Мурцхваладзе О.В.
студентка,
Запорізький національний університет;
Інструктор з українського рукопашу «Спас»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОСІБ І ЗРІЛОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНУВАНЬ З КОЗАЦЬКОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА «СПАС»

Зрілий вік поділяють на 2 періоди:

- у чоловіків – 22-35 років, у жінок відповідно – 21-35 років;
- другий у чоловіків – 36-60 років, у жінок відповідно – 36-57 років.

До похилого віку відносять: чоловіків – 61-74 роки; жінок – 58-74 роки. До старшого віку: 75-90 років. Довгожителів: старше 90 років.

Форми організації фізичного виховання осіб І зрілого віку – це індивідуальні та групові заняття, що властиві до фізкультурно-гігієнічного, оздоровчо-рекреативного напрямку. Вони охоплюють також заняття масовими видами спорту в оздоровчих цілях.

Вибір засобів фізичного виховання осіб І зрілого віку, обумовлені таким інтегральним показником як рівень фізичного стану людини.

Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчо-фізкультурні заняття необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру.

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовую чим процедурам, психічний саморегуляції, масажу та іншими елементами здорового способу життя.

Завдання ФВ осіб І зрілого віку

1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, стійкості організму до несприятливих факторів впливу зовнішнього середовища, фізичної і розумової працездатності і на цій основі сприяння творчому довголіття.

2. Підтримання на достатньо високому рівні рухових вмінь, навичок і фізичних якостей стосовно до вимог професій та умов сучасного побуту.

3. Поглиблення спеціальних знань про вплив фізичних вправ, що використовуються в процесі виробництва і в режимі вільного часу.

Національний вид бойового мистецтва під назвою "Спас" сформований на базі козацького бойового мистецтва "Спас". В його

рамках розпрацьовано кілька напрямків, зокрема, прикладний, спортивний, показовий та оздоровчо-лікувальний.

На сьогоднішній день, офіційно цей вид спорту в Україні визнаний.

В рамках спортивного напрямку розпрацьовано показовий та оздоровчо-лікувальний напрямки, що в подальшому можуть стати окремими спортивними дисциплінами, зокрема показовий напрямок.

При роботі з людьми І зрілого віку – ми акцентуємо увагу саме на цих напрямках.

Основа тренувань та занять в групах І зрілого віку в Українському бойовому мистецтві:

− робота з козацькою зброєю та її макетами, як шашка, шабля, палка (розвиток координації рухів, удосконалення фізичних якостей та фізичної підготовки);

− козацькі ігри та розваги (розвиток спритності – вдосконалення можливостей власного тіла, популяризація національної культури та продовження традицій, розвиток комунікативних здібностей та емоційна «розрядка»);

− дихальні вправи;

− вправи на гнучкість;

− елементи бойових козацьких танців, гопак.

При дозуванні фізичних навантажень потрібно дотримуватись наступних правил:

− фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;

− вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;

− після кожної серії з 3–4 вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;

− для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;

− з метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу “розсіювання” навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м’язів – згиначів із вправами для м’язів-розгиначів.

− в заняттях урочного типу особами похилого та старшого віку обов’язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частин заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку.

Забезпечення природної потреби у фізичній активності й можливість удосконалення фізичної підготовки робить дуже популярними вправи з козацького бойового мистецтва серед чоловіків та жінок першого зрілого віку. Дані літератури свідчать про те, що збір, накопичення та зберігання спортивної інформації, оптимізація тренувальних навантажень та відстеження динаміки результатів тренувань призвели до нового напряму використання баз даних і систем управління ними. Намагання вирішити питання встановлення раціональних параметрів фізичних навантажень та регламентації рухової активності спонукало нас до розробки тренувань, за допомогою якої можна не лише розв'язати питання оптимізації фізичних навантажень, але спостерігати динаміку антропометричних показників та аналізувати отриману інформацію задля корекції використовуваних програм тренувань.

Подальші дослідження заплановано спрямувати на вивчення можливостей удосконалювати процес фізичного виховання чоловіків та жінок першого зрілого віку, застосовуючи програму тренувань з козацького бойового мистецтва «Спас».

Список використаних джерел:

1. Дикий Б. В. Теоретико-методичні аспекти застосування середніх холодових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку : автореф. дис. … канд. наук фіз. вих. : спец.24.00.03 / Б. В. Дикий. – Львів, 2010. – 21 с.

2. Пирогова Е. А., Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. Вплив фізичних вправ на здібність и здоров'я людини. – К.: Здоров'я, 1996. – 152 с.

3. Жданова О. М., Тучак А. М. [та ін.] Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.

4. Притула О. Л., Рижов К. А., Лукоянова К. В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. Київ, 2012. 54 с.

5. «Спас» – Український звичай: Альманах. Запоріжжя : Інститут козацтва Запорозького державного університету, Школа Запорозького традиційного козацького бойового мистецтва «Спас», 1997.