

Винник Н. М., Винник В. Д.

**Бойовий гопак
як елемент фізичного
виховання студентів**

Методичні рекомендації

Черкаси – 2016

ББК 75.081
УДК 613.21:796.01568
В 78

Рецензенти:

Онопрієнко О. М. – доцент кафедри фізичного виховання
ЧНУ імені Б. Хмельницького;
Онопрієнко О. В. – доцент кафедри фізичного виховання ЧДТУ.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного
університету імені Б. Хмельницького
(протокол № 4 від 11 лютого 2016 року)*

Винник Н. М.

В 78 Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів :
методичні рекомендації / Н. М. Винник, В. Д. Винник. – Черкаси :
ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 24 с.

В методичних рекомендаціях розкриваються історичні аспекти фізкультурно-спортивного руху праукраїнців, необхідність військово-патріотичного виховання молоді в Україні; розвиток, становлення та роль бойового гопака як важливої складової військово-патріотичного руху сучасних українців та як елемент фізичного виховання студентів.

Видання розраховане на фахівців з фізичної культури, студентів I–IV курсів, спортсменів.

ББК 75.081
УДК 613.21:796.01568

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| Вступ | 4 |
| Розділ І. Військово-патріотичне виховання молоді – важлива складова розбудови суверенної України | 5 |
| Розділ ІІ. Початок відтворення бойового гопака | 7 |
| 2.1. Володимир Пилат – засновник бойового гопака..... | 8 |
| 2.2. Історія розвитку бойового гопака | 11 |
| Розділ ІІІ. Молодіжний рух та заняття початківців бойовим гопаком | 14 |
| Розділ ІV. Основні напрямки розвитку бойового мистецтва | 17 |
| Список використаних та рекомендованих джерел | 19 |
| ДОДАТОК. Патріотичні вірші | 21 |

ВСТУП

Зародження фізичної культури наших предків своїми витокami сягає далеких часів. Українці походять від давніх слов'ян – людей великого зросту й досконалого фізичного розвитку. Давні слов'яни жили в тісному зв'язку із природою, поклонялися їй. Це зумовлювало бажання забезпечити собі захист і добробут. Але, поряд із цим, вони особливого значення надавали військово-фізичній підготовці молодих людей – дужих, кмітливих, витривалих. Адже військовий чинник був основним і визначальним у спрямованості фізичного виховання в зв'язку з частими нападами кочівників на племена праукраїнців.

Зручне географічне розташування наших земель у центрі Європи приваблювало завойовників, тому вже в *часи Київської Русі* виникла необхідність у формуванні чіткої системи засобів та форм навчання фізичної культури. Дітей вперше садили на коня у 3–4-річному віці, а з 7 років у давньоруській державі навчали читати, писати, стріляти з лука, володіти списом та арканом, вправно їздити верхи. Справжньому військовому мистецтву навчали з 12-річного віку. Згодом влаштовували випробування для юнаків, після чого посвячували їх у воїни (у 17-річному віці або й раніше).

Вершиною українського тіловиховання стала *система фізичної культури запорізьких козаків*, одна з найкращих у світі в ті часи. Вона увібрала увесь попередній багатотисячолітній досвід наших предків. Козаки досконало володіли зброєю, козацькими одноборствами (*гопак, гойдок, спас* тощо); керували човнами та мали сильний, вольовий характер; великого значення надавали загартуванню, заняттям фізичними вправами, різноманітним змаганням [1, с. 5].

Метою даної методичної розробки є поінформування читача про необхідність військово-патріотичного виховання молоді; ознайомлення з одним з видів козацького одноборства – бойовим гопаком; етапи відтворення та розвитку цього бойового стилю в наші часи.

РОЗДІЛ І.

