М. Величкович, Л. Мартинюк

український рукопаш

ГОПАК

навчальний посібник

Микола Величкович
Леонтій Мартинюк

УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ ГОПАК

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Львів
Ліга-Прес
2003

ББК 75.727 (4 Укр)
УДК 796.817 (477)

Величкович М., Мартинюк Л.

Український рукопаш гопак: Навч. посіб.– Л.: Ліга-Прес, 2003.– 152 с.

ISBN 966-8293-42-8

У навчальному посібнику розглянуто основи українського національного одноборства. Авторами зібрано, систематизовано, уніфіковано та запропоновано читачам, насамперед студентам фізкультурних закладів, спортсменам , тренерам та усім зацікавленим, систему "рукопаш гопак".

Висвітлено історію рукопашу, світоглядні особливості, термінологію, основи техніки та структуру прийомів гопака. Розглянуто питання щодо використання ігрових методик у навчально-тренувальному процесі гопаківців, системи змагань, фізичної та психологічної підготовки в українському рукопаші гопак. Подано рекомендації щодо профілактики травматизму.

Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного інституту фізичної культури (протокол № 5 від 24.02.2004)

Рецензенти:

Руденко Ю.Д., д-р пед. наук, проф. НПУ ім. М.П. Драгоманова

Петришин Ю.В., канд. пед. наук, доц., зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛДІФК

Борищак М.О., канд. іст. наук, доц., зав. кафедри українознавства ЛДІФК

Савчин М.П., канд. пед. наук., в.о. проф. ЛДІФК

Видано за сприяння Всеукраїнського об'єднання Свобода

ББК 75.727 (4 Укр)
УДК 796.817 (477)

ISBN 966-8293-42-8

© Величкович М.Р., 2003
© ТзОВ "Ліга-Прес", 2003

ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ

Величкович Микола Романович (м. Львів) займається дослідженням традицій українських бойових мистецтв близько 15 років. Тренер зі стажем понад 10 років. Викладає український рукопаш гопак на кафедрі теорії і методики фехтування, боксу і національних одноборств Львівського державного інституту фізичної культури, керівник проблемної лабораторії з питань розвитку українських національних одноборств у ЛДІФК. Перший віце-президент Федерації українського рукопашу гопак.

Мартинюк Леонтій Святославович (м. Львів) займається дослідженням традицій українських бойових мистецтв близько 15 років. Чемпіон України з національного рукопашу 1998 року (м. Запоріжжя). Тренер зі стажем понад 10 років. Методист та віце-президент Федерації українського рукопашу гопак.

Вступне слово

Навчальний посібник „Український рукопаш гопак" — це спроба відродження слави українських одноборств. Адже бойові мистецтва це не лише навички фізичного захисту, а й потужний каталізатор для гартування характеру, вироблення високих ідейно-духовних засад не лише окремих прошарків населення, а й усього суспільства загалом.

В умовах широкого впровадження цього виду національного одноборства викладачі та ті, хто бажає займатися рукопашем, відчувають брак літератури. На жаль, досі фактично не було жодного посібника, у якому йшлося б як про методологію фізичної підготовки бійця, так і про виховання та розвиток спеціалізованих психічних якостей гопаківців, їх вольових рис, здатності до самореалізації.

Цей посібник знадобиться усім: викладачам, студентам та тим, кого просто зацікавило слово рукопаш. Тим паче, що автори досягли поставлених цілей — створено ґрунтовний навчальний посібник з українського рукопашу гопак. Це ще один крок до створення сучасної національної системи виховання, частиною якої є українські одноборства.

Голова Федерації українського
рукопашу гопак,
народний депутат України
Олег Тягнибок

Передмова

Нині інтенсивного розвитку та поширення набуває самобутнє національне одноборство – український рукопаш гопак. Гопак – це явище української культури, яке потребує всебічного вивчення та пізнання. Маючи давню історію, цей вид одноборства зараз проходить етап становлення як вид спорту, а також як засіб фізичної виховання.

В умовах зростання зацікавлення до різних видів українських національних одноборств надзвичайно гостро постала потреба у довідковій та методичній літературі. Практикам необхідні методичні рекомендації щодо проведення тренувань, дослідникам – інформація для заповнення прогалин в історії тіловиховання України та про особливості традиційних українських систем психофізичного вдосконалення. Окремих публікацій, що стосуються теми, вже недостатньо, необхідно комплексно розглянути явище українського рукопашу гопак і представити його як цілісну систему.

Сьогодні національні одноборства активно торують стежку у вищі навчальні заклади, адже саме там формується національна еліта. З метою формування нового покоління вільних, без комплексу національної меншовартості людей здійснюється впровадження національних одноборств у вищих навчальних закладах України. Таким чином залучають студентів до українських традицій фізичного і духовного гарту як спеціалізовані (Львівський державний інститут фізичної культури, Дніпродзержинський коледж фізичного виховання), так і неспеціалізовані (Національний університет "Києво-Могилянська академія", Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича) ВНЗ. Це підтверджує своєчасність запропонованого посібника, а також вимагає подальших спеціальних науково-методичних досліджень для визначення ролі одноборств у системі сучасної освіти.

Звичайно, в одному посібнику неможливо вичерпно розглянути всі питання, заявлені у змісті. Та ми й не претендуємо на вичерпність. Завданням цієї праці є підсумувати багатолітній досвід, як власний, так і всіх однодумців, з якими разом утверджуємо гопак в Україні, а також створити якомога рельєфніший образ цього багатогранного явища культури.

Посібник містить чотирнадцять розділів, у яких висвітлена історія виду, природа гопака та особливий підхід до творення гопаківської термінології. Традиції української культури відображені у розділі про ритуали у гопаку.

Особливості техніко-тактичного арсеналу, структура прийомів і опис техніки рукопашу гопак висвітлені у відповідних розділах. Широко представлені ігрові методики. Особливості проведення змагань вказують на відмінності гопака від інших видів одноборств. Запропоновано рекомендації з фізичної та психологічної підготовки гопаківців, а також щодо профілактики травматизму під час занять з гопака.

Автори вдячні викладачам кафедри теорії і методики фехтування, боксу і національних одноборств Львівського державного інституту фізичної культури за цінні поради, надані під час роботи над посібником.

Особлива подяка учням, студентам, тренерам, у співпраці з якими була створена ця книга.

1. ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ

Сукупність елементів, що взаємодіють один з одним і з навколишнім середовищем для досягнення певної мети, утворюючи при цьому нерозривну цілісність, становить **систему.** Тому кожна група людей, витворюючи т. зв. корпоративну культуру, що відображає їхні погляди на світ, цінності та форми реакції, творить ціннісно-знакову систему. Вона дозволяє усім представникам однієї соціальної групи однаково розуміти ті явища, події, ситуації, з якими вони стикаються і на які зобов'язані однаково реагувати з огляду на виконання функцій, покладених на них суспільством.

Суспільна організація набуває своєї завершеності лише у формі державності. Жодне державне об'єднання не може ефективно існувати без усталеного і виваженого закону, права, або, як казали у давнину, правди. Зведення законів співіснування у громаді й державі, вироблене українським етносом протягом своєї історії, переходило від одного державного утворення до іншого, визначаючи норми суспільної поведінки наших предків. Таке зведення передавалося у письмовій та усній формі. Найдавніша письмова пам'ятка з давнього українського права «Руська правда» - основний закон Київської князівської держави.

