

СТРУКТУРНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОСОМАТИЧНОЇ СИСТЕМИ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА

Олена Твердохліб¹

¹ Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», м. Київ, elleo2208@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-18-22>

Анотації

Актуальність. В умовах зовнішніх загроз актуально вирішення проблеми формування культури здоров'я й боєздатності населення України доступними засобами, зокрема зі скарбниці національного спадку – національних бойових мистецтв України, одним з яких є бойовий гопак. **Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що бойовий гопак вивчали науковці як напрям української національної фізичної культури й спорту та етнопедagogіки. Проаналізовано науково-методичне поле загальної теорії підготовки спортсменів, структуру змагальної діяльності, вплив тренувального процесу на організм людини та ін. Вивченню структури психосоматичної системи бойовий гопак приділено недостатньо уваги фахівців. **Мета дослідження** – виявити структуру психосоматичної системи «бойовий гопак». **Методи дослідження** – історичний і логіко-теоретичний аналіз джерел інформації. **Результати дослідження.** Установлено, що бойовий гопак – це складноструктурована психосоматична система, яка ґрунтується на реконструкції традицій українського козацтва й уключає елементи духовного, психічного, розумового та фізичного розвитку різних груп населення. Це різнобічний гарт, вид фізичної культури, національний вид спорту, навчальна дисципліна в середніх і вищих навчальних закладах. Елементи психосоматичної системи «бойовий гопак» використовуються в регуляції психосоматичного стану, генеруванні здорового способу життя, етичних засад, навичок до правил життя у соціумі, розвитку фізичних якостей і бойового гарту та виховання. Рекреаційно-туристичні заходи релігійно-патріотичного спрямування, що приурочені до православного свята Покрова Пресвятої Богородиці, представляють структурні елементи психосоматичної системи «бойовий гопак» й інших давніх психосоматичних систем українського козацтва. **Висновки.** Бойовий гопак – це складноструктурована психосоматична система, елементами структури якої являються морально-етичний, фізичний, емоційний, розумовий і духовний гарт.

Ключові слова: бойовий гопак, історичні аспекти, психосоматична система, елементи структури, культура здоров'я.

Елена Твердохліб. Структурная характеристика психосоматических системы украинского казачества. Актуальность. В условиях внешних угроз актуально решение проблемы формирования культуры здоровья и боеготовности населения Украины средствами, в том числе из казны национального наследия – национальных боевых искусств Украины, одним из которых является боевой гопак. **Постановка проблемы.** Анализ последних исследований и публикаций показал, что боевой гопак изучали ученые, как направление украинской национальной физической культуры и спорта и этнопедagogіки. Специалистами изучались научно-методическое поле общей теории подготовки спортсменов, структура соревновательной деятельности, влияние тренировочного процесса на организм человека и др. Изучению структуры психосоматической системы боевой гопак уделялось недостаточно внимания специалистов. **Цель исследования** – выявить структуру психосоматической системы боевой гопак. **Методы исследования** – исторический и логико-теоретический анализ источников информации. **Результаты исследования.** Установлено, что боевой гопак – это сложно-структурированная психосоматическая система, основанная на реконструкции традиций украинского казачества и включает элементы духовного, психического, умственного и физического развития различных групп населения. Это разносторонняя закалка, вид физической культуры, национальный вид спорта, учебная дисциплина в средних и высших учебных заведениях. Элементы психосоматической системы боевой гопак используются в регуляции психосоматического состояния, генерировании здорового образа жизни, нравственных устоев, навыков правил жизни в социуме, развития физических качеств и боевой закалки и воспитания. Рекреационно-туристические мероприятия религиозно-патриотического направления, приуроченных православному празднику Покрова Пресвятой Богородицы представляют структурные элементы психосоматической системы боевой гопак и других древних психосоматических систем украинского казачества. **Выводы:** боевой гопак – это сложно-структурированная психосоматическая система, элементами структуры которой являются морально-этическая, физическая, эмоциональная, умственная и духовная закалка.

Ключевые слова: боевой гопак, исторические аспекты, психосоматическая система, элементы структуры, культура здоровья.

