

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ КАПОЕЙРИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Борисова Ю.Ю., Шкарупіло П.О., Лиходій О.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У статті надано аналіз основних засобів капоейри та їх використання протягом заняття. Виокремлено схожі та відмінні компоненти тренування з іншими видами єдиноборств. Визначено, що більшість вправ капоейри мають схожу техніку виконання з елементами якими опановують спортсмени у спортивній гімнастиці та акробатиці.

Ключові слова: капоейра, заняття, акробатика, структура, методика.

Постановка проблеми. Оздоровча рухова діяльність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, яка має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості дітей та дорослого населення, профілактики надмірної маси тіла, а також зменшує ризик виникнення різних захворювань [2; 3].

Сьогодні для занять фізичною культурою у нашій країні представлено досить багато видів рухової активності оздоровчої спрямованості. В сучасній науково-практичній літературі зустрічається багато робіт в яких розглядаються питання використання різних видів фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з різними верствами населення [1; 3; 4]. Особливу увагу в цих працях присвячено питанням використання засобів оздоровчого бігу, атлетизму, армспорту, атлетичної гімнастики, різноманітних видів єдиноборств: у-шу, таеквондо, рукопашного бою та карате [2]. Ці види фітнесу мають досить вузьку спрямованість що не відповідає різноманітності критеріїв які ставить сучасна молодь до вибору оздоровчої діяльності. Тому нами був розглянутий відносно новий напрям оздоровчої рухової активності, а саме капоейра.

Капоейра – це одне з найкрасивіших і найефектніших бойових мистецтв у світі. В капоейрі сплетено мистецтво бою, прагнення до свободи, музика, танець, спів, духовне єднання з товаришами, спілкування. Капоейра має на сьогоднішній день чіткі градації майстерності (в різних школах по-різному), свою унікальну філософію, традиції, характерні риси, різні напрямки та стилі. Звичайна практика – це безконтактний бій, хоча існують змагання і із повноконтактної ка-

поейри [4; 5]. В останні 12 років капоейра досить успішно розповсюджується в Україні. До того ж в нашій країні існує аналог цієї бразильської гри-бою – український бойовий гопак. У Києві, Харкові, Дніпрі та ін. регулярно проводяться фестивалі з виступом майстрів-капоейристів з України Польщі, Білорусі, Туреччини, Чехії, Канади та Бразилії.

Отже, застосування капоейри, як засобу фізичного виховання, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема наукового обґрунтування методики проведення занять капоейрою.

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

Мета дослідження – визначити основні засоби капоейри та особливості їх використання під час оздоровчих занять.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Капоейра (порт. Sarcocolla, більш точна транслітерація з португальської – капуеміра) – це бразильське національне бойове мистецтво, в якому традиції визначають порядок проведення зустрічей, зовнішній вигляд учасників, музику і виступ капоейристів. Класична капоейра включає два напрями: повно-контактного та безконтактного бою. В наш час капоейра розвивається у трьох напрямках: Капоейра *ангола* – найбільш традиційний стиль капоейри, базуючись на стародавніх традиціях та ритуалах. Капоейра *режиональ* заснована на досвіді різних шкіл та об'єднана в єдину методику яка пропагує свою філософію та здоровий спосіб життя. Капоейра *контемпоранеа* – це тенденція до змішування стилів, створення універсального стилю.

Оздоровчі тренування капоейрою зовні схожі на заняття з різних видів єдиноборств. До відмінностей занять капоейрою від інших можна відзначити: використання акробатичних елементів; силові елементи (стійки); заняття проходить під супровід аутентичної музики у специфічній спортивній формі, колір пасків на поясі відповідає рівню майстерності. Самі спортсмени по черзі виконують елементи музичного супро-