Відповідно до свого призначення військовий стан в Україні витворив свою корпоративну культуру. Одним з її виявів було бойове мистецтво. Проводячи велику частину свого життя у війнах, походах, полюваннях і т. п., дружинники, а згодом козаки витворили систему поглядів, головним у якій було пояснення необхідності існування такої категорії людей. В основі цих поглядів лежали давні міфологічні уявлення про світ, його структуру, життя і смерть, долю тощо [31; 78]. На цих поглядах сформувалися ідеал людини, поняття справедливості, правди, честі і слави [1; 14; 31; 32; 56], витворилися явища (жертовність, самопожертва), суспільні інститути, які становили собою механізм актуалізації та соціалізації особи, форми виховання, через які проходила ідея громадського служіння.

Україна мало коли перебувала у стані оптимального (чи просто нормального) національно-культурного розвитку, переважно ж - у стані боротьби за національно-культурне виживання, яка протягом століть зосереджувалася на проблемах мови, літератури, школи, мистецтва, історичного самовизначення.

Епохальним чинником, що істотно змінював світоглядні основи національної культури, у тому числі і фізичної, треба вважати наявність або ж відсутність етнічної самоорганізації у формі держави. Періоди державного існування етносу або ж періоди боротьби за державність формують адекватне спрямування фізичної культури на підготовку сильних духом і тілом людей, здатних до збройного захисту кордонів чи боротьби за незалежність. Періоди бездержавного існування характеризуються тим, що світогляд етносу набуває цілковито протилежних орієнтацій, які змінюють спрямованість культури як культурно-педагогічної системи. Адже сферами функціонування народної фізичної культури є система господарсько-виробничої діяльності народу, дозвілля буднів, виховна практика, система релігійно-культових і побутових свят, військова справа [58].

Так, у часи Київської Русі яскравою характеристикою народної фізичної культури є повсякчасний і повноважгісний перехід її складових у професійні форми функціонування. Особливо така тенденція характерна для системи військово-фізичної підготовки професійного княжого війська [1; 36]. Перебираючи всі ознаки професійної, система військово-фізичної підготовки тим не менше грунтується на засадах народної фізичної культури, засвоюючи все те краще, що виробив український народ у сфері військово-фізичної підготовки. У часи втрати всіх ознак державності (після занепаду Запорізької Січі) спостерігається зворотній процес - витіснення українського елементу з багатьох професійних сфер: науки, культури, війська та інших важливих галузей життєдіяльності, що спричиняється до необхідного запобіжного збереження культурно-національних цінностей, національної самобутності українців у народних формах культурогенезу [58].

Залежно від соціокультурних, економічних, політичних чинників народна культура набуває переважного значення в одній із зазначених сфер життєдіяльності етносу. Так, у період Київської Русі і козаччини пріоритетною сферою функціонування української народної фізичної культури за всіма ознаками треба визнати військову справу [36; 58; 75]. У періоди бездержавного існування відбувається зміна світоглядно-філософських основ і водночас зміна переважної сфери функціонування народної фізичної культури, яка посідає чільне місце у системі побуту, релігійно-культових і побутових свят тощо [27; 37; 58; 75].

Візантійський історик Прокопій дав немало цікавих фактів про особливості військового мистецтва слов'ян, а також їхню систему гіловиховання. Слов'яни, за словами Прокопія, це в основному піше військо. Вони озброєні списами і щитом, ніколи не одягають панциря, а деякі не мають ні сорочки, ні плаща, лише довгі штани, підкочені аж до кроку, і так вступають у боротьбу з ворогом. Всі вони відрізняються великою відчайдушністю, відвагою, жорстокістю [68].

Це свідчить про те, що древні слов'яни володіли високоефективною системою захисних дій, яка дозволяла їм успішно перемагати добре озброєного суперника. Тут можемо провести аналогію з народами Далекого Сходу, де виникнення ефективного мистецтва самозахисту сприяло тому, що представники панівних верств не носили повних захисних панцирів [44; 76].

Варто зазначити, що в українському героїчному епосі збереглося дуже багато споминів про особливості бойового мистецтва наших предків. Як зазначають дослідники, цим мистецтвом досконало володіли волхви - прошарок людей, відповідальних за вдосконалення і реалізацію циклу обрядів [1; 48; 58; 63].

Волхви не лише мали здатність пророкувати майбутнє, а й були гими людьми, які вдосконалювали бойове мистецтво. Наприклад, ось як описується двобій волхва Межибора із печенізьким князем: «Прийшов Межибор. І сказав Межибор: «Рука - блискавка. Нога - грім. Рука - меч. Нога - молот. Неправді за правду - смерть!» І вдарив Межибор ногою печенізького князя в лице. І вдарив печеніга кулаком під серце. І впав мертвим князь».

Героїчний епос доносить до нас багато описів давнього українського мистецтва двобою з ворогом. Прикладом може бути двобій древлянського волхва Доброгаста, який викликав на поєдинок тридцятьох професійних дружинників князя Ігоря: «...проти яких пішов зовсім беззбройний, і мов блискавка спалахнула. Худий, здавалося б, зовсім немічний Доброгаст порозкидав дружинників, кількох скалічив, а одного вбив. Зброєю йому служили ноги і руки».

«Молодий воїн, - пише І. Крип'якевич, - мусив пізнати всякі роди зброї, різний спосіб боротьби та лицарських вправ, мусів навчитися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти й підготовки до війни» [36].

У середньовічній Русі-Україні двобій, або боротьба, часто сприймались як Божий суд у вирішенні громадських суперечок між людьми.

Відомо, що в Україні ще з докняжих часів були розповсюджені різноманітні види дужання (боротьби) [36; 42]. Дужання як один з ефективних засобів фізичного виховання мало багато різновидів. У своєму розвитку народна боротьба пройшла декілька етапів [39; 42]. Загальні тенденції розвитку були такими: з одного боку, відпрацьовувалися нові, більш досконалі технічні прийоми, а з другого - заборона неписаними правилами того, що могло загрожувати життю і здоров'ю борців, спричинятися до болю чи вважатися нечистою грою з тих чи інших причин [42; 58].

Прикладом того, що в княжі часи продовжують ефективно функціонувати неписані правила дужання (боротьби) можуть бути свідчення давнього літопису, де йдеться про двобій двох ворогів - русича і печеніга [36; 37; 42].

Різновиди народної боротьби, як свідчить цей же літопис, включають у себе і больові прийоми. У той же час бойовий двобій вже набуває регламентованих форм (обмежена площа двобою, заборона використовувати певні прийоми тощо) [42].

Визнаними майстрами боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки. Так, літопис доносить до нас детальні відомості про борцівський поєдинок між князем Мстиславом і касозьким ватажком Редедею, в якому славний русич переміг великого і сильного ворога [36; 42].

Із численних джерел лицарського епосу до нас дійшло багато фактів про майстерне володіння русичами технікою і тактикою бойового мистецтва, особливо без зброї. Прикладом може служити оповідання про Дем'яна Куденевича, який виїхав проти половців самодин без жодної зброї і повбивав багатьох ворогів. Прискіпливе дослідження описів давнього бойового мистецтва українців дає змогу констатувати, що воно знаходилося на високому ступені розвитку і було важливим елементом військово-фізичної підготовки воїнів, як народного ополчення, так і професійної дружини князя.

Поступове розмежування боротьби з боєм навкулачки відбувалося не одночасно. Це був досить тривалий еволюційний процес. У результаті такого розмежування боротьба дещо втрачала у

прикладному відношенні як засіб військово-фізичного вишколу.

