**Все о восточных единоборствах**

Потребность защищать себя и своих близких в смертельноопасных ситуациях толкает современных мужчин на занятия единоборствами. А учитывая специфику физической нагрузки, которую получает организм в ходе тренировочного процесса, уже все больше девушек начинают осваивать правила борьбы.

Единоборство можно рассматривать с двух сторон:

1. Это бой двух противников без использования огнестрельного оружия;
2. Это вид спортивного состязания, в котором двое участников противодействуют друг другу физически, с целью определить, кто будет победителем в схватке, при этом можно использовать либо только физическую силу, либо спортивное снаряжение или холодное оружие.

Необходимо помнить, что единоборство и боевые искусства – это разные понятия.

Единоборства подразделяются на боевые и спортивные.

В **боевых единоборствах** основная цель – это выжить в смертельной ситуации, а в случае гибели, причинить максимальный вред противнику. В программу обучения боевым единоборствам входят приемы, которые помогают защитить себя от нескольких противников и применение различных подручных средств, которые могут оказаться полезными в реальной боевой ситуации.

**Спортивные единоборства** являются диаметральной противоположностью боевым. Основное отличие между ними связано с самими движениями. В спортивных поединках состязаются только двое, приблизительно равных противника. Их цель – не уничтожить друг друга, а доказать зрителям и судьям свое превосходство в тактике, технике, физических данных, в моральном духе; также, достижение спортивных высот, например, звание мастера спорта, победа на Олимпиаде, мировая известность. Здесь действуют более жесткие правила и ограничения, чтобы свести к минимуму травматизм, поэтому используются различные защитные приспособления.

**Смешанные единоборства** представляют собой форму единоборства, в которой встречаются представители разных боевых искусств и единоборств. В них сочетается большое количество школ, техник и направлений единоборств. Во время боя борьба может осуществляться как в стойке, так и на полу. Истоки данного вида единоборства уходят в первые Олимпийские игры, но, несмотря на это, до 1990 года оно не пользовалось особой популярностью в мире. Ранние соревнования имели минимум правил и были похожи на «кровавую бойню», поэтому были введены дополнительные ограничения, чтобы повысить безопасность спортсменов и привлечь новых зрителей.

**Восточные единоборства** сочетают в себе отточенную веками технику и мудрость восточной философии.

Каждый вид спорта травматичен, но как ни странно восточные единоборства не самый опасный вид спорта. По травмоопасности различные виды единоборств по статистике на 17-27 месте. Люди, которые регулярно занимаются восточными единоборствами, гораздо реже болеют, это происходит благодаря умеренным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Но восточные единоборства оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они также повышают умственную работоспособность.