

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г. КРАСНОЯРСКА.

Негрей Наталья Викторовна,
Фокин Сергей Сергеевич,
РСОО «Федерация Капоэйры Красноярского края»,
г. Красноярск

Важность физической подготовки для здоровья и развития молодежи велика и неоспорима. Занятия физической культурой и спортом не только укрепляют здоровье, но и позволяют достичь всестороннего и гармоничного развития личности человека. Однако в российской образовательной системе урок ОФП не является популярным у школьников, и, тем более, у студентов. Это вызвано тем, что занятия являются однообразными, не делающими различий для студентов разных уровней физической подготовки. Кроме того, особенности утвержденной программы ОФП предполагают раздельное проведение занятий для юношей и девушек. Учитывая особенности развития и социализации современной молодежи, одним из направлений системы образования должно стать повышение уровня гендерного взаимодействия в молодежной среде. На сегодняшний день существует множество модных спортивных направлений, получивших распространение среди молодых людей. Одним из них является капоэйра.

Капоэйра – афро-бразильское боевое искусство, сочетающее в себе разнообразные и уникальные акробатические элементы (свойственные только для капоэйры), ударная и бросковая техники, сочетающие в себе импровизационные танцевальные элементы. Техника капоэйры способствует развитию хорошей физической подготовки, гибкости и пластики, акробатических навыков. Капоэйра неотделима от музыки, прекрасно способствует развитию выносливости и силы, а также развивает чувство ритма. Человек учится эффективно владеть своим телом и пространством вокруг него. Капоэйра не учит «драться» в общепринятом понимании, а учит логике, умению выстраивать диалог с противником, сочетать различные элементы под определенный ритм.

С 2007 года искусство капоэйры преподается в Региональной спортивной общественной организации «Федерация Капоэйры Красноярского края». Тренерами являются профессиональные педагоги. Федерация ставит перед собой цель привлечения внимания детей и молодежи к общественным ценностям: здоровый образ жизни, совершенствование в занятиях физической культурой и спортом. Капоэйра как один из видов этих занятий обеспечивает комплексное развитие. И если в 2008 году количество студенческой молодежи, занимающейся в Федерации, составляло 70 человек, то в 2012 году всего 25 человек. При этом возросло количество детей в возрасте до 14 лет и молодежи от 25 лет и старше. Поэтому привлечение студенческой молодежи к занятиям капоэйрой является одним из приоритетных направлений деятельности Федерации. Решения данной задачи возможно двумя способами. Первый – введение капоэйры как общей физической подготовки у студентов ВУЗов. Второй – создание городского спортивного клуба.

Капоэйра является тем видом спорта, которым можно заниматься с любым уровнем физической подготовки. Во время занятия тренер может объективно оценить уровень подготовки каждого студента и предлагать индивидуальные упражнения для развития его способностей. В дополнение к этому, занятия капоэйрой не только не предполагают гендерных разграничений, но и способствуют взаимодействию между разнополыми студентами. Чередование уроков физкультуры занятиями капоэйрой может повысить имидж ОФП и развить популярность предмета в студенческой среде. Введение занятий капоэйрой в ВУЗы города не только повысит уровень общей физической подготовки студентов, но и привлечет внимание общественности к капоэйре.

Итогом популяризации в молодежной, студенческой среде различных видов спорта, в том числе и капоэйры, может стать создание городского спортивного клуба.