

УДК 796.015:[796.417.3:792.83]

## ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ОДНОБОРСТВІ «БОЙОВИЙ ГОПАК»

**Вікторія БОГУСЛАВСЬКА, Микола БАСІСТИЙ**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті проаналізовано науково-методичне забезпечення системи підготовки у Бойовому Гопакі з метою подальшого відродження цього виду спорту.

Встановлено, що основна увага науковців зосереджена на описі історичних, технічних та світоглядних проблем національного однокорства Бойовий Гопак. Водночас практично відсутнє комплексне науково-методичне забезпечення цілісної системи підготовки. Невирішеними залишаються питання специфікації фізичної підготовки, тактичної підготовки, управління змагальною діяльністю тощо.

**Ключові слова:** система підготовки спортсменів, національне однокорство, Бойовий Гопак.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** В умовах формування національної свідомості особлива увага приділяється розвитку фізичної культури і спорту, оскільки таким чином реалізується потреба відродження духовного, національно-культурного стану українського народу, створюються необхідні умови для реалізації основ патріотичного виховання української молоді. Одними із способів відображення національної культури є національні єдинокорства. Відроджений 1985 року, який прийнято вважати роком початку в СРСР глибоких економічних і політичних реформ, що отримали назву «перебудови», В.С. Пилатом Бойовий Гопак як Український національний вид спорту, зазнавав великих утисків. Незважаючи на це, з року в рік він набуває дедалі більшої популярності.

Вважаємо, що в цьому контексті необхідно вивчити наявне науково-методичне забезпечення системи підготовки у Бойовому Гопакі для подальшого відродження цього виду спорту.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011–2015 рр., за темою «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті», номер державної реєстрації 0112U002001, а також згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2011–2015 рр. «Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування», реєстраційний номер 0113U007491.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Бойовий Гопак – це вид української національної боротьби, бойове мистецтво українських козаків, яке трансформувалося в український народний танець. Першим дослідником цього виду боротьби є В.С. Пилат, який розкодував рухи танцю [6].

Бойовий Гопак – це система гармонійного розвитку особистості. В ньому поєднуються спорт із культурою, традиціями та світоглядом українського народу. Усі зусилля скеровуються на відродження такого типу воїна, який був в Україні за Козацької доби [2, 9].

Існує багато робіт, присвячених цьому бойовому мистецтву, в яких основна увага науковців зосереджена на описанні історичних та світоглядних проблем українського бойового мистецтва [7, 9, 10, 14, 16, 18, 19], техніки і технічної підготовки гопаківців [3, 5, 6, 11, 12, 13]. У відомій нам літературі є декілька праць, в яких розглянуто фізичну і функціональну підготовку та розвиток розумових здібностей спортсменів [1, 2, 4, 8].

З огляду на вищесказане **метою нашого дослідження** є виявлення проблемного поля науково-методичного забезпечення системи підготовки у бойовому гопакі.

Організація досліджень. У праці використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет; метод системного підходу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Військове мистецтво та бойова культура кожного народу формується від початку усвідомлення його етнічної особливості і впродовж усього подальшого історичного розвитку [9]. Аналіз даних археологічних досліджень, теорії і методики сучасних народних українських танців, народного епосу дозволяє встановити основні компоненти української національної системи вдосконалення людини. Вершиною цієї системи було бойове мистецтво запорізьких козаків – гопак. Два основних його компоненти: основи фізичного та психічного вишколу людини – реалізуються в гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного [16]. Бойовий гопак як національний вид спорту був відроджений 1985 року Володимиром Степановичем Пилатом. А 1991 року питання про український народний танець гопак як бойове мистецтво було вперше висвітлено в науково-популярній формі у дослідженні «Традиції української національної фізичної культури» В.С. Пилата і Є.Н. Приступи. У роботі розглянуто традиції національної фізичної культури в трьох аспектах: 1) фізична культура як процес раціонально організованої діяльності; 2) фізична культура як сукупність «предметів», які репрезентують певні цінності для задоволення суспільних і приватних потреб людей; 3) фізична культура як результат діяльності. Цінність цієї наукової праці полягає також у тому, що дослідники узагальнюють різні складові системи підготовки спортсменів у Бойовому Гопаку. Описано техніку і технічну підготовку спортсменів, тактику, розвиток рухових якостей, подано структуру окремого заняття одноборством «гопак» [16].

