

# Влияние единоборств на организм занимающихся



**Сегодня занятия единоборствами 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.**

**Мнение учёных расходятся в оценке пользы занятий единоборствами. Одни считают, что любой вид единоборства положительно влияет на организм и психику человека, а другие отстаивают свои убеждения, что боевое искусство делает человека агрессивным и асоциальным.**

# **Влияние единоборств на организм**

**Любая физическая активность несет в себе положительное влияние на весь организм в целом. Единоборства имеют свои несравненные преимущества, значимость которых уменьшать нельзя. К преимуществам можно отнести следующее:**

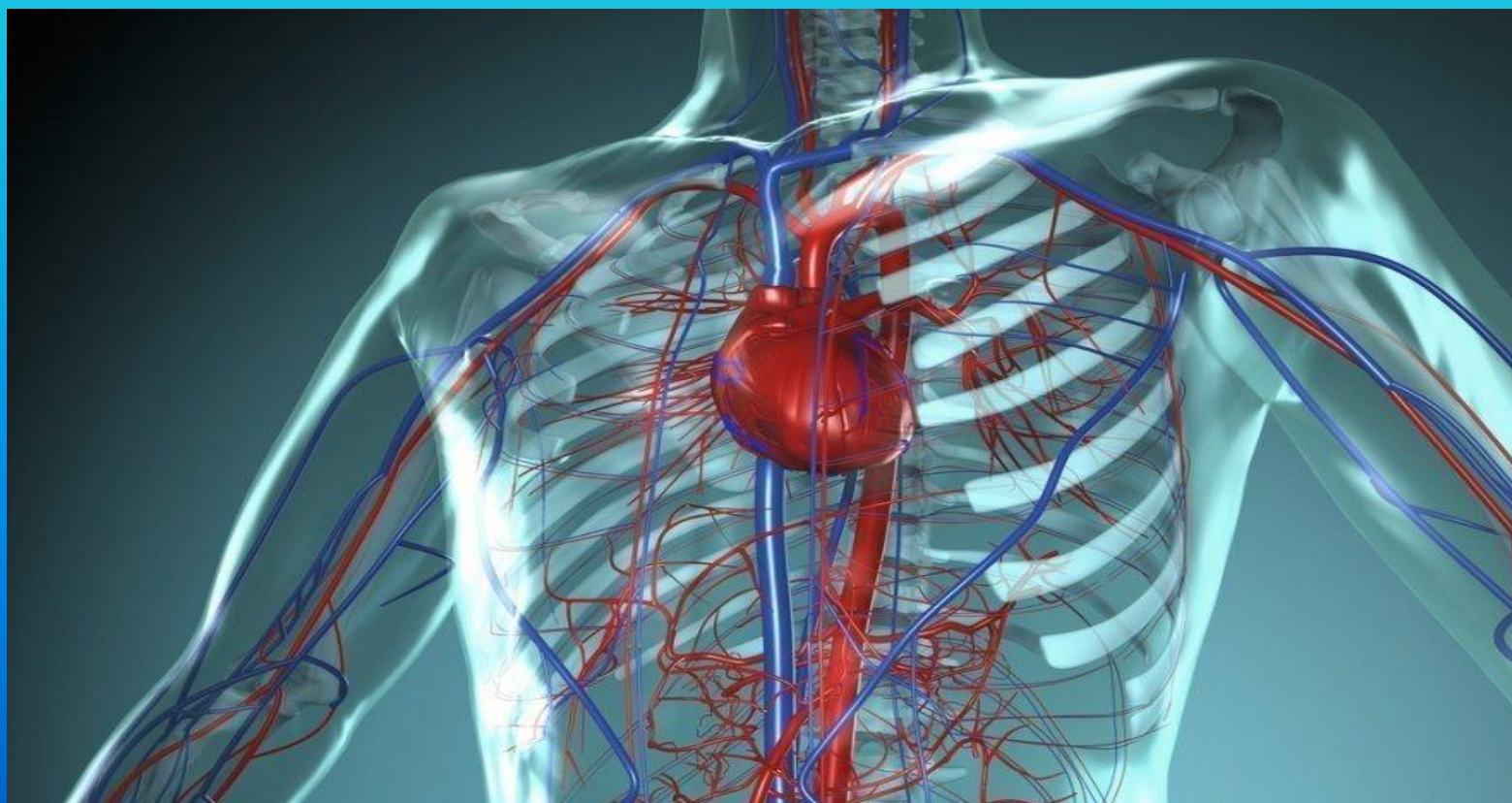
**1. Общая тренировка тела - при тренировке задействовано максимально большое количество мышц организма. Занятия оказывают влияние на выносливость, тонус мышц, гибкость суставов и баланс сил в организме.**



