

Васильєва А. Є.

керівник хореографічного гуртка «Пірует», Миколаївський міський Будинок
Вчителя (Україна, Миколаїв), alenavasileva183@gmail.com

Веселова І. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-
науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), toops@ukr.net

Чумак М. Ю.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий
гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені
адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), maripiruet@gmail.com

«БОЙОВИЙ ГОПАК» – НАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНІ

У статті розкрита сучасна структура української системи «бойового гопака». Розглянута його роль у розвитку фізичних якостей та патріотичному вихованні молоді.

Ключові слова: *«бойовий гопак», майстерність, напрямки бойового мистецтва, різновиди «бойового гопака».*

Нині одним із пріоритетів української держави визначено національний характер освіти та національне виховання, які мають здійснюватися на усіх етапах навчання дітей та молоді. І спрямовувати на залучення їх до глибинних пластів національної культури та духовності, формування національних світоглядних позицій поглядів, переконань на основі цінностей вітчизняної культури.

Гопáк (гопак, гоцак, козак, козачок, тропак, від укр. гоп – вигук, вимовний під час танцю; звідси ж дієслова гопати – тупати, гопкати – стрибати) – національний український танець. Існують різні варіанти танцю: сольний, парний, груповий. Музичний розмір гопака 2/4.

Танець виник в побуті Війська Запорізького в XVI–XVIII віках і спочатку був переважно сольним. Гопак дозволяв козакам продемонструвати свою мужність, силу, завзятість, спритність і бойові навички. Тому спочатку це був виключно чоловічий танець. На думку дослідника козацьких танців Вадима Купленика попередником гопака був танець «Козак», і тільки внаслідок заборони Катериною II самої назви козаків танець змінив назву.

На основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях був розроблений «бойовий гопак» – бойове українське мистецтво.

Основоположник українського відновлення «бойового гопака», дослідник бойової спадщини козацтва, львів'янин Володимир Пілат виділяє в гопаку ефективну систему відходів від супротивника, способи боротьби ногами, як на землі, так і в повітрі. «Повзунці», «тинки», «розніжка» – це все удари. «Щупак» – удар у стрибку двома ногами вперед, «пістоль» – удар однією ногою у стрибку вбік. Є там і багато рухів для рук, які імітують блоки та удари, особливо із шаблею. Причому від простих рухів козаки йшли до складніших. Так звані «повзунці», коли козак у присядці, тримаючи в обох руках по шаблі, почергово викидає вперед ноги і таким чином рухається, спочатку виконували на землі, а потім на барилі, на бочці, яка котиться. Виконання таких прийомів вимагало неабиякої майстерності.

У «бойовому гопаку» враховані вимоги, які ставились перед лицарями в давнину, а також зроблено спробу відродити образа воїна-патріота, воїна-героя Вітчизни.

«Бойовий гопак» сьогодні – це комплексна система гармонійного розвитку особистості, що передбачає чотири напрямки вдосконалення: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний та бойовий.

Основні напрямки розвитку бойового мистецтва: оздоровчий; фольклорно-мистецький; спортивний; бойовий.

Оздоровчий напрямок. «Бойового гопака» розрахований на широке коло бажаючих змінити своє здоров'я елементами традиційних рухових комплексів у повільному і середньому режимі виконання з перспективою участі гопаківців у

двох різновидів змагань – одно тан и тан-двобій. Особливості підготовки низової техніки «повзунці», «присядки», «навприсядки» сприяють укріпленню гомілкових та тазостегнових суглобів, а також посилюють кровообіг органів, що розміщені у нижній частині тулуба, отже стимулюються органи сечовидільної системи, покращується перистальтика кишечника. Низова техніка «бойового гопака» «повзунці» та «собачки» сприяють розвитку і зміцненню зап'ясткових, ліктьових суглобів, м'язів спини, живота, паралельно стимулюючи діяльність серцево-судинної та дихальної систем.

Фольклорно-мистецький напрямок. «Бойового гопака» передбачає поглиблене вивчення танцювальної культури українського народу, історій розвитку танцювального мистецтва, збагачення класичного танцю гопаківськими рухами.

Завданням фольклорно-мистецького напрямку є організація показових програм, створення спортивних танців, вивчення деяких елементів акробатики.

Спортивний напрямок. «Бойового гопака» розраховано на фізично підготовлену та психічно-здорову молодь. Це обумовлено тим, що вимоги до гопаківців даного напрямку більші, а перспективи росту по рівнях майстерності вищі.

Бойовий напрямок. «Бойового гопака» передбачений для кращих майстрів спортивного напрямку. Відбір гопаківців у бойовий напрямок починається після здобуття ними рівня майстерності «Козак». Майстри гопака, які пройшли гарт тіла і духа, сформувалися як гармонійно розвинені особистості, вступивши у бойовий напрямок гопака, вивчають філософію лицарів, психологію, парапсихологію, теологію та цілительство.

Починаючи із оздоровчого напрямку, гопаківці паралельно вивчають ораторське мистецтво, вокал, танок, гру на музичних інструментах, малярство, чужоземні мови.