У наступних роботах В. С. Пилата, таких як «Бойовий Гопак» (1994, 1999) [9], «Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності “Жовтяк”» (1998, 2004, 2010) [12] та «Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності “Сокіл”» (1998) [11], «Навчальна програма викладання Бойового Гопака для фізкультурних коледжів України» (2001) [13], «Кодекс лицарської честі гопаківців» (2004) [15], розглядаються історичні, технічні та світоглядні проблеми українського бойового мистецтва. Описано чотири напрями розвитку особистості у Бойовому Гопаку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий.

**Оздоровчий** – ідеально підходить людям із вадами здоров’я, які шукають шляхи до гармонійного розвитку тіла, розуму і духу. Оздоровчим гопаком займаються люди похилого віку, які, зважаючи на вікові особливості, не можуть активно навантажувати своє тіло.

**Фольклорно-мистецький** – орієнтований на творчі особистості, що прагнуть максимально проявити свої здібності, беручи участь у фестивалях, презентаціях та інших показових програмах в Україні та за її межами.

**Спортивний напрям** розрахований на активних і наполегливих людей, які через утвердження Бойового Гопака на українських та міжнародних міжстильових змаганнях прагнуть утвердити славу українського лицарства, відродити козацьку завзятість, правдоборчий дух та лицарське благородство.

**Бойовий напрям** окреслює шлях українського лицаря, який визначився, який намагається бути захисником Вітчизни, жертвовно служить Україні та сприяє утвердженню Правди і Добра. Він гармонійно розвинув у собі три чинники сили: духу, розуму і тіла, та скеровує свою діяльність на утвердження рівності, братерства, миру і любові в ім’я процвітання нашої Держави.

Бойовий Гопак відповідає найвищим світовим стандартам і максимально відповідає вимогам сучасності. У Бойовому Гопаку відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрями розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб» (які відповідають III, II та I спортивним розрядам єдиної кваліфікаційної системи України); проміжний – «Джура» (відповідає кандидату в майстри спорту єдиної кваліфікаційної системи України) та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв» (які відповідають званням майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу та заслужений майстер спорту). «Волхв» є найвищим ступенем, на якому відбувається перехід від власне фізичної роботи в площину розумової боротьби, духовної та енергетичних практик.

У Бойовому Гопаку затверджено п'ять таких різновидів змагань: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць». «Однотан» – це соло-композиція в музичному супроводі з демонстрацією техніки Бойового Гопака. «Тан-двобій» – попередньо вивчена показова програма з технічних елементів Бойового Гопака, яка виконується одночасно двома особами, що імітують двобій у музичному супроводі. «Забава» – різновид двобою з обмеженим дотиком. Головним завданням «Забави» є засвоєння технічних елементів Бойового Гопака та вміння входити в бій і виходити із бойової дистанції. «Борня» – різновид двобою з легким дотиком. У «Борні» дозволена серійна робота на середній та дальній дистанції. «Герць» – різновид двобою із повноцінним дотиком. У «Герці» передбачено кільканадцять видів дотику, які регламентуються правилами змагань відповідно до сучасних міжнародних аналогів бойових систем – міжстильового та універсального бою [9, 12, 14].

Водночас існує низки наукових статей М. Зубалія (1999) [6], В. Шапаренка (2008) [17], М. Данилевич (2008, 2009) [3], О. Зайченка (2013) [5], присвячених технічній стороні підготовки в Бойовому Гопаку.