Військово-патріотичне виховання молоді – важлива складова розбудови суверенної України

Відродження незалежної України в кінці минулого століття стало однією з найважливіших подій у житті кожного українця. Визначне місце у державотворенні займає будівництво Збройних Сил України. Вперше за багато десятиріч років особовий склад українського війська став на сторожі безпеки суверенної Батьківщини, що сприяє піднесенню патріотизму, усвідомленню національної гідності й особистої відповідності за виконання військового обов'язку. Але історичний досвід свідчить, що високого морально-бойового стану армії неможливо досягнути без цілеспрямованого вишколу, формування національної самосвідомості та широкої ідейно-виховної роботи.

Важливою складовою частиною патріотичного виховання, особливо в часи воєнної загрози, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у молоді особистості готовності до захисту Вітчизни, бажання здобувати військові професії, проходити службу у Збройних Силах України тощо. Його зміст визначається національними інтересами України і покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні її безпеки від зовнішньої загрози. Робота з військово-патріотичного виховання серед молоді має проводитися комплексно, в єдності всіх його складників спільними зусиллями органів державного управління, а також освітніх закладів, сім'ї, громадських організацій та об'єднань, Збройних Сил України, інших силових структур.

Актуальні проблеми розбудови власних Збройних Сил вимагають створення принципово нової системи військово-патріотичного виховання особового складу. Вона повинна насамперед урахувати нові політичні реалії, зокрема, загрозу з боку сусідньої держави і опиратися на національно-державні традиції українського народу, науково обґрунтовані практикою та історичним досвідом принципи і методи. Серед попередніх збройних формацій українського війська особливо повчальним є досвід розбудови, організації системи вишколу, бойової діяльності, форм і методів виховної та культурно-освітньої роботи, зокрема, Галицької армії доби визвольних змагань 1918–1920 рр. [13].

Проте в сучасних умовах у частини молоді спостерігається небажання виконувати почесний обов'язок громадянина держави [9]. Потужні можливості впливу на розвиток патріотичних почуттів молоді має вчитель (викладач) фізичної культури. Адже, велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби відіграють засоби фізичної культури. На заняттях з фізичної культури формуються фізичні якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів, сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь; психологічні якості: наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання. Передумовою цього виступають достатній рівень рухової активності учня чи студента на уроках (заняттях) з фізичної культури, заняття у спортивних секціях, участь у змаганнях, туристичні та краєзнавчі походи тощо.

У зміцненні патріотичних почуттів велику роль відіграє героїко-патріотичне виховання, покликане формувати бойовий, морально-психологічний дух, спонукати до фізичного вдосконалення громадянина-патріота, виробляти глибоке розуміння громадського обов'язку, готовність у будь-який час стати на захист Батьківщини, оволодівати військовими і військово-технічними знаннями, а також вивчати бойові традиції та героїчні сторінки історії народу, його Збройних сил. Про ідеї, які повинні лежати в основі військово-патріотичного виховання, зазначено в ст. II Закону України «Про Збройні Сили» від 6 грудня 1991 року: «Військово-патріотичне виховання здійснюється на національно-історичних традиціях народу України» [7].

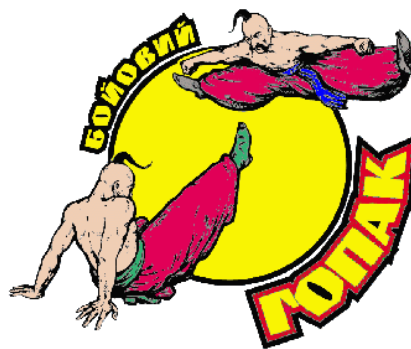
Патріотизм молоді повинен ґрунтуватися на знанні історико-культурних традицій народу, героїзм його захисників, воїнів Київської Русі, українського козацтва, січових стрільців, борців з фашизмом. Вихованець національної школи має вирости патріотом України. Головне у військово-патріотичному вихованні – це відродження духовності та моралі, що базується на системі загальнолюдських цінностей і вбирають у себе національні, культурні, професійні та інші інтереси щонайширших верст населення.

