

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Бачинська Н.В.**

*кандидат з фізичного виховання, доцент,  
Дніпропетровський національний університет  
імені Олеся Гончара*

**Бачинський А.В.**

*тренер-викладач,  
Лицей з підвищеною військово-фізичною підготовкою  
Дніпропетровської міської ради*

### ІСТОРИЧНІ УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАН КАПОЕЙРИ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Капоейра (по-португальськи – капуейра) – це бразильське бойове мистецтво, яке поєднує в собі акробатику, гру, елементи танцю, в супроводі бразильської національної музики. Від інших бойових мистецтв капоейра відрізняється використанням ударів ногами, підсічками, великою кількістю акробатичних елементів.

Капоейра являється одним із самих ефектних і видовищних видів бойових мистецтв – тут з'єдналися музика, танці, спів, духовне єднання, спілкування, прагнення свободи, мистецтво бою. Створення капоейри приписують бразильським рабам, які п'ять століть тому почали боротьбу за свободу. Достовірні дані про неї відомі тільки з 18 століття [1, с. 21-22].

Загальноприйнята версія виникнення капоейри така – вона виникла в Південній Африці, куди португальці привозили з Анголи, Гвінеї, Конго, Мозамбіку чорнокожих рабів. Із-за знущань бразильських рабовласників, деякі раби втекли в сільву, де поселились в Кіломбуші (вільних містах). Тут африканська релігія і культура зустрілася з індійською. Із субкультури «вільних міст» почала поширюватися капоейра.

Є різні походження капоейри: 1) капоейра походить від африканського ритуального бойового танцю «нголо», який був обов'язковим обрядом в південній Анголі, в ньому молоді воїни в ритуальному бою один з одним зображали танець зебр; 2) за іншою версією – від субкультури африканського національного танцю, а бойовий аспект з'явився на території Бразилії набагато пізніше.

У 1888 році на території Бразилії підписанням Золотого Закону було відмінено рабство – офіційна документація про капоейру датована цим періодом, тому 1888 рік вважається початком нового етапу в розвитку кароейри. Незважаючи на офіційне урівнювання в правах всіх негрів, метисів та індійців з європейцями, фактично в країні продовжувалась соціальна дискримінація. Під офіційною забороною опинилися всі елементи культури

неєвропейського населення – серед них і капоейра. Але вона стала одночасно і танцем і зброєю підпільників і вуличних банд [2; 3].

В 1930 році, коли внаслідок воєнного перевороту покращилась політична ситуація в країні, капоейра стала легитимним бойовим мистецтвом. В 1932 році Местре Бимба відкрив першу в історії офіційну школу капоейри. Він заснував новий стиль капоейри, який назвав «Капоейра Режіонал». Він покращив техніку викладання та систематизував досвід різних шкіл, ним розроблені методики викладання, комплекси ударів і контрударів руками та ногами, різних рухів. Його «8 послідовностей» до цього часу вважаються азбукою навчання капоейристів.

В останні роки в Північній Америці створено багато шкіл з філософіями стилю капоейри. В деяких школах, які базуються на поєднанні декількох стилей. Стиль Режіонал концентрується на швидкості та розвитку рефлексів, тоді як в Анголі кожен рух виконується з глибоким осмисленням, як при грі в шахмати.

В Європі познайомилися із капоейрою в 1951 році під час турів артистичних труп «Companhia Brasileira, Brasil Tropical». У бразильських фахівців з'явилась можливість навчати капоейри в Європі. Як викладач, першим в Європу приїхав Martinho Fiusa в 1978 році.

В странах СНД серйозно зацікавились цим мистецтвом в 1994 році після фільму «Тільки найсильніші» (головний герой – Марк Дакаскос). Капоейристи із країн СНД почали займатися в тренувальних таборах та відвідувати семінари з капоейри в США, Європі та Бразилії. Відомі бразильські майстри капоейри зацікавились розвитком цього виду в СНД, куди вони почали щорічно приїжджати з програмою семінарів.

З 21 по 23 липня 2006 року в м. Луганськ пройшли перші Ігри Капоейри (порт. Jogos de capoeira) – своєрідний чемпіонат, де рівень гри вітчизняних капоейристів оцінювали викладачі з Бразилії і Іспанії. У 2006 році Міністерством юстиції України було офіційно зареєстровано Всеукраїнську федерацію капоейри.

Ця некомерційна організація з центром у м. Києві об'єднує капоейристів з різних міст України. Головна її мета сприяти розвитку капоейри в Україні, підвищувати кваліфікаційний рівень викладачів та учнів капоейри, сприяти проведенню семінарів, батизадо, змагань з капоейри, допомагати вітчизняним капоейристам відвідувати міжнародні зустрічі та семінари тощо. Одним із ключових завдань федерації є визнання капоейри зареєстрованим видом спорту в Україні.

«Група Капоейра Україна». На сьогоднішній день група входить до складу міжнародної школи «Капоейра Камара» (Capoeira Camara). Її представництва є в багатьох країнах світу.