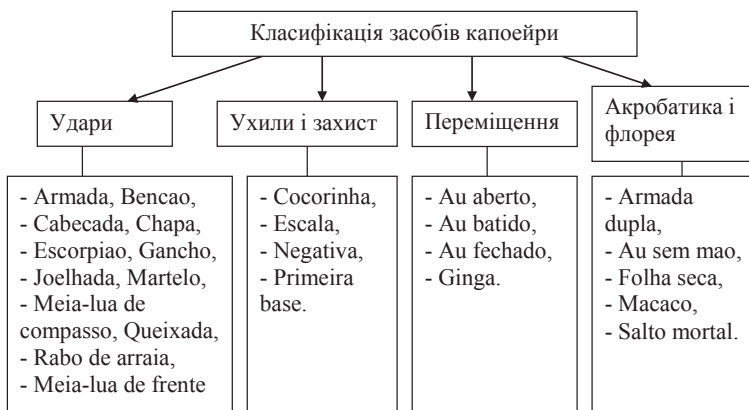


Рис. 1. Класифікація технічних елементів капоейри

Таблиця 1

Базові елементи капоейро

| № | Назва технічного елемента | Переклад українською мовою | Фізичні якості, необхідні для виконання вправи | Вправи, що підводять |
|----------------|---------------------------|--|---|---|
| Удари | | | | |
| 1. | Armada | армада – «натоп», круговий удар ногою з розворотом корпусу. Наноситься у верхню частину тіла зовнішньою стороною стопи. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Махи, повороти тулуба, випади, стрибки з поворотом на 360° |
| 2. | Bencao | бенсу – «благословення», поштовховий стусан вперед стопою | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Напівприсіди, махи, нахили назад |
| 3. | Cabecada | кабесада – «удар головою», атакуючий удар головою в корпус супротивника або в голову. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Випади, нахили, нахили голови, напівприсіди в широкій стійці ноги нарізно |
| 4. | Chara | щапа – «дошка», прямий високий поштовховий удар стопою в голову. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Напівприсіди, стрибки з поворотами, махи. |
| 5. | Escorpiao | искорпиау – «скорпіон», хльосткий удар п'ятою через спину з опорою на одну ногу і дві руки. | Гнучкість, сила, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Махи в упорі стоячи на колінах, махи в упорі лежачи |
| 6. | Gancho | ганчу – «крюк», високий хльосткий удар в голову п'ятою збоку. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Махи, повороти тулуба, нахили |
| 7. | Joelhada | жуэляда – «удар коліном», часто використовується як контратака проти кабесады. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Напівприсіди, махи, нахили |
| 8. | Martelo | мартелу – «мелений», прямий високий удар стопою в голову збоку. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Махи, випади |
| 9. | Meia-lua de compasso | миа луа ди компасу – «півмісяць циркулем», круговий удар в горизонтальній площині п'ятою з опорою на руки і одну ногу. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Випади, присіди, махи в упорі стоячи |
| 10. | Meia-lua de frente | миа луа ди френчі – «півмісяць вперед», маховий напівкруговий удар ногою у фронтальній площині. Удар завдається з primeira base внутрішньою стороною стопи. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Махи, напівприсіди |
| 11. | Queixada | кейшада – «щелепа», маховий напівкруговий удар зовнішньою стороною стопи у фронтальній площині. Удар завдається з ухилу назад. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Махи, напівприсіди |
| 12. | Rabo de arraia | хабу джи аххайа – «хвіст ската», круговий удар у горизонтальній площині п'ятою з опорою на одну руку і ногу. | Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності | Нахили, махи в упорі стоячи |
| Ухили і захист | | | | |
| 13. | Cocorinha | Кокорінья – «опускання», опускання у присід | Гнучкість, координаційні здібності | Присіди |
| 14. | Escala | іскала – «масштаб» захисна дія, при якій гравець опускається назад на зігнуту ногу, а інша пряма нога витягнута трохи в сторону. Це не статичне положення, з нього можуть виконуватися дія у відповідь | Гнучкість, координаційні здібності | Присіди і випади |
| 15. | Negativa | негачива – «заперечення», положення, сидючи на повністю зігнутій нозі, на носкі і прямій нозі виставленої вперед з положення согінна. Одна рука спирається на землю поряд з прямою ногою, друга – закриває ліву. | Гнучкість, координаційні здібності | Присіди і випади |
| 16. | Primeira base | прімера бази – «перша база» положення в стійці на ноги нарізно, полуприсід, стопи повністю стоять на підлозі. Спина розпрямлена, і корпус трохи нахилений вперед. Руки захищають обличчя. | Гнучкість, координаційні здібності | Напівприсіди, круглі напівприсіди |
| Переміщення | | | | |
| 17. | Au aberto | ау аберту – «відкрите ау», колесо з прямими ногами. | Гнучкість, координаційні здібності, швидкісно-силові якості | Махи, стійкі на руках, випади, шпагати |

