

## АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ОДНОБОРСТВІ «БОЙОВИЙ ГОПАК»

Вікторія БОГУСЛАВСЬКА, Микола БАСІСТИЙ

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,  
м. Вінниця, Україна, e-mail: boguslavska@mail.ru*

**Анотація.** Робота присвячена вивченню структури змагальної діяльності в бойовому гопакі з метою подальшого відродження цього виду спорту. Мета дослідження полягала у визначенні структури змагальної діяльності в дисципліні «Борня» українського національного одноборства бойовий гопак на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». У дослідженні брали участь хлопці віком 15–16 років. Загальна кількість спортсменів становила 20 осіб. У результаті проведених досліджень визначено загальну структуру змагальної діяльності, у якій найбільшу частку мають атакувальні дії, серед яких стусани – 30% та копняки – 20%.

**Ключові слова:** структура змагальної діяльності, національне одноборство, 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 одноборства. Відроджений у 1985 році В.С. Пилатом бойовий гопак з року в рік набуває дедалі більшої популярності. Водночас у цьому виді спорту недостатньо вивченою залишається структура змагальної діяльності, яка, як відомо, визначає систему підготовки спортсменів [5].

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконувалося 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.** Військове мистецтво та бойова культура кожного народу формується від початку усвідомлення його етнічної особливості і впродовж усього подальшого історичного розвитку [3]. Аналіз багатьох даних археологічних досліджень, теорії і методики сучасних народних українських танців, народного епосу дає змогу виявити 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 у гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного [6].

На сьогодні існують чотири напрямки розвитку особистості у бойовому гопакі: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий. Розроблена і відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб»; проміжний – «Джура» та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхви». «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 різновидів змагань: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць» [3, 4, 7].

На основі проведеного теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та матеріалів мережі інтернет виявлено, що основна увага науковців зосереджена на описанні історичних та світоглядних проблем українського бойового мистецтва [3, 6, 7], техніки і технічної підготовки гопаківців [3, 4, 6]. Є декілька робіт, в яких розглянуто фізичну і функціональну підготовку та розвиток розумових здібностей спортсменів [1, 2]. Водночас практично відсутнє комплексне науково-методичне забезпечення цілісної системи підготовки. Невивченою залишається структура змагальної діяльності [5].

З огляду на вищевикладене, **мета нашого дослідження** полягала у визначенні структури змагальної діяльності в дисципліні «Борня» українського національного однокорства бойовий гопак на прикладі рівня майстерності «Жовтяк».

**Організація досліджень.** Досліджували структуру змагальної діяльності (бойових дій) у бойовому гопаку. У дослідженнях брали участь хлопці віком 15–16 років. Загальна кількість спортсменів становила 20 осіб. Спортивний стаж досліджуваних становив 3–4 роки, кваліфікація 1-й рівень майстерності «Жовтяк», дисципліна «Борня».

У роботі застосовували такі **методи** дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення;
- педагогічне спостереження;
- аналіз документальних матеріалів;
- методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті проведених досліджень виявлено загальну структуру змагальної діяльності у дисципліні «Борня» українського національного однокорства бойовий гопак на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». У структурі змагальної діяльності найбільшу частку мають атаквальні дії, серед яких стусани – 30% та копняки – 20%, своєю чергою дії у захисті (затули) становлять 13%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 7% (рис. 1).

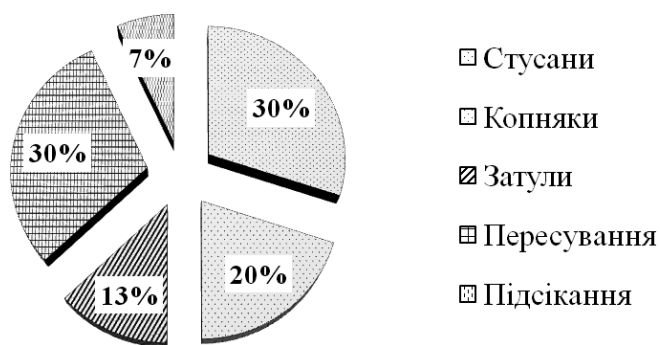


Рис. 1. Загальна структура змагальної діяльності у дисципліні «Борня» українського національного однокорства бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк»

Арсенал атаквальних дій (стусанів і копняків) дуже великий, та ми розглянемо ті, які вивчаються на рівні майстерності «Жовтяк» [4].