*Немає в світі народу, в якого б
не було своїх видів фізичних вправ і
рухливих ігор, які складають один із
елементів культури та побуту.*

В. І. Елашвілі

РОЗДІЛ II. Початок відтворення бойового гопака

Бойовий гопак – українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата. Поєднуючи в собі багаті історичні традиції бойового вишколу козаків та сучасні методики фізичного виховання, бойовий гопак сприяє гармонійному фізичному та духовному розвитку особистості. В системі фізичної підготовки використовуються ігрові та змагальні форми використання народних фізичних вправ, часто у поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Спрямованість підготовки гопаківців окреслюється вдосконаленням життєво необхідних рухових умінь та навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також майстерному володінні різноманітними видами зброї.



Перш ніж почати роботу над відродженням бойового гопака Володимир Пилат впродовж сімнадцяти років вивчав кьокусін карате, з них вісім років був сенсеєм. Паралельно з кьокусіном вивчав годзю-рю, сонє, шотокан карате, кікбоксинг, дзюдзюцу та айкідо. З початку 80-х років почав досліджувати та систематизувати знання про бойову культуру українців. Взнявшись за дослідження народних танців, Володимир Пилат звернув увагу на багатство і різноманітність їх рухів. Він виявив, що українські танці, особливо популярні серед козацтва «Гопак» та «Метелиця», містять у собі дуже багато елементів, не поширених у інших народів і схожих на бойову техніку – удари ногами в стрибку, присядці чи «павучку», різноманітні кроки, відбивання, підсікання,

«повзунці», «присядки», «тинки», «копняки» тощо. Пізніше ці рухи, належним чином трансформовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу бойового гопака. Таку назву відтворене бойове мистецтво предків отримало через те, що значну частину техніки вдалося розшифрувати завдяки дослідженню народних танців, перш за все *гопака* [2; 3].

Також певний вплив на формування техніки *бойового гопака* мали прийоми самозахисту селян Галичини. Практично в кожному селі були школи, в яких вчили дітей боротися. В школі був майстер, що вчив дітей битися, боротися, розвивати в собі силу і захищати себе та своє село від нападників. За це односельчани давали йому харчі. Майстер бойових мистецтв не мусив займатися городом, скотарством, а лише підготовкою молодих воїнів. Деякі елементи традиційної боротьби показали В. Пилату дід та батько.



2.1. Володимир Пилат – засновник бойового гопака

Володимир Степанович Пилат – засновник стилю і Верховний Учитель бойового гопака.

Володимир Пилат народився у Львові 15 вересня 1955 року. Його дід по батьківській лінії Михайло Пилат походив із лицарського роду, який ще з XVI ст. мав свій родовий герб під назвою «Новий». Дід пройшов першу світову, громадянську і другу світову війну. Дід Володимира Степановича по матері, Андрій Гідей, за часів панування Австро-Угорщини служив в особистій охороні австрійського цісаря Франца-Йосифа. В селі Завидовичі біля Городка, звідки він родом, завжди була школа, в якій вчили дітей боротися. В нашому народі ніколи не згасала передача знань, яка усно і на практиці переходила від покоління до покоління. Природно, що дід і став першим учителем юного Володимира на шляху лицарського гарту [6].



Вже у 1962 році Володимир почав займатися спортивною гімнастикою, якою займався чотири роки. Ще до приходу в секцію, завдяки постійним тренуванням вдома, був чудово розвинутий

фізично, сідав у шпагат і легко підтягувався 10 разів. Після гімнастики перейшов у секцію вільної боротьби, де займався два роки. Кільканадцять разів брав участь у змаганнях і перемагав навіть досвідченіших суперників.

У 1968 році Володимир Пилат почав вивчати кіокушин карате. Подолавши за 9 років шлях від новачка до майстра, у 1977 році він успішно склав іспити на I дан карате і отримав чорний пояс. Це давало молодому майстрові право стати вчителем. Володимир Пилат відкриває власну школу кіокушин карате, паралельно вивчаючи інші стилі – годзю-рю, соне, карате-до (за Фунакоші та Накаямою), а також кік-боксинг.