| | | | | |
|---------------------|--------------|---|---|--|
| 18. | Au batido | ау батиду – «побили в ау», колесо з опорою на одну руку без закінчення переміщення. У верхній точці ноги розлучаються в шпагаті в сторони і повертаються в початкове положення. | Гнучкість, координаційні здібності, швидкісно-силові якості | Махи, стійкі на руках, випади, шпагати |
| 19. | Au fechado | ау фешаду – «ау закрите колесо», із зігнутими ногами. | Координаційні здібності, швидкісно-силові якості | Махи, стійкі на руках, випади |
| 20. | Ginga | Джинга – це переміщення характерне тільки капоейри. Вона дозволяє міняти позицію під час гри і йти з лінії атаки. З джинзі починається вся решта ударів. Рух в джинге нагадує маятник. Переміщуючись по трьох крапках, капоейрист змінює свою позицію, по черзі ставлячи ногу вперед. | Швидкісно-силові якості, координаційні здібності. | Випади, кроки |
| Акробатика і флорея | | | | |
| 21. | Armada dupla | армада дупла – «подвійна армада», високий стрибковий удар, що нагадує армаду, але робиться двома ногами. | Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість | Махи, стрибки, перевороти боком, сальто, «арабське сальто» |
| 22. | Au sem mao | ау сим мао – «ау без рук», ау без опори на руки. | Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість | Махи, стрибки, перевороти боком, теж на одній руці і з височини. |
| 23. | Folha seca | фолья сека – «сухий лист», стрибок назад з прогинанням через голову. Виконується з шага однією ногою і махом іншою ногою вгору з приземленням на махову ногу. | Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість | Махи, стрибки, перевороти назад, мости, махові сальто. |
| 24. | Macaco | макаку – «мавпа», махи ногами у стійку на руках з положення сидячи в socorinha. | Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість | Присіди, мости, махи, стійкі на руках, фляки, перевороти назад |
| 25. | Salto mortal | сальто мортал – «смертельний стрибок», стрибок з переворотом через голову з прогинанням назад. | Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість | Стрибки з напівприсіду – руки вгору, перекиди назад. |

воду на різних національних музичних інструментах (рис. 1).

Назви базових елементів вимовляються португальською мовою. Як бойове мистецтво капоейра сповнена різних ударів руками, ногами, головою. В капоейрі присутні кидкові елементи, контратакуючі дії, переміщення, ухили.

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 схожу 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 виконання, а потім і методики навчання елементам капоейри нами було систематизовано базові технічні елементи капоейри залежно від групи, техніки виконання, фізичних якостей, які необхідно розвивати для успішного навчання вправі та вправ, що підводять і використовуються при вивченні конкретного елемента в акробатиці або гімнастиці (табл. 1).

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 високого рівня розвитку гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей;

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

Основна 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 вивченні 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 приділяючи розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та гнучкості.

У заключній частині заняття підлітки виконують відновлювальні вправи, розучують нові тексти пісень та грають на музичних інструментах, виконують безконтактні вправи з партнером.

Заняття капоейрою є ефективним засобом фізичного виховання, який позитивно впливає на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків.

Список літератури:

1. Борисова Ю. Ю. Вивчення мотивів чоловіків 22-35 років до занять капоєйрою / Ю. Ю. Борисова, П. О. Шкарупіло // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2016. – № 3. – С. 20-24.
2. 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.: ХПП, 2000, № 19-21. – С. 22-27.
3. 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.
4. Шкарупіло П. А. Характеристика капоэйры – как средства физического воспитания молодёжи / П. А. Шкарупіло, Ю. Ю. Борисова // «Здоровье для всех»: Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – г. Пинск, Республика Беларусь. – 2013. – Ч. 2. – С. 132-136.
5. Шкарупіло П. Характеристика стилів капоэйри / П. Шкарупіло, Ю. Борисова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 341-346.

Борисова Ю.Ю., Шкарупіло П.А., Лиходій А.А.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

АНАЛИЗ СРЕДСТВ КАПОЭЙРЫ ТА ОСОБЕННОСТИ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация

В статье представлен анализ основных средств капоэйры и особенности их использования во время занятия. Выделены похожие и отличные компоненты тренировки с другими видами единоборств. Определено, что большинство упражнений капоэйры имеет похожую технику исполнения с элементами, которыми овладевают спортсмены в спортивной гимнастике и акробатике.

Ключевые слова: капоэйра, занятия, акробатика, структура, методика.

Borysova Yu.Yu., Shkarupilo P.O., Lychodyi O.O.

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

ANALYSIS OF CAPOEIRA MEANS AND THE FEATURES OF THEIR USING DURING RECREATIONAL TRAINING

Summary

The article presents an analysis of the basic means of capoeira and features of their use during the lesson. Obtained similar and different components of training with other forms of martial arts. It was determined that most of the capoeira exercises has a similar performance techniques with elements that gymnasts and acrobats have to learn first.

Keywords: capoeira, employment, acrobatics, structure, method.