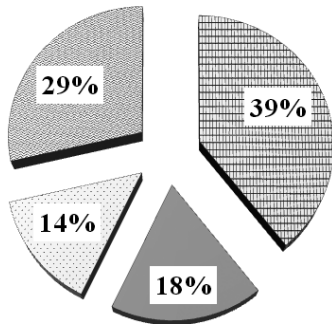
«Борня» українського національного однокорства бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк».

Стусани – це удари руками, що поділяються на тузень, джиган, дуган, вохрик, стрімляк, тичок, духан. Виявлено, що найчастіше застосовується стусан тузень – у 22% від загальної кількості виконаних стусанів, стусан джиган – у 20%, дуган – у 11%, вохрик – у 11%, стрімляк – у 13%, тичок – у 16%, духан – у 7% (рис. 2).

Копняки – це удари ногами, які поділяються на прямий штовхальний, прямий зростальний, тинок зовнішній, тинок внутрішній. Наші дослідження свідчать, що копняк прямий штовхальний застосовується у 39%, прямий зростальний – у 18%, тинок зовнішній – у 14%, тинок внутрішній – у 29% (рис. 3).

Досконале володіння технікою нападу та вміння оптимально поєднувати їх із технікою захисту визначає рівень боєздатності гопаківця.

Рис. 2. Використання стусанів у змагальній діяльності в дисципліні «Борня» українського національного одноборства бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк»



- Прямий штовхаючий
- Прямий зростаючий
- Тинок зовнішній
- Тинок внутрішній

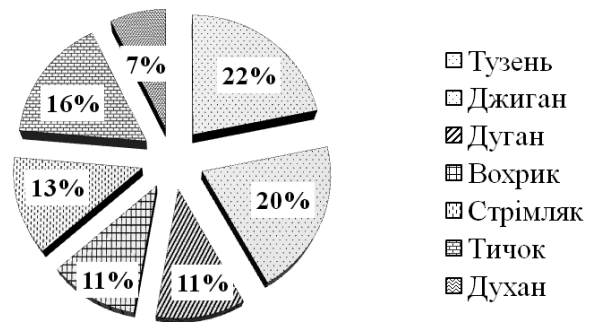
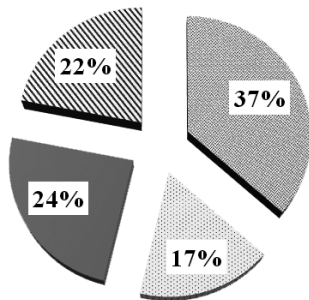


Рис. 3. Використання копняків у змагальній діяльності в дисципліні «Борня» українського національного одноборства бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк»

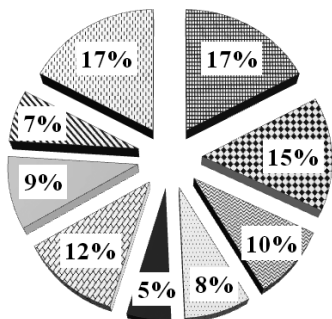
Отже, дії у захисті передбачають застосування затулів. Затули – це захисні рухи раменами, плечима, ліктями та кулаками, однієї або обидвох рук, якими гопаківець затуляє свої вразливі місця і таким чином зупиняє напад супротивника. Відомі такі види затулів: черес, крес, рам'я, пуга. У дисципліні «Борня» гопаківці рівня майстерності «Жовтяк» затула через застосовується у 37%, крес – у 17%, рам'я – у 24%, пуга – у 22% (рис. 4).



