

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ЄДИНОБОРСТВІ «БОЙОВИЙ ГОПАК»

Богуславська Вікторія, Басістий Микола

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського

Анотації:

Робота присвячена вивченню структури та змісту змагальної діяльності у бойовому гопаку з метою подальшого відродження цього виду спорту. Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та аналізі загальної структури та змісту змагальної діяльності в українському національному єдиноборстві Бойовий Гопак у дисципліні "Борня" на прикладі рівня майстерності «Жовтяк». У дослідженнях брали участь хлопці віком 17-18 років. Загальна кількість спортсменів становила 30 осіб. Спортивний стаж досліджуваних становив 5-6 років, кваліфікація 1-й рівень майстерності «Жовтяк», дисципліна "Борня". У результаті проведених досліджень визначено загальну структуру змагальної діяльності, у якій найбільш питому вагу мають атаквальні дії, серед яких стусани –35% та копняки – 25%.

The work is devoted to studying the structure and content of competitive activities in fighting hopak podalshohovidrodzhennya the purpose of the sport. The aim of the study was to study and theoretical analysis of the overall structure and content of competitive activity in the Ukrainian national odnoborstvi Hopak in discipline "Bourne" an example of excellence "Zhovtyak." . The study involved boys aged 17-18 years. The total number of athletes was 30 persons. Sports experience studied was 5.6 years, qualification level 1 skill "Zhovtyak" discipline "Bourne". As a result of the studies defined the overall structure of competitive activity in which the most important are attacking action, including kicks and kopnyaky 35% - 25%.

Робота посвящена изучению структуры и содержания соревновательной деятельности в боевом гопаке с целью подальшого відродження этого вида спорта. Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и анализа общей структуры и содержания соревновательной деятельности в украинском национальном єдиноборств Боевой Гопак в дисциплине "Борня" на примере уровня мастерства «Жовтяк». . В исследованиях принимали участие ребята в возрасте 17-18 лет. Общее количество спортсменов составляла 30 человек. Спортивный стаж исследуемых составлял 5-6 лет, квалификация 1-й уровень мастерства «Жовтяк», дисциплина "Борня". В результате проведенных исследований определены общей структуре соревновательной деятельности, в которой наибольший удельный вес имеют атакующие действия, среди которых пинки -35% и пинки - 25%.

Ключові слова:

зміст змагальної діяльності,
національне єдиноборство, бойовий
гопак.

content of competitive activities,
national combat, fighting hopak.

содержание соревновательной
деятельности, национальное
єдиноборство, боевой гопак.

Актуальність проблеми. У сучасній соціокультурній ситуації, коли не лише зросло прагнення народів до національного відродження, а й значно посилюється світовий рух до національного самовизначення, невідкладним завданням нашої науки стає розпізнання найісторичніших ознак феномену національного у всіх його барвах. Саме цій важливій проблемі присвячена праця Володимира Пилата. Адже саме в універсальній закономірності Бойового Гопака, а саме у змагальності, видовищності, суттєвій педагогічній та оздоровчій ефективності закладені ті фактори, що приваблюють українську молодь [6]. 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 залишається структура змагальної діяльності, яка, як відомо, визначає систему підготовки спортсменів [1, 2, 3, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Військове мистецтво та бойова культура кожного народу формується від початку усвідомлення його етнічної особливості [7]. 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 [11].

Якими б не були успіхи наших вихованців на світових аренах в області східних єдиноборств, як досконало не були б у нас збережені та структуризовані ці види, ми мусимо 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 [6].

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 і 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» [7, 8].

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 [7, 9], техніки і технічної підготовки гопаківців [7, 8, 11]. 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 [10].

Зв'язок роботи з науковими темами.

Робота буде виконуватися в межах теми: « Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різних кваліфікацій» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (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 одноборстві Бойовий Гопак у дисципліні “Борня” на прикладі рівня майстерності «Жовтяк».

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру та зміст атакуючих дій і дій у захисті.
2. Виявити найбільш результативні пересування та підсікання.

Організація досліджень. Досліджувалась структура змагальної діяльності (бойових дій) у бойовому гопакі. У дослідженнях брали участь хлопці віком 17-18 років. Загальна кількість спортсменів становила 30 осіб. Спортивний стаж досліджуваних становив 5-6 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 та їх обговорення.

У результаті проведених досліджень визначено 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[6].

У структурі змагальної діяльності найбільш питому вагу мають атакуючі дії, серед яких стусани – 35% та копняки – 25% , в свою чергу дії у захисті (затули) складають 7%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання –3%.

Арсенал атакуючих дій, а саме, стусанів і копняків) дуже великий, та ми розглянемо ті, які вивчаються на рівні майстерності «Жовтяк» [7].

Стусани – це удари руками, які поділяються на тузень, джиган, дуган, вохрик, стрімляк, тичок, духан. Встановлено, що найчастіше застосовується стусан тузень – у 18% від загальної кількості виконаних стусанів, а також стусан джиган – у 18%. Дещо менше мають стусан дуган – у 14%, вохрик – у 13%, стрімляк – у 14%, тичок – у 16%, духан – у 7%.

