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

Раимжанов Диёрбек Зайнабидинович

dierbek29@gmail.com

Научный руководитель: 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). Начиная с физических улучшений и заканчивая улучшением вашего психического и духовного благополучия, боевые искусства открывают людям путь к раскрытию своего максимального потенциала. Физические упражнения, безусловно, являются основным компонентом хорошего здоровья [[4]](#здоровье). 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. При овладении определенным видом единоборств, человек становится уверенней в себе и собственных силах 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]](#организм); 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 [[5]](#деятельности). 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).

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, использованной литературы**

1. Александр Романович Лурия «Молодой ученый» (дата обращения: 20.03.2023).
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/) (дата обращения: 28.03.2023).
3. Влияние едиборств на организм – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005066> (дата обращения: 28.03.2023).
4. Польза боевых Искусств для здоровья – URL: <https://evolve-mma.com/blog/the-top-6-health-benefits-of-martial-arts/> (дата обращения: 20.03.2023).
5. Спортивные соревнования как основной элемент спортивной деятельности. Налимова Н.М.: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-sorevnovaniya-kak-osnovnoy-element-sportivnoy-deyatelnosti/viewer> (дата обращения:11.04.2023).