

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КАПОЕЙРОЮ
НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І
СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 15-16 РОКІВ**



Борисова Юлія, Шкарупило Павло

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлены результаты исследования влияния занятий капоэйрой на соматическое здоровье школьников 15-16 лет. Определено, что занятия капоэйрой является эффективным и действенным средством физического воспитания. Этот вид двигательной активности положительно влияет на уровень соматического здоровья и физической подготовленности старшеклассников. После первого полугодия занятий по показателям соматического здоровья уменьшилось количество школьников 15 лет соответствующие группе «больные» на 10,0%, 16 лет - на 16,0%. Общая оценка физической подготовленности методом индексов показала, что количество ребят, которые имеют низкий уровень физической подготовленности уменьшилась на 4,0%. Занятия капоэйрой позволяют избежать монотонности и однообразия во время оздоровительных занятий. Могут широко и с успехом использоваться как вид фитнеса или как показательное выступление и театрализованное представление на различных спортивных праздниках.

Ключевые слова: школьники 15-16 лет, капоэйра, здоровье, подготовленность.

Annotation

In the article, the results of the capoeira lessons study impact to somatic health of 15-16 years old students are noted. Determined that capoeira training are efficient and effective means of physical education. This type of motor activity positively affects the level of physical health and physical preparedness of senior pupils. According to indexes of somatic health, the number of "patient" 15 years old schoolboys fell by 10%. And the number of the "patient" 16 years old schoolboys fell by 16%. The overall physical preparedness rating by the indexes method shows that the number of boys with the low physical preparedness level fell by 4%. Capoeira lessons helps to avoid monotony and uniformity during health training. Can be widely and successfully used as a form of fitness or as a demonstration performance and theatrical performance in various sports events.

Keywords: schoolboys 15-16 years, capoeira, health, preparedness

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Панченко С.В., Єлісеєва Д.С. [3, 6] та ін. зазначають, що за статистичними даними майже 60% дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями, збільшилось з 31% до 70%. Менше 20% старшокласників залишаються здоровими по закінченню загальноосвітніх шкіл.

За даними авторів О.В. Андреевої [1], Н. В. Москаленко [7], школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15-20% компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності, приблизно 50% дітей не мають стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Пошук шляхів щодо збільшення інтересу підлітків до занять фізичною культурою та здорового способу життя є одним із найважливіших завдань науковців. Прогрес у цьому питанні можна спостерігати за багатьма сучасними роботами, які з'являлися в останні роки. Серед різноманіття видів фізичної діяльності, які можуть



викликати інтерес у широкого загалу як молоді, так і у дітей, викремлюється капоейра [4, 2].

Капоейра – бразильське національне бойове мистецтво, що поєднує в собі елементи танцю, акробатики, гри і супроводжується національною бразильською музикою. Як бойове мистецтво, відрізняється використанням низьких положень, ударів ногами, підсічок і, в деяких напрямках, великою кількістю акробатики. Сучасна капоейра, на відміну від її ранніх форм, рідко використовується в бойових цілях. Звичайна практика – це безконтактний бій, хоча існують і стилі із повноконтактної капоейри [5].

Отже, застосування капоейри, як засобу фізичного виховання, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема вивчення впливу занять капоейрою на соматичне здоров'я та фізичну підготовленість школярів 15-17 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана в рамках прикладного дослідження за рахунок бюджетних засобів на 2016-2017г.г. «Розробка і реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003476

Мета дослідження – визначити вплив занять капоейрою на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 15-16 років

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; оцінка соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, оцінка фізичної підготовленості методом індексів; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти: спеціалізованої середньої загаль-

но освітньої школи № 142 Дніпропетровської міської ради у період з 2016 по 2017 рр.

В дослідженні взяли участь 27 хлопців 15-16 років, які займалися у секції «Капоейро» 3 рази на тиждень по 90 хвилин, перший рік навчання. Старшокласники були протестовані двічі: на початку навчального року та наприкінці першого семестру занять у школі.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження показників фізичного розвитку було визначено, що серед школярів 15 і 16 років вірогідних змін у показниках фізичного розвитку не спостерігається ($p > 0,05$). Більшість учнів за довжиною і масою тіла, ОГК частіше відносилися до середнього та вище за середній рівні (15 років – 88,0 %, 56,0 %, 80,0 % 16 років – 92,0 %, 100 %, 56,0 % відповідно).