На початку 80-х років школа сенсея Володимира Пилата перемогла всі школи бойових мистецтв, що існували на той час у Львові та в Україні, і вийшла на загальносоюзний рівень. Успіхи школи були вражаючими. Майже всі двобої Володимир Пилат та його учні вигравали нокаутом. На той час це була єдина школа у Львові, яка постійно практикувала фул-контакт. Саме в цій школі вперше на території колишнього Союзу почали застосовувати жорсткі щитки для рук, ніг, грудей та спини, а також шоломи, що захищають потилицю і маківку голови. В світі бойових мистецтв школу Володимира Пилата називали не інакше, як «школою костоломів».

Разом з тим Володимир Пилат ні на мить не забував свого коріння. Він завжди пишався своїм походженням, тож перспектива присвятити все своє життя прославленню бойового мистецтва і культури далекої і чужої Японії суперечила його поглядам і переконанням. Свій вільний час Володимир Степанович все частіше присвячував ґрунтовному дослідженню бойової спадщини нашого народу.

В 1985 році, коли з'явилася найменша можливість говорити вголос про відродження української культури, він відмовився від блискучих перспектив, що відкривалися перед ним в карате і створив експериментальну школу з дослідження і вивчення бойової культури українського народу. Два роки дослідницької



роботи дали позитивний результат і вже з 1987 року, остаточно покинувши карате, Володимир Степанович почав відновлювати і розвивати бойовий гопак. Ще у 1989 році Володимир Пилат організував у Львові перший Всеукраїнський з'їзд козацтва, на який зібралися ентузіасти зі всієї України.

У 1990 році з метою легалізації діяльності з відродження українського козацтва та козацьких бойових мистецтв Володимир Степанович Пилат створив громадську організацію «Фольклорно-спортивна асоціація «Галицька Січ»», на базі якої бойовий гопак розвивався протягом наступних семи років.

До числа співзасновників «Галицької Січі» входили Євген Приступа (нині доктор педагогічних наук, професор ЛДІФК), Олесь Нога (нині кандидат наук, українознавець), Марія Шунь (відома поетеса). «Галицька Січ» стала великою творчою лабораторією, в якій відновлювався штучно обірваний чужинцями зв'язок між спортом та культурою, тілесним вишколом та духовністю.

В кінці 80-х – на початку 90-х років Володимир Пилат та його учні активно включаються до процесів національного відродження, беруть дієву участь як у повсякденній роботі, так і в масових заходах, спрямованих на відновлення української державності.

Здобуття Незалежності у 1991 році дає новий поштовх праці Володимира Степановича. Зараз важко навіть просто перелічити всі поїздки учителя по Україні, організовані ним в різних містах показові виступи, фестивалі, навчальні семінари. В 1991 році вже виходить друком перша книга, яка містить відомості про відроджене бойове мистецтво українців – «Традиції української національної фізичної культури», (у співавторстві із кандидатом педагогічних наук Євгеном Приступою). Трохи згодом, у 1994 році, Володимир Степанович Пилат видав книгу «Бойовий Гопак», яка стала справжнім одкровенням для багатьох тисяч українців. Окрім бойової техніки, що не має аналогів в інших системах, в книзі подано ґрунтовну історичну розвідку про витоки бойової культури українського народу, а також повністю розроблені правила змагань з бойового гопака, вимоги на рівні майстерності та світоглядну концепцію сучасного українського лицаря.

Завдяки постійній подвижницькій праці учителя осередки бойового гопака створюються в різних регіонах України. З його подачі та за його сприяння починають відроджуватися і інші

стилі національних бойових мистецтв, такі як Спас, Хрест, Собор та інші. В 1997 році рішенням установчих зборів центральної школи бойового гопака Володимиру Степановичу Пилату, як засновнику стилю, присвоєно пожиттєве звання Верховного Учителя бойового гопака. На численні прохання учнів, вчителів та прихильників ідеї відродження українського бойового мистецтва в 1999 році Верховний Учитель випускає в світ друге, доповнене видання навчального посібника «Бойовий Гопак». У зв'язку зі зростанням зацікавлення лицарським мистецтвом українців у світі, в серпні 2001 року створено Міжнародну федерацію бойового гопака, президентом якої також було обрано Володимира Пилата.

