

УДК 355.541.4:796.012:796.034.2

## БОЙОВИЙ ГОПАК В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Сорока В.А., Сорока О.І.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Розглянуто проблему ефективного використання засобів Бойового Гопаку у розвитку психологічного стану та його впливу на фізичний розвиток дітей. Встановлено, що заняття з Бойового Гопака добре вплинули на загальний розвиток дітей, що підтверджує мету занять з українського бойового мистецтва – гармонійний розвиток особистості. Доведено, що методичною особливістю занять з Бойового Гопака є також і те, що виконання обряду привітання, молитви та пісні, а також обов'язкові теоретичні виховні заняття, мають велику привабливість і добрий вплив на розвиток дітей та допомагають зрозуміти їм особисту приналежність до розвитку бойової культури – як одної з невід'ємної часток загальної культури нашого народу.

**Ключові слова:** бойовий гопак, діти молодшого шкільного віку.

**Постановка проблеми.** Розвиток Бойового Гопака в Україні щороку повніше відповідає вимогам фізичного виховання дітей і молоді, державних закладів, покликаних виховувати підростаюче покоління на найкращих зразках стародавньої та сучасної культури українського народу [2, с. 175; 3, с. 3; 4, с. 304; 5, с. 3].

Використання засобів Бойового Гопаку в системі фізичного виховання відповідає вимогам Президента України та Кабінету міністрів, які окреслені в Указі «Про національну Програму відродження та розвитку українського козацтва» від 15 листопада 2001 року за № 1092/2001 та самої Програми, в VI пункті якої передбачено розвиток козацького єдиноборства Бойовий Гопак.

Бойовий Гопак – це система гармонійного розвитку особистості. Це бойове мистецтво, яке передбачає спортивну підготовку, володіння зброєю, розвитку розумових та духовних якостей особистості [1, с. 201].

Актуальність даної роботи полягає у визначенні науково-методичних аспектів забезпечення тренувального процесу в Бойовому Гопаку. Особливо актуальною є проблема психофізіологічного стану та його впливу на фізичний розвиток дітей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням бойових мистецтв козацтва, як історичного надбання української культури присвячені роботи таких авторів, як: Д. Білий (2008), М. Рябовол (2009), В. Куртяк (2010), О. Рогожкин (2010), К. Пономаренко, М. Балко (2013) та ін.

Досвіду спортивно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку у шко-

лах Бойового Гопака присвячені роботи М. Данилевича, А. Гачкевича та ін. Мають місце роботи, присвячені технічній підготовці і аналізу техніки виконання вправ: Т. Каляндрук (2010) та ін.

Підвищенню координаційних здібностей, фізичних якостей, методиці навчання руховим діям дітей шкільного віку присвячено велику кількість наукових досліджень [6, с. 642; 7, с. 198; 8, с. 177].

Викладання занять бойовими мистецтвами в групах дітей різного шкільного віку з урахуванням їх індивідуальних можливостей та завдань, що вирішуються, набуває дуже актуального значення. Нажаль в наш час наукових досліджень та літератури з даного питання практично не існує, особливо щодо занять з дітьми молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження:** визначити методичні особливості та вплив занять Бойовим Гопаком на психофізіологічні показники дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Виконати порівняльну характеристику навантажень на заняттях з Бойового Гопака та уроку фізичної культури в ЗОШ.

2. Провести структурний аналіз і методичне обґрунтування побудови системи підготовки занять з Бойового Гопака на початковому етапі.

3. Визначити доречність занять Бойовим Гопаком з дітьми 7-8 річного віку.

**Методика та організація дослідження.** В роботі використані матеріали теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної та спортивної літератури, метод педагогічних спостережень

і експерименту, метод анкетування, тестів і експертних оцінок, медико-біологічне дослідження і метод математичної статистики.

Дослідження проводились протягом лютого 2016 – січня 2017 року з хлопчиками 7-8 років. Під наглядом знаходились дві групи хлопчиків молодшого шкільного віку по 24 дітей в кожній групі. Контрольну групи складали діти, які займаються різними видами спорту або взагалі не займаються спортом, до складу експериментальної групи взяли участь хлопчики, які займаються Бойовим Гопаком.