Українські філії «Групи Капоейра Україна» відкриті в Києві, Кривому Розі, Хмельницькому, Сімферополі. Ще кілька філій перебувають на стажуванні. Історія групи «Капоейра Україна» почалася влітку 2002 року, з поїздки Бойко Ірени, засновника «Групи Капоейра Україна», в Німеччину (м. Гамбург), на міжнародний зліт капоейристів «Summer meeting». Ірена взяла участь у більш ніж 10 різних майстер-класах з капоейри таких майстрів як: Местре Соризо, Местре Жоа Гранде, Метрі Кобра Манса та інші.

У 2004 році Ірена зі своїми учнями відвідала семінар у Польщі. На цьому семінарі філія капоейри України офіційно увійшов до складу «Групи аше капоейра». Ще однією важливою подією цього року стала реєстрація громадської організації «Культурно-спортивний центр Капоейра». Організація є центром з розвитку бразильської культури в Україні. Ірена стала першою дівчиною-викладачем капоейри в Україні.

У 2005 році, з 19 по 23 жовтня, було проведено семінар у Києві. В ході семінару група взяла участь у міжнародному спортивному фестивалі «Золота Лілія 2005». Вперше капоейра, як бойове мистецтво, була представлена в рамках спортивного заходу, який пройшов у Палаці спорту м. Києва, одного з найбільших спортивно-розважальних споруд України, місткістю понад 10000 місць.

У жовтні 2006 року понад 20 днів бразильський майстер капоейри – Местре Ітабора (Mestre Itabora), група «Капоейра Луанда», вів тренування капоейри і бразильського джиу-джитсу. Після закінчення семінару були відкриті нові філії нашої групи у Харкові, Хмельницькому та Кривому Розі.

У квітні 2007 року пройшов другий семінар і фестиваль бразильської культури. Були присутні Местре Бахау, Інструктор Параїба і Местре Бій «Група Унісао капоейра». У серпні та вересні 2007-2008 рр. Ірена Бойко і старші учні групи відвідали Бразилію, батьківщину капоейри. Працюючи місяць за графіком – два тренування на день, де процес навчання входили: капоейра, бразильське джиу-джитсу, бразильські танці, заняття перкусії – вони значно підвищили свій рівень і запаслися великою кількістю знань для подальшого розвитку капоейри. Група взяла участь у третьому міжнародному семінарі в Ресіфі, семінарі «3 Encontro Mundial de Capoeira e Cultura», де Ірена отримала пояс marrom-verde, рівень Graduada.

У травні 2010 р. В Києві пройшов семінар і П'ятий фестиваль капоейри і бразильської культури. Він став масштабним заходом, на якому були присутні представники ООН в Україні і всі основні телеканали України. У лютому 2012 р. гурт відвідав викладач з групи «Капоейра Наго», професор Рожеринье. Інша техніка капоейри, нові підходи до викладання цього мистецтва, новий досвід спілкування з іншими групами. Цей семінар дав можливість оцінити свої можливості і подивитися на свої результати. Після семінару група повним складом, з усіма філіями в Україні вийшла зі складу «Групи аше капоейра», поміняла свою назву і логотип.

З 1 по 4 травня 2013 р. пройшла перша атестація групи «Капоейра Камара» в Україні. У травні 2014 року, на другому семінарі з атестацією у групі «Капоейра Камара», засновник групи Капоейра Україна – Ірена Бойко отримала пояс Інструктори. Так само в групі після атестації з'явилися два Монітора капоейри і змінили пояса весь викладацький склад групи.

Зараз в «Групі Капоейра Україна» займається понад 300 учнів. Заняття проводяться для дорослих і дітей. Самим маленьким капоейристам групи 3 роки. Філіали є у Києві, Хмельницькому, Кривому Розі, Сімферополі [2; 4].

Завдяки капоейрі людина стає фізично та духовно сильнішою: зростають інтелект, терпіння, витривалість. Капоейра зміцнює хребет, допомагає

рухливості суглобів, усуває недосконалість тіла, а як бойове мистецтво – сприяє підвищенню особистості безпеки.

Капоейра стимулює бути підготовленим до будь-яких перешкод, адаптуватись в соціумі, бути готовим до інтенсивного та активного життя, уміти заходити шляхи вирішення проблем.

#### **Список використаних джерел:**

1. Соболев В. Капоейра / В. Соболев. – «Вокруг света», 1979. – № 5. – С. 23-25.
2. [www.capoeira-ukraine.com](http://www.capoeira-ukraine.com)
3. [www.senzala.com.ua](http://www.senzala.com.ua)
4. [www.capoeira.rda.net](http://www.capoeira.rda.net)

**Бурлака І.В.**

*старший викладач,*

*Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»*

### **ПРО ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Як відомо, в Україні сфера фізичного виховання регулюється, перш за все, Законом «Про фізичну культуру і спорт». Цим Законом визначено мету, якої повинні прагнути викладачі з фізичного виховання, у тому числі і викладачі вищих навчальних закладів, а саме: «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [1].

Щодо норм рухової активності молоді, то у розділі III цього Закону, який стосується конкретно питань фізичної культури, зазначається, що «Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку» [1].

Крім того, Міністерством освіти і науки України у 2006 році було видано Наказ № 249/12123 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [2], що містить вимоги та рекомендації стосовно організації навчального процесу у сфері фізичного виховання у ВНЗ.