У праці Т. Каляндрука (2007) описано історію бойової культури наших предків, яка тисячі років допомагала їм захищати рідну землю від ворогів [7].

Деякі праці, присвячені фізичній і функціональній підготовці та розвитку розумових здібностей гопаківців. У публікації М. Данилевич та А. Гачкевича «Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопаком» (2006) [2], яка присвячена вивченню та аналізу рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків 9–11 років, порівнюються результати хлопчиків, які займаються в секції Бойового Гопака і тих, які не займаються в жодній секції. Встановлено достовірні позитивні зміни в силовій та швидко-силовій підготовці гопаківців.

У цьому році вийшла в світ інша праця цих авторів: «Розумові здібності хлопчиків 12–13 років, які займаються бойовим гопаком» (2006) [4], в якій порівнюються результати хлопчиків, що рік займаються Бойовим Гопаком, з результатами хлопчиків-футболістів і дітей, які не займаються спортом. Отримані результати засвідчили, що найбільші позитивні зміни показників розумових здібностей, за усіма тестами, зафіксовано в групі хлопчиків-гопаківців.

У 2009 році вийшла стаття М.С. Гончаренка, В.С. Пилата, С.В. Толпигіна «Вплив занять у секції «Бойовий Гопак» [1] на функціональну активність різних органів і тканин школярів». Мета цієї роботи полягала в порівняльному вивченні стану здоров'я школярів, які проживають в різних регіонах, що визначається за показниками функціональної активності різних органів і тканин на АПК «Інта com-voll», і в дослідженні впливу тренувального уроку "Бойового Гопака" на динаміку вихідних показників функціональної активності різних органів і тканин. На основі отриманих результатів досліджень науковці встановили, що «Бойовий Гопак» – це комплексна валеологічна програма гармонійного розвитку особистості, яка об'єднує спортивну, фольклорну та оздоровчу дії, і рекомендували його впровадження в освітню систему навчальних закладів.

У цьому самому році було надруковано працю В. Кравцова «Оздоровча ефективність занять Бойовим Гопаком з дітьми 9–11 років» [8]. Метою статті було обґрунтування ефективності застосування Бойового Гопака на заняттях з дітьми 9–11 років залежно від вихідного рівня фізичного стану. У роботі застосовано антропометричні, фізіологічні та педагогічні методи досліджень. Запропонована методика полягала у зменшенні часу тренувальних занять (з 1,5 до 1 год) та водночас у збільшенні кількості занять на тиждень (з 3-х до 5-ти разів) у зв'язку з тим, що дитяча психіка у цьому віці не завжди готова до таких навантажень, а організм швидко втомлюється. Педагогічний експеримент тривалістю три місяці довів позитивний вплив запропонованої методики на розвиток силових і швидко-силових можливостей дітей 9–11 років та на організм школярів загалом.

В інтернет-джерелах розкрито історію Бойового Гопака, де можна дізнатися про світогляд гопаківців. Існує наочний матеріал, поданий у вигляді фотографій та відеозапису. Інтернет-ресурси містять також новини Міжнародної федерації Бойового Гопака [14, 18, 19].

**Висновок.** На основі проведеного теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет встановлено, що найбільш обґрунтованими з позиції науково-методичного забезпечення є питання техніки виконання прийомів бойових дій та алгоритму їх вивчення. Велика увага науковців зосереджена на історичних та світоглядних питаннях українського національного однокористувача Бойовий Гопак. Водночас практично відсутнє комплексне науково-методичне забезпечення цілісної системи підготовки. Невирішеними залишаються питання специфікації фізичної підготовки, тактичної підготовки, управління змагальною діяльністю тощо.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розв'язанням виявлених проблемних питань науково-методичного забезпечення системи підготовки у бойовому гопакі.