У 2004 році В. С. Пилат видав книгу «Бойовий Гопак та допризовна підготовка молоді». Військовики і освітяни були вражені даною працею і пообіцяли допомогти у впровадженні бойового гопака в закладах освіти та Збройних силах України. Цей рік знаменний ще й тим, що світ побачив «Кодекс лицарської честі гопаківців» та підручник для початківців «Жовтяк».

На сьогоднішній день Володимир Пилат очолює Правління та Раду вчителів ЦШБГ, Міжнародну федерацію бойового гопака, йому належать авторські права на стиль національного бойового мистецтва бойовий гопак та методику викладання бойового гопака. Найважчі роки становлення стилю вже позаду, але попереду – напружена праця для утвердження здобутого, створення всесвітнього вишкільного центру, поширення лицарської культури на різні сфери життя українців, піднесення бойового гопака до Олімпійських вершин [6].

2.2. Історія розвитку бойового гопака

У 1985 році Володимиром Пилатом було зібрано матеріал по дослідженню лицарського мистецтва українців і у Львові відкрито експериментальну школу по дослідженню гопака, як бойового мистецтва. У 1987 році офіційно засновано «Школу бойового гопака» [3].

Напрацьований матеріал було систематизовано та видано окремою книгою у 1991 році накладом у 20 тисяч (Є. Приступа, В. Пилат «Традиції української національної фізичної культури», Львів). 1994 року В. Пилатом видано книгу «Бойовий гопак».

У 1996 році 18–19 травня у Львові було проведено перші всеукраїнські змагання із бойового гопака, в яких взяло участь понад 150 учасників. 10–13 квітня 1997 року у Львові проведено другі всеукраїнські змагання (300 учасників із 8 областей України). В жовтні 1997 року бойовий гопак визнано національним видом спорту. В грудні 1997 року зареєстровано «Центральну школу бойового гопака», яка є громадською, позапартійною та позаконфесійною організацією.

Протягом 1998–2000 років Центральною школою бойового гопака проведено 7 чемпіонатів різних рівнів, 8 навчально-вишкільних семінарів, багато показових програм та фестивалів гопака в різних регіонах України.

У вищих навчальних закладах України ведеться підготовка фахівців із бойового гопака. У 2001 році було створено і зареєстровано Міжнародну федерацію бойового гопака, яка займається поширенням бойового гопака за межами країни.

З 7 по 15 жовтня 2001 році у місті Черджоу в Південній Кореї відбувся IV Всесвітній фестиваль бойових мистецтв, на якому збірна України з бойового гопака зайняла третє місце, чим шокувала увесь світ бойових мистецтв. По завершенні фестивалю, учні школи «Бойового гопака» подарували книгу Володимира Пилата «Бойовий гопак» до бібліотеки Шаоліню.

У 2002 році було відкрито експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва «Асгарда». Це мистецтво базується на техніці бойового гопака, але в ньому враховуються анатомо-фізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї і систему самозахисту.

Впродовж 2003–2004 років збірна України із бойового гопака та «Асгарди» декілька разів демонструвала українські бойові мистецтва в Республіці Польща. Гастролі гопаківців викликали величезне захоплення у поляків. «Асгарда» шокувала своєю красою, екзотичністю та неординарністю. Поляки щиро заздрили українським лицарям і, відповідаючи собі самі, казали: «Тепер ми розуміємо, чому всі намагання Польщі завоювати Україну терпіли фіаско. Якщо ваш народ в давнину так активно гартував своє тіло і дух, а ви сьогодні достойно продовжуєте стародавні лицарські традиції, то вас ніхто і ніколи не здолає».

У Львові 18 грудня 2010 року відбувся чемпіонат України з бойового гопака (борня), у якому взяли участь понад 150 учасників.