Helen Tverdohlib. Structural Characteristics of The Psychosomatic System of Ukrainian Cossacks. Topicality. In term of external threats, solving the problem of forming a culture of health and combat capacity of the Ukrainian population by accessible means, namely, based on the treasury of the national heritage - the national martial

arts of Ukraine, one of which is the combat gopak, is actual. **Formulation of the problem.** The analysis of the latest researches and publications showed that the combat gopak was studied by scientists as an approach in the Ukrainian national physical culture and sport and in ethnopedagogy. The specialists investigated the scientific methodological issues of the general theory of training athletes, the structure of competitive activities, the impact of the training process on a human body, etc. But the study of the structure of the psychosomatic system of the combat gopak was given insufficient attention. **The purpose of the study** is to reveal the structure of the psychosomatic system of the combat gopak. **Methods of research** – historical, logical and theoretical analysis of the sources of information. **Research results.** It has been found out that the combat gopak is a complex structured psychosomatic system based on the reconstruction of the traditions of the Ukrainian Cossacks and includes elements of the spiritual, mental, and physical development of various groups of the population. It is a versatile training, a kind of physical culture, a national sport, an academic discipline in secondary and higher educational institutions. The elements of the psychosomatic system of the combat gopak are used for the regulation of the psychosomatic state, the generation of a healthy lifestyle, ethical principles, and the vital skills in the society, the development of physical qualities, combat training and upbringing. Recreational and tourist events of the religious-patriotic study dedicated to the Orthodox holiday of the Blessed Virgin Mary represent the structural elements of the psychosomatic system of the combat gopak and other ancient psychosomatic systems of the Ukrainian Cossacks. **Conclusions:** the combat gopak is a complex structured psychosomatic system; the elements of its structure are moral and ethical, physical, emotional, mental and spiritual training.

Key words: combat gopak, historical aspects, psychosomatic system, elements of the structure, culture of health.

Вступ. В умовах зовнішніх загроз актуальне розв'язання проблеми формування культури здоров'я й боездатності населення України доступними засобами психосоматичного розвитку, у тому числі зі скарбниці національного спадку. Дієвим засобом для виконання цих завдань, на думку фахівців із фізичного виховання та педагогіки А. Цьося, Є. Приступи, Н. Деделюк й ін. є вивчення національних систем психофізичного виховання, що сформувалися в результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь, однією з яких є бойовий гопак.

Аналіз досліджень цієї проблеми засвідчив, що українське національне одноборство «бойовий гопак» досліджували науковці за такими напрямками, як традиції української національної фізичної культури (В. Приступа, В. Пилат), науково-методичне поле загальної теорії підготовки спортсменів і структура змагальної діяльності (В. Богуславська, М. Басистий [1]), тренувальний процес та його вплив на організм людини основи захисту Вітчизни ([4,7], М. Гончаренко, С. Толпигін, М. Данилевич, А. Гачкевич) й ін. Вивченню структури психосоматичної системи бойового гопака приділялося недостатньо уваги.

Мета статті – виявити структуру психосоматичної системи бойовий гопак.

Методи дослідження – історичний і логіко-теоретичний аналіз джерел інформації.

Результати дослідження. За узагальненням ([1–7]) та ін. простежуємо таке.

Реконструював бойовий гопак у кінці ХХ ст. майстер східних бойових мистецтв В. Пилат [4]. В його основу покладено давні українські бойові мистецтва козацтва, у тому числі козаків-характерників, прийоми самооборони селян Галичини, родовий та особистий досвід В. Пилата, народні танці з елементами бойової техніки й тактики (гопак, метелиця, аркан, козачок, повзунець та ін.), світоглядні та соціальні чинники.

У 1987 р. бойовий гопак визнано національним видом спорту й відкрито школу бойового гопака у Львові. У 1999 р. введено спеціалізацію «Рукопашний гопак» у Львівському державному інституті фізичної культури з підготовки спортсменів та тренерів. У 2000 р. спеціалізацію «Бойовий гопак» уведено в Дніпродзержинському коледжі фізичного виховання та організовано спортивні секції бойового гопака в низці вищих навчальних закладів України, зокрема в Національному університеті «Києво-Могилянська академія». У 2001 р. засновано Міжнародну федерацію бойового гопака й Указом Президента України затверджено Національну програму відродження та розвитку українського козацтва, у якій рекомендовано ввести бойовий гопак у навчальні програми з історії військового мистецтва українського козацтва у військових ліцях та ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, а також включено до спортивної класифікації України. У 2002 р. організовано дитячу й жіночу школи бойового гопака.

