

Баклыкова Алена Николаевна

студентка

Федота Анна Аркадьевна

студентка

Боголова Мария Султановна

студентка

Научный руководитель

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

СПЕЦИФИКА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В СТУДЕНЧЕСКУЮ СЕКЦИЮ КАПОЭЙРА

Аннотация: в статье рассмотрены особенности отбора в студенческую секцию капоэйра, критерии психологической готовности к занятиям, нормативные требования к физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: спортивный отбор, физическая подготовленность, капоэйра.

Актуальность исследования неоспорима в условиях набора студентов в секцию капоэйра: вида спорта, активно набирающего популярность в молодежной среде. Спортивный отбор обусловлен необходимостью выставления конкурентоспособных сборных команд вуза на студенческих соревнованиях.

Капоэйра – это бразильское боевое искусство, которое сочетает в себе элементы танца, акробатики, музыки и игры [3]. Вид спорта зародился в Бразилии во время работорговли в XVII веке, и использовался африканскими рабами как средство защиты и бегства.

Сегодня капоэйра преподается во многих странах мира и используется как спортивная дисциплина, а также как средство для повышения физической фор-

мы, развития координации и гибкости, наряду с другими видами единоборств [2]. Капоэйра развивает гибкость, координацию, баланс и силу, а также улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем [3]. Капоэйра стала не только бразильским культурным наследием, но и популярным видом спорта и развлечением во многих странах мира. Однако на данном этапе развития данного вида спорта, достаточно редко наблюдается формирование такой секции в различных учебных заведениях, или данная секция вовсе не приметна на фоне других популярных видов спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол, гимнастика и прочее. И всё же тенденция на развитие секции капоэйры в вузах и колледжах имеет место быть, поскольку это, в первую очередь, способно расширить границы развития физической подготовки студентов и школьников.

Отбор в секцию капоэйра может основываться на следующих психологических критериях. 1. Уверенность в себе. Участники секции должны верить в себя и свои способности, так как капоэйра требует смелости и настойчивости, а также обладать эмоциональной и физической стойкостью. Люди, которые не имеют уверенности в себе, могут испытывать трудности в освоении капоэйра.

2. Гибкость мышления и адаптивность. Капоэйра может показаться непривычной деятельностью. Для того чтобы успешно заниматься капоэйрой необходимо быть готовым к быстрым изменениям ситуации, иметь хорошую реакцию и уметь быстро приспосабливаться к новым условиям.

3. Отсутствие агрессивности. Кандидат на отбор в студенческую секцию капоэйра должен обладать эмоциональной устойчивостью и готовностью к риску. Капоэйра – это трудоемкая и сложная техника, которая требует многих тренировок и терпения. Необходимо исключить излишнее соперничество и агрессию.

Обычно для отбора студентов в спортивную секцию капоэйра проводятся специальные пробные тренировки, на которых тренеры оценивают соответствие студентов критериям, установленным для конкретной секции. Таким образом, специфика отбора студентов в спортивную секцию капоэйра заключается в том, что процесс этот базируется на комплексной оценке физической под-

готовленности, личных качеств, антропометрических данных, а также чувства ритма [1]. Так в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «капоэйра», утвержденным приказом Минспорта России от 24 марта 2022 г. №224, ниже приведён специальный перечень спортивных нормативов для отбора спортсменов в студенческую секцию «капоэйра» [5].

Таблица 1

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления в ГНП капоэйра**

Упражнения	Единица измерения	Норматив: юноши/девушки
Нормативы общей физической подготовки		
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее: 10/5
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее: 130/120
1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	количество раз	Не менее: 15/10
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	Не менее: 27/24
1.5. Приседание (за 1 мин)	количество раз	Не менее: 20/18
1.6. Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	Не менее: 20/20
1.7. Челночный бег 3x10 м	с	Не более: 9,6/9,9
Нормативы специальной физической подготовки		
2.1. Бег на 500 м	мин, с	Не более: 2.202.30
2.2. Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	Не менее: 5/5
2.3. Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	Не менее: 2/1
2.4. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	Не менее: 5/5

Антропометрическая модель отбора спортсменов в секцию капоэйра предполагает измерение и анализ основных антропометрических показателей у потенциальных спортсменов, претендующих на занятия капоэйра. Это может

включать в себя измерение таких параметров, как рост, вес, длина конечностей, обхват груди, талии, бедер и других особенностей телосложения. На основе полученных данных применяются различные статистические методы и модели, которые позволяют определять оптимальные значения антропометрических параметров для спортсменов в данной дисциплине [4]. Это может включать в себя определение наиболее предпочтительного соотношения между ростом и весом, длиной и пропорциями конечностей и т. д.

Рост и вес спортсменов, занимающихся в секции капоэйра, могут быть различными и зависят от индивидуальных физических особенностей каждого человека и его понимания занятий. Однако, как правило, спортсмены имеют хорошую физическую форму и находятся в диапазоне нормального веса для своего роста. При этом, для участия в соревнованиях существуют некоторые ограничения, обусловленные тем, что выделяются разные весовые категории.

Таким образом, секция капоэйра – это групповые тренировки по бразильской боевой игре «капоэйра», которые проводятся в специально оборудованных залах. Для формирования специальных групп необходимо применять и учитывать принципы, основанные на физических, психологических и антропометрических аспектах. В целом, секция капоэйра является не только эффективным способом поддержать физическую форму, но и интересным и увлекательным хобби, которое поможет расширить кругозор и познакомиться с новой культурой, поэтому введение такой секции в дополнительный перечень секций для студентов, а в некоторых случаях и включение в основной учебный процесс, поможет расширить границы физической подготовки студентов в вузах и колледжах.

Список литературы

1. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10–12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Ахапкин; Московский городской педагогический университет. – М., 2013. – EDN SVGASB

2. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России. Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCSWU

3. Молодожников И.А. Особенности произвольной саморегуляции спортсменов, занимающихся капоэйрой – 2019 / И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42492677>

4. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57. – EDN RTWGOL

5. Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. №224 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «капоэйра» – 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/404469522/>