### Список літератури

1. Гончаренко М. С. Влияние занятий в секции «Боевой Гопак» на функциональную активность различных органов и тканей школьников / М. С. Гончаренко, В. С. Пилат, С. В. Толпыгин // Валеология сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конфер. – Х., 2009. – С. 121–126.
2. Данилевич М. Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопакі / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 125–130.
3. Данилевич М. Модельні часові характеристики стрибкових ударних рухів у бойовому гопакі / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-тет. імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 3. – С. 221–224.
4. Данилевич М. Розумові здібності хлопчиків 12–13 років, які займаються бойовим гопакі / М. Данилевич, А. Гачкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 75–77.
5. Зайченко О. П. Бойовий гопак як система гармонійного розвитку особистості / О. П. Зайченко // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – № 6. – С. 34–37.
6. Зубалій М. Бойовий гопак / Микола Зубалій, Олександр Остапенко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2 – С. 40, 46, 55.
7. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Тарас Каляндрук. – Л. : Піраміда, 2007. – 206 с.
8. Кравцов В. Оздоровча ефективність занять бойовим гопакі з дітьми 9–11 років / В. Кравцов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2/3. – С. 24–27.
9. Пилат В. С. Бойовий Гопак / В. С. Пилат. – Л. : Логос, 1999. – 356 с.
10. Пилат В. С. Бойовий Гопак і основи захисту Вітчизни / Володимир Степанович Пилат. – Л. : 2004. – 169 с.
11. Пилат В. С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Сокіл» / В. С. Пилат. – Л. : Центральна Школа Бойового Гопака, 1999. – 36 с.
12. Пилат В. С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Л. : Сполом, 2010 – 236 с.
13. Пилат В. С. Бойовий Гопак. Навчальна програма для фізкультурних коледжів України / В. С. Пилат. – Л. : Галицька видавнича спілка, 2001. – 39 с.
14. Пилат В. С. Історія Бойового Гопака [Електронний ресурс] / В. С. Пилат – Режим доступу : <http://hopak.km.ua/istoriia-boiovoho-hopaka>
15. Пилат В. С. Кодекс лицарської честі гопаківця / Володимир Степанович Пилат. – Л. : Панорама, 2004. – 120 с.
16. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Л. : Троян, 1991. – Ч. 1. – 104 с.
17. Шапаренко В. Боевой гопак: искусство современных казаков / В. Шапаренко // Мир семи. – 2008. – № 6. – С. 50–52.

18. Центральна школа Бойового Гопака [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://hopak.org.ua>

19. Міжнародна Федерація Бойового Гопака [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://hopalo.org>

**ЭВОЛЮЦИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В УКРАИНСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ  
«БОЕВОЙ ГОПАК»**

**Виктория БОГУСЛАВСКАЯ, Николай БАСИСТЫЙ**

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского*

**Аннотация.** Работа посвящена изучению имеющегося научно-методического обеспечения системы подготовки в Боевом Гопак с целью дальнейшего возрождения этого вида спорта.

Установлено, что основное внимание ученых сосредоточено на описании исторических, технических и мировоззренческих проблем национального единоборства Боевой Гопак. Вместе с тем практически отсутствует комплексное научно-методическое обеспечение целостной системы подготовки. Нерешенными остаются вопросы спецификации физической подготовки, тактической подготовки, управления соревновательной деятельностью и т.п.

**Ключевые слова:** система подготовки спортсменов, национальное единоборство, Боевой Гопак.

**EVOLUTION OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS  
FOR UKRAINIAN NATIONAL MARTIAL ART – COMBAT HOPAK – TRAINING COURSES**

**Victoriia BOGUSLAVSKA, Mykola BASISTYI**

*Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhaylo Kotsubynskyi*

**Abstract.** The research is devoted to study of the current scientific and methodological basis for training in Combat Hopak to support further revival of the sport.

It was found that researchers mostly focused on historical, technical and philosophical aspects of Combat Hopak. However, virtually no comprehensive teaching guidance is available. No specific approach to physical, tactic and general training is identified.

**Keywords:** training of athletes, national martial art, Combat Hopak.