Програма змагань бойового гопака складається з п'яти видів: двобій із повним контактом (герц), двобій із дозованим контактом (борня), двобій з обмеженим контактом (забава), імітація двобою під музичний супровід (тан-двобій), індивідуальна демонстрація техніки в танцювальному стилі під музичний супровід (однотан). Рівень майстерності оцінюється за сімома рівнями майстерності (жовтяк, сокіл, яструб, джура, козак, характерник, волхв), які відповідають спортивним розрядам (ІІІ, ІІ, І, кандидат у майстри спорту, майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, заслужений

майстер спорту). Тренування супроводжуються традиційними українськими мелодіями, а програми, крім психофізичної й технічної підготовки, уключають освоєння технік гіпнозу, боїв наосліп, психосоматичної регуляції та ін.

Філософсько-світоглядна складова бойового гопака заснована на духовних основах християнства й українських традицій, а міфологічна – на ведичній спадщині [3]. Головні морально-етичні орієнтації – правдоборство, перемога над силами зла в ім'я перемоги добра, любові й позитивних творчих сил, трансформація тілесного в духовне, усвідомлення певного призначення кожної людини в житті й залежності долі її роду та народу від його виконання.

Основу технічного арсеналу бойового гопака складають стійки, кроки, стрибки, обертання, удари й блоки різними частинами тіла, підсічки, прийоми самозахисту та нападу і їх імітації, акробатика, танцювальні зв'язки, групові ритмічні рухи. Стійки – це статичні наступальні або захисні вихідні положення, пози молитов, медитацій і ритуальних обрядів, імітаційні пози, що моделюють пози птахів, тварин, діяльність людей, споруди, культові предмети (щит, стіна, вежа, свічка, тризуб вершник, журавель, ведмідь, павук, жаба, собака та ін.). У танцях простежено різні бойові схеми й види пересування, імітації бойових прийомів без опори, на нерухомій або рухомій опорі, у тому числі зі зброєю.

Спеціальна підготовка включає пересування по-пластунськи, бойові вправи зі зброєю (шаблею, поясом, булавою, списом, палицею в одній або двох руках), бойові етнотанці з музичним або вербально-звуковим супроводом, гойдки, козацьке рукоборство в положенні лежачи на животі, розвиток акторської майстерності. Гойдки – погойдування тіла за інерцією в різних напрямках, їх практика сприяє розвитку вміння використовувати в бою енергію супротивника для збільшення сили та швидкості ударів і, за переказами давнини, розвитку навички ухилитися від куль. Акторська майстерність сприяє відволіканню уваги супротивника в бою. У бойових іграх імітуються удари різними частинами тіла й предметами в жартівливо-розважальному або загрозовому стилі. Вербально-звукові практики сприяють саморегуляції й сторонній регуляції адептів, їх духовно-патріотичному вихованню та включають вигуки, заклики, молитви, декламацію віршів, балад і приказок, спів пісень історико-героїчної та морально-етичної тематики. Виховний вплив забезпечує ознайомлення з українськими національними традиціями й обрядами, участь у церемоніях прославлення бога, предків і героїв, привітання та прояв поваги до старших, учителів, партнерів. У давні часи надлюдські здібності адептів розвивали екстремальні випробування на межі життя, посвята в магічні ритуали й обряди, освоєння рукопашного бою з палицею наосліп (костурець), якою володіли сліпі кобзарі, та ін.

Розглянемо структуру рекреаційно-туристичних заходів релігійно-патріотичного спрямування, що приурочені до православного свята Покрова Пресвятої Богородиці, заступниці українського козацтва, і проводяться в жовтні в різних місцях України.

У Ніжині щорічно відбувається Покровський ярмарок, програма якого включає виступи фольклорних, творчих й аматорських колективів, майстер-класи народних майстрів, екскурсії до храмів, фортець, музеїв, палацово-паркового комплексу Галаганів у Сокиринцях, могили полковника І. Галагана, галаганівського арсеналу в Прилуках.

