



УДК 796.817(477)

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШУ ГОПАК

Владислав ПАЛІЙЧУК, Іван ІЛЬНИЦЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Історичне коріння українських бойових мистецтв сягає у глибини тисячоліть. Український народ постійно захищав свою землю від навали ворогів, що змушувало наших предків займатися власним тіловихованням й удосконалювати свою майстерність у різних спортивних заходах. Саме боротьба за українську ідентичність зумовила появу таких засобів фізичного виховання, в основу яких було покладено народну творчість.

Система підготовки спортсменів, побудована на основі чотирирічного олімпійського циклу, передбачає вишкіл усіх напрямків (технічної, тактичної, психологічної, інтегральної). У рукопашу гопад відсутні практичні рекомендації з підготовки вихованців на усіх етапах багаторічної підготовки. Добір методів та засобів відбувався хаотичним способом на основі наявних навчально-методичних матеріалів і не враховував особливостей історичного розвитку виду спорту.

Мета дослідження – визначити особливості підготовки спортсменів з рукопашу гопад у світлі історичних аспектів розвитку.

Результати дослідження. В Україні завдяки надзвичайній праці прихильників національних бойових мистецтв створено чимало гуртків та секцій у різних містах. Науковці створили інформаційний простір, де зробили спробу описати розвиток рукопашу гопак, традиції фізичної культури [3; 4]. Так, деякі фахівці у власних дослідженнях вивчали походження, термінологію, техніку й структуру прийомів, важливість фізичної та психологічної підготовки [2]. Інші науковці звертали увагу на особливості проведення змагань, застосування довгої та короткої палиці під час спортивної боротьби або голіруч [1].

Визначено декілька напрямів особливостей підготовки спортсменів з рукопашу гопак, які вплинули на його становлення та розвиток (табл. 1).

До першого напрямку відносимо історичні події, серед яких слід виокремити бажання людей змагатися із природою у фізичній силі, загартованості, спритності і боротьбу з чужими племенами, які населяли території сучасної України. Також важливим чинником є геополітичне розташування нашої держави, що розміщена на суходільному шляху, який з'єднує Європу й Азію. Військово-політична ситуація в часи козаччини відіграла ключову роль у становленні рукопашу гопак, який був наділений рисами сучасної системи підготовки спортсменів.

Другий напрямок – традиції фізичної культури, які формувалися та передавалися із покоління в покоління. Серед козаків була поширена «тризна» – змагання, яке супроводжувалося брязкотом зброї, гучними вигуками і військовими піснями. Вірування у вищі сили в житті козаків посідали важливе місце, жодне святкування не відбувалося без рухливих ігор та забав, де застосовувалися уміння й навички елементів техніки рукопашу гопак. Побутово-культурні особливості життя козаків передбачали загартування, новонароджених дітей занурювали в холодну воду.

Становлення техніки та структури прийомів належить до третього напрямку, адже в рукопаші гопак наявна велика кількість видів боротьби. У козаків були поширені боротьба на ремнях, спас, навхрест, без зброї, зі зброєю, наприклад з шаблями, списами, бойовими топірцями тощо. Навчання складалося з чотирьох етапів: 1–2 – демонстрація, 3 – детальне вивчення, 4 – вдосконалення.

Четвертий напрямок – фізична підготовка, яка відбувалася під час ігор, забав, танців і змагальних вправ. Козаки розподілили фізичну підготовку на зовнішню та внутрішню.

Психологічна підготовка – п'ятий напрямок. Важливу роль у козаків відіграло гармонійне поєднання в єдину неподільну структуру фізичних і духовних якостей особистості.

Таблиця 1

Особливості підготовки спортсменів з рукопашу гопак

| Історичні події | Традиції фізичної культури | Техніка та структура прийомів | Фізична підготовка | Психологічна підготовка |
|--|--|---|--|--|
| Змагання із природою і боротьба з чужими племенами | Тризна | Навчання складається з чотирьох етапів | Ігри, забави, танці, змагальні вправи | Гармонійне поєднання фізичних і духовних якостей |
| Геополітичне розташування | Віра у вищі сили | Боротьба на ременях, спас, навхрест, без зброї, зі зброєю | Розподіл на зовнішню і внутрішню сторони | |
| Військово-політична ситуація в часи козаччини | Побутово-культурні особливості життя козаків | | | |

Повернення до багатівкових традицій фізичної культури, які наразі є частково забутими, допоможе юним спортсменам ознайомитися з особливостями підготовки в бойовому танці. Наші козаки, славетні захисники українських земель, вдало оволоділи ним та удосконалювали власні уміння й навички. У той час уже було запропоновано застосування певних назв технічних елементів, які в майбутньому переросли у спортивну термінологію в рукопаші гопак.

Висновок. Підготовка спортсменів з рукопашу гопак, на нашу думку, має будуватися не тільки на наявному навчально-методичному забезпеченні, але й на традиціях фізичної культури того часу, які зумовили появу виду спорту.

Список використаних джерел

1. Величкович, М., Кукурудзяк, І., & Пітин, М. Я. (2016). Український рукопаш гопак у системі національних одноборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич, (1), 587-592.
2. Величкович, М., & Мартинюк, Л. (2003). Український рукопаш гопак: Навчальний посібник. Liha-Pres.
3. Приступа, Е. Н., & Пилат, В. С. (1991). Традиції української національної фізичної культури.
4. Українська радянська енциклопедія: [в 12 т.] / голов. редкол.: М. П. Бажан (голов. ред.) [та ін.]. – Київ: Голов. ред. УРЕ, 1977–1985.