Чергового піднесення бойова культура досягла у часи Запорізької Січі. Особливо великого значення набула фізична культура для цілеспрямованого вишколу воїнів народного ополчення. Зберігаючи у змістовому та світоглядному компонентах традиційні тенденції культури, у період Київської Русі значними темпами починають удосконалюватися організаційні форми виховання і підготовки молоді. Однією з них стає запровадження професійного війська.

Безперервні війни, внутрішні та зовнішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за своє існування. Тому не дивно, що в цих умовах фізичне виховання посідало чільне місце і носило, в основному, військово-прикладний характер. Досконале володіння зброєю, бійцівські якості, кінна виїздка, уміння ловити і муштрувати диких коней, полювання були визначальними чинниками, які впорядковували життя тогочасного суспільства. Мир, спокій та безпеку могло забезпечити тільки добре організоване, вишколене військо. Як відомо, кількість воїнів у дружині чи війську була дуже незначною (за сучасними мірками). У дружині князя налічувалося від 300 до 400 дружинників, а 3-4-тисячне військо було вже дуже потужною армією [36]. За таких обставин військово-фізична досконалість навіть одного воїна відігравала неабияке значення в цілому для перемоги у битві.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалося значення і в монастирях та церквах, а також у навчальних закладах. Адже монастирі та церкви, крім культового, носили ще й оборонний характер. Прикладом тут може бути двобій Пересвіта з Челубеєм. Пересвіт був ченцем Троїцького монастиря.

На нашу думку та думку інших авторів (Я.Тимчак; В.Пилат; Є.Приступа; М.Зубалій), військовий чинник був основним і визначальним у спрямованості розвитку фізичної культури в Україні. Це передовсім пояснюється географічним розташуванням України, що знаходиться у центрі Європи. Помірний клімат, благодатна родюча земля, переважання на всій території України степів та рівнин спричинили безперервність навал кочівників. Ці суворі обставини змушували виховувати молоде покоління у військовому дусі з самого малку. Про це яскраво свідчить система обрядів та ритуалів Київської Русі [1; 19; 25; 59; 75], котрі беруть свої початки зі значно давніших

часів. Військова орієнтація закладалася дитині з перших днів її життя під час обрядодійств, присвячених народженню дитини.

Історики (Д.Яворницький; І.Крипякевич; М.Грушевський) та дослідники бойової спадщини [7; 11; 23; 52; 61] вказують на незаперечний факт існування у середовищі українського народу високої військової культури та досконалого володіння зброєю - від періоду військової демократії до кінця XX століття.

Відомі історичні джерела [29; 48; 64; 68] донесли відомості про існування систем військового і психофізичного вишколу та фіксують деякі їхні назви.

В умовах постійного протистояння з войовничими сусідами за сотні років в Україні сформувалася система військово-фізичного вишколу. Від періоду військової демократії, Київської Русі до епохи козацтва визначальною напрямною всього виховання було підготування молоді до військової справи та оборони власної сім'ї, народу, землі. Складовими військово-фізичного вишколу були стрільба з лука, фехтування, їзда верхи, метання, плавання і т. п. [1; 36; 58; 68; 75].

Спираючись на свідчення очевидців [68], аналіз тогочасної зброї [3-7], етнографічний матеріал [1; 63; 64], із цілісного вишколу воїна (дружинника, козака) можна виокремити такі складові:

1. Фехтування (мечем, шаблею, списом).
2. Боротьба (на поясах, навхрест).
3. Навкулачки (бій лишень руками, своєрідний аналог боксу).
4. Рукопаш (поєдинки з використанням борцівської та ударної техніки рук та ніг).

Кожний вид мав свої правила, переважно неписані. Подібна диференціація характерна і для інших культур [2; 20; 44; 76].

Історичні умови, в яких опинилася Україна після знищення Запорізької Січі, не сприяли розвитку бойової культури українців. Нещадно винищувалися свідомі та активні особистості, які були носіями знань та вмінь своїх предків [14; 36; 56]. Однак, незважаючи на такий національний терор, у середовищі народу збереглися, хоч і не повністю, традиції і форми самобутньої бойової культури.

Лише наприкінці XX століття в умовах національного відродження та широкого розповсюдження різноманітних систем психофізичного вдосконалення (в основному «східного» походження) з'явилися дослідники, що взялися за пошук «залишків» національних одноборств, їхню реконструкцію та розвиток.

У цьому сенсі питання про те, як саме копали (кололи, рубали, кидали) наші предки часів Святослава Хороброго чи Байди Вишневецького або про те, чи саме вони вперше застосували той чи інший бойовий рух (тактичну схему, метод вишколу тощо), набувають другорядного значення. Адже ж навряд чи вдасться англосаксам повернути свою боксерську славу, намагаючись точно відтворювати окремі бойові рухи та тактичні схеми «класичної англійської бійки» доквінсберрівських часів, виходячи з умов сучасних боксерських правил, ураховуючи всі здобутки сучасної спортивної науки.

XIV-XVI століття - час, на який припадає могутнє розгортання, розквіт і згасання Ренесансу в Європі, а для України це період різкого гальмування, блокування культурного поступу. В епоху, коли Захід розробляє нову етику та естетику, пропонує нову філософську систему цінностей, Україна протистоїть старим і новим завойовникам. Саме тому національний культурний ідеал, національна культура України значно рішучіше виробляються на полях збройної боротьби, аніж на сторінках книг. Це своєрідно впливало на теоретичну модель національної культури. Без матеріальної, ідейно-політичної, правової і моральної підтримки держави культура нації, як правило, занепадає. Однак варто зауважити, що це положення більшою мірою стосується професійних галузей культури. У зазначених умовах бездержавності народ, прагнучи зберегти свою національну своєрідність, створює низку суто народних, непрофесійних інституцій, покликаних відтворити у наступних поколіннях багатство національної культури.

Візантійський історик Лев Диакон (VI ст.) у своїй праці «Хроніки» згадує: «Ті з волхвів, які живуть у лісах, а не у містах, володіють руками своїми і ногами з таким успіхом, що можуть самотужки протистояти голими кінцівками мечам і списам десятків озброєних аплітів (візантійських піхотинців)".

Методами бою волхвів користувалися руські князі. Наприклад, учень волхва Межибора на ймення Гуда був особистим охоронцем князя Ігоря і княгині Ольги. Він є засновником школи кулачного бою при дворі князя (В.Коряко «Бойове мистецтво волхвів»).

Яскравим прикладом, що засвідчує велику увагу до військово-фізичного виховання, є епічні твори, зокрема билини. У билинах [42; 56; 63] відображені як вигадані, так і реальні історичні події та постаті, велично змальовано образ національного ідеалу - воїна-лицаря,

захисника Батьківщини. Билини відображають прагнення народу до свободи, до духовної та фізичної досконалості, і військово-фізичному чиннику у них надається провідна роль.

У «Поученії» Володимира Мономаха знаходимо, що лови у Київській Русі вважалися справою справжніх мужчин, причому такою ж поважною, як і війна. Князь із дружиною майже цілорічно «...будучи на ловах і на війні день і ніч, на спеці і на холоді, не даючи собі спокою...» (Літопис руський). Тобто у даному випадку спостерігаємо формування професійної системи військово-фізичної підготовки. Професійна підготовка воїнів у княжому війську з часом набула завершеності, що сприяло становленню досить високого рівня військової майстерності.

