

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

8. Подойников С.А. Содержание нагрузок в недельном цикле физического воспитания учащихся младшего школьного возраста: методические рекомендации. – Йошкар-Ола, 1989. – 7 с
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – С. 123-176.
10. Титлов А.Ю. Исследование возможностей повышения эффективности уроков физической культуры в начальных коассах. //В кН.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У роботі проведено класифікування учнів молодших класів за рівнем фізичної підготовленості, в результаті чого встановлено значну кількість учнів, віднесених до низького рівня розвитку рухової активності, що має велике значення для практики фізичного виховання школярів.

Ключові слова: класифікування, молодші школярі, фізична підготовленість, рівень рухової активності.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В работе проведено классифицирование учащихся младших классов по уровню физической подготовленности, в результате чего установлено значительное количество учащихся, отнесенных к низкому уровню развития двигательных качеств, что имеет большое значение для практики физического воспитания школьников.

Ключевые слова: классифицирование, младшие школьники, двигательные качества, уровень подготовленности.

PHYSICAL READINESS YOUNGER STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY

Shvets O.P.

Vinnitsa State Pedagogical University Mykhailo Kotsyubinskogo

In this paper the classification of younger students by level of motor fitness, resulting in a significant number of students identified, related to the low level of development of motor characteristics, which is important for the practice of physical education students.

Key words: classification, junior high school students, movement quality, the level of preparedness

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ КАПОЕЙРИ

Павло Шкарупіло, Юлія Борисова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема істотного погіршення стану фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я різних контингентів населення є однією з найбільш актуальних в житті сучасного суспільства.

За даними ООН на 2005-2011 рр. Україна посідає 124 місце за рівнем тривалості життя. Основні причини передчасної смертності чоловіків першого зрілого віку: хронічні неінфекційні захворювання (серцево-судинні, цереброваскулярні, новоутворення) та зовнішні причини смерті (травми, нещасні випадки, отруєння, самогубства тощо) [6].

У цьому сенсі першочерговим завданням має стати пошук шляхів, які сформулюють відповідне ставлення до здоров'я як до головної цінності в житті та до здорового стилю життя як до засобу його досягнення [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 -2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення», номер державної реєстрації 0111U001169.

Метою дослідження є аналіз і систематизація даних літературних джерел щодо сучасного стану фізичного виховання чоловіків I зрілого віку і можливості використання засобів капоейри, як перспективної інновації у сфері оздоровчого фітнесу.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів і педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Дніпропетровської школи капоейри «RABO DE ARRAIA» і складалося з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, методики побудови оздоровчих занять капоейрою для чоловіків 22-35 років.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження. Останнім часом серед чоловіків першого зрілого віку (22-35 рр.) спостерігається істотне зростання популярності різних видів рухової активності оздоровчої направленості. В сучасній науково-практичній літературі зустрічається багато робіт [1, 2, 4, 5], в яких достатньо уваги приділяється використанню засобів оздоровчого бігу (П.І. Губка, 1988), пауерліфтингу (Д. О. Ніжніченко, 2010, В. Сіньна, 2012), бодібілдингу (В.В. Усиченко, 2010), атлетизму (А. А. Чернозуб, 2003), армспорту (Д.О. Безкоровайний, 2013), атлетичної гімнастики (В. Ф. Регулян, 1990) та різноманітних видів єдиноборств: у-шу (А.В. Макаров, 2010), таеквондо (І.М. Пашков, 2011), рукопашного бою (С.А. Антоненко, 2005), карате (А.В. Дунець-Лесько, 2013).

Однак до тепер відсутні дослідження, які розкривають зміст і структуру системи виховання чоловіків 22-35 років, що займаються капоейрою, взаємозв'язок та взаємодію усіх її компонентів.

Капоейра – це форма мистецтва, в якій традиції визначають порядок проведення зустрічей, зовнішній вигляд учасників, музику і атестацію капоейристів. Сучасна капоейра включає два напрями: повно-контактна капоейра та безконтактний бій. В оздоровчих секціях використовуються засоби безконтактного бою [7].