#### Результати досліджень та їх обговорення.

Традиційно урок фізичної культури складається з трьох частин. Наприкінці підготовчої частини яка триває близько 15 хв. ЧСС складає 132 уд · хв<sup>-1</sup>. При цьому показники АТ майже не змінюються з показниками на початку уроку і складають 90/50 мм.рт.ст. Це вказує на недостатній обсяг виконаної роботи та інтенсивність навантажень на уроці.

Основна частина триває, в середньому 25 хв., при цьому показники ЧСС коливаються від 114 уд · хв<sup>-1</sup> (робота у рівновазі) до 162 уд · хв<sup>-1</sup> (рухливі ігри). АТ зберігається на одному рівні протягом всього заняття і має такіж самі показники, як і на його початку. Найбільш велике навантаження припадає наприкінці основної частини, де АТ складає 115/50 мм.рт.ст. Динаміка показників ЧСС і АТ в основній частині вказує на те, що навантаження розподіленні рівномірно, але недостатня. Заключна частина уроку складає 5 хв., при цьому стан дітей майже повністю відновлюється. (ЧСС 96 уд · хв<sup>-1</sup>, АТ 90/50 мм.рт.ст.) (табл. 1).

Таблиця 1

#### Порівняння основних показників на заняттях

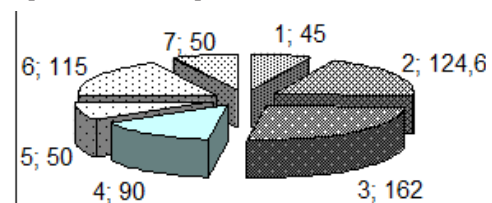
Група	Показник	Т загальне.	ЧСС		АТ	
			Робоче	Макс.	Робоче	Макс.
ФК		45	124,6	162	90/50	115/50
БГ		60	123,8	168	110/50	138/50

Структура занять з Бойового Гопака також складається з трьох частин. На початку заняття козаки шикуються в шеренгу і виконують ритуал вітання з вчителем. Через ритуальне вітання збуджується нервова система в залежності від рівня складності завдань, які плануються для виконання в занятті, підвищується активність вегетативних функцій. Свідоме відношення до заняття сприяє виникненню стану оптимальної готовності організму.

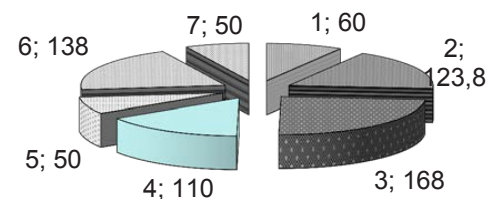
При аналізі показників динаміки ЧСС на початку підготовчої частини заняття, характер-

не збільшення ЧСС після стану медитації до 90-102 уд · хв<sup>-1</sup>, а після пісні до 96-108 уд · хв<sup>-1</sup>, що перевищує ЧСС стану спокою на 12-24 уд · хв<sup>-1</sup>. Зменшеному часу, на протязі якого організм козака «впрацьовується» в заняття, активно сприяє правильно підібрана проруханка, яка починається після закінчення медитації. В її склад входять різноманітні вправи загального, допоміжного, спеціального і основного характеру. Мобілізація функцій проходить в прямій залежності від особливостей роботи, що і відображає пульсограма – вправам на місці відповідає поступове збільшення ЧСС, яке надалі зростає з переходом до інтенсивних вправ в русі. ЧСС у підготовчій частині заняття зростає до 150-170 уд · хв<sup>-1</sup>.

На протязі основної частини заняття, структурі якої відповідає зона відносно стійкого стану, працездатність утримується на деякому рівні з помірними коливаннями. В основній частині заняття вирішуються головні завдання, підвищуються техніко-тактична майстерність, розвиваються фізичні та морально-вольові якості.



Урок ФК в 30Ш



Заняття з Бойового Гопака

Примітка: 1 – Т загальне; 2 – ЧСС робоче; 3 – ЧСС max.; АТ робоче 4 – систол.; 5 – діастол.; АТ max. 6 – систол.; 7 – діастол.

