

## **РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ**

### **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 14-15 РІЧНИХ ГОПАКІВЦІВ У ДИСЦИПЛІНІ «БОРНЯ» (НА ПРИКЛАДІ РІВНЯ МАЙСТЕРНОСТІ «ЖОВТЯК»)**

**Басістий Микола**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** Робота присвячена вивченню структури та змісту змагальної діяльності 14-15 річних гопаківців з метою подальшого вдосконалення системи підготовки у Бойовому Гопаку. Мета дослідження полягала у визначенні структури змагальної діяльності спортсменів 14-15 років в дисципліні "Борня" українського національного бойового мистецтва на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». В дослідженнях брали участь хлопці віком 14-15 років. Загальна кількість спортсменів становила 32 особи. У результаті проведених досліджень визначена загальна структура змагальної діяльності, в якій найбільшу питому вагу мають атакувальні дії, серед яких удари руками – 32% і удари ногами – 20%.

**Summary.** The work is devoted to studying the structure and content 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 14-15 years. The total number of athletes was 32 people. The studies determined the overall structure of competitive activity in which the greatest share are attacking actions, including punches – 32%, kicks – 20%.

**Актуальність проблеми.** Бойові мистецтва є невід’ємною складовою історії кожного народу [6]. Український народ не є виключенням і теж має свої бойові традиції. Відроджений у 1985 році В. С. Пилатом Бойовий Гопак з року в рік набуває все більшої популярності. Разом з тим, у цьому виді спорту недостатньо вивченою є структура змагальної діяльності, яка, як відомо, визначає систему підготовки спортсменів [1, 2, 3, 11].

У сучасній соціокультурній ситуації невпинно зростає прагнення народів до національного відродження та значно посилюється світовий рух до державного самовизначення. Невідкладним завданням сучасної нашої науки постає розпізнання історичних ознак феномену українського національного (культури, спорту, науки) у всіх його барвах. Саме цій важливій проблемі присвячена праця Володимира Пилата. Адже в універсальній закономірності Бойового Гопака, а саме у змагальності, видовищності, суттєвій педагогічній та оздоровчій ефективності закладені ті фактори, що приваблюють українську

молодь, яка прагне до вдосконалення та вивчення рідного [7].

Військове мистецтво та бойова культура кожного народу формується від початку усвідомлення його етнічної особливості [8]. Бойове мистецтво рідного народу сприяє фізичному і духовного розвитку підростаючого покоління [9]. Аналіз багатьох 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 у гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного [12].

Якими б не були успіхи наших спортсменів на світових аренах в області східних єдиноборств, як досконало не були б у нас збережені та подані для вивчення ці види, варто визнати, що вони є ідеологічними носіями чужої культури. Тому, якщо ми хочемо формувати націю, виховувати молоде покоління України в дусі високого патріотизму, то саме національні види бойових мистецтв, в тому числі і Бойовий Гопак, повинні рано чи пізно стати основою системи спеціального фізичного виховання [7].

На сьогодні утверджено чотири напрямки розвитку особистості у Бойовому Гопаку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий. Розроблена і відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності та чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб»; проміжний – «Джура» та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв». У Бойовому Гопаку затверджено п'ять різновидів змагань: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць» [8, 9, 10].

На основі проведеного теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел та матеріалів мережі Інтернет встановлено, що основна увага науковців зосереджена на описанні історичних, та світоглядних проблем українського бойового мистецтва [8, 10], техніки і технічної підготовки гопаківців [8, 9, 10]. Є декілька робіт, в яких розглянуто фізичну і функціональну підготовку та розвиток розумових здібностей спортсменів [4, 5]. Водночас практично відсутнє комплексне науково-методичне забезпечення цілісної системи підготовки. Не вивченою залишається повна структура та зміст змагальної діяльності у Бойовому Гопаку [11].

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Робота буде виконуватися в межах теми: « Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різних кваліфікацій» кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (номер державної реєстрації 0116U005299).

З огляду на вищевикладене, **метою нашого дослідження** було теоретичне обґрунтування та аналіз загальної структури та змісту змагальної діяльності в українському національному виді спорту Бойовий Гопак у дисципліні «Борня» на прикладі рівня майстерності «Жовтяк».