У сучасній теорії українського народного танцю [8; 12] виділяються три основних жанри: хороводи, побутові та сюжетні танці. У побутових танцях зображаються історичні риси народу: волелюбність, героїзм, завзяття, винахідливість, дотепність тощо. Одним зі структурних підрозділів побутових танців українців (а також в інших народів) є так звані військові танці. Військові танці виконуються без зброї і зі зброєю (шаблі, списи, бойові топірці тощо) в руках. Орнаментальний малюнок танців створюється на основі відшліфованих віками танцювальних рухів. В основі танцювальних рухів лежить той чи інший момент трудового процесу або імітація якоїсь дії чи уявлення людини.

Бойові танці, окрім відображення героїчних сцен, відігравали важливу роль і у спеціальній фізичній підготовці воїна. Адже за своєю структурою, складністю елементів вони максимально моделювали спосіб ведення двобою із супротивником, інші військові ситуації. Загальновизнаним фактом є те, що саме бойові танці склали основу не тільки трипільського мистецтва самозахисту і ведення військових поєдинків, а й бойових мистецтв інших народів світу. Французький дослідник історії виникнення та розвитку танців народів світу І. Вюіьє [58] розподіляє танці древніх народів на священні, військові та світські. Такий розподіл мав, очевидно, за мету диференціацію функцій, які виконували у стародавньому суспільстві танці.

Гопак

Один із провідних сходознавців-індологів С. Наливайко вказує на давність танцю гопак та його спорідненість з іншими

індоєвропейськими культурами: "Можна припустити, що **гопак колись був ритуальним пастушим або воїньким танком**. Чи тим і тим водночас, оскільки Крішна, як і Аполлон, уособлює і пастуха, і воїна. Підтверджує таке міркування те, що улюбленим танком запорізьких козаків був саме **гопак**, а запорізькі козаки – такі ж професійні воїни, що й індійські кшатрії" [47; 72].

Наприкінці 80-х років у м. Львові виникла група ентузіастів, які, будучи патріотично налаштовані, займалися танцями та різноманітними одноборствами. Центром цієї групи були Мирослав Ших та Володимир Пилат.

«Вивченню бойової культури я віддав більшу частину свого життя, - пише В. Пилат. - Як і більшість молодих хлопців на Україні, розпочинав із вивчення східних систем бойового вишколу. За двадцять п'ять років довелося вчити: кіукушінкай, шотокан-до, годзю-рю, кілька стилів у-шу, тайквондо, тайландський бокс і кікбоксінг. І хоча я не можу ствердно сказати, що у всіх вищезгаданих видах боротьби досягнув вершин досконалості, все ж із повною впевненістю можу стверджувати, що вловив суть розбіжностей. Набутий під час вивчення бойових рухів досвід сприяв виробленню у мене особливого розуміння суті багатьох рухів (з точки зору використання їх у двобоях), в тому числі й танцювальних» [52]. Допоміг у цьому і М. Ших, який займався танцями. Основними джерелами інформації при формуванні стилю були: танці (гопак, козачок, аркан, метелиця); письмові згадки різних епох (Київської Русі, козаччини, нового часу); фольклорний матеріал; власний бойовий досвід.

У 1987 році у м. Львові було відкрито першу експериментальну секцію. У 1991 р. Є. Приступа спільно із В. Пилатом випустили книгу «Традиції української національної фізичної культури», у якій вперше були надрукувані матеріали, що стосувалися гопака як бойового мистецтва. Упродовж 1993-1997 рр. Організація Української Молоді «Спадщина» започаткувала вишкільні семінари для всіх, хто бажав займатися українським національним видом одноборства [26]. За цей час географія поширення гопака охопила Львівську (Львів, Турка, Стрий), Івано-Франківську (Івано-Франківськ, Надвірна, Рогатин), Волинську (Луцьк, Ковель), Рівенську (Здолбунівський р-н) області, Київщину (Фастів), м. Полтаву, м. Кам'янець-Подільський (Хмельницька обл.), м. Нікополь (Дніпропетровської обл.) та ін.

У 1993 році в ОУМ «Спадщина» було започатковано вишкільні семінари з метою поширення підготовки інструкторів та тих спортсменів, що вже довше займаються. Ці вишкільні семінари мали назву «Козацьке гніздо». Перший відбувся на Сокільському хребті біля м. Косова Івано-Франківської області. Участь у ньому взяли 25 осіб зі Львова, Косова, Тернополя і Полтави. У результаті цього вишколу було відкрито секцію у м. Полтава та надано методичну підтримку секції у м. Косові [26]. Упродовж 1993-97 років «Козацьке гніздо» проводилося виключно в Карпатах, у наметових містечках. У 1994 році семінар відбувся на Золотій Поляні поблизу с. Воронів Рогатинського р-ну Івано-Франківської області. У 1995-96 роках «Козацьке гніздо» розташувалося на г. Діл с. Недільна Старосамбірського р-ну Львівської обл. Після кожного семінару незмінно зростала кількість міст, де поширювався гопак.

У грудні 1994 р. у спорткомплексі Зооветеринарного інституту м. Львова відбуваються перші змагання з гопака, де беруть участь представники шкіл Львова, Турки і Рогатина. Переможцями стали Роман Бала, Андрій Лобазевич (тренер – Микола Величкович), Тарас Скиба (тренер – Левко Мартинюк).

У 1996 році 18-19 травня у Львівському державному інституті фізичної культури відбулися Перші всеукраїнські змагання серед підлітків, на яких були представлені школи Львова, Турки, Рогатина, Полтави і Ковеля. У 1997 році Другі всеукраїнські змагання з гопака зібрали 200 учасників зі Львова та Львівської області, Надвірної та Рогатина Івано-Франківської області, Кам'янець-Подільська Хмельницької області, Полтави та Ковеля Волинської області.

Улітку 1997 року (30 липня – 2 серпня) в Україні, у м.Запоріжжя, започатковано проведення всеукраїнських фестивалів козацьких бойових мистецтв. У першому фестивалі брала участь команда зі Львова у складі 7 осіб.

У вересні 1997 року збірна команда з одноборства "гопак" брала участь у фестивалі «Козацькому роду – нема переводу» у м. Києві.

У 1992 році ОУМ «Спадщина», що займається виховною діяльністю, приймає рішення про запровадження гопака як дисципліни, обов'язкової для членства організації. У 1995 році Товариство сприяння Збройним Силам та Військово-Морському Флоту України «Патріот України» приймає рішення про культивування всередині організації цього одноборства, бере активну участь у його пропаганді.

У серпні 1998 року у рамках II Всеукраїнського фестивалю козацьких бойових мистецтв було проведено перший чемпіонат українського національного рукопашу [77; 87]. У червні - липні 1998 року йому передувала спільна праця Миколи Величковича (м. Львів) та Олександра Притули (м. Запоріжжя) над розробкою правил змагань з українського національного рукопашу. Школа гопака на цих змаганнях була представлена членами Товариства «Патріот України» та ОУМ «Спадщина». Серед переможців цього чемпіонату були Левко Мартинюк (Львів) та Юрій Кравчук (Кам'янець-Подільський) [87].

З 1997 року в Кам'янець-Подільську щорічно до Дня Збройних Сил України проводиться відкрита першість із рукопашу гопак, на яку запрошуються різні школи бойових мистецтв. Їх проводить Подільська регіональна школа рукопашу гопак при Товаристві «Патріот України».

За період з 1993 по 1999 рік проведено понад сотню показових виступів.