У наш час капоейра розвивається в трьох напрямках:

1) *Капоейра ангола.* Назва походить від назви школи майстра Пастіньї (Капоейра Ангола, порт. Sarcocolla Angola). В свою чергу майстер назвав так свою школу на честь Анголи — частини Африки звідки до Бразилії привозили чорних рабів. Зараз капоейра стилю ангола сприймається як традиційна. З часом вона майже втратила свої бойові риси. Головним в капоейрі ангола є пізнання себе і світу через гру в роді («рода» - пер. з порт. – колесо - це шикування капоейристів під час гри, імітації бою). Хоча є приклади і бойового застосування цього стилю. Сьогодні існують як групи, що практикують винятково капоейру анголу, так і групи що практикують її паралельно з іншими стилями.

2) *Капоейра регіональ.* Її розробником був местре Бімба, який систематизував напрацьований досвід різних шкіл та створив методику капоейри регіональ. Для цього він сформулював «9 правил Местре Бімби», які вважаються абеткою капоейристів:

1. Кидай палити. Заборонено палити протягом тренування.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Кидай випивати алкогольні напої.
3. Уникай показувати своїм друзям за межами роди свої досягнення. Пам'ятай: несподіваність – твій союзник в бою.
4. Уникай розмовляти на протязі тренування.
5. Завжди роби джингу (базові рухи капоейриста).
6. Щоденно повторюй основні вправи.
7. Не бійся наблизитися до суперника. Чим ближче ти до нього тримаєшся, тим краще навчишся.
8. Завжди тримай тіло розслабленим.
9. Краще бути битим в роді, чим на вулиці.

3) *Капоейра контемпоранеа*. Тенденція до змішування стилів, створення «універсального» стилю, як наприклад ММА («**Mixed Martial Arts**» -пер. з англ. - змішані бойові мистецтва) торкнулося і капоейри. Прихильники стилю контемпоранеа вважають, що капоейрист повинен освоювати обидва стилі капоейри ангола і регіонал. Тільки тоді він може більш-менш протистояти будь-якому гравцю, незалежно від стилю його гри. Саме такими різнобічно розвиненими капоейристами і бачать себе послідовники стилю контемпоранеа.

На думку майстрів з капоейри стилів ангола і регіональ [7] традиційні школи є досконалими і не потребують доопрацювань, а будь-які недосконалості полягають не у недоліках системи, а у відсутності можливості правильно її використовувати. За манерою початкових рухів гравця зрозуміти його стиль гри майже неможливо. Гра капоейри контемпоранеа починається з джинги під спів ладань (це досвідчений гравець чи Местре) так само, як у анголі. З розвитком гри темп стає швидше, і гравці прискорюються. Потім батарея (гравець на барабанах «конго») грає регіональні ритми і Местре подає знаки, що можна грати високо і швидко, тобто можна виконувати махи ногами, що імітують удари.

Від капоейра ангола капоейра контемпоранеа увібрав до себе низькі переходи, удари, тактичний манер ведення гри, витривалість і хитрість, але залишилась духовність, усвідомлення кожного руху і прагнення взаємодіяти з суперником шляхом діалогу, а не конфронтації. Від регіонал до контемпоранеа включено красу високих ударів ногами, швидкість, ефективність, ефектність та притаманні цьому стилю захоплюючі дії під швидкі ритми.

Оздоровчі тренування капоейрою зовні дуже схожі на заняття із використанням засобів різних видів єдиноборств або боротьби. Так само ці заняття несуть масу позитиву, дуже насичені аутентичною музикою. Заняття проходять в спеціальній спортивній формі. Колір пасків на поясі спортсменів визначає рівень їх майстерності – як, наприклад, в карате. Самі спортсмени по черзі виконують частини музичного супроводу на різних національних музикальних інструментах, які іноді привозять із Бразилії.

