

## Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

### Анотація:

У статті розглянуто питання щодо такого національного виду боротьби, як український рукопаш «Спас» у системі фізичного виховання дітей та студентської молоді. Наявність національних видів боротьби характерна для кожної нації. Із давніх часів боротьбу використовували як своєрідну фізичну підготовку воїнів-козаків для ведення бойових дій у ближньому бою. До сьогодні в багатьох країнах відомі давні традиції національних видів боротьби й методів навчання, які фахівці використовують в інших її видах. Народ зберігає свою ідентичність завдяки особливостям традиційної культури. Українські національні види боротьби відомі в сучасній системі фізичного виховання та спорту в ролі спеціальних і різних підводних вправ, а також розвивальних та рухливих ігор. Широке використання елементів української боротьби в національній системі фізичного виховання й спорту може дати новий імпульс для популяризації видів бойових мистецтв, а також урізноманітнити тренувальний процес в інших видах спорту.

### Ключові слова:

національна боротьба, український рукопаш «Спас», фізичне виховання.

Екатерина Лукоянова. Украинские национальные виды борьбы «украинский рукопаш «Спас»» в системе физического воспитания. В статье рассмотрены вопросы национальных видов борьбы в системе физического воспитания детей и студенческой молодежи. Наличие национальных видов борьбы характерно для каждой нации. С древних времен борьба используется в качестве своеобразной физической подготовки воинов-казаков для ведения боевых действий в ближнем бою. К настоящему времени во многих странах сохраняются давние традиции национальных видов борьбы и методов обучения, что используются специалистами в других ее видах. Народ сохраняет свою идентичность, благодаря особенностям традиционной культуры. Украинские национальные виды борьбы известны в современной системе физического воспитания и спорта в качестве специальных и различных подводных упражнений, а также в области развития и подвижных игр. Широкое использование элементов украинской борьбы в национальной системе физического воспитания и спорта может дать новый импульс для популяризации видов боевых искусств, а также разнообразить тренировочный процесс в других видах спорта.

Kateryna Lukoyanova. Ukrainian National Kinds of Fight in the System of Physical Education. The article deals with questions of national kinds of fight in the system of physical education of children and students. Availability of national kinds of fight is characteristic to every nation. From ancient times fight was used as some kind of physical training of cossack-warriors for conducting of combat operations in close combat. By now, in many countries ancient traditions of national kinds of fight were saved and methods of trainings that are used by specialists in other kinds of fights. People keep their identity due to the peculiarities of traditional culture. Ukrainian national kinds of fight are preserved in the modern system of physical education and sport as special and various exercises, as well as the range of developmental and outdoor games. Broad use of elements of Ukrainian fight in the national system of physical education and sports can give a new impetus to popularizing types of martial arts and also diversity of training process in other sports.

national fight, hand-to-hand fight «Spas», physical education.

национальная борьба, украинский рукопашный «Спас», физическое воспитание.

**Вступ.** Національно-культурна ідентифікація – найважливіший елемент цивільно-патріотичного виховання й збереження національної самобутності. Сьогодні в Україні активно відроджуються та розвиваються різноманітні напрями національних видів боротьби. Одні з них уже здобули широку популярність і ними займаються тисячі дітей. Інші перебувають на початковому етапі свого розвитку, поступово знаходячи своїх прихильників. Отже, сьогодні національні види боротьби повинні стати важливим компонентом формування й становлення фізичної культури та спорту в Україні.

На сьогодні для вдосконалення системи масової фізичної культури й спорту в державі є сенс упроваджувати національні види боротьби, які мають багатовікові традиції та враховують кліматогеографічні, національно-культурні особливості регіонів. Особливо актуалізується ця проблема сьогодні, коли у сфері освіти відкрилися великі перспективи для розробки програм із

фізичної культури, що ґрунтуються на національно-регіональному компоненті. При цьому потрібно враховувати регіональні особливості й національні традиції, які впливають на здоров'я, фізичний і моторний розвиток, рухову активність дітей та підлітків, що дає змогу, зі свого боку, зберегти традиційну культуру народу [2, 6].