Середньостатистичні значення ЧСС та АТ обстежуваних дітей відповідали віковій нормі для школярів. У результаті досліджень було виявлено тенденцію до зниження ЧСС, що пояснюється особливостями вікового розвитку організму дітей у цей період. Систолічний та діастолічний тиск закономірно підвищується з віком, паралельно зі збільшенням розмірів і маси тіла.

Середньостатистичні значення ЖЄЛ у хлопців 15-16 років нижчі середніх показників, які характеризують норму для дітей шкільного віку. На наш погляд, це пов'язано з недостатнім рівнем рухової активності дітей. Отже необхідно більше уваги приділяти вправам оздоровчого характеру, які сприяють розвитку таких життєво важливих систем організму. Дослідження величини ЖЄЛ свідчать, що коефіцієнт варіації знаходиться у межах від 2,35 до 15,8 %.

Показник життєвого індексу (ЖІ – співвідношення ЖЄЛ до маси тіла) у третини обстежених дітей (30,6 %) відповідав середнім

значенням, у 50,2 % спостерігалися низький і нижче за середній рівні і у 19,1 % випадків-високий та вище за середній рівні.

Більше половини школярів (61,0 %) мають середній і високий рівень силового індексу. За результатами індексу Руф'є було з'ясовано, що середній і вище за середній рівень мають 44,0 % хлопців 15 років і 36,0 % – 16 років. Середній і високий рівні індексу Робінсона спостерігались у кожного третього школяра 15-16 років (36,0 %). У 43,2 % підлітків спостерігались низький рівень функціонального стану серцево-судинної системи.

Загальна оцінка (ЗО) рівня здоров'я школярів за методикою Г. Л. Апанасенка дозволила розподілити обстежених школярів на 3 групи за рівнями соматичного здоров'я: «здорові» (ЗО відповідає IV і V рівням) – 1,4 % дітей; «група ризику» (III рівень ЗО) – 24,6 %; «хворі» – (I і II рівень ЗО) – 74,0 % дітей.

Рівень фізичної підготовленості визначали за абсолютними та відносними показниками. Середні та високі показники швидкісно-силових якостей, які визначено за вправою «стрибок у довжину з місця», мали 63,8 % юнаків. До групи школярів, які були оцінено на «1» і «2» бали, відносилися по 40,0 % хлопці 15 років і 16 років.

Середні або високі показники сили м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглобу (вправа «піднімання в сід») мали 74,8 % хлопців. Незадовільні оцінки у цій віковій групі не спостерігалися. Оцінку сили та силової витривалості рук і верхньої частини тулуба проведено за результатом виконання вправи «підтягування у висі». При цьому 21,0 % юнаків показали середній результат, 10,7 % – вищий за середній і 8,1 % – високий рівень. Оцінки «1» і «2» бали мали 61,2 % хлопців. Спритність вимірювали за допомогою вправи «човниковий біг»



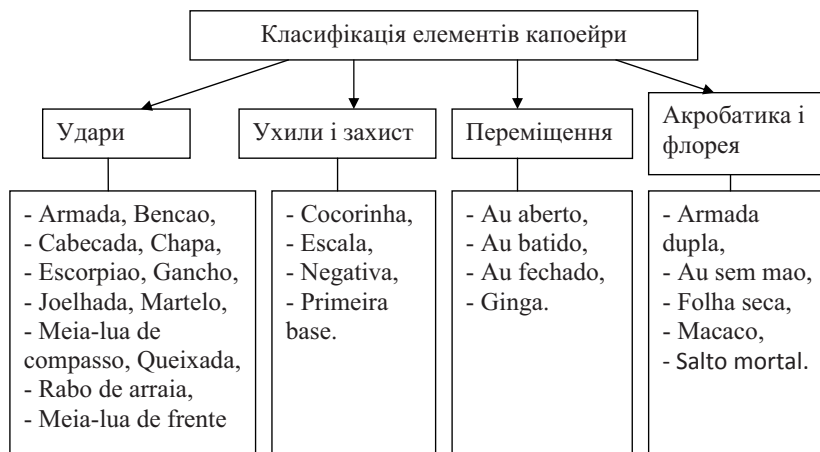


Рис. 1. Класифікація технічних елементів капоейри

(4 x 9 м). 30,85 %; 16,5 % і 21,6 % дітей показали відповідно: середній, вище за середній і високий результат тесту.