**Завдання дослідження:**

1. Визначити структуру та зміст атакуювальних дій (стусанів та копняків) і

дій у захисті (затул) .

2. Виявити найбільш результативні пересування та підсікання.

**Організація досліджень.** Досліджувалась структура змагальної діяльності (бойових дій) у Бойовому Гопаку. У дослідженнях брали участь хлопці віком 14-15 років. Загальна кількість спортсменів становила 32 особи. Спортивний стаж досліджуваних становив 4-5 років, кваліфікація 1-й рівень майстерності «Жовтяк», дисципліна «Борня».

У роботі застосовувались такі методи дослідження:

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

**Результати дослідження.** У результаті проведених досліджень встановлено загальну структуру змагальної діяльності у дисципліні «Борня» українського національного одноборства Бойовий Гопак на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». За цільовим призначенням технічні елементи Бойового Гопака розподіляються на техніку нападу і техніку захисту; остання складається з техніки кроків і техніки взаємодії [8].

У структурі змагальної діяльності найбільш питому вагу мають атаквальні дії, серед яких стусани – 32% та копняки – 20% , в свою чергу дії у захисті (затули) складають 13%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 5%.

Різноманіття нападаючих дій у Бойовому Гопаку – стусанів і копняків є дуже великим, та ми розглянемо ті, які вивчаються саме на базовому рівні майстерності «Жовтяк» [8].

Стусани – це удари верхніми кінцівками, які поділяються на «тузень», «джиган», «дуган», «вохрик», «стрімляк», «тичок», «духан». У середньому встановлено, що найчастіше застосовується стусан «тузень» –  $11,72 \pm 0,26$  разів за поєдинок, що відповідає 18% від загальної кількості виконаних стусанів, а також стусан «тичок», який використався –  $10,63 \pm 0,38$  разів (18%). Дещо рідше спортсменами застосовувались стусани «джиган» –  $9,00 \pm 0,30$  (14%), «дуган» –  $6,75 \pm 0,34$  разів (11%), «вохрик» –  $8,75 \pm 0,21$  (14%), «стрімляк» –  $9,69 \pm 0,30$  (15%), «духан» –  $6,06 \pm 0,26$  рази (10%).

Копняки – це удари нижніми кінцівками, які розподіляються на «прямий штовхаючий», «прямий зростаючий», «тинок зовнішній» та «тинок внутрішній». Результати наших досліджень показали, що копняк «прямий штовхаючий» застосовувався  $11,59 \pm 0,34$  разів, що становить 30% від усіх виконаних спортсменами ударів ногами, «прямий зростаючий» –  $8,56 \pm 0,26$  разів (22%), «тинок зовнішній» –  $6,84 \pm 0,21$  разів (18%) та копняк «тинок внутрішній» –  $11,56 \pm 0,30$  разів (30%).

Досконале володіння та використання в поєдинку техніки нападу та вміння оптимально поєднувати її з технікою захисту визначає рівень готовності гопаківця вести змагальну боротьбу з суперником [9].

На цьому рівні майстерності технічні дії, які спортсмен виконує у захисті передбачають застосування затулів. Затули – це оборонні дії раменами,

плечима, ліктями та кулаками, однієї або обидвох рук, якими гопаківець затуляє свої вразливі місця і таким чином зупиняє напад супротивника та створює передумови для початку своєї атаки. У гопаку є такі види затулів на цьому рівні майстерності: «черес», «крес», «рам'я», «пуга». У дисципліні «Борня» гопаківці рівня майстерності «Жовтяк» затулу «черес» застосували  $12,81 \pm 0,21$  разів, що становить 39% від усіх виконаних затул за поєдинок. Менше виконувались затули «крес» –  $5,19 \pm 0,17$  разів (16%), «рам'я» –  $8,28 \pm 0,13$  разів (25%) та «пуга» –  $6,84 \pm 0,26$  разів (20%).

Великий вплив на результат поєдинку має здатність пересуватись під час бою. Для цього гопаківці використовують такі бойові кроки, як «зальотний», який використовувався  $11,53 \pm 0,21$  разів (16%) від загальної кількості виконаних кроків, «косар» –  $10,00 \pm 0,26$  разів (14%), «присувний» –  $7,22 \pm 0,30$  разів (10%), «напад» –  $6,56 \pm 0,17$  разів (9%), «схресний» –  $4,63 \pm 0,26$  разів (7%), «припадання» –  $8,78 \pm 0,30$  разів (12%), «галоп» –  $6,69 \pm 0,34$  разів (9%), «вихиляс» –  $5,15 \pm 0,17$  разів (7%) та крок «цофаний» –  $11,03 \pm 0,13$  разів (16%).