Рис. 1. Порівняльна характеристика впливу навантажень на заняттях з ФК і Бойового Гопака

При аналізі показників ЧСС на протязі основної частини характерне коливання в межах від 108 уд · хв<sup>-1</sup> до 114-168 уд · хв<sup>-1</sup> (рис. 1).

Велике значення має вміння вчителя впливати на психічний стан одноборців, а також вміння козаків регулювати власні психічні процеси. Вирішенню цих завдань сприяє специфічний ритуал завершення заняття: козаки встають в коло та виконують пісню (ЧСС нормалізується до 96-102 уд · хв<sup>-1</sup>).

Таблиця 2

#### Визначення рівня фізичного розвитку

№ п/п	Т е с т и	Експериментальна група		Контрольна група		P	
		X <sub>1</sub> ±σ	X <sub>2</sub> ±σ	X <sub>1</sub> ±σ	X <sub>2</sub> ±σ	Е.гр	К.гр.
1	Зріст	122,9±7,1	129,9±6,6	127,8±5,7	127,8±5,8	<0,05	<0,05
2	Маса	26,1±6,2	27,7±6,4	22,8±4,0	24,9±3,6	>0,05	>0,05
3	ОГК	64,6±6,6	65,6±5,9	61,3±5,2	64,4±4,4	>0,05	>0,05
4	ЖСЛ	1458,3 ±281,1	1605,0 ±503,0	1558,3 ±261,0	1608,3 ±246,6	>0,05	>0,05
5	Індекс Кетле	210,8±42,5	211,9±41,8	182,5±35,0	192,9±24,1	>0,05	>0,05
6	Індекс Ерісмана	3,1±5,1	0,9±4,2	0,7±4,9	0,5±4,0	>0,05	>0,05

За показниками індексів фізичного розвитку діти обох груп мають позитивні показники (табл. 2).

В експериментальній групі збільшився життєвий об'єм легенів на 150 см<sup>3</sup>, а в контрольній групі за той же час ЖЄЛ збільшився тільки на 50 см<sup>3</sup> за показниками росту і ваги тіла відбулися суттєві зміни (зріст Е.г. –  $p < 0,05$ ; К.г. –  $p < 0,05$ ; маса Е.г. –  $p > 0,05$ ; К.г. –  $p > 0,05$ ). На наш погляд ці зміни відбувались природнім шляхом, так як вік 7-8 років характеризується закінченням «округлення» тіла і починається процес його витягування [7, с. 199].

Досліджуючи рівень фізичної підготовленості ми побачимо, що до занять у дітей двох груп він не відрізняється і є на низькому рівні як для свого віку (програма ФК для ЗОШ). Після року занять в експериментальній групі показники явно вирізняються від попередніх і піднялися на високий рівень (табл. 3).

У дітей контрольної групи зміни в показниках є неявні, хоча і вирости до середнього рівня. Показники по човниковому бігу змінилися суттєво (Е.г. –  $p < 0,05$ ; К.г. –  $p > 0,05$ ), стрибок у довжину в значно більшій мірі збільшився у експериментальній групі ( $p < 0,05$ , проти  $p > 0,05$  у К.г.). Тест на визначення швидкісних якостей – «стрибки зі скакалкою за хвилину» в експериментальній групі показав суттєву прибавку ( $p < 0,05$ ), а в контрольній групі він склав  $p > 0,05$ . Тест на визначення силових якостей – «підтягування у висі лежачи» та «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» в експериментальній групі показав значно більший приріст ( $p < 0,05$  – відносно), а у контрольній явних змін не відбулося ( $p > 0,05$  – відносно).

Тест на силову витривалість «піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи» показав явні зміни в експериментальній групі ( $p < 0,05$ ), а в контрольній показники залишилися на тому ж рівні ( $p > 0,05$ ). Інтегральна оцінка гнучкості (шпагат, лівою, міст) значно збільшилась в експериментальній групі ( $p < 0,05$ ), в контрольній залишилось без змін ( $p > 0,05$ ).

Фізичну працездатність ми визначали за «пробою Руф'є». В контрольній і в експериментальній групі працездатність у дітей була задовільна (ІР Е.г. = 10; ІР К.г. = 11,1). Кінцевий дослід показав, що у дітей експериментальної групи працездатність вирісла до доброго рівня (ІР = 4,3), а в контрольній групі – до середнього рівня (ІР = 9,6) (табл. 4).