Різновиди змагань: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць». «Однотан» – це соло-композиція в музичному супроводі з демонстрацією техніки «бойового гопака». Вид змагань, коли людина використовуючи удари, відходи, сув'язі, уявляє, що б'ється з декількома супротивниками, і намагається

здолати їх. У танцювальному варіанті однотану присутній музичний супровід і деякі елементи змінено заради більшої краси. Однотан оцінюється за майстерність у виконанні технічних елементів і різноспрямованість ударів. Однотан ефективно використовується у реальному бою **«Тан-двобій»** – попередньо вивчена показова програма з технічних елементів «бойового гопака», яка виконується одночасно двома учасниками, 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. В «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 згідно з сучасними міжнародними аналогами бойових систем – між стильового та універсального бою.

Саме цьому й навчав «бойовий гопак», котрий був своєрідним козацьким ушу. Але за своєю ефективністю він перевищував ушу та інші східні бойові мистецтва. Щоб лише станцювати древній козацький танець гопак, необхідно вміти чимало, що виходить за рамки традиційних східних єдиноборств. А виконання пісні під час танцю ускладнює вправи і разом з тим ефективно тренує дихальний апарат і витривалість воїна. Поєднуючи бойові вправи й танці з піснями, наші предки чудово знали, що роблять. Іноземці, описуючи побут козаків, зазначали, що вони цілими днями тільки співають та танцюють, а потім, в один голос, дивувалися їхній надлюдській силі, витривалості й неймовірним подвигам у бою. До речі, козаки танцювали при повному озброєнні, з шаблею в кожній руці. Таким чином танці виконували функції своєрідних тренувань. У гопаку, аркані, метелиці, козачку чітко простежуються зв'язки бойових прийомів, подібних до ката в карате.

У «бойовому гопаку» відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджене сім рівнів майстерності і чотири напрямки 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.

Система «бойового гопака» настільки гуманна і демократична, що передбачає можливість занять для кожного – від оздоровчих комплексів до бойової підготовки, щоб залежно від стану здоров'я кожної людини забезпечити їй доступний шлях до гармонії тіла і духу на рівні її індивідуально-особистісного буття. Заняття з «бойового гопака» передбачають вивчення українських народних пісень і танців, проходять у супроводі української музики та української бойової пісні, що підвищує ефективність патріотичного виховання.

Сьогодні «бойовий гопак» відповідає світовим стандартам, обов'язковим для всіх бойових мистецтв і при цьому не втратив національного забарвлення та відповідає ментальності українського народу.

Література

1. Адаменко Д. Вплив народного танцю на формування танцювальної культури майбутнього вчителя хореографії. *Проблеми та перспективи розвитку хореографічного мистецтва* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон, 2015.

2. Пилат В. Бойовий гопак: навчально-методичний підручник для учнів Центральної Школи Бойового Гопака. Львів : Галицька видавнича спілка, 1999. 336 с.

3. Каляндрук Т., Єгорова І. Гопак як бойове мистецтво. *День* : веб-сайт. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/article/taym-aut/gopak-yak-boyove-mistectvo> (дата звернення 16.10.2018).

4. Руденко В. Гопак це не тільки танець, а й грізна зброя. *Харківська школа Бойового Гопака «Наша Воля»* : веб-сайт. URL: <http://gopak.at.ua/publ/1> (дата звернення 16.10.2018).

References

1. Adamenko, D. 2015. «Vplyv narodnoho tantsiu na formuvannia tantsiuvalnoi kultury maibutnoho vchytelia khoreohrafii» [«Influence of folk dance on the formation of the dance culture of the future teacher of choreography»]. *Problemy ta perspektyvy rozvytku khoreorafichnoho mystetstva – Problems and prospects of development of choreographic art: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*. Kherson.

2. Pylat, V. 1999. Boiovyi hopak: navchalno-metodychnyi pidruchnyk dlia uchniv Tsentralnoi Shkoly Boiovoho Hopaka [Fighting Hopak: a textbook for students of the Central School of Fighting Hopka]. Lviv: Halytska vydavnycha spilka Publ.

3. Den [Day]. 2005. «Hopak yak boiove mystetstvo» [«Hopak as martial arts»]. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/article/taym-aut/gopak-yak-boyove-mistectvo>.

4. Kharkivska shkola Boiovoho Hopaka «Nasha Volia» [Kharkiv Fighting Hopak School «Our Will»]. 2010. «Hopak tse ne tilky tanets, a y hrizna zbroia» [«Hopak is not only a dance, but also a formidable weapon»]. URL: <http://gopak.at.ua/publ/1>.

Vasileva A. E., Head of the choreographic circle «Piroute», Mykolaiv City House of Teachers (Ukraine, Mykolaiv), alenavasileva183@gmail.com

Veselova I. M., Senior Instructor of the Department of the Physical Education, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), toops@ukr.net

Chumak M. J., Senior Instructor of the Department of the Physical Education, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), maripiruet@gmail.com

Battle Hopak-national system physical fitness in Ukraine.

The article reveals the modern structure of the Ukrainian system of Combat Hopak. Its role in development of physical qualities and Patriotic education of youth is considered.

Key words: *combat Hopak, mastery, martial arts trends, varieties of Combat Hopak.*