Як відомо, залучення школяра до культури свого народу здійснюється завдяки процесу освіти, а до фізичної культури – відповідно за допомогою фізкультурної освіти. Саме процес фізкультурної освіти чинить активну дію не лише на фізичні здібності людини, але й передусім відчуття й свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних та патріотичних якостей [3, 4, 9].

Життя українців нерозривно пов'язане з їхньою культурою, її цінностями та традиціями. Вона розвивається постійно й також продовжуватиме свій розвиток під впливом нових високих технологій, які, без сумніву, матимуть великий вплив на різні аспекти культурного життя народу. Але потрібно привчати наше покоління до того, щоб зберігати, продовжувати наше культурне надбання та розвивати його. Заставою розвитку народу є збереження традицій. Традиція – це досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, які склались історично й передаються з покоління в покоління.

Історія бойових мистецтв України сягає своїм корінням у глибини тисячоліть. Український народ постійно захищав свою землю від ворогів. Це примушувало наших предків удосконалювати своє тіло й відточувати майстерність у різноманітних змаганнях. Важливо підкреслити, що коли йдеться про бойові мистецтва, маються на увазі два споріднені між собою національні види боротьби – «Спас» і «Бойовий гопак». Із цього приводу існують вагомі підстави, щоб віднести ці національні види боротьби до витоків зародження всіх відомих одноборств на Україні, що зберегли в собі базові основи сучасного бойового досвіду людства [8].

Свого розвитку бойова культура українців досягла за часів козацтва. Окрім боротьби на кулаках, козаки практикували бойовий гопак, спас, боротьбу на ремнях, на палицях, хрест-навхрест та ін. [1, 5]. Народні засоби фізичного виховання як прояв народної творчості дуже близькі й зрозумілі всім. Тому використання національних видів боротьби, ігор і танців у фізкультурній освіті підвищує культуру учнів. У нашій країні, завдяки величезній роботі прихильників національних бойових мистецтв, українська боротьба набула чималого розвитку. Традиційні бойові мистецтва, призначені повернути фізичну культуру України до національного коріння.

**Мета дослідження** – охарактеризувати національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» та його місце в системі фізичного виховання дітей та студентської молоді.

**Матеріал і методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження. Дискусія.** Кожен народ має свою бойову культуру, традицію, як народи Сходу, так і Заходу. Кожна нація неодноразово проходила через випробування війною, перебування в стані «виживання». Саме в ті часи й формувалися бойові звичаї, які виховували не просто доброго, а справжнього воїна з чистою душею та щирим серцем, здатним у будь-яку секунду стати на захист своєї Батьківщини. Бойові мистецтва й традиції, як і вірування, до недавнього часу заборонялися та переслідувалися, тому що навчали українця виживати в будь-яких екстремальних умовах. Це означало, що нашій людині не страшні були ні голодомор, ні війна, ні репресії. Народні традиції жили, передавалися з вуст у уста, від батька до сина, від діда до онука. Традиційні національні українські бойові мистецтва ачать не лише махати кулаками й ногами, а, передусім, загартовують дух воїна. Не дивно, що вивчення та пропаганда ентузіастами бойових мистецтв стали можливі тільки після отримання незалежності України. Українські національні види боротьби збереглися в сучасній системі фізичного виховання й спорту в якості різних спеціальних і підвідних вправ, а також розвивальних і рухливих ігор. Широке використання елементів української боротьби в національній системі фізичного виховання та спорту може дати новий поштовх до популяризації видів єдиноборств, а також урізноманітнити тренувальний процес з інших видів спорту [7].

Із давніх часів на Україні були поширені різноманітні види боротьби. Боротьба як один із видів ефективних засобів фізичного виховання має багато різновидів. Традиція «Спаса» призначена повернути систему патріотичного виховання в Україні до національного коріння. Уся підготовка в школі бойових мистецтв «Спас» орієнтована на формування в молоді чіткої впевненості, заснованої на історії, позитивізм українських національних достоїнств і через це – на любов і до України, народу, української національної культури.