У Запоріжжі проводиться козацький фестиваль «Покрова на Хортиці», мета якого – ознайомити з історією, звичаями й бойовими мистецтвами запорізьких козаків. Програма включає ярмарок народних майстрів, виступи фольклорних колективів, презентації традицій національних меншин регіону, театралізовані вистави з реконструкцією побуту й бойових мистецтв січових козаків, молебень у січовій церкві Покрови Пресвятої Богородиці, роботу дитячої майстерні, виставу театру ляльок «Микита Кожум'яка», екскурсії до історико-культурного комплексу острова Хортиця «Запорозька Січ», де відтворено елементи архітектури, культури, побуту й життя запорізьких козаків.

Фольклорно-етнографічний козацький фестиваль «Самарська Покрова» щорічно проводиться в місті Стара Самара на Дніпрі. У програмі: козацьке коло, виставка археологічних знахідок із фортеці Богородицька, показові виступи традиційних козацьких бойових мистецтв, майстер-класи з оволодіння традиційними козацькими забавами, зброєю та прийомами самозахисту, змагання лучників, металників списа і корчів, кінні поєдинки, народні танці, ігри й забави, дитячі ігри та змагання. У рамках фестивалю відбувається нагородження переможців відкритих міських змагань із дитячо-юнацької спортивно-патріотичної гри українського козацтва «Сокіл» (Джура), виступи фольклорно-обрядового театру «Родослав». Організатор фестивалю - «Козацький благодійний фонд імені Івана Дмитровича Сірка». Учасники фестивалю – дитячо-юнацькі козацькі осередки, козацькі організації, вільні козаки, народні творчі колективи, майстри народних промислів та ін.

У козацькому етнохуторі «Козацька Січ», що був відтворений ентузіастами громадської організації «Козацтво Придніпров'я» в Галушківці, проводяться заходи, які знайомлять із культурою й звичаями козаків-греккосіїв. Програма включає відвідання етнографічного музею, театралізованої кінної

вистави та показового виступу козаків зі зброєю, посвяту в козаки, практику верхової їзди й стрільби з лука, участь у ярмарку, катання на бричці.

Зі святом Покрови пов'язано проведення щорічного фестивалю козацького бойового звичаю «Гайдамака» в Києві. Основне завдання фестивалю – сприяти збереженню та популяризації історії України, козацьких звичаїв, починаючи з часів Київської Русі. Організатор фестивалю – громадська організація «Братство козацького бойового звичаю «Спас», діяльність якої присвячена збереженню й поширенню як військових традицій українського козацтва, так і української культури в цілому. Перший фестиваль «Гайдамака» проведено в жовтні 2008 р. на території Труханового острова. Програма фестивалю включала такі заходи, як козацькі забави, подолання смуги перешкод, приготування козацького кулешу, бої лава-на-лаву, на шаблях, списах, поясах і мішках, із застосуванням страйкбольної зброї. Відбулися відкритий семінар «Спас – бойовий звичай українського народу», хода з нагоди святкування дати зародження українського війська та козацтва, екскурсії до Трипілля – ознайомлення зі старожитностями трипільської культури, а також Букрину – меморіалу Другої світової війни «Букринський плацдарм», Трахтемирова, козацького кладовища, могил козака Мухи й гетьмана Правобережної України Андрія Могили, скіфських валів та ін. На другому й третьому фестивалях «Гайдамака» проводилися: змагання на швидкість установаження намету, розпалювання вогнища та приготування кулешу; козак-квест; традиційні забави; нічні шалі; смуга перешкод; битва на шаблях і списах; боротьба навхрест; вправи з батогом; стрільба з лука й гармати; подолання водних перешкод; гра на литаврах. Програма четвертого фестивалю «Гайдамаки» включала: відвідування визначних пам'яток української бойової слави, ярмарок майстрів, екологічні акції, відкриті семінари з українського рукопашу, «Козак-квест», концерти відомих виконавців.

До програми святкування Покрови Пресвятої Богородиці в «Мамаєвій Слободі» в Києві входили такі заходи: святковий церковний передзвін, літургія в козацькій Покровській церкві, концерт фольклорних колективів, показовий виступ кращого в Європі кінного козацького каскадерського підрозділу, козацький двобій, фехтування на шаблях, стрільба з лука, козацький куліш, стрілянина з козацьких гармат, фальконетів, мортир, майстер-класи.

Як очевидно з вищевикладеного, бойовий гопак – це психосоматична система, схему якої можна представити таким чином (рис. 1).