«Гарвардський-степ» тест дозволив нам виявити стан серцево-судинної системи дітей 7-8 років. В експериментальній групі до занять з Б.Г. система була нижче середнього (ІГСТ = 50), а після року занять рівень піднявся до вище середнього (ІГСТ = 83,3). В контрольній групі рівень був і залишився на середньому рівні (ІГСТ = 68,8; ІГСТ = 68,3 – відносно).

**Висновки.** 1. В літературних джерелах різних відділів знань, які мають відношення до предмету дослідження (історія, фізіологія, психологія, теорія і методика спорту), науково обґрунтована необхідність та важливість занять спортом для дітей молодшого шкільного віку.

2. Проаналізувавши структуру занять з Бойового Гопака і порівнявши їх з заняттями фізичної культури в загально освітній школі, ми виявили, що показники тренувальних навантажень на заняттях з БГ значно більші. Це призводить до значних змін геодинамічних показників і, в свою чергу, призводить до більшого тренувального ефекту.

3. Досліджуючи психофізичні зміни у дітей 7-8 років, було визначено, що після року занять Бойовим Гопаком у дітей поліпшилися результати фізичної підготовленості до високого рівня. Рівень працездатності піднявся з «задовільного» до «доброго». Стан серцево-судинної системи піднявся до «вище середнього». З'являється функціональна стійкість, лабільність рухової сфери стає достатною та відповідає віку. Організм став швидше відновлюватися, ніж на початку.

4. Поліпшилися психологічні показники. Збільшився об'єм і стійкість уваги. Діти навчилися швидко переключати увагу з одної діяльності на другу і концентрувати її вже на новій роботі. Тип пам'яті став мішаним, а зорова пам'ять поліпшилася. Це пов'язано з тим, що окрім зорової та слухової – у дітей з'явилася стійка рухова

Таблиця 3

Визначення рівня фізичної підготовленості

№ п/п	Т е с т и	Експериментальна група		Контрольна група		Р	
		X <sub>1</sub> ±σ	X <sub>2</sub> ±σ	X <sub>1</sub> ±σ	X <sub>2</sub> ±σ	Е.г.	К.г.
1	Човниковий біг 20x3	12,8±0,46	12,2±0,44	14,2±0,69	12,5±0,56	<0,05	0,05
2	Стрибок в довжину з місця, см	134,2±6,98	147,2±7,32	134,4±6,33	138,5±9,10	<0,05	>0,05
3	Стрибки зі скакалкою, раз/хв	23,3±9,01	44,3±12,52	12,6±5,62	16,3±4,33	<0,05	>0,05
4	Підтягування в висі, лежачи	8,9±2,31	13,3±3,89	5,4±2,15	7,5±2,11	<0,05	>0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки	11,3±4,16	18,0±2,70	6,7±1,23	7,7±1,44	<0,05	>0,05
6	Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи	28,2±4,45	39,6±7,82	19,4±0,90	21,0±0,85	<0,05	>0,05
7	Інтегральна оцінка гнучкості (шпагат лівою, правою, прямий, міст)	5,4±0,50	1,6±0,93	4,4 ± 0,55	4,7±0,53	<0,05	>0,05

Таблиця 4

Визначення працездатності

№ п/п	Т е с т и	Експериментальна група		Контрольна група		Р	
		X <sub>1</sub> ±σ	X <sub>2</sub> ±σ	X <sub>1</sub> ±σ	X <sub>2</sub> ±σ	Е.г.	К.г.
1	Проба Руф'є (ІР)	10±2,7	4,3±1,6	11,1±3,0	9,6± 2,5	<0,05	>0,05
2	Гарвардський степ-тест (ІГСТ)	50±14,1	83,3±16,8	68,8 ±10,8	68,3 ±11,5	<0,05	>0,05

пам'ять. А це в свою чергу добре вплинуло на розвиток мислення. Специфіка занять та завдань, які ставляться під час виконання вправ, допомогли підвищити рівень вміння абстрагувати.