Тренувальні заняття з українського рукопашу «Спас» мають суто національно-патріотичний характер, оскільки саме виконання вправ обов'язково супроводжуються історичними розповідями

про вміння й досягнення українського козацтва. Основне завдання українських національних бойових мистецтв – підготовка козаків-воїнів і спортсменів високої кваліфікації – носіїв українського національного бойового звичаю «Спас», стійких патріотів – захисників України [9, 10].

Основними ознаками та відмінностями «Спасу» як виду спорту є:

- широке застосування як елементів кулачного бою, зокрема ударів ліктями, ногами, так і елементів боротьби;
- дозвіл на застосування задушливих і больових прийомів;
- тривалість ведення поєдинку до 3-х хвилин;
- висока інтенсивність, емоційна й технічна насиченість поєдинку;
- великий спортивний майданчик, а тому більші можливості для маневрів;
- стимуляція системою суддівства оцінки застосування технічно складних елементів, таких як удари ногами в стрибку з розворотом на 360 градусів, захоплення ногами корпусу та голови супротивника в стрибку, високоамплітудні стрибки;
- відсутність можливостей для виконання захоплення супротивником, використовуючи пальці рук;
- дозвіл проведення поєдинку з музичним супроводом;
- обов'язкове застосування в одязі елементів українського національного костюма;
- широке застосування елементів козацького військового ритуалу в навчальній і змагальній практиці.

Отже, «Спас» як вид спорту має швидко-силовий, складнокоординаційний та ациклічний характер. Умови проведення змагального поєдинку вимагають серйозної тактичної підготовки, уміння застосовувати всі позитивні сторони власної підготовленості, знаходити слабкі місця в обороні супротивника, швидко аналізувати його фізичні й технічні можливості та ефективно протистояти незнайомій манері ведення бою.

Особливу увагу під час підготовки борців зі «Спасу» до змагань потрібно приділяти вмінню гармонійно з'єднати елементи ударної техніки й техніки боротьби, здатності швидко переключитися з одного виду рухів на інший, а також умінню вести бій у несприятливих умовах. Особливо це стосується підготовки спортсменів початкового рівня, тому що саме на початковому етапі за відсутності досвіду змагання, коли тільки закладається «школа», боєць часто потрапляє в ситуації, які не можуть бути розглянуті під час підготовки до змагань.

Такі особливості українського рукопашу «Спас» передбачають широке застосування в підготовці молодих спортсменів спеціалізованих ігрових засобів навчання, що дає змогу моделювати різноманітні типові й нетипові ситуації, які виникають під час ведення поєдинку, знаходити правильні, іноді нестандартні рішення, підтримувати та розвивати в спортсмена інтерес до змагальної практики. Національні види боротьби – стійкий елемент традиційної культури, що виконує принципово важливі функції в житті суспільства й кожного його члена. Сьогодні національні види боротьби повинні стати важливим компонентом формування та становлення фізичної культури й спорту в Україні.

**Висновки.** Український рукопаш «Спас»:

- сприяє розвитку української культури;
- зберігає національні традиції;
- сприяє патріотичному вихованню дітей і студентської молоді, що на сьогодні є одним з основних завдань сучасного суспільства.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці експериментальної навчальної програми з фізичного виховання з елементами українського рукопашу «Спас» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки Запорізького національного університету.

#### Джерела та література

1. Велічковіч Р. Український рукопаш гопак : навч. посіб. / Р. Велічковіч, Л. Мартінюк. – Львів : Ліга-прес, 2003. – 146 с.
2. Вольчинський А. Українські народні рухливі ігри у навчально-виховному процесі дошкільного закладу / А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 289–294.

#### References

1. Velichkovich, R., Martiniuk, L. (2003). *Ukrainskyi rukopash gopak* [Ukrainian hand-to-hand hopak]. Lviv: Liga-pres.
2. Volchynskiy, A. (1999). *Ukrainski narodni rukhlyvi igry u navchalno-vykhovnomu protsesi doshkilnoho zakladu* [Ukrainian popular outdoor games in educational process of a preschool establishment]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 289–294.