Аналіз показників гнучкості у школярів 15-16 років (вправа «нахил тулуба вперед з положення сидячи») виявив, що середній і високий рівні мали 39,3 % учнів. Більшість юнаків виконали цю вправу на низькому та нижчому за середній рівнях.

Система оцінки фізичної підготовленості, що ґрунтується на швидкісному, швидкісно-силовому індексах і витривалості, є інформативною і доступною в практиці фізичного виховання. Якщо оцінювати рівень фізичної підготовленості залежно від індексу швидкості, то можна відзначити, що тільки 22,0 % дітей старшого шкільного віку мають середній рівень.

Велика кількість хлопців 15 і 16 років (44,0 % і 44,0 %) має високий і вище за середній рівні розвитку швидкості. Це може свідчити про їхні більші функціональні здатності та бути одним з показників біоенергетичного потенціалу організму. Проте відсоток школярів, які мають низький і нижче за середній рівень, є досить високим.

Для визначення ефективності використання антропометричних показників і виявлення швидкісно-силових здібностей викорис-

товувався швидкісно-силовий індекс, якій відповідав середнім або високим значенням у 40,0 % хлопців 15 років і 36,0 % – 16 років відповідно.

Показник індексу витривалості майже у третини обстежених дітей відповідав середнім значенням. Високі та вище за середні показники індексу витривалості характерні для 28,0 % хлопців 15 років і 32,0 % – 16 років.

Враховуючи антропометричні показники при розрахунках індексів фізичної підготовленості, ми спрямовуємо учнів на підтримання балансу між показниками свого фізичного розвитку і рухових якостей, тобто підвищення результатів у рухових тестах не тільки за рахунок природного збільшення довжини ніг, загальної маси тіла, але й за рахунок свідомо підвищеної рухової активності, спрямованої на самовдосконалення.

Серед хлопців низький рівень фізичної підготовленості за методом індексів спостерігається у підлітків 15 років – 24,0 %. Більшість школярів 15 і 16 років відповідали середньому рівню фізичної підготовленості ($p < 0,01$). Високі рівні фізичної підготовленості у віковій групі 15-16 років не зафіксовані.

Враховуючи дані літератури щодо взаємозв'язку показників соматичного здоров'я підлітків

з результатами рухових тестів, оцінка рівня фізичної підготовленості учнів дозволяє здійснювати диференційований підхід, розробляти індивідуальні та групові програми фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку і підтримки фізичних здібностей школярів на нормативному рівні.

На сьогоднішній день в Україні спостерігається поява великої кількості нових напрямів фітнесу. Капоейра (порт. Capoeira, більш точна транслітерація з португальської – капуемйра) – це бразильське національне бойове мистецтво. Засобами капоейри є: елементи танцю, акробатики та рухливі ігри.

Як у бойовому мистецтві, в капоейрі використовується багато різних ударів руками, ногами, головою. Використовуються низькі положення, удари ногами, підсічки і велика кількість акробатичних рухів в різних напрямках. В капоейре присутні кидкові елементи, контратакуючі дії, переміщення, ухили. Красу капоейри додають акробатичні елементи і силові стійки. Сучасна капоейра, на відміну від її раннях форм, рідко вирішує бойові завдання. Звичайна практика – це безконтактний бій, але існують чемпіонати світу з повноконтактної капоейри. Капоейра – форма мистецтва, в якій традиції визначають порядок проведення зустрічей, зовнішній вигляд учасників, музику і атестацію капоейристів.