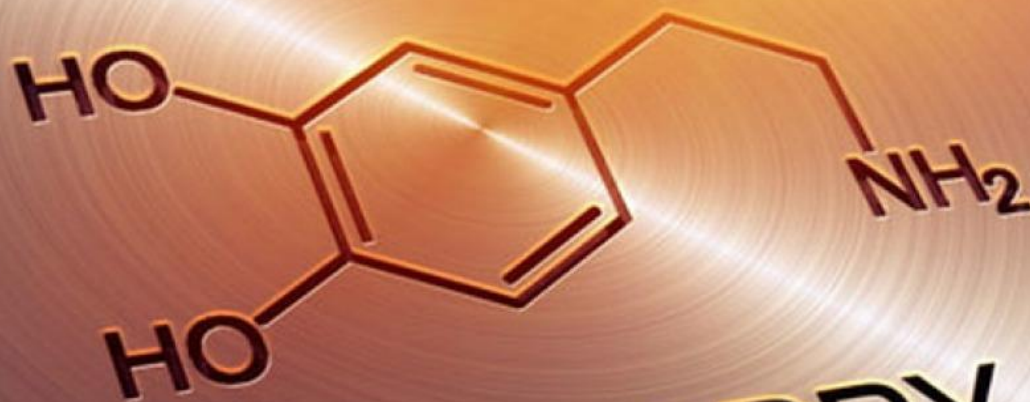
2. Польза для фигуры - при занятиях единоборствами сжигается большое количество калорий. Физические упражнения психологически подводят человека к здоровому образу жизни, который исключает употребление жирной, копченной и высококалорийной пищи.



**3. Улучшение состояние сердечно-сосудистой системы – исследования показали, что занятия единоборствами, как и любыми видами физической активности, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, препятствуют возникновению гипертонии и помогают**



4. Улучшение настроения – регулярные тренировки являются одним из лучших способов улучшения настроения. Единоборства не только помогают снять стресс, но за счет эндорфинов делают людей счастливей. Эндорфины вырабатываются при физической активности и находятся в организме в течение



BE HAPPY

**5. Уверенность в себе - при овладении определенным видом единоборств, человек становится уверенней в собственных силах. В момент наступления опасности, бойцы не испытывают тревоги и стресса, т.к. знают, что**





**6. Улучшает рефлексы – частые тренировки развивают внимательность и улучшают реакцию человека на раздражающие факторы извне. Такие навыки бывают**



# ВЛИЯНИЕ ЕДИНОБОРСТВ НА ПСИХИКУ

Многие спортсмены и тренеры утверждают, что любое занятие спортом помогает улучшить самооценку, поднять уверенность в себе и укрепить силу воли. Это, конечно же, относится и к различным видам единоборств. Но есть и другая точка зрения, которая имеет право на существование.

Есть версия, что занятия единоборствами в раннем и подростковом возрасте приводят к развитию агрессии бойца и формируют антиобщественное поведение. Чрезмерная уверенность в собственных силах, чувство превосходства над сверстниками, приводит к тому, что молодые «бойцы» начинают проявлять свою силу на практике, агрессивно ведя себя по отношению к сверстникам.

Конечно, стоит учитывать, что не занятие единоборством, а само психическое состояние человека провоцирует его к применению силы. Таким образом, споры вокруг занятий единоборством не прекращаются. Если многие ученых сходятся во мнении, что единоборства оказывают положительное влияние на