РОЛЬ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Подоляко М.В.

МБУДО ДЮСШ единоборств № 3

Здоровый образ жизни является важнейшей предпосылкой для успешного развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана усилением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, повышением рисков экологического, техногенного, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья.

Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья молодого населения России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация здорового образа жизни и нет ясного понимания, как следует заботиться о своем здоровье [6, с. 54].

Сегодня здоровым человеком принято считать тех, у кого не обнаружено каких-либо болезней и физических дефектов, в то время когда здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Из множества определений здорового образа жизни следует, что под ним надлежит понимать образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Основным направлением его формирования является улучшение адаптационных возможностей человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды, как с биологической стороны, так и с психоэмоциональной.

Между тем обращение к восточным единоборствам как к одному из направлений современного российского физкультурно-спортивного направления позволяет значительно расширить сферу их воспитательных возможностей и использовать как эффективную систему личностного саморазвития, включающую стремление к реализации как физических, так и духовно-нравственных потенциалов человека. Это подчеркивает характер восточных единоборств не только как спортивной дисциплины, но и как боевых искусств, пути духовно-нравственного самопознания, являясь одним из эффективных способов формирования здорового образа жизни [1, с. 27].

Кроме того, восточные единоборства — это учение, сложный комплекс, духовной и философской культуры, это многовековые традиции, находящиеся в непрестанном развитии. Основной педагогической целью восточных единоборств выступает воспитание физической и духовной культуры личности [8, с. 31].

Безусловно, в настоящее время цивилизованному миру доступно множество оздоровительных систем, направленных на поддержание здорового образа жизни. Однако, среди систем формирования и поддержания здорового образа жизни особое внимание уделяется восточным системам оздоровления. По мнению ряда авторов, восточные системы оздоровления не отделимы от боевых искусств и являются их частными приложениями [10, с. 4].

Занятия восточными единоборствами способствуют всестороннему развитию занимающегося и формированию как биологической, так и психоэмоциональной составляющих здорового образа жизни.

Наиболее заметный элемент здорового образа жизни, который формируется средствами восточных единоборств, - это физическая активность. Основой занятий восточными единоборствами является неизменный базис - набор поз и двигательных действий, определяющий единство и целостность всей системы. Кроме того, во всех школах восточных единоборств занятия начинаются с разминочных упражнений, во время которых происходит прилив крови в мышцы, насыщение их кислородом, ускоряются обменные процессы, что повышает гибкость и эластичность мышц и позволяет избегать травм и растяжений на занятиях.

Другим важным элементом здорового образа жизни, воспитываемого средствами восточных единоборств, является психофизическая саморегуляция человека. Ее основой являются дыхательные упражнения, выполняя которые занимающиеся учатся контролировать свое внутреннее состояние, состояние тела. Изучение систем психофизической регуляции, способов профилактики и лечения заболеваний способствует сохранению физического здоровья, отказу от вредных привычек, улучшению адаптационных способностей, повышению стрессоустойчивости.

Большое значение имеет и получение теоретических знаний, которые воспитывают способность ставить значимые и конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, учат управлять эмоциональным состоянием, узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Кроме того, характерная особенность восточной культуры состоит в интенсивном «окультуривании» всех сфер жизнедеятельности людей. В боевых искусствах ритуализирована почти вся система отношений между учителем и учеником, между старшим и младшим, между школой и идеалом воинского пути [7, с. 26-28].

Таким образом, можно предположить, что для современного человека является привлекательной возможность гармонического развития средствами восточных единоборств. Комплексно влияя на личность занимающегося, восточные единоборства положительно сказываются на формировании здорового образа жизни.

Список использованной литературы.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ-2000- № 4.

2. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры / Быховская И.М., Скороходов В.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 2

3. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения. -СПб, 1996.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1996.

5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.

6. Зайцев, А. Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А. Г. Зайцев // Гигиена и санитария. - 2004. - № 1. - С. 54-55.

7. Коротаева Н.В., Мильштейн О.А., Тышлер Д.А. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах: Метод. разраб. для студ., слушат. ВШТ и ФПК РГАФК. М., 1997.

8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000-№ 12.

9. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ-1997-№ 6.

10. Лувсан, Гаваа. Традиционные и современные аспекты восточной медицины / Гаваа Лувсан. - М. : Московские учебники и картолитография, 2000. - 400 с.