В останні роки бойовий гопак ще більш активно розвивається: відкриваються школи і клуби, проводяться щорічні літні табори («Чорний Ліс», «Дністер», «Літній табір», «Золота Поляна», «Станімир», «Сторожова застава» тощо), систематично проводяться різноманітні фестивалі, зокрема 13 серпня 2015 року в Запоріжжі стартував Міжнародний фестиваль воїнських та традиційних культур «Запорозький Спас», проводяться чемпіонати України і світу з бойового гопака тощо.

Відмінністю бойового гопака від інших видів спорту та громадських організацій скаутського типу є поєднання фізичного, розумового та духовного розвитку у єдину цілісну систему.

Багаторічний досвід показує, що залучення дітей та молоді до занять спортом, а тим більше бойовими мистецтвами, що мають належну морально-етичну основу, сприяє не лише загальному їх оздоровленню, але також дозволяє значно змістовніше організувати їх дозвілля, ефективно протидіє схильності до паління, алкоголю та наркотиків та вуличного хуліганства, створює умови для гармонійного розумового, фізичного та духовного розвитку.

Учні шкіл бойового гопака, окрім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу і танцю, гри на музичних інструментах. Гопаківці виховуються на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших та пошани до своєї історії. Бойовий гопак пропагує серед підлітків та молоді відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, відтягує їх від злочинного світу, сприяє швидшій та ефективній соціальній адаптації молодого покоління.

Бойовий гопак, як давнє козацьке лицарське мистецтво, є невід'ємною часткою загальної культури України, яка вже сьогодні вражає світ своєю самобутністю та довершеністю і здатна піднести нашу державу на провідне місце серед народів світу, протиставити японським самураям та ніндзя, шаолінським монахам та американським рембо – *козака* як символ гордої, правдолюбної вдачі, завжди оборонця і ніколи окупанта.

РОЗДІЛ ІІІ.

Молодіжний рух та заняття початківців бойовим гопаком

Сьогодні бойовий гопак виходить за межі звичайних уявлень про вид спорту чи бойове мистецтво. Бойовий гопак – це потужний молодіжний рух, що захоплює і об'єднує українців в усьому світі, незалежно від суспільного стану чи рівня достатку, належності до політичних партій чи віросповідання.

Учні шкіл бойового гопака, окрім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу і танцю, гри на музичних інструментах. Гопаківці виховуються на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших та пошани до своєї історії. Бойовий Гопак пропагує серед підлітків та молоді відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, відтягує їх від злочинного світу, сприяє швидшій та ефективній соціальній адаптації молодого покоління [3].

Бойовим гопаком цікавляться як хлопці, так і українські дівчата. Це обумовлено історичною спадщиною. Не секрет, що в Україні в прадавні часи на території Приазов'я проживало войовниче плем'я жінок, яких в свій час Геродот називав Амазонками. Багато історій і легенд є про княгинь і козачок, жінок отаманів, які відзначалися своїми знаннями в військовій справі, своїми неймовірними сміливістю і мудрістю. Для продовження славних традицій минулого і відродження жіночого бойового мистецтва Центральна школа бойового гопака у 2002 році вирішила відкрити експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва «Асгарда». Це мистецтво базується на техніці бойового гопака, але в ньому враховуються анатомо-фізіологічні особливості жінки. Тут дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї і систему самозахисту. Допоміжними засобами є знання народної медицини, раціонального харчування і суто жіночих вмінь ведення господарства [5].

У 2003 році літературна агенція «Піраміда» видала книгу про бойове мистецтво жінок «Асгарда». Автори книги – Катерина Віталіївна Тарновська та Володимир Степанович Пилат доволі

успішно висвітлили історію бойової культури жінок України, особливості світогляду жінки-воїна, напрямки розвитку «Асгарди», техніку жіночого одноборства на учнівському рівні майстерності, а також техніку боротьби палицею середньої довжини і самозахист жінок в екстремальних ситуаціях. Дана книга стала підручником для дівчат, що вивчають «Асгарду». В цьому ж році школа «Асгарди» набула статусу навчального закладу. Очолила школу Катерина Тарнавська, яка визнана Міжнародною федерацією бойового гопака, як засновник «Асгарди».