3. Горбунов Б. В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских / Б. В. Горбунов. – М. : [б. и.], 1999. – 21 с.
4. Китманов В. А. Внедрение самобытной русской национальной борьбы «за вороток» в современную систему физического воспитания / В. А. Китманов, А. В. Скворцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 3. – С. 26–39.
5. Коросько Ю. І. Історія розвитку Школи бойового гопака / Ю. І. Коросько. // Українське національне єдиноборство: становлення і розвиток : [матеріали ІІІ всеукр. наук.-практ. конф.]. – Львів : Ліга-прес, 2002. – С. 21–26.
6. Лукьянова К. В. Вплив занять українським рукопашем «Спас» на розвиток морально-вольових якостей підлітків 13–14 років / К. В. Лукьянова, О. І. Камаєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2011 – №1. – С. 106–108.
7. Лукьянова К. В. Оцінка і корекція фізичного розвитку підлітків 13–14 років засобами українського рукопашу «Спас» / Катерина Валеріївна Лукьянова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х. : [б. в.], 2012. – 18 с.
8. Ондар О. Ч. Исследование интереса населения Тувы к национальным и международным видам борьбы / О. Ч. Ондар // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 33–35.
9. Самотулка Т. Історія України в іграх / Т. Самотулка. – Нью-Йорк : Коць, 1995. – 348 с.
10. Семчишин М. Тисяча років української культури / М. Семчишин. – К. : Друга рука, 1993. – 96 с.
3. Gorbunov, B. V. (1999). *Voinskaya sostyazatelno-igrovaya traditsiya v narodnoy culture russkih* [Military competitive-playing tradition in popular culture of the Russians]. Moscow.
4. Kitmanov, V. A., Skvortsov, A. V. (2005). *Vnedrenie samobytnoy russkoy natsionalnoy borby «za vorotok» v sovremennoyu sistemu fizicheskogo vospitaniya* [Introduction of original Russian national wrestling into modern system of physical education]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 3, 26–39.
5. Koroska, Y. I. (2002). *Istoriya rozvytku Shkoly boyovogo gopaka* [History of development of School combat hopak]. *Ukrainske natsionalne yedynoborstvo: stanovlennya i rozvytok*. Lviv: Liga-pres.
6. Lukyanova, K. V., Kamayev, O. I. (2011). *Vplyv zaniat ukrainskym rukopashem «Spas» na rozvytok moralno-voliovkykh yakostey pidlitkiv 13–14 rokov* [Influence of trainings of Ukrainian hand-to-hand fight «Spas» on development of moral-volitional qualities of teenagers aged 13-14]. *Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk*, 1, 106–108.
7. Lukyanova, K. V. (2012). *Otsinka i korektsiya fizychnoho rozvytku pidlitkiv 13–14 rokov zasobamy ukrainskoho rukopashu «Spas»* [Estimation and correction of physical development of teenagers aged 13–14 by means of Ukrainian hand-to-hand fight «Spas»]. Kharkiv: B. v.
8. Ondar, O. C. (1985). *Issledovanie interesa naseleniya Tuvy k natsionalnym I mezhdunarodnym vidam borby* [Studying the interest of population of Tuva to national and international kinds of wrestling]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 1, 33–35.
9. Samotulka, T. (1995). *Istoriya Ukrainy v igrakh* [History of Ukraine in games]. New York: Kots.
10. Semchishin, M. (1993). *Tysiacha rokov ukrainskoi kultury* [Thousand years of Ukrainian culture]. Kyiv: Druha rika.

---

#### Інформація про авторів:

Лукьянова Катерина; <http://orcid.org/0000-0003-2137-7088>; [eka2799@ua.ru](mailto:eka2799@ua.ru); Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, 69600, м. Запоріжжя.

#### Information about the Authors:

Lukyanova Katerina; <http://orcid.org/0000-0003-2137-7088>; [eka2799@ua.ru](mailto:eka2799@ua.ru); Zaporizhia National University; Zhukovsky str. 66, Zaporizhzhia, 69000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.01.2016 р.