З 1998 р. у ДЮСШ м. Турка Львівської області відкрито спортивну секцію з національного одноборства - гопака, яку веде Богдан Гав'як (до цього часу усі секції функціонували на громадських засадах).

З вересня 1999 року у Львівському державному інституті фізичної культури (ЛДІФК) відкрито спортивну спеціалізацію, яка стала своєрідною візиткою навчального закладу. Вперше в Україні при кафедрі теорії і методики фехтування, боксу та національних одноборств ЛДІФК було відкрито спортивну спеціалізацію з українського одноборства – рукопашу гопак, що дозволило протягом останніх кількох років підготувати як добрих спортсменів (спортивна та науково-методична база інституту допомагає цьому надзвичайно), так і фахових тренерів. Навчально-тренувальний процес супроводжується постійними науковими конференціями регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівня.

Сьогодні національні одноборства активно торують стежку у вищі навчальні заклади України, адже саме там формується національна еліта. Цей процес закономірний, адже традиції народу – це саме той ґрунт, на якому зростає нове, без комплексу національної неповноцінності, покоління людей.

Упровадження українського рукопашу гопак у навчальний процес ВНЗ України, як спеціалізованих (Львівський державний інститут фізичної культури), так і неспеціалізованих (Національний університет

"Києво-Могилянська академія", Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича [41]), вимагає нових підходів до визначення ролі одноборств у системі сучасної освіти.

Саме тому з метою збору, пошуку та поширення інформації, яка стосується діяльності українських бойових мистецтв, у ЛДІФК була створена проблемна лабораторія з питань розвитку національних одноборств. Другим важливим напрямом її діяльності є надання методичної та інформаційної допомоги клубам, школам, секціям і т. п., які культивують національні види, для їхнього становлення і розвитку. Третій напрям – координація та здійснення наукових і методичних розробок у цій галузі.

Такі заходи привернули увагу науковців до актуальних проблем у системах підготовки у гопаку. Наприклад, дослідження рівня підготовленості спортсменів - гопаківців відбуваються на унікальних приладах, з якими працюють збірні України (на хронодинамометрі конструкції М.П.Савчина тестувалися чемпіони світу Володимир та Віталій Клички, олімпійська збірна з боксу). Як результат – за останні два роки гопаківці на всіх змаганнях як регіонального, так і всеукраїнського рівня (Кубок України, Чемпіонат України) посідали перші та призові місця.

Результати досліджень у сфері українських національних одноборств обговорюються на спеціалізованих науково-практичних конференціях, які є щорічним підсумком діяльності не лише гопаківців, а й представників інших видів українських бойових мистецтв. З 2000 року у ЛДІФК започатковано щорічне проведення Всеукраїнської науково-практичної конференції "Українські національні одноборства: становлення і розвиток", яка стала першою в Україні спеціалізованою у цій галузі [53].

Етап організаційного оформлення рукопашу гопак триває. **21 листопада 2003 року рішенням Міністерства юстиції України** зареєстровано Федерацію українського рукопашу гопак.

Рекомендована література

1. Балушок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. – Л.; Нью-Йорк: Вид-во М.П. Коць, 1998.– 216 с.: іл.
2. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя. Сер.: Мастера боевых искусств.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.– 496 с.
3. Бережинський В.Г. Зброя Київської Русі. Меч / Академія Збройних Сил України.– К., 1996.– 56 с.
4. Бережинський В.Г. Зброя Київської Русі. Спис / Академія Збройних Сил України.– К., 1996.– 37 с.
5. Бережинський В.Г. Зброя Київської Русі. Шабля / Академія Збройних Сил України.– К., 1997.– 84 с.
6. Бережинський В.Г. Озброєння Київської Русі. «Грецький вогонь» / Академія Збройних Сил України.– К., 1996.– 31 с.: мал.
7. Бережинський В.Г. Техніки бойового застосування давньоруського озброєння.– К.: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ, 2000.– 229 с.
8. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. – 3-е вид.– К.: Мистецтво, 1996.– 496 с.: іл.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.С.Бусел.– К.; Ірпінь: ВТФ "Перун", 2001.– 1440 с.
10. Величкович М. Етапи формування суспільного світогляду // Нові орієнтири. Концепція державотворення у контексті тенденцій розвитку світової цивілізації: Матеріали конф.– Л., 1998.– С. 58-62.
11. Величкович М. Єдиноборства предків – нащадкам // Народна армія.– 2001.– 16 берез.
12. Верховинець В.М. Теорія українського народного танцю.– 5-е вид., доп.– К.: Муз. Україна, 1990.– 150 с.
13. Вовк Х.К. Студії з української етнографії та антропології.– К.: Мистецтво, 1995.– 336 с.
14. Возняк М.С. Історія української літератури: У 2-х кн.: Навч. вид.– 2-е вид., перероб.– Кн. 1.– Л.: Світ, 1992.– 696 с.
15. Воронов И.Г. Тайна 72-х воинских искусств Русского «Апокалипсиса».– С.Пб.: Атон, 1998.– 384 с.

16. Гилби Джон Ф. Секреты боевых искусств мира. – Рига: ЛАРО, 1991. – 95 с.
17. Горобей М.П. Про виховний вплив занять єдиноборствами на студентську молодь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 14. – С. 9-11.
18. Долин А.А. Культ самурайских воинских искусств в современной Японии // «Дух Ямато» в прошлом и настоящем. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1989. – С. 158-180.
19. Донцов Д. Дух нашої давнини. – Дрогобич: Відродження, 1991. – 342 с.
20. Дрэгер Д. Современные будзюцу и будо / Пер. с англ. А.Горькавого. – М.: Агенство « ФАИР», 1998. – 368 с.: ил.
21. Егоров К. Гопак – боевое искусство Украины // Джентльмен. – 1998. – Авг.-сент. – С. 109-113.
22. Ерашов В.А. «Русская нунчаку», или казачья нагайка. Сер.: Учебный курс. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 128 с.
23. Задунайський В.В. Донецьке історико-етнографічне товариство "Курінь" – первісток українського молодіжного культурно-просвітницького руху на Донеччині // Музейні засоби з народознавства. – Донецьк, 1998. – С.8-10.
24. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 р. – К., 1994. – 21 с.
25. Залізняк Л.Л. Нариси стародавньої історії України. – К.: Абрис, 1994. – 256 с.: іл.
26. Звіт за проведений табір "Козацьке Гніздо-93" Організації української молоді "Спадщина". – Л., 1993.- 5 с.
27. Зубалій М.Д. Національна система фізичного виховання в Київській Русі // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : Матеріали Всеукр. наук. конф., присвяч. 40-річчю ф-ту фіз. виховання ТДПУ, 30-31 травня 1997 р. – К.;Т., 1997. – С. 4-6.
28. Инадзо Нитобэ. Бусидо: Дух Японии / Пер. с англ. – К.: София, Ltd, 1997. – 112 с.
29. История физической культуры в СССР с древнейших времён до конца XVIII века: Хрестоматия. – М.; Ленинград: Физкультура и спорт, 1940. – 151 с.