5. Всі показники психофізіологічних дослідів суттєво вирізняються у групи дітей, які на протязі року займалися фізичною культурою. Загальні показники є середніми, але досить низькими порівняно з дітьми, які займалися Бойовим Гопаком.

6. Цікавим є те, що показники рівня фізичного розвитку у дітей двох груп особливо не вирізняються (ні між собою, ні з початковими даними). Ми вважаємо, що це пов'язано з природним розвитком дітей.

7. Під час дослідження було виявлено, що заняття з Бойового Гопака дуже добре вплинули на загальний розвиток дітей. Що підтверджує мету занять з українського бойового мистецтва – гармонійний розвиток особистості.

8. Методичною особливістю занять з Бойового Гопака є тако ж і те, що існує виконання обряду привітання, молитви та пісні, а також обов'язкові теоретичні виховні заняття. Вони мають велику зацікавленість і добрий вплив на розвиток дітей та допомагають зрозуміти їм особисту приналежність до розвитку бойової культури – як одної з невід'ємної частки загальної культури нашого народу.

## Список літератури:

1. Білий Д. Д. Формування національної самосвідомості: історія, культура, мова, педагогіка / Д. Білий, О. Рогожкін, М. Балко, К. Пономаренко // Формування національної самосвідомості: історія, культура, мова, педагогіка: монографія / [О. В. Рогожкін, Д. Д. Білий, М. В. Балко та ін.]; Донець юрид. ін-т МВС України. – Донецьк: НОУЛІДЖ, 2013. – 201 с.
2. Гачкевич А. М. Біомеханічний аналіз базових ударних рухів ногами у стрибку в бойовому гопакі // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 174-177.
3. Дитячо-юнацька військово-патріотична спортивна гра українського козацтва «Джура – 2010» // Рада козацька. – 2010. – № 13-14(34). – С. 1-8.
4. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Тарас Каляндрук. – Львів: Піраміда, 2007. – 304 с.
5. Куртяк В. Козацтво – лицарство України / Володар Куртяк // Триглав. – 2010. – № 5(05). – С. 2-3.
6. Сорока В. А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В. А. Сорока, О. І. Сорока // Наука і вища освіта: тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених / Класичний приватний університет. – Запоріжжя: КПУ, 2014. – С. 642-644.
7. Сорока В. А. Особливості методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В. А. Сорока, О. І. Сорока // Збірник № 18 наукових праць IX Міжнародної науково-практичної конференції / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського: «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – Вінниця: Т. 2, ВДПУ, 2014, с. 198-205.
8. Сорока В. А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В. А. Сорока, О. І. Сорока // XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» ДВЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» Вип. 3, Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 177-179.

**Сорока В.А., Сорока Е.И.**

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

## БОЕВОЙ ГОПАК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ УКРАИНЫ

### Аннотация

Рассмотрена проблема эффективного использования средств Боевого Гопака в развитии психологического состояния и его влияния на физическое развитие детей. Установлено, что занятия Боевым Гопаким хорошо повлияли на общее развитие детей, что подтверждает цель занятий по украинскому боевому искусству – гармоничное развитие личности. Доказано, что методической особенностью занятий Боевым Гопаким является также и то, что выполнение обряда поздравления, молитвы и песни, а также обязательные теоретические воспитательные занятия, имеют большую привлекательность и положительное влияние на развитие детей и помогают понять им личную принадлежность к развитию боевой культуры – как одной из неотъемлемой частей общей культуры нашего народа.

**Ключевые слова:** боевой гопак, дети младшего школьного возраста.

**Soroka V.A., Soroka E.I.**

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

## **COMBAT HOPAK IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE OF UKRAINE**

### **Summary**

The problem of efficient use of resources in the development of Combat Hopak psychological condition and its impact on the physical development of children. It was found that practicing Combat Hopak well have influenced the overall development of children, which confirms the purpose of employment on Ukrainian martial art – the harmonious development of personality. It is proved that the methodological feature of Combat Gopak is the fact that the performance of the ritual greetings, prayers and songs, as well as the required theoretical educational sessions are a great attraction and a positive impact on children's development and help us to understand their personal affiliation to the development of fighting culture – both one of the integral parts of the general culture of our people.

**Keywords:** combat hopak children of primary school age.