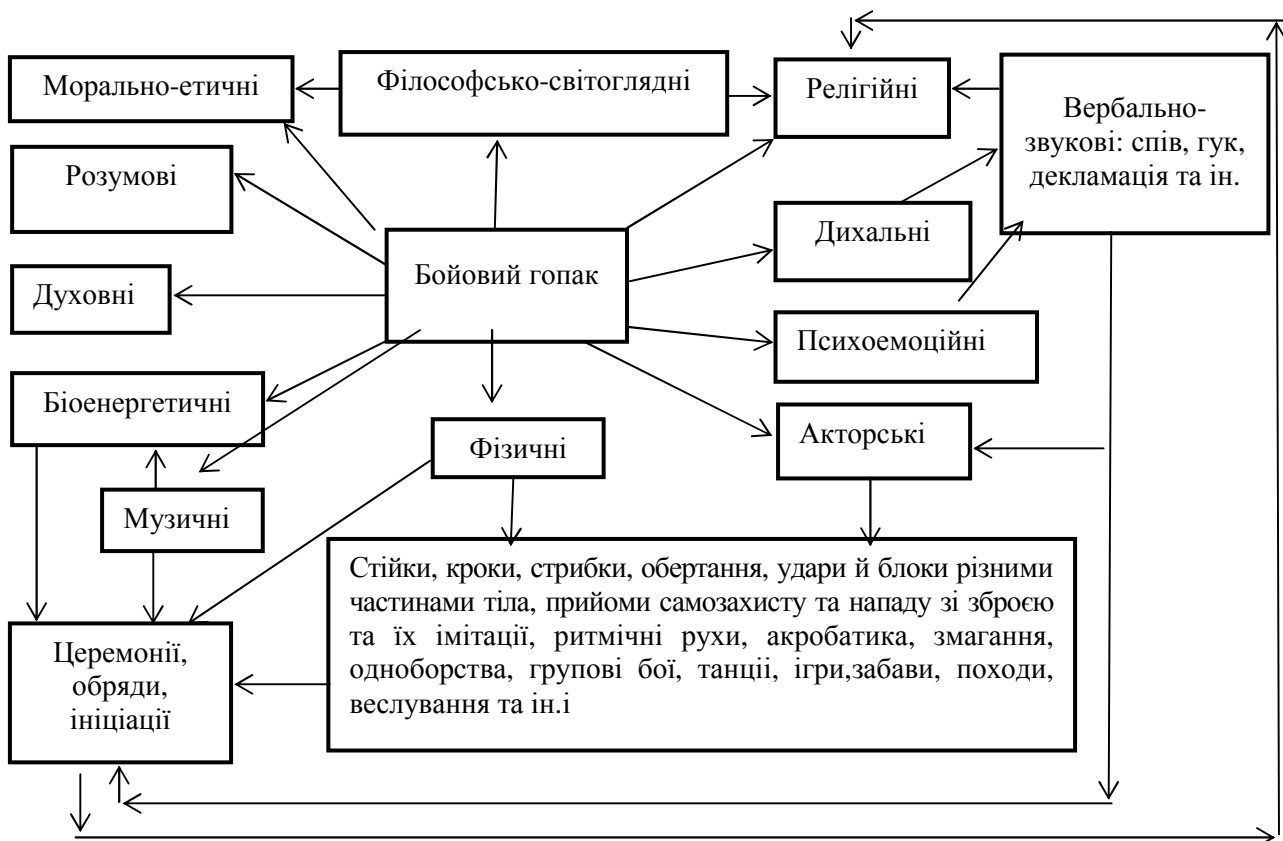


Рис. 1. Елементи психосоматичної системи «Бойовий гопак»