Початківці займаються в оздоровчих та фольклорно-мистецьких групах. Ці напрямки ідеально підходять навіть для осіб миролюбної та спокійної вдачі або для людей із вадами здоров'я, які шукають шляхи до гармонії тіла і духу. Тут вони мають можливість вивчити техніку бойового гопака зміцнити та оздоровити своє тіло, розвинути необхідні для гопаківця фізичні та морально-вольові якості. В процесі навчання йде відбір найталановитіших для вивчення спортивного та бойового напрямків.

Крім занять у секції гопаківці мають можливість брати участь у здачі тестів та іспитів, показових виступах та фестивалях, змаганнях, туристичних мандрівках різної тривалості і складності, літніх оздоровчих таборих, навчально-вишкільних семінарах.

Навчально-вишкільний процес із дітьми та підлітками збудований наступним чином. Протягом навчального року діти тричі на тиждень відвідують заняття з бойового гопака. Кожне заняття розпочинається з вітання, молитви та козацької пісні.

Засобами тілесного виховання у бойовому гопакі є технічні елементи, які виконуються на місці, в русі, в парах, загальноорозвиваючі вправи, спеціальні та підготовчі вправи, ходьба, біг, стрибки, лазіння, пересування різними способами, акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи для розвитку фізичних якостей. Завершення тренування відбувається у зворотному порядку: пісня, молитва, прощання вчителя з учнями.

Гопаківці завжди з нетерпінням чекають літа, адже літом відбуваються гопаківські табори. Табір – це можливість пожити серед природи справжнім козацьким життям.

Кожен день в таборі розпочинається з ранішньої молитви, руханки, яка включає невеликий крос, загально-розвиваючі,

дихальні вправи та розтягування. Як правило, руханка завершується вмиванням холодною водою. Обов'язковим в першій половині дня є заняття з бойового гопака [4].

Після обіду в таборі проводяться заняття з акробатики, стрільби з лука, рухливі ігри та забави, різноманітні змагання. Невід'ємною складовою таборової програми є мандрівки.

Крім спортивно-руханкових заходів з дітьми проводяться заняття теоретичного плану. В першу чергу це героїчні сторінки історії України, туристична техніка, травознавство, творче писання, вивчення нових пісень, різноманітні конкурси тощо.

День в таборі завершується вечірнім шикуванням, молитвою і ватрою, біля якої лунають пісні та жарти.

РОЗДІЛ ІV.

Основні напрямки розвитку бойового мистецтва

Основні напрямки розвитку бойового мистецтва – це оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий [3; 5; 14].

Оздоровчий – ідеально підходить людям з вадами здоров'я, які шукають шляхи для гармонійного розвитку тіла, розуму і духу. Оздоровчим гопакот займаються інваліди, люди похилого віку, які в силу своїх вікових особливостей 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 напрямок 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, правдотборчий дух та лицарське благородство. Спортивний гопак дає можливість порівняти і випробувати українське бойове мистецтво в між стильових змаганнях та універсальних боях у восьмикутнику.

Бойовий напрямок окреслює шлях українського лицаря, який визначився, крокує шляхом захисника Вітчизни, жертвовно служить Україні та сприяє утвердженню правди і добра. Він гармонійно розвинув в собі три фактори сили: духу, розуму і тіла та скеровує свою діяльність на утвердження рівності, братерства, миру і любові в ім'я процвітання нашої держави. Цей напрямок передбачає володіння різними видами зброї.

В бойовому гопакот затверджено п'ять різновидів 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 – міжстильового та універсального бою.

Рівні майстерності.