В останні 12 років капоейра досить успішно розповсюджується і в Україні. До того ж в нашій країні існує аналог цього бразильського танцю-битви – український бойовий гопак. В Українських містах (Київ, Харків, Дніпро та ін.) регулярно проводяться фестивалі з виступом великої кількості майстрів з України Польщі, Білорусі, Туреччини, Чехії, Канади та Бразилії. Не зважаючи на це, цей вид фітнесу в Україні знайшов багато прихильників, але на сьогодні немає систематизованої програми



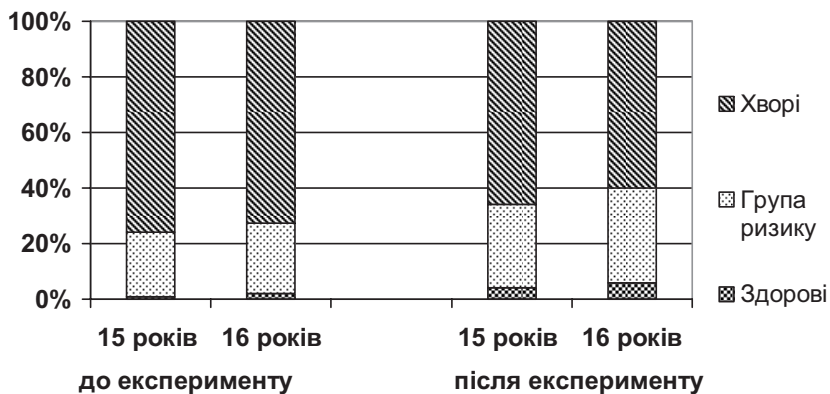


Рис. 2. Розподіл хлопців 15-16 років за групами здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка)

по проведенню занять з капоейри.

До основних технічних елементів в капоейрі відносять: різні положення, стійки і переміщення вниз головою (рис. 1).

Якщо в інших бойових мистецтвах головне – встояти на ногах, а поразка зараховується при падінні, то в капоейре – чим ближче до землі, тим більше захищений.

Майже всі технічні елементи капоейри мають східну техніку виконання, з акробатичними елементами. Тобто при вивченні того або іншого елемента можна використовувати схеми ототожнених акробатичних вправ. Але при вивченні підготовчих та заключних стадій вправи необхідно враховувати особливості використання елемента, який вивчається під час гри.

Для визначення техніки ви-

конання, а потім і методики навчання елементам капоейри було систематизовано базові технічні елементи капоейри залежно від групи, техніки виконання, фізичних якостей, які необхідно розвивати для успішного навчання вправи та вправ, що підводять і використовуються при вивченні конкретного елемента в акробатиці або гімнастиці.

Проаналізувавши техніку виконання основних базових рухових дій капоейри, ми виявили подібні деталі техніки в елементах класичної спортивної акробатики і гімнастики, а саме:

– більшість елементів потребує від учнів високих рівнів розвитку гнучкості, координаційних здібностей, швидкісних і швидкісно-силових якостей;

– перш ніж вивчати елементи капоейри, учні повинні опанувати базові гімнастичні елементи, а саме: положення рук і ніг, стійка на руках, перекиди вперед і назад, переكاتи боком вправо і вліво, махи ногами в різні напрямки, міст з положення лежачи, стоячи, стоячи на колінах, шпагати, випади, переворот боком;

– навчитися виконувати джингу, як основне вихідне положення для виконання елементів капоейри.

Отже, основа схема заняття капоейрою така: початок заняття – джинга, потім повторення пройденого матеріалу. Далі пояснення та показ елементів, які будуть виконуватися на занятті. Вправи розділяються на частини для кращого сприйняття, тобто використовується розчленований метод навчання вправам. Далі вивчені елементи об'єднуються між собою у комбінації, які утворюють більш складні рухи. В кінці основної частини заняття виконуються вправи на розвиток фізичних якостей. Особливу увагу приділяють розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей і гнучкості.

У заключній частині заняття підлітки виконують відновлювальні вправи, розучують нові тексти пісень, виконують безконтактні вправи з партнером.

В кінці першого семестру занять було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я школярів 15-17 років. Майже за всіма показниками відбулися позитивні зміни.

Так, у показниках, які характеризують фізичний розвиток, вірогідних змін не спостерігається, але у 10% школярів маса тіла зменшилася на 1-2 кг.

