносные сосуды соперника, что безусловно способствует улучшению кровообращения в организме.

Рассмотрим несколько направлений восточных видов боевых искусств. Самым распространенным является - каратэ-до. Регулярные занятия каратэ-до способствуют не только улучшению физических способностей, но и укреплению психологического состояния, уравновешенности в действиях и т.д.<sup>1</sup>

Один из важнейших моментов в обучении каратэ-до, на которые делаются особый упор - это сохранение морального принципа, как уважительное отношение к старшему поколению.

Стилевое каратэ-до - это не просто вид спорта или система, а боевое искусство, которое сочетает в себе "жизненный путь" самосовершенствования духа и тела.

Следующий вид восточных боевых искусств - айкидо. Своеобразные движения в айкидо способствуют сосредоточению внимания на сохранении центральной линии тела и на сохранении шеи и спины, а грудной клетки открытой, что позволяет приобрести правильную осанку и предотвращает развитие возрастной деформации позвоночника.

Периодические и регулярные тренировки айкидо оказывают оздоровительный и общеукрепляющий эффект. Занятия такого рода боевых искусств способствуют приобрести как духовный баланс, так и ощущение психологического комфорта, что, безусловно, положительно влияет на наше самочувствие и здоровье.

Одним из полезных для организма видов восточных единоборств, также является тхэквондо. Тхэквондо - это древнее национальное боевое искусство, развивающееся в Корее уже на протяжении 5-ти тысяч лет и в настоящее время является международным видом спорта. Занятия тхэквондо лучше начинать в раннем возрасте, так как ребенок в данном этапе развития является более мобильным и легко адаптирующимся, поэтому занятия такого рода искусств в этом возрасте более эффективны.

Данный вид боевого искусства дает возможность человеку изменять мир через изменение себя. Суть тхэквондо заключается в борьбе самим с собой, со своими недостатками и пороками, что позволяет стать более уравновешенным, терпеливым по отношению как к себе, так и к окружающим. Тхэквондо, в первую очередь, оборонительный вид борьбы, так как он является больше скоростным видом, а не силовым.

Китайское ушу - появилось несколько тысячелетий назад в Китае и на сегодняшний день тесно переплелось с китайской культурой и менталитетом. Понятие "ушу" в переводе означает "совершенное мастерство", в наши дни в связи с глобализацией и интернационализацией данный термин приобрел название "кунг-фу".<sup>2</sup>

Первоначальной задачей искусства являлось улучшение здоровья и поддержание стабильного уровня развития организма. Из-за неправильного образа жизни, питания, отношения к себе и отсутствия занятий физической культурой, появляются различные виды заболеваний. Занятия "кунг-фу" построены так, что при правильном дыхании и положении тела, можно устранить все "блокады отрицательных энергетических потоков", тем самым нормализовать все процессы жизнедеятельности.

Восточные виды боевых искусств являются не только хорошим способом самообороны и защиты, но и гармонизации внутреннего состояния человека, поддержания общей физической подготовленности и улучшения процессов работы организма.

Научные исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия физическими упражнениями, существующими в арсенале восточных единоборств, способствуют гармоничному развитию организма, повышают их физическую и умственную работоспособность, защитные свойства организма, совершенствуют его способность к мобилизации функциональных возможностей и более экономичному выполнению мышечной работы<sup>5</sup>.

Под влиянием рациональных физических нагрузок происходит перестройка функций отдельных органов и систем, а также взаимоотношений между ними.

---

<sup>1</sup> Карате // Большая российская энциклопедия. – 2009.

<sup>2</sup> Г. Н. Музруков "Основы ушу" – М., "Городец", 2006

<sup>3</sup> Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: 2000

<sup>4</sup> Васильев, О. Боевые искусства как средство и метод реабилитации: оздоровительные аспекты боевых искусств / О. Васильев // Боевое искусство планеты. - 2005. - № 3

<sup>5</sup> Скорыходов, В. В. Боевые искусства Востока как досуговый интерес молодежи [Электронный ресурс] / В. В. Скорыходов. - Режим доступа: <http://www.ecsocman.edu.ru/images/pubs/2007/02/11/0000302321/018.SK0R0KH0D0V.pdf>, свободный.

## MARTIAL ARTS: FEATURES AND INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY

© 2020 Аryan Edita Arutyunovna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: edita.apyan9@mail.ru

**Keywords:** martial arts, body, karate-do, Taekwondo, Aikido, Chinese Wushu, martial art.

Abstract: this paper examines the features of martial arts, as well as their positive impact on the formation and development of the physical and moral component of a person. The analysis of this problem is based on the consideration of various types of Eastern martial arts. This topic is relevant in the conditions of modern society, which set a goal - individual development.