30. Іваненко Є., Притула О. Спас і вихиляс – брати тризни і Гопака // Освіта. – 1998. – 8 квіт. – С.7.
31. Історія філософії в Україні. – К.:Наукова думка, 1987. – Т.1. Філософія доби феодалізму. – 400 с.
32. Карась А. Душа культури і дух мислення // Записки НТШ. Том CCXXII. Праці історико-філософської секції. - Львів, 1991. – С. 216-246.
33. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
34. Королько В.Г. Паблик рілейшнз. Наукові основи, методика, практика: Підручник.– 2-е вид., доп.– К.: Скарби, 2001.– 400 с.
35. Коряко В. Гопак варто побачити //Спортивна газета. - 1990. - 17 лип.
36. Крип'якевич І., Гнатевич Б., Стефанів З. та ін. Історія українського війська (від княжих часів до 20-х років XX ст.) / Упорядник Б.З.Якимович. – 4-е вид., змін. і доп. – Л.: Світ, 1992. – 712 с.
37. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В.Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
38. Левків В. Методика застосування засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Матеріали I Всеукр. наук. конф. аспірантів галузі фіз. культури і спорту. – Л.: ЛДІФК, 1997. – С. 53-55.
39. Левків В., Артюх В. Використання народних протиборств та рухових ігор з елементами протиборства на етапі початкової підготовки одноборців // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 33-43.
40. Левків В., Максимович Н. Застосування елементів єдиноборств на уроках ритмічної гімнастики у школі // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 43-45.
41. Леко Б.А., Мандрик М.В. Фізичне виховання: Програма для вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2002. – 91 с.

42.Лукашев М.Н. И были схватки боевые...: Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественного бокса, борьбы и кулачного боя. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 240 с.
43.Лялько В.В. Тренажёры в боевых искусствах/ Под ред. А.Е.Тараса. - Минск.: Харвест, 1998. - 384 с.
44. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под общ. ред. А.Е. Тараса.– Минск: Харвест; М.: АСТ, 2002. – 384 с.
45.Мартинюк Л. Роль генетичних чинників у формуванні та розвитку українського рукопашу // Орієнтири. – 2000. - № 2. – С.27-36.
46.Мартинюк Л. Український рукопаш "гопак" // Орієнтири.–2001.- № 4. – С. 8.
47.Наливайко С. Йван Купала, Крішна-Гопала та Аполлон // Перехід-IV. – 2001. - № 3. – С. 69-72.
48. Народ - богатырь. IX-XIII вв. - М.: Воениздат, 1948.– 99 с.: ил.
49.Національна програма з відродження та розвитку Українського козацтва на 2002-2005 роки. Схвалено указом Президента України від 15 листопада 2001 р. № 1092/2001.
50.Основы рукопашного боя / Г.Я.Бурцев, С.Г.Малашенков, В.В.Смирнов, З.С.Сямиуллин.- М.: Воениздат, 1992. - 206 с.: ил.
51.Падовська О.М. Українська та зарубіжна культура. Розділ І: Теоретичні основи культури: Конспект лекцій. – Л.: ЛДІФК, 2001. – 48 с.
52.Пилат В. Бойовий Гопак. - Л.: Галицька Січ, 1994. - 288 с.
53.План наукових та науково-методичних заходів ЛДІФК на 1999-2000
54.Полікарпов В.С. Лекції з історії світової культури: Навч. посіб. – 4-е вид., випр. і доп. – К.: Т-во "Знання"; КОО, 2000. – 359 с.
55.Помазан І. Образ ідеального лицаря в українській геральдичній поезії: «візерунок цнот» досконалого магната // Молода нація. - 1997. - № 7. - С. 226-234.
56.Попович М. Нарис історії культури України. - К.: АртЕк, 1998. - 728 с.:іл.
57.Приступа Є., Михайлов В. Гопак - танець чи двобій? // Спортивна газета. -1990. - 3 листоп.

58. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Л.: УСА, 1995. - 254 с.
59. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина І). - Л.: Троян, 1991. - 104 с.
60. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: ТзОВ "Вимір", 1999. – 449 с.
61. Притула О. Українське бойове мистецтво Спас. – Запоріжжя: Видавничий центр "Запорозький Спас", 2000. – 60 с.
62. Романенко М.І. Бокс: Підруч. для студ. ін-тів фіз. культури. - К.: Вища школа, 1974. - 296 с.
63. Рыбаков Б.А. Древняя Русь. Сказания. Былины. Летописи / АН СССР. - М.: Изд-во АН ССР, 1963. - 362 с.
64. Савур-Могила.Легенди та перекази Нижньої Наддніпрянщини / Упоряд. і авт. приміток В.А.Чабаненко. - К.: Дніпро, 1990. - 261 с.:іл.
65. Сегеда С. Антропологія: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2001. – 336 с.
66. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. – 2-е изд. – Минск.: Современное слово, 2000. – 352 с.
67. Система фізично-духовного вдосконалення «Аркан». – Л.: Українські технології, 1997. - 69 с.
68. Січинський В.Ю. Чужинці про Україну. Вибір з описів подорожей по Україні та інших писань чужинців про Україну за десять століть. - К.: Фірма «Довіра», 1992. - 255 с.
69. Слімаковський О. Народні види боротьби та їх застосування у процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова.– Х., 2001. - № 2. – С. 19-22.
70. Сміт Е. Національна ідентичність / Пер. з англ. П.Таращук. - К., Основи, 1994. - 223 с.
71. Снегирёв В.Л. Сторожевая служба (Оборона границ государства в древн. Руси). - М.: Госполитиздат, 1942. – 46 с.
72. Сокульський А.Л. Морські походи запорожців.- Д.: Січ, 1995. - 218 с.: іл.
73. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. - Минск.: Харвест, 1998. - 592 с.

74.Терёхина М. Т. Идеали древнерусского народа и их отражение в литературном памятнике «Слово о полку Игореве» // «Слово о полку Игореве» и мировоззрение его эпохи. - К., 1984. - С 146-153.

75.Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX - XVIII ст.): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / ВДУ ім. Лесі Українки.– Луцьк, 1998.– 16 с

76.Трескин А. А. Боевые искусства в системе военно-физической подготовки в Китае и Японии с древнейших времен до конца девятнадцатого столетия:– Автореф. дис. ... канд. пед. наук – М., 1999. – 23 с.

77.Український бойовий звичай на Запорізькій Хортиці. – Запоріжжя: Видавничий центр «Запорозький Спас», 2001. – 44 с.

78.Ульяновская С.В. Смерть в представлении украинцев // Духовная культура населения Украины с древнейших времен. - К., 1991. - С. 120-129.

79.Фехтование и рукопашный бой. – М.; Ленинград: Б.и., 1939. – 356 с.

80.Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII века: методическая разработка / Госкомспорт БССР; Я. Р.Вилькин. - М., 1989. - 19 с.

81.Харлампиев А. А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.

82.Харлампиев А. А. Система самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил.

83.Цьось А. Бойовитість духу, порив до життя (Система фізичного і психофізичного виховання запорозьких козаків) // Рідна школа.– 1995.– № 1.– С.5-10.

84.Цьось А. Теорія та методика проведення українських народних ігор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 82-87.

85.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк, 1994. – 96 с.

86.Цьось А.В., Санюк В.І. Походження українських народних ігор // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: Матеріали першої республіканської конференції. - Луцьк, 1994. - С. 360-362.