Однак заняття капоейрою мають свої відмінності. Наприклад, основою для капоейри є джинга. Це базовий «скелет», на який «нарошують» інші рухи вміння та навички капоейриста. Кожен з гравців повинен вміти виконувати музичні твори супроводу та знати низку текстів пісень, що виконуються під час роди. Визначною відмінністю цього виду оздоровчого фітнесу є використання великої кількості акробатичних вправ, які кожен капоейрист включає в свою гру, залежно від рівня підготовленості.

До таких технічних елементів відносяться:

1. Удари.
 - Armada (армада) - "*натовн*" круговий удар ногою з розворотом корпусу. Наноситься в верхню частину тіла зовнішнім боком стопи.
 - Vênção (бенсао) - "*благословення*" поштовховий удар вперед стопою.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- Cabeçada (кабесада) - "**удар головою**" атакуючий удар головою в корпус противника або в голову.

- Chapa (щапа) - "**дошка**" прямий високий поштовховий удар стопою в голову.

- Escorpião (искорпиау) - "**скорпіон**" хльосткий удар п'ятою з-за спини з опорою на одну ногу і дві руки.

- Gancho (ганчу) - "**зак**" високий хльосткий удар в голову п'ятою збоку.

- Joelhada (жуеляда) - "**удар коліном**" часто використовується як контратака проти кабесади.

- Martelo (мартелу) - "**молот**" прямий високий удар гомілкостопом в голову збоку.

- Meia-lua de compasso (міа луа ді компас) - "**півмісяць циркулем**" круговий удар в горизонтальній площині п'ятою з опорою на руки і одну ногу.

- Meia-lua de frente (міа луа ди френчи) – "**півмісяць вперед**" маховий напівобертовий удар ногою у фронтальній площині. Удар наноситься з *primeira base* внутрішньою стороною стопи.

- Queixada (кейшада) - "**целена**" махового напівобертовий удар зовнішньою стороною стопи у фронтальній площині. Удар наноситься з ухилу назад.

- Rabo de arraia (хабу джи аххайа) - "**хвіст ската**" круговий удар в горизонтальній площині п'ятою з опорою на одну руку і ногу.

2. Ухили і захист.

- Cocorinha (кокорінья) –присід.

- Escala (іскала) - "**масштаб**" за-хисна дія, коли гравець опускається назад на зігнуту ногу, а інша пряма нога витягнута трохи в бік. Це статичне положення, з якого можуть виконуватися дії у відповідь.

- Negativa (негатива) - "**заперечення**" положення, присівши на повністю зігнутій нозі стоячи на носку і прямої нозі виставленої вперед з положення *cocorinha*. Одна рука спирається на землю поруч з прямою ногою, друга - закриває голову.

- Primeira base (примера базі) - "**перша база**" положення в стійці ноги нарізно присівши, стопи повністю стоять на підлозі. Спина пряма, корпус трохи нахилений вперед. Руки захищають обличчя.

3. Переміщення.

- Aú aberto (ау аберту) - "**відкрите ау**" колесо з прямими ногами.

- Aú batido (ау батіда) - "**побили в ау**" колесо з опорою на одну руку без закінчення переміщення.

- Aú fechado (ау фешаду) - "**ау закрите**" колесо із зігнутими ногами.

- Ginga (**джинга**) - характерне тільки капоейрі переміщення. Вона дозволяє змінювати позицію під час гри і йти з лінії атаки. З джинги виконуються всі інші удари. Рух в джинзі нагадує маятник. Капоерист змінює свою позицію за допомогою переміщення за трикутником, по черзі ставлячи ноги вперед.

4. Акробатика і флорія.

- Armada dupla (армада дупла) - "**подвійна армада**" високий стрибковий удар, який нагадує армаду, але робиться двома ногами.

- Aú sem mão (ау сем мао) - "**ау без рук**" ау без опори на руки.

- Folha seca- (фолья сека) - "**сухий лист**" стрибок назад з прогином через голову. Виконується з кроку назад махом однією ногою вгору і приземленням на махову ногу.