Невід'ємною частиною техніки бойового гопака є підсікання, яке застосовується з метою виведення суперника із рівноваги. На рівні майстерності «Жовтяк» гопаківці зобов'язані оволодіти технікою виконання підсікання «млин» [8]. Таке підсікання в середньому виконувалось  $1,5 \pm 0,13$  разів за поєдинок.

Отже, у національному виді спорту Бойовому Гопаку структуру змагальної діяльності на першому рівні майстерності складають атакувальні дії, серед яких стусани – 32% та копняки – 20%, в свою чергу дії у захисті (затули) складають 13%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 5%. Найбільш використовуваними бойовими кроками є «косар», «припадання», «зальотний», «цофаний».

**Висновки.** Встановлено, що у загальній структурі змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» на рівні майстерності «Жовтяк» у дисципліні «Борня» найбільшу питому вагу мають атакувальні дії, серед яких стусани (удари руками) та копняки (удари ногами) посідають 32% та 20% відповідно. Важливим елементом бойових дій є пересування (бойові кроки), які застосовуються у 30%. Суттєво менше використовуються дії у захисті (затули) та підсікання, які складають 13%, та 5% відповідно.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з подальшим вивченням повної структури змагальної діяльності на інших рівнях майстерності та розв'язанням виявлених проблемних питань науково-методичного забезпечення системи підготовки у Бойовому Гопаку.

#### Література.

1. Богуславська В.Ю. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» / В.Ю. Богуславська, М.В. Басистий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2016. – Вип. 20. – Т. 1, 2. – С. 20-23.
2. Богуславська В.Ю. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» / В.Ю. Богуславська,

- М.В. Басістий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2015. – Вип. 19 – Т. 4. – С. 6-10.
3. Богуславська В.Ю. Українське національне одноборство "Бойовий Гопак" у науково-методичному полі загальної теорії підготовки спортсменів /В.Ю.Богуславська, М.В.Басістий // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19 – Т. 2. – С. 515-520.
  4. 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 // Матеріали 7 міжнародної науково-практичної конференції: Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку. – Харків, 2009. – С.121-126.
  5. Данилевич М. Зміни рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків під впливом занять бойовим гопакком / 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.
  6. Мандзяк О.С. Воїнсько-фізичне виховання аріїв: Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 208 с.
  7. Новза-Федюк Д. Тренувальний процес у Бойовому Гопаку та його вплив на організм людини / Давид Новза-Федюк / Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції: Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення та підходи. – Баку-Ужгород-Дрогобич, 2016. – С.268-269.
  8. Пилат В.С. Бойовий Гопак / Володимир Степанович Пилат. – Львів: «Логос», 1999. – 356с.
  9. Пилат В.С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Львів: Сполом, 2010 – 236 с.
  10. Пилат В.С. Бойовий Гопак і основи захисту Вітчизни. Перероблене та доповнене / В.С. Пилат. – К.: «Україна», 2016 – 168 с.
  11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
  12. Приступа В.Н. Традиції української національної фізичної культури / В.Н.Приступа, В.С.Пилат. – Львів: Троян. 1991. – 104 с.

## ВИДАТНІ СПОРТСМЕНИ УНІВЕРСИТЕТУ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

**Богуславський Михайло, Веселовська Уляна**  
*Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

**Резюме.** У статті проведений аналіз досягнень спортсменів України з різних видів спорту. Визначено рекорди та здобутки спортсменів Університету державної фіскальної служби України на міжнародній арені.

**Summary.** In the article the analysis of the achievements of Ukrainian athletes in different sports. Identified records and achievements of the athletes of the State University Fiscal Service of Ukraine in the international arena.

**Актуальність проблеми.** Рушійною силою, яка почала розширяти межі спорту в Радянській Україні була революція 1917 року. Так з 1921 року до початку II світової війни почали відбуватись Всеукраїнські спартакіади, з