У бойовому гопаку відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено 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, де відбувається перехід від чистої фізичної роботи в площину розумової боротьби, духовної та енергетичної практик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрошук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с
2. Бойовий гопак [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://chebukin.blox.ua/2010/07/Vojovij-gopak.html>
3. Бойовий гопак [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
4. Бойовий гопак. Перші кроки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://planet.do100verno.com/blog/2228/45001>
5. Гопак – не просто танець [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.personal-plus.net/292/3914.html>
6. Бойовий гопак. Верховний Учитель [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://hopak.if.ua/?m1prm=4>
7. Мельник Ф.В. Військово-патріотичне виховання учнів. Організація, зміст, форми і методи роботи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=479
8. Олексієнко Я.І., Головатенко О.М. Військово-патріотичне виховання молоді засобами фізичної культури // Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 3 грудня 2014 року : у 4 ч. – Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2014. – Ч 2. – С.97–99.
9. Олещук В.В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Олещук. – Луцьк, 1999. – С. 3–4.

10. Пилат В. Бойовий гопак / Володимир Пилат. – Львів, в-во «Галицька Січ», 1994.
11. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури (частина I) / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: в-во «Троян», 1991. – 105 с.
12. Смолюк В.І. Формування національної самосвідомості майбутніх вчителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.І. Смолюк. – Луцьк, 1999. – С. 3.
13. Футулуйчук В.М. Військово-патріотичне виховання у галицькій армії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата історичних наук : спец. 20.02.22 «Військова історія» / В.М. Футулуйчук. – Львів, 1999. – 17 с.
14. Що таке бойовий гопак? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.hopak.org.ua>

ДОДАТОК

Патріотичні вірші

Живи, Україно!

Живи, Україно! Щасливо живи,
бо ти – незалежна держава.
Бо ті, що за тебе в бою полягли,
померли, щоб ти розквітала.

Живи, Україно! Неси крізь віки
пошану і гордість країни.
Бо ти в нелегкі і жорстокі роки
пройшла крізь вогонь і руїни.

Живи, Україно! Живи, не існуй!
Найкраща моя Батьківщина!
Ти часу не гай, не нудьгуй, не сумуй,
живи, не вставай на коліна.

Живи, Україно! Живи, процвітай!
Хай крові пролилося безмір,
всі душі невинних потраплять у рай
За труд, за відвагу, за чесність.

Живімо, бо все нам, усе по плечу!
Минає лихая година.
І я на увесь-світ щосили кричу:
«Жива моя Україна!»

Олександр Бабич

<http://www.poetryclub.com.ua/getpoem.php?id=597708>

Стрілецька

То не гро́ми гуркотять, не земля гуде,
То у бій, рішучий бій, наша Січ іде,
Битим шляхом Січ іде, сонце доганя,
Чуєш, хлопче, осідлай вірного коня.

Проводжала нас в похід Липа Золота,
Ми проходили на схід села і міста,
Як на Маківці–горі блиснула зоря,
Розгорілася вона, та й не догоря.

А на Софії дзвони б'ють,
Прапори цвітуть,
Славні стрільці січові
По Україні йдуть.

Від Волині аж по Крим, з Сяну аж по Дон,
Стане України чин, буде наш кордон,
По своїй землі ідуть наші курені
І у вольний світ несуть вольнії пісні.

Наш хорунжий, як завжди, в бій нас поведе,
Щоб засяяло у ніч сонце молоде,
Ми несемо до людей світлий день новий,
Ми – народу і землі поклик бойовий.

А на Софії дзвони б'ють,
Прапори цвітуть,
Славні стрільці січові
По Україні йдуть.

Олександр Шевченко

<http://www.poetryclub.com.ua/getpoeem.php?id=597708>

Методичне видання

Винник Наталія Миколаївна
Винник Валентин Дмитрович

Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів

Методичні рекомендації

Комп'ютерне верстання
Л. Г. Любченко

Підписано до друку 30.03.2016. Формат 60x84/16.

Ум. друк. арк. 7,8. Тираж 50 пр. Зам. № 6013

Видавець і виготівник видавничий відділ
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,
e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №3427 від 17.03.2009 р.