87.Черненко О. Ми йдемо!: Нотатки з II Всеукраїнського Фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв // Запорозький Спас. – 1999. – січень. - № 1(13). – С. 1-2.
88.Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації": Указ Президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98.
89.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: Практикум. – Л.: Світ, 1993. – 184 с.
90.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

2. СРОДНІСТЬ ЯК БАЗОВИЙ СВІТОГЛЯДНИЙ ПРИНЦИП В УКРАЇНСЬКОМУ РУКОПАШІ ГОПАК

Як відомо, протягом тривалого часу в Совєтському Союзі були заборонені цілі науки. Чи не найлюстивішому очорненню піддавалася, зокрема, генетика, яку в СССР називали не інакше як "тженаукою". Науковці, які працювали у цій галузі, зазвичай піддавалися репресіям. Причини таких гонінь цілком зрозумілі. Ця наука, досліджуючи об'єктивні закони природи, у самих основах підривала ідеологію комуністичного інтернаціоналізму, яка цілковито заперечувала значення стійких спадкових расово-національних особливостей для життєдіяльності людини. Сьогодні генетика розвивається досить бурхливо і у нас, і в цілому світі. Щоправда, расово-національні психофізичні особливості людини як предмет наукового дослідження ігнорливо обминаються, або ж є монополією обмеженого кола втаємничених спеціалістів таких галузей, як "медична генетика" чи "антропогенетика". У спортивній науці спеціальних систематизованих досліджень на цю тему практично немає. Поза тим, вивчення генетики людини, і, в першу чергу, расово-національних психофізичних особливостей може мати надзвичайно прикладне значення для фізичної культури та спорту. Коли ж ідеться про техніку, тактику та методику національного рукопашу, такі дослідження, безперечно, набувають ключової ваги.

Зрештою, історія розвитку фізичної культури та спорту взагалі та будь-яких систем рукопашу, що побутують у світі, зокрема виразно свідчить про первинність генетичних чинників.

Згідно з принципом ієрархічності загальної теорії систем, кожна бойова система психофізичного вдосконалення входить як підсистема до культури певної людської спільноти. Як правило, першопочатково такою спільнотою є нація. Культура нації входить до культури певної раси як надсистеми, а вже відтак – до спільних надбань усієї людської цивілізації.

Безперечно, існують певні спільні ознаки для всіх коли-небудь сущих бойових мистецтв с світу. Хоча б із тієї причини, що всі людські істоти мають деякі подібні антропоморфологічні ознаки: дві руки, дві ноги тощо. Також для всіх них однаково діють певні закони, загальні для всього людського буттєвого простору: закон виживання, закон земного тяжіння, певні спільні засади суспільно-історичного розвитку тощо. Але, попри спільність певних чинників, не підлягає сумніву й

очевидність існування яскравих самобутніх особливостей, не раз різких засадничих відмінностей між культурами різних народів чи рас взагалі та їх бойовими культурами зокрема.

Практично кожне зі всесвітньовідомих бойових мистецтв має виразні расово-національні джерела й ознаки. Достатньо згадати хоча б ті системи рукопашу, які стали олімпійськими видами спорту. Попри те, що вже давно немає істинних британців серед чемпіонів на професійному рингу, британські корені сучасного боксу - незаперечні. Спортивне фехтування, класична і вільна боротьба - первинно явища суто європейські. Загальновідомо, що дзю-до народилося і набуло сучасного вигляду в Японії (японські майстри славляться і сьогодні). Тхеквондо - феномен корейський.

Зрозуміло, що кожне з вищезгаданих чи будь-яке інше одноборство саме тому і формувалося у лоні певного народу, бо така чи інакша його форма якнайкраще відповідала національним особливостям і потребам. Відтак ці бойові мистецтва, поширюючись у світі, зазнають різноманітних видозмін під впливами представників інших рас і націй, що їх практикують, і адаптуються до інших расово-національних потреб та особливостей. Так творяться окремі манери, стилі, школи, різні за технікою, тактикою, методикою тощо. Такі видозміни виразно простежуються на прикладі розвитку боксу, який порівняно давно здобув світову популярність. Відомо, наприклад, що у Великобританії другої половини 18-го століття розвинувся навіть... єврейський стиль боксу, який, звичайно ж, мав істотні засадничі відмінності порівняно з технікою і тактикою тодішнього власне британського стилю. Пізніше американці (а точніше, чорношкірі боксери) у свою чергу внесли в це одноборство значний силовий ухил із наголосом на агресивний ближній бій (т. зв. інфайтинг). Це було неабиякою новинкою на той час порівняно з класичним «фехтувальним» європейським стилем. Останні майже півстоліття до братів Кличків у найпрестижніших версіях професійного боксу першість впевнено утримували представники негроїдної раси. Передовсім завдяки своїм природним расовим особливостям, які виявилися дуже цінними для сучасного професійного боксу (надзвичайна витривалість, здатність «тримати» удар, високий больовий поріг тощо). Натомість у спортивному фехтуванні, де згадані якості не мають ніякого значення, а на перший план виходять швидкість мислення, реакція, точне чуття дистанції, вчасність (тайминг), висока координація рухів тощо, пальма першості безроздільно належить представникам європейської

раси. Загальновідомо також, що у різних видах боротьби традиційно сильними є представники азійських народів. Вочевидь, існують вагомі причини такого стану речей.

До речі, «фехтувальні» якості є характерною ознакою також і для сучасного «білого» боксу. Складається враження, що культивування саме цих якостей дозволяє представникам європеоїдної раси, зокрема українцям, досягати значних успіхів в одноборстві. Дуже наочним є характерний приклад: «білий» стиль боксу «від Кличків» помітно відрізняється від брутального афроамериканського.

Непересічними вродженими задатками ці українські богатирі завдячують, безперечно, хорошій спадковості (за твердженням самих Кличків, вони - нащадки давнього козацького роду). Манера ведення поєдинків, техніка і тактика Віталія та Володимира цілком природно випливають із цих особливостей. Попри прекрасні фізичні якості та нищівної сили нокаутувальні удари, бокс у їхньому виконанні практично цілком «фехтувальний», а не силовий. Прослідковується очевидне намагання уникнути обміну ударами (на що, натомість, охоче йдуть чорношкірі спортсмени), а звідси - різносторонньо розвинута техніка: добре поставлені захисні та контратакувальні дії гармонійно вплітаються в активно-наступальну, у цілому, манеру ведення бою. Ставка в українському стилі боксу «від Кличків» явно не на грубу фізичну силу і витривалість, а радше на якості, безпосередньо залежні від психічної діяльності мозку: спритність і координацію рухів, точність і вчасність, комбінаторне мислення і реакцію, відчуття часу, простору, дистанції тощо.

Неможливо не відзначити і непересічні вольові якості, характерні морально-психологічні риси, які яскраво проявляються не лише безпосередньо у бойовій ситуації, а й у поведінці перед поєдинком, під час попередніх зустрічей із суперниками тощо. Бокс «від Кличків» - холоднокровний, жорсткий і по-арійськи благородний. При порівнянні з манерою поведінки на рингу і поза ним, яка характерна для афроамериканців (традиційні погрози і образи на адресу супротивника, нервове самонакручування і бравада, не кажучи вже про сумнозвісні тайсонівські гвалтування і відкушування вуха), стає очевидною різка відмінність не лише у зовнішній техніко-тактичній формі, а й у глибинних психологічних передумовах.

Ці розбіжності є очевидними навіть у середині однієї расової групи, на рівні значно дрібнішої соціобіологічної диференціації - при

порівнянні особливостей рукопашу різних, у тому числі расово близьких, етносів. Так, у самій Британії свого часу помітно вирізнялася ірландська школа боксу. Її характерними особливостями були відкриті фронтальні стійки, що дозволяли рівнозначно атакувати з обох рук, та своєрідні захисні дії відкритими долонями, які гасили енергію удару "ковзанням" уздовж руки супротивника (принцип аналогічний китайській техніці "липких рук"). Ірландці, до речі, вважалися тоді особливо віртуозними також у володінні різними видами посохів та київ.

