

Покусаева Наталья Васильевна

старший преподаватель

Нам Диана Сенгюевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

О ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в статье рассматривается, как занятия карате влияют на человека, на его физическое и психологическое состояние, каким образом оно учит коммуникации и огромной силе воли. На основании полученных данных выявлено, как с помощью японского боевого искусства происходит сохранение и укрепление физического здоровья молодежи. Изучение данного материала позволит привлечь внимание к данному виду спорта и увеличит количество желающих заниматься карате.*

***Ключевые слова:** карате, Япония, восточное боевое искусство, борьба, физическое развитие, обучение, психологическое состояние, укрепление здоровья, тренировка, соревнование, здоровый образ жизни, иммунитет, работоспособность.*

Одним из решающих условий, обеспечивающих результативность и продуктивность труда человека любой профессии, является наличие крепкого здоровья и высокой работоспособности, базирующихся на необходимой физической подготовленности и нормальном физическом развитии. В этой связи актуальным является физическое воспитание студенческой молодежи. Физические упражнения должны быть столь же необходимыми и привычными для студентов, как еда, питье, сон.

Одним из методов физического развития является карате. Этот вид единоборств зародился на островке Окинава в конце XIX столетия и только в начале XX века появилось в Японии. В наше время этот вид спорта считается одним из более известных видов боевых искусств. Базой физиологического формирования

карате считается правило контраста, противостояния и единства двух противоположных начал – «инь» и «янь» [1]. Видна смена твердых и пластичных, тяжелых, сдержанных, действующих и бездейственных процедур. В давние времена деятельность карате повышала возможность выжить на войне. На сегодняшний день повседневные сеансы подобного действия боевых искусств могут помочь повысить физиологическое и психологическое состояние человека.

Во-первых, определенные методы карате оказывают большое влияние на дыхание. Дыхание обязательно должно быть правильным, точным, только тогда оно станет содействовать улучшению состояния здоровья, укреплению нервной системы и, как следствие, продлевает жизнь человека. Также напротив, неправильное дыхание может привести к заболеваниям, стрессам, неуправляемой агрессии, к большим нагрузкам на организм человека.

Во-вторых, уже после первых посещения занятий учащиеся обретают решительность, уверенность в собственных силах. На занятиях обучаются отвечать за свои проступки.

В-третьих, нужно иметь в виду об различных состязаниях, в которых появляются новые связи, а также максимальный спектр эмоций [3].

Ведь занятие спортом – это некий способ преодоления самого себя, воспитание характера, воли, укрепление силы духа.

Несмотря на разнообразие школ и стилей в карате, можно выделить основные виды состязаний:

- 1) кихон – тренировка основ, базовая техника;
- 2) ката – формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками;
- 3) кумите – тренировка в паре по весовым категориям;
- 4) тамешивари – разбивание различных предметов незащищёнными частями тела;
- 5) кобудо – упражнения с древним окинавским холодным оружием.

В отдельных направлениях спортивного карате, имеется традиция – это демонстрационные выступления, во время которых иногда даже устанавливаются мировые рекорды – например, в тамешиварах [2].

Военные состязания гарантируют достаточно огромное сжигание калорий с 420 вплоть до 670 ккал в час, по этой причине они результативны с целью уменьшения веса. В прикрепленной далее таблице представлены сведения, о том какое количество калорий сжигает человек весом приблизительно 70 кг при длительном посещении секции карате.

Таблица 1

Расчетный расход энергии на 70 кг человека

Время	Количество калорий
5 мин	47 калорий
10 мин	91 калория
15 мин	132 калории
30 мин	268 калорий
1 час	525 калорий
2 часа	1056 калорий
3 часа	1578 калорий
4 часа	2094 калории

Карате способно предоставить полное восстановление физического состояния, как реабилитационный процесс, отличаясь от определенных упражнений физкультуры (ЛФК). В ограниченной квалификации заболеваний на первоначальной стадии реабилитации, занятия могут помочь как минимум улучшением собственного здоровья. Таким образом, ученые фиксируют, что в период физиологических процедур питуитарная железа повышает сочетание бета-эндорфинов, которые имеют обезболивающее, противошоковое, антистрессовое действие, но кроме того содействуют уменьшению голода и т. д.

Сокращение степени психологической возбудимости и депрессии, улучшение общего состояния, которое начинается в следствии активного образа жизни, бесспорно, благоприятно отражается в исполнении собственных обстоятельств. В особенности у тех, у которых деятельность связана с умственной активностью. Для обучающихся это прежде всего время, проведенное на занятии физической

подготовки, никак не станет потраченным впустую. Наоборот, в том числе и тридцатиминутная подготовка станет содействовать повышению интеллектуальных возможностей, а также наиболее результативному применению своего времени. Введение интервалов с целью проведения физических процедур в свой повседневный план способен увеличить эффективность и успеваемость.

Среди учащихся Тихоокеанского государственного университета был проведен опрос. Рассказав о преимуществах данного вида восточных единоборств, был выявлен процент, желающих заниматься спортом.

Данные представлены в виде рисунка 1.

Большинство систем нашего организма обслуживают мышечную деятельность. Поэтому, если человек регулярно занимается физической культурой и имеет тренированные мышцы, то можно говорить о том, что у него более высокий уровень работоспособности всех систем, в том числе эндокринной, дыхательной, кровеносной, лимфатической, нервной, опорно-двигательной и др.



Рис. 1. Процентное соотношение мнений учащихся по поводу занятию карате

Рассмотрев в этой статье влияние карате на состояние здоровья человека, мы обнаружили, что правильная методика дыхания и верное ее использование представляют немаловажную значимость и благоприятно сказываются в физиологическом, а также психологическом состоянии учащихся. Кроме того, согласно результату проведенного опроса среди студентов было обнаружено, что

большинство находятся в поиске спортивной секции с целью улучшения своего физического и психологического состояния.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что наши студенты не только найдут возможность для своего оздоровления, но и с помощью карате заведут новые знакомства и примут участие в различных соревнованиях.

Список литературы

1. Травников А.И. Карате для начинающих / А.И. Травников. – М.: АСТ, 2008. – 250с.
2. Микрюков В.Ю. Энциклопедия карате // История и философия, теория и практика, педагогические принципы / В.Ю. Микрюков. – М.: Весь, 2010. – 576 с.
3. Романов Р.С. К вопросу о влиянии занятиями карате на здоровье человека Р.С. Романов // Студенческий научный форум: материалы IX Международной студенческой научной конференции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://scienceforum.ru/2017/article/2017030012> (дата обращения: 14.10.2020).