Копняки – це удари ногами, які розподіляються на прямий штовхаючий, прямий зростаючий, тинок зовнішній, тинок внутрішній. Наші дослідження показали, що копняк прямий штовхаючий застосовується у 33%, прямий зростаючий – у 16%, тинок зовнішній – у 16%. Найбільше використовувався круговий копняк - тинок внутрішній – у 35% .

Досконале володіння технікою нападу та вміння оптимально поєднувати їх із технікою захисту визначає рівень готовності вести поєдинок гопаківцем.

Технічні 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 наступні види затулів на даний рівень майстерності: черес, крес, рам'я, пуга. У дисципліні “Борня” гопаківці рівня майстерності «Жовтяк» затулу черес застосовується у 27%, крес – у 19%, рам'я – у 34%, пуга – у 20%.

Велике значення має здатність пересуватись під час бою. Розрізняють такі бойові кроки, як зальотний, який використовується у 15% від загальної кількості виконаних кроків, косар – у 15%, присувний – у 10%, напад – у 10%, схресний у – 5%, припадання – у 15%, галоп – у 6%, вихилас – у 9%, цофаний – у 15%.

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. Дане підсікання в середньому виконувалось 2-3 рази за один поєдинок.

Отже, структуру змагальної діяльності складають атакувальні дії, серед яких стусани – 35% та копняки – 25% , в свою чергу дії у захисті (затули) складають 7%, пересування (бойові кроки) – 30%, підсікання – 3%. Найбільш використовуваними бойовими кроками є косар, припадання, зальотний, цофаний.

Висновки:

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 35% та 25% відповідно. Важливим елементом бойових дій є пересування(бойові кроки), які застосовуються у 30%. Суттєво менше використовуються дії у захисті (затули) та підсікання, які складають 7%, та 3% відповідно.

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

Список використаних джерел:

1. Богуславська В.Ю. Аналіз структури змагальної діяльності 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., 2016. – Вип. 20 Т. 1,2. – С. 20-23. –ISSN 1996-1448
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 р. – С.121-126.
5. 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. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 125 – 130.
6. 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 р. – С.268-269.

7. Пилат В.С. Бойовий Гопак / Володимир Степанович Пилат. – Львів: «Логос», 1999. – 356с.

8. Пилат В.С. Бойовий Гопак. Вимоги на рівень майстерності «Жовтяк» / В. С. Пилат. – Львів: Сполум, 2010 – 236с.

9. Пилат В.С. Бойовий Гопак і основи захисту Вітчизни. Перероблене та доповнене / В.С. Пилат. - К.: «Україна», 2016 – 168 с.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

11. Приступа В.Н. Традиції української національної фізичної культури / В.Н.Приступа, В.С.Пилат. - Львів: Троян. 1991. – 104 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АВТОРСКОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД

Борисова Ольга, Козут Ирина, Ярмоленко Максим

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотации:

В ходе исследования определены основные положения, с учетом которых должен строиться учебно-тренировочный процесс лиц с отклонениями умственного развития (ОУР): индивидуальный подход к проведению тренировочных занятий; особенности контингента с учетом степени ОУР; уровень физической подготовленности; возрастные особенности; практический опыт тренеров; дифференциация средств, методов, форм организации занятий. Также, осуществлена проверка эффективности учебной программы Специальных Олимпиад по футболу.

Ключевые слова:

адаптивный спорт, Специальные Олимпиады, лица с отклонениями умственного развития, футбол, учебно-тренировочный процесс

There were identified the main provisions of which must be based training process for people with abnormal mental development: individual approach to training sessions; disease features; possibilities of the contingent considering degree of abnormal mental development; level of physical fitness; age features; coaching experience; exercises, methods and forms differentiation of classes. Special Olympics football program were creating with efficiency testing.

adaptive sports, Special Olympics, people with mental development disorders, football, training process

В ході дослідження визначено основні положення, з урахуванням яких має будуватися навчально-тренувальний процес осіб з відхиленнями розумового розвитку (ВРР): індивідуальний підхід до проведення тренувальних занять; особливості захворювань; можливості контингенту з урахуванням ступеня ВРР; рівень фізичної підготовленості; вікові особливості; практичний досвід тренерів; диференціація засобів, методів, форм організації занять. Також, здійснено експериментальну перевірку ефективності навчальної програми Спеціальних Олімпіад з футболу.

адаптивний спорт, Спеціальні Олімпіади, особи з вадами розумового розвитку, футбол, навчально-тренувальний процес

Постановка проблеми. Современный этап развития общества характеризуется увеличением количества людей с инвалидностью, в том числе и тех, которые имеют отклонения умственного развития (ОУР) [1]. Одной из наиболее значимых проблем этих лиц являются сложности их интеграции в общество. Адаптивный спорт (АС) является чрезвычайно эффективным и доступным средством решения данной проблемы [7, 9, 12, 16].

Подготовка спортсменов с ОУР строится в соответствии с типовыми