**Укрепление здоровья детей средствами киокусинкай карате.**

Здоровый образ жизни, отличное владение собственным телом, умение постоять за себя и своих близких, духовное совершенствование – вот самые основные причины популярности спортивных клубов и секций восточных единоборств. Занятия киокусинкай каратэ оказывают важное влияние на развитие человека.

Во-первых, они самым положительным образом сказываются на его общем самочувствии и физической подготовке. Система дыхательных упражнений позволяет укрепить слабое здоровье, подтянуть вялые мышцы, сбросить лишний вес, улучшить координацию движений и многому другому. Регулярные физические нагрузки научат владеть собственным телом, сделают его сильным, ловким, энергичным, разовьют хорошую скорость реакции.

Во-вторых, после посещая секции, приобретаешь уверенность в себе и своих силах, учится уважать себя как личность. Значительно улучшается и психоэмоциональное состояние: исчезает нервозность, чувство страха и чрезмерная агрессивность. Каратэ приучает не пасовать перед трудностями, адекватно реагировать на нестандартные ситуации, а также повышает их чувство безопасности и защищенности.

Втретьих, каратэ дисциплинирует и приучает к трудолюбию. Философия киокусинкай учит не тратить времени даром, вести здоровый образ жизни и придерживаться высоких моральных принципов. Один из важнейших моментов обучения, на которые делается особый упор – уважительное отношение к старшим и привычка отвечать за собственные слова и поступки.

Наконец, каратэ дарит массу новых впечатлений и знакомств с другими людьми. Занятия в группах учат общительности, дружелюбию и раскрепощенности. Участия в соревнованиях открывают новые горизонты и помогают найти единомышленников среди сверстников из других городов и даже стран. Именно каратэ киокусинкай по сей день считается одним из самых зрелищных и мощнейших видов спорта. Люди, занимающиеся киокусинкай, демонстрируют уникальные возможности человеческого тела: к примеру, разбивание самых твердых предметов руками, ногами и даже головой. Мгновенная реакция, развитая интуиция, эффективнейшие методы самозащиты и при этом полный контроль над своими эмоциями. Люди во многих странах мира по достоинству оценили все преимущества стиля киокусинкай. Дети, подростки, взрослые люди и даже лица преклонного возраста могут начать изучать этот вид каратэ уже сегодня. Ограничений по полу и возрасту не существует. Разумеется, все программы обучения подбираются индивидуально, исходя из целей и уровня физической подготовки человека. Решив лично приобщиться к миру восточных единоборств или приобщить к нему своего ребенка, люди зачастую теряются среди многообразия стилей и видов. Киокусинкай каратэ станет беспроигрышным вариантом, поскольку даже из робкого и болезненного человека сделает несгибаемого телом и духом бойца, не имеющего слабостей, не боящегося поражений и уверенно идущего к своей цели, невзирая на противодействие окружающего мира. Учитывая приоритеты современного общества, это – ценнейшие качества, необходимые каждому.

Под влиянием тренировок и философских аспектов обучения люди меняются внутренне, становятся сдержаннее, уравновешеннее и мудрее. Каратэ учит дисциплине, ответственности и умению постоять за себя. Кроме того, демонстрируя результаты на показательных выступлениях, не просто получают пояса каратэ за правильную технику, но и значительно расширяют круг своего общения, находят новых друзей и получают отличную возможность посмотреть мир. Занятия влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным, учится сдержанности, самоконтролю и целеустремленности.