Середньостатистичні значення ЧСС та АТ обстежуваних підлітків відповідали віковій нормі для школярів з тенденцією до зниження ЧСС. У 20,3% учнів значення ЖЄЛ збільшилися до

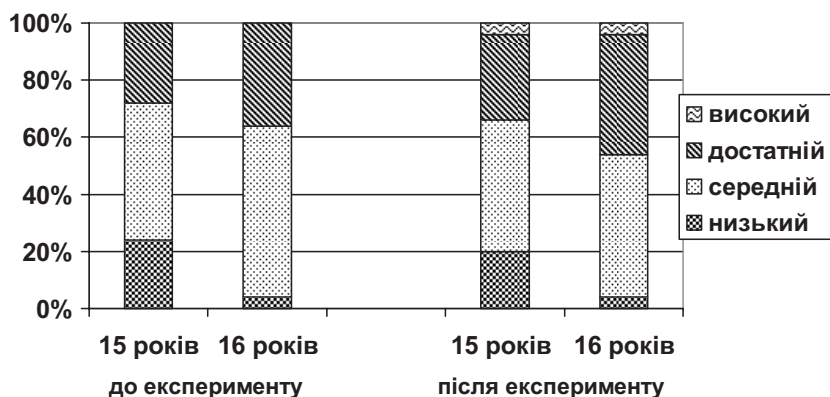


Рис. 3. Загальна оцінка фізичної підготовленості хлопців 15-16 років методом індексів



середнього рівня, а у 10,6% – до рівня вище за середній (рис. 2).

У показниках рівня соматичного здоров'я є позитивні зміни, а саме зменшилася кількість підлітків, які відповідають групі «хворі» на 10,0 % у віковій групі 15 років, на 16,0 % – 16 років ($p < 0,05$). Одночасно 4,0 % хлопців 15 років і 6,0 % – 16 років «мігрували» до групи «здорові».

Рівень фізичної підготовленості визначали за абсолютними та відносними показниками. Після експерименту спостерігається покращення результатів за всіма тестами. Вірогідні зміни відзначено у вправах «нахил», «стрибок у довжину з місця» та підтягування на перекладині ($p < 0,05$).

Збільшення показників за цими тестами є природною, тому що виконання вправ капоейри вимагає від підлітків прояву гнучкості, сили та швидко-силової якості на досить високому рівні. Постійні вправи з максимальною амплітудою, які виконуються, швидко стимулюють розвиток перерахованих фізичних якостей без використання додаткових комплексів вправ.

Загальна оцінка фізичної підготовленості методом індексів показала, що кількість підлітків, які мають низький рівень фізичної підготовленості зменшилася на 4,0 % . Належний рівень, який відповідає достатньому і середньому рівням, мають 76,0 % хлопців 15 років і 92,0 % – 16 ро-

ків ($p < 0,05$). Високому рівню відповідали по 4,0 % школярів 15 і 16 років (рис. 3).

Висновки. Таким чином, заняття капоейрою є ефективним та дійовим засобом фізичного виховання. Цей вид рухової діяльності позитивно впливає на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків. Заняття капоейрою дозволяють уникнути монотонності та одноманітності під час оздоровчих занять. Можуть широко і з успіхом використовуватися як вид фітнесу або як показовий виступ і театралізована вистава на різних спортивних святах.

Література

1. Андреева О.В. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі / О.В. Андреева, Н.В. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Наук.-теорет. журнал. – №2. – Київ. – 2013. – С. 45-53.
2. Борисова Ю.Ю. Вивчення мотивів чоловіків 22-35 років до занять капоейрою / Ю.Ю. Борисова, П. О. Шкарупіло // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2016. – №3. – С. 20-24.
3. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2015. – №2. – С. 59-64.
4. Круцевич Т.Ю. Рациональные параметры нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях с подростками / Т.Ю. Круцевич // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.праць – Х.: ХП, 2000, №19-21, С. 22-27.
5. Местре Кобра Манса Капоэйра, институт капоейры, общество, сообщества и индивидуум. Капоэйра Ангола: сборник статей. – РусакиМ., , 2005. [електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.saroeiracontinua>.- заголовок з екрану.
6. Москаленко Н.В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: Панорама. – 2002. – Т.1. – Вип.6. – С. 329-331.
7. Москаленко Н.В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. – № 1. – С. 81 – 86.