- Черес
- Крес
- Рам'я
- Пуга

Рис. 4. Використання затулів у змагальній діяльності в дисципліні «Борня» українського національного одноборства бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк»

Велике значення має здатність пересуватися під час бою. Розрізняють такі бойові кроки, як зальотний, що застосовується у 17% від загальної кількості виконаних кроків, косар – у 15%, присувний – у 10%, напад – у 8%, схресний у – 5%, припадання – у 12%, галоп – у 9%, вихилас – у 7%, цофаний – у 17% (рис. 5).



- Зальотний
- Косар
- Присувний
- Напад
- Схресний
- Припадання
- Галоп

Рис. 5. Використання бойових кроків (пересувань) у змагальній діяльності в дисципліні «Борня» українського національного одноборства бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк»

Невід'ємною частиною техніки бойового гопака є підсікання, яке застосовується з метою виведення суперника із рівноваги. На рівні майстерності «Жовтяк» гопаківці зобов'язані володіти технікою виконання підсікання млин.

**Висновок.** У загальній структурі змагальної діяльності в українському національному одноборстві бойовий гопак на рівні майстерності «Жовтяк» у дисципліні «Борня» найбільшу частку займають атаквальні дії, серед яких стусани та копняки посідають 30% та 20% від-

повідно. Суттєво менше використовуються дії у захисті (затули) та підсікання, які складають 13%, та 7% відповідно.

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

### 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: современный стан, напрямки і перспектив розвитку : матеріали V Міжнар. наук. – практ. конф. – Харків, 2009. – С. 121–126.
2. Данилевич М. Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопаком / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 125–130.
3. Пилат В. С. Бойовий Гопак / Володимир Степанович Пилат. – Львів : «Логос», 1999. – 356 с.
4. Пилат В. С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Львів : Сполом, 2010–236 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – Київ : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Приступа В. Н. Традиції української національної фізичної культури / В. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян. 1991. – 104 с.
7. Центральна школа Бойового Гопака [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hopak.org.ua>
8. Міжнародна Федерація Бойового Гопака [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hopalo.org>

### АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УКРАИНСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ «БОЕВОЙ ГОПАК»

**Виктория БОГУСЛАВСКАЯ, Николай БАСИСТЫЙ**

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского,  
г. Винница, Украина, e-mail: boguslavska@mail.ru*

**Аннотация.** Работа посвящена изучению структуры соревновательной деятельности в боевом гопак с целью дальнейшего возрождения этого вида спорта. Цель исследования заключалась в определении структуры соревновательной деятельности в дисциплине «Борня» украинского национального единоборства боевой гопак на примере уровня мастерства «Жовтяк». В исследованиях принимали участие ребята в возрасте 15–16 лет. Общее количество спортсменов составляло 20 человек. В результате проведенных исследований определена общая структура соревновательной деятельности, в которой наибольший удельный вес имеют атакующие действия, среди которых удары руками – 30% и удары ногами – 20%.

**Ключевые слова:** структура соревновательной деятельности, национальное единоборство, боевой гопак.

### ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN UKRAINIAN NATIONAL ARTS COMBAT HOPAK

**Victoria BOGUSLAVSKA, Mykola BASISTYI**

*Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhaylo Kotsubynskyi,  
Vinnitsia, Ukraine, e-mail: boguslavska@mail.ru*

**Abstract.** The work is devoted to studying the structure of competitive activity in the combat hopak to further revival of the sport. The purpose of the study was to determine the structure of competitive activity in the discipline “Bornia” Ukrainian national martial art combat hopak the example of the level of skill “Zhovtyak.” The study involved children aged 15–16 years. The total number of athletes was 20 people. The studies determined the overall structure of competitive activity in which the greatest share are attacking actions, including punches – 30%, kicks – 20%.

**Keywords:** the structure of competitive activity, national martial art, Combat Hopak.