- Macaco (макаку) - "**мавпа**" перекидання ніг через себе з положення сидячи в *cocorinha*.

- Salto mortal (**сальто мортал**) - "**смертельний стрибок**" стрибковий елемент через голову з прогином назад.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У структурі занять капоейрою, так само як і в будь-якому іншому виді оздоровчого тренування виділяють підготовчу, основну та заключну частини заняття. Планування навантаження та цілеспрямований підбір засобів здійснюється відповідно до частини заняття. В підготовчій частині використовують загальноприйняті засоби і методи фізичного виховання. Основна частина заняття починається з джинги. Потім Местре чи досвідчені капоейристи, що виконують роль Местре, переходять до вивчення нових та повторення вивчених зв'язок. Після цього гравці стають в ролі, або повторюють окремо акробатичні елементи, проводять імітацію ударів ногами, та ін. В заключній частині гравці виконують пісні, грають на музичних інструментах, вчать нові тексти пісень, що сприяє заспокоєнню організму капоейристів, їх згуртованості і підвищенню їх емоційного стану.

Висновки. Проведення занять капоейрою з використанням елементів акробатики для оздоровлення чоловіків першого зрілого віку є досить ефективним і доступним засобом фізичного виховання. Воно має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп м'язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну, м'язову системи, сприяє розвитку різних фізичних якостей. Цей вид рухової активності не вимагає великих матеріальних витрат, дозволяє уникнути монотонності та одноманітності в оздоровчих заняттях і може бути широко і з успіхом використано на різних спортивних святах та показових виступах.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. / М.М. Булатова, Ю.А. Усачев ТМФВ: Учебник для вузов физического воспитания и спорта.- К., 2003.-Т.2.
2. Головийчук И.Н. Аквафитнес как средство физической рекреации студентов специальной медицинской группы / И. Н. Головийчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 98. – Чернігів: ЧНПУ, 2012.
3. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. №2.
4. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. / К. Пацалюк, О. Андреева Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. - №1.
5. Степанов М. Ю Комплексный контроль управления тренировочным процессом кикбоксёров применяемым в ЧГИФК/ М.Ю. Степанов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика . Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 30-летию ЧГИФК. – М. : Чайковский, 2010. – С.114–118.
6. Чепелевська Л.А. Регіональні особливості смертності населення України / Л.А. Чепелевська, Р.О. Моїсеєнко, Г.Ш. Баторшина [та ін.]//Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.-2007.-№1.-С.25-29.
7. DECÂNIO A.A. FILHO THE HERITAGE OF MESTRE BIMBA. [Электронный ресурс]. / А.А. DECÂNIO //– Режим доступа: <http://www.capoeira-rda.net>

АНОТАЦІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ КАПОЕЙРИ

Павло Шкарупіло, Юлія Борисова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У статті приведено аналіз стилів капоейри: ангола, регіональ і контемпоранеа і перераховані їх загальні риси і відмітні особливості. Також проведений порівняльний аналіз

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

засобів різних видів фітнеса в системі фізкультурно-оздоровчого тренування чоловіків першого зрілого віку.

Ключові слова: капоейра, чоловіки, фітнес, здоров'я .

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЕЙ КАПОЭЙРЕ

Павел Шкарупило, Юлия Борисова

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

В статье дан анализ стилей капоейры: ангола, региональ и контемпоранеа и перечислены их общие и отличительные черты. Также проведён сравнительный анализ средств различных видов фитнеса в системе физкультурно-оздоровительной тренировки мужчин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: капоейра, мужчины, фитнес, здоровье.

CHARACTERISTIC STYLE OF CAPOEIRA

Paul Shkarupilo, Yulia Borisova

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

In the article the analysis of styles of capoeira is given: angola, regional and contemporanea and their general features and distinctive features are enumerated. The comparative analysis of facilities of different types of fitness in the system of the athletic-health training of men of the first mature age is also conducted.

Key words: capoeira, men, fitness, health.