**Более подробно о влиянии каратэ на здоровье**. С постепенной ступенчатой дозированной нагрузкой укрепляются суставы, позвоночник, мышечный каркас, сердечно-сосудистая система. В киокусинкай существуют два вида дыхания — ибукэ (восстанавливающее дыхание — медленный вдох и резкий сжатый выдох) и нагарэ (естественное ровное дыхание, размеренный вдох и размеренный выдох). Занятия развивают объем легких, рекомендованы для страдающих астмой и с проблемами сердечно-сосудистой системы. Самоконтроль проявляется в ритме, темпе и киме (умение контролировать свое тело), а регулярные занятия позволяют смоделировать физиологическую реакцию. Каратэ дает многогранное физическое развитие как реабилитационный комплекс, в отличие от неполноценных и не всесторонних занятий ЛФК. Узкая специализация по заболеваниям хороша на начальном этапе реабилитации после болезни, чтобы человек просто вышел на свой стабильный здоровый уровень. О положительном влиянии физического развития на умственное знали в Китае, ещё во времена Конфуция, в древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолиня физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Так же в Древней Греции: Платон был двукратным Олимпийским чемпионом по панкратиону (смешанный стиль единоборств), Пифагор чемпионом кулачным боям и это не мешало им быть и оставаться рафинированными интеллектуалами.Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма. Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния. Физическая активность может также активировать действие особых химических веществ мозга, называемых нейротрансмиттерами. Результатом влияния этих электронных волн является наступление у человека более спокойного и умиротворенного состояния. Их действие начинает проявляться обычно после двадцатой минуты тренировки и может быть зафиксировано с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активных занятий. Исследователи предполагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных факторов воздействия физической активности на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии. Уменьшение уровня психической возбудимости и депрессии и улучшение общего состояния, которые наступают в результате физически активной жизни, безусловно, положительно скажутся на выполнении своих профессиональных обязанностей теми, чья работа в основном связана с умственной деятельностью. Для многих студентов и работников умственного труда это, прежде всего означает, что время, затраченное на занятия физической культурой, никогда не будет потеряно зря. Напротив, даже тридцатиминутная тренировка будет способствовать усилению умственных способностей и более эффективному использованию времени. Включение перерывов для выполнения физических упражнений ("производственная гимнастика") в трудовое и учебное расписание работников сидячего труда и студентов может повысить производительность труда и академическую успеваемость.

В 80-ые годы XX века английским ученым в области спорта, доктором Крейгом Шарпом из Бирмингемского университета, были проведены специальные исследования, в которых участвовало 100 рекордсменов по 30 различным видам спорта. Протестировав их на скорость, выдержку, силу и ловкость, измерив их подкожную жировую прослойку, доктор Шарп пришел к следующим выводам: в списке самых «спортивных» видов, первые три строчки занимали гимнастика, балет и каратэ! В самом деле, во время занятий каратэ задействуются все группы мышц. Каратэ улучшает пластичность, увеличивает выдержку, быстроту реакции, тренирует все тело и улучшает его подвижность. Все это, конечно же, способствует укреплению здоровья и впрямую влияет на увеличение продолжительности жизни. Последнее утверждение подтвердили исследования продолжительности жизни 26 известнейших мастеров каратэ 18-20 вв. Из этой группы 20 человек прожили свыше 70 лет (из них 11 человек прожили свыше 80 лет). Средняя продолжительность жизни составила 78 лет! И это у людей, которые с раннего детства занимались каратэ, где за одну только тренировку наносятся сотни ударов руками и ногами, сила которых может достигать 1000 кг.! Но несмотря на кажущуюся опасность, вероятность повреждений, при правильно поставленных тренировках, минимальна.

По данным немецкого журнала «Фокус», исследовавшего различные виды спорта на риск получения травм, каратэ находится далеко позади известных и распространенных видов спорта. Так, например, самым «опасным», как ни странно, оказалась спортивная гимнастика, набравшая 15 условных баллов риска в ходе исследований. У футбола 13 баллов, по 12 баллов у баскетбола и дзюдо. У каратэ(а также у бокса) всего 10 баллов. Из всего вышесказанного видно, что слухи о «опасности» каратэ всего лишь миф и лишены всякого основания. Напротив, каратэ помогает людям, занимающимся им, продлить жизнь и сохранить до глубокой старости физическую активность. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что каратэ не только «искусство бить», но и «искусство долго жить»!