Отже, що бойовий гопак – це складно-структурована психосоматична система, яка ґрунтується на реконструкції традицій українського козацтва й включає елементи духовного, психічного, розумового та фізичного розвитку різних груп населення. Це різнобічний гарт, вид фізичної культури, національний вид спорту, навчальна дисципліна освітніх закладів. Її елементи використовуються в освітній, оздоровчій, спортивній і туристично-рекреаційній галузях, у генеруванні здорового способу життя, етичних засад, навичок до правил життя в соціумі, розвитку фізичних якостей, патріотизму, регуляції психосоматичний стану. Показові виступи шкіл бойового гопака та майстер-класи входять до програм численних культурно-просвітницьких, туристично-рекреаційних та інших заходів. Рекреаційно-туристичні заходи релігійно-патріотичного спрямування, що приурочені до православного свята Покрова Пресвятої Богородиці, представляють елементи давніх психосоматичних систем українського козацтва: світогляд, побут, соціальні відносини, фізичний, емоційно-вольовий, розумовий і духовний гарт, музику, спів, декламацію та ін., охоплюють різні вікові й соціальні групи населення України, формують культуру здоров'я засобами з елементами психосоматичних систем українського козацтва.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Бойовий гопак – це складноструктурована психосоматична система, вагомими елементами структури якої є морально-етичний, фізичний, емоційний, розумовий і духовний гарт. Плануються подальші дослідження давніх психосоматичних систем різних культур.

Джерела та література

1. Богуславська В. Ю., Басистий М. В. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноробстві «Бойовий Гопак». Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2016. Вип. 20 Т. 1,2. С. 20–23.
2. Козацькі забави: навч. посіб./В. І. Завацький, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.
3. Котляр Ю. В. Козаки-характерники: ведичний і фольклорний аспекти. *Наукові праці. Історія*. Т. 147. № 134(2011). С. 74–78. URL: <http://history.chdu.edu.ua/article/view/69753>.
4. Пилат В. Бойовий гопак. Л.: Галицька Січ, 1994. 288 с.
5. Твердохліб О. Ф. Дослідження структури психосоматичної системи української етнопедагогіки. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: зб. наукових праць XXX Міжнарод. научн. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26–27 окт. 2017)*. 10(30) 2. С. 87–91.
6. Твердохліб О. Ф. Застосування елементів психосоматичних систем різних культур у подієвому туризмі. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: зб. наукових праць XXXI Міжнарод. научн. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26–27 нояб. 2017)*. 11(31) 3. С. 21–26.
7. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: навч. посіб./Львів: Ліга-Прес, 2003. 152 с.

References

1. Bohuslavskaya, V. Yu. & Basisty, M. V. (2016). Analiz struktury zmagalnoi diialnosti v ukrainskomu natsionalnomu odnorbostvi «Boiovii Hopak» [Analysis of the structure of competitive activities in the Ukrainian national uniform]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fiz. kultury ta sportu*. L., vyp. 20. t. 1, 2, 20–23.
2. Zavatskiy, V. I., Tsos, A. V. & Bychuk, O. I. & Ponomarenko, L. I. (1994). *Kozatski zabavy : navch. posib.* [Cossack amusements]. Lutsk: Nadstyria, 1994. 112
3. Kotliar, Yu. V. (2011). *Kozaky-kharakternyky: vedychnyi i folklorny aspekti* [Cossacks-characters: vedic and folk aspects]. *Naukovi pratsi. Istoriiia*. t. 147, no.134, 74–78. <http://history.chdu.edu.ua/article/view/69753>.
4. Pylat, V. (1994). *Boiovyi hopak* [Martial gopak]. L.: Halytska Sich, 288.
5. Tverdokhlib, O. F. (2017). *Doslidzhennia struktury psykhsomatychnoi systemy ukrainskoi etnopedahohiky* [Research of the structure of the psychosomatic system of Ukrainian ethnopedagogy]. *Aktualnye nauchnye issledovaniia v sovremennom mire: sb. nauchnykh trudov XXX Mezhdunar. nauchn. konf. (Pereiaslav-Khmelnytskyi, 26–27 okt. 2017)*. 10(30) 2., 87–91.
6. Tverdokhlib O. F. *Zastosuvannia elementiv psykhsomatychnykh system riznykh kultur u podiievomu turyzmi* [Application of different cultures psychosomatic systems elements in event tourism]. *Aktualnye nauchnye issledovaniia v sovremennom mire: sb. nauchnykh trudov XXX Mezhdunar. nauchn. konf. (Pereiaslav-Khmelnytskyi, 26–27 noiab. 2017)*. 11 (31) 3, 21–26.
7. Velychkovych, M. & Martyniuk, L. (2003). *Ukrainskyi rukopash hopak: navch. posib.* [Ukrainian martial art gopak]. L.: Liha-Pres, 152.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2018 р.