Наочний приклад різких відмінностей рукопашу різних расово близьких етносів - розмаїття стилів «китайського боксу» - у-шу. Для нас, європейців, мільярд автохтонів Піднебесної на одне лице - усі, як один, жовті і розкосі. Насправді ж Китай є досить-таки етнічно неоднорідною імперією (вважається, що в цій державі компактно проживає 56 різних етнічних груп). І пропорційно до кількості населення, попри спільні шаолінські витоки, світоглядово-релігійні традиції та спільний історичний розвиток, сьогодні нараховується понад 50 (!) різних шкіл та стилів у-шу.

Багато з них принципово мало різняться між собою, бо особливості техніки, тактики, методики різних шкіл зумовлені також і рядом суб'єктивних чинників: вимогами доцільності, становою приналежністю адептів, чи навіть індивідуальними психофізичними рисами, ідеями та баченням принципів бойового мистецтва однієї непересічної особистості майстра-засновника тієї чи іншої школи. Так, скажімо, стилі «монастирські» відрізняються від «світських»; ті, яким надають перевагу жінки (як Він-Чунь, засновником якого за легендою є жінка), - від «армійського» у-шу тощо.

Загальновідомо, що північ Китаю фактично є тереном так званих «зовнішніх стилів». Виявляється, що північніше від Янцзи китайці антропологічно істотно відрізняються від своїх південних співвітчизників: вони, як правило, високі на зріст, масивні, фізично сильні, з міцними, добре розвинутими та порівняно довшими нижніми кінцівками.

Завдяки вищеописаним рисам манера, техніка, тактика та методики північнокитайських шкіл у-шу істотно відрізняються від південнокитайських схильністю до динамічних атак із дальньої дистанції, значно активнішим використанням способів ураження супротивника ногами (які, до речі, детально та різнобічно опрацьовані і не раз дуже оригінальні). Взагалі техніка тут амплітудніша, з більш енергоємними

елементами, зокрема з акробатичними стрибками. Ставка, в основному, на швидкість і потужність за рахунок м'язової сили.

До речі, на перших національних змаганнях з у-шу (Нанкін, 1928) і турнірах, що їх до кінця 50-х років 20-го ст. щорічно проводили різні китайські провінції, частіше перемагали бійці північних шкіл.

Натомість на півдні більш поширені т. зв. «внутрішні стилі». Південні китайці, порівняно з північними жовтошкірими співгромадянами, значно мізерніші, менші зростом і фізично не такі сильні. Психологічно більш схильні до самозаглиблення, внутрішньої активності (інтроверсії).

Такі психофізичні особливості, звичайно ж, обумовили стильові ознаки південнокитайських шкіл у-шу: дистанція - середня, ближня; позиції - стійкі; кроки - недовгі, компактні; рухи - частіше плавні, м'які, кожен із яких ніби перетікає в наступний, використовуючи інерцію від попереднього, або максимально економні, за найкоротшою траєкторією; помітна схильність до переважного використання техніки рук; відчутне прагнення до заощадження фізичної енергії, відтак більша увага - технікам вивільнення енергії внутрішньої; у методиці – значна увага вправам на розвиток розумових, психічних здібностей, загального зміцнення організму, особливо життєвоважливих органів та залоз внутрішньої секреції.

Дуже наочно ці відмінності простежуються на прикладі школи Танг Ланг Бай («бокс богомола»), яка розвивається як на півдні, так і на півночі Китаю. Південна манера більш нагадує первісний «стиль богомола»: єдиний прийом ногою – удар коліном. Північний Танг Ланг Бай, незважаючи на приналежність до тієї самої школи, має іншу манеру ведення бою, особливо відмінну різними способами ураження супротивника ногами.

До того ж, окрім китайських етнічних груп, до складу імперії сьогодні входять цілі регіони з етнічно відмінним населенням, специфічними релігіями, давніми політичними традиціями, такі як Тибет, Манчжурія, Синьцзян. На цих теренах, звичайно ж, також побутують свої, самобутні стилі рукопашу, незважаючи на інтеграційні зусилля китайської влади. Наприклад, провінція Синьцзян населена переважно уйгурами - тюркським етносом з ісламським віросповіданням. Своєрідні стилі їхнього боксу - Ча Куень Ба та Ва Куень Ба - хоча майже невідомі за межами Китаю, все ж одні з найефективніших стилів у-шу з численними стрибками, ударами

ногами в лице (дуже рідкісними в інших стилях), піруетами, кидками, захопленнями у «ключ» і т. ін. Дуже своєрідною є уйгурська техніка психологічного впливу на супротивника, яка, вочевидь, є породженням психологічних особливостей та менталітету цього етносу. Уйгури намагаються порушити психічну рівновагу супротивника, здивувавши його несподіваними, нелогічними кульбітами, кумедною мімікою та блазнюванням.

При пильному і неупередженому розгляді будь-яких інших прикладів з історії бойових мистецтв та сучасного спорту виявиться, що вищенаведені факти аж ніяк не є випадковими.

Дуже яскраво проявляються расовонаціональні психофізичні особливості, генетична схильність до тих чи інших форм рухової активності у природній стихії народної фізичної культури, зокрема у хореографічних традиціях різних етносів. Досить чітко регламентована рухова лексика народних танців завжди має яскраво виражений національний колорит. Навіть глядач, не посвячений у тонкощі хореографії, з першого погляду може розрізнити танцювальні форми різних народів.

Кожна національна хореографічна культура має певний комплекс рухів і своєрідну, специфічну манеру їх виконання. На цю особливість звертає увагу, зокрема, відомий сучасний дослідник українського народно-сценічного танцю Кім Василенко: «Наприклад, українській танцювальній чоловічій лексиці притаманні дві характерні ознаки: elavation (фр. - підняття) - природний дар танцюриста до стрибків, зльотів та віртуозних низових рухів (присядок, повзунців, закладок тощо)...». Далі йде порівняння з особливостями техніки танців інших народів: «Грузинському чоловічому танцю властиві церілетебі (рухи на пальцях ніг), мухлілетебі (рухи на колінах), хтомебі (стрибки), узбецькому, калмицькому - плечова техніка і т. ін.»

Як бачимо, попри наявність однакової кількості кінцівок в українця, грузина і калмика, попри хвалену «взаємопроникність культур» та досить значний період спільного проживання в одній імперії, відмінність у руховій лексиці танців вищезгаданих народів просто разюча: в українських танцях взагалі не трапляються найулюбленіші рухи грузинських, узбецьких чи калмицьких танцюристів і навпаки. Як зазначає цей же авторитетний знавець народних танців, навіть манера виконання рухів із подібними структурними основами у кожного народу своєрідна.

Вищенаведені спостереження свідчать про існування стійких, яскравовиражених схильностей до певних форм рухової активності

представників різних народів. В усякому випадку у манері та техніці танцю традиційної китайської опери значно більше спільного з багатьма стилями у-шу, аніж між «китайським» та «європейським» боксом. Рухова спадщина фізичної культури кожного народу є цілісною системою і розвивається за єдиними принципами, оскільки базується на єдиних психофізичних расово-національних особливостях.

Тому можна сміливо говорити про певні спільні риси у руховій лексиці та манері виконання хореографічної та бойової культур одного і того ж народу. Звичайно ж, народний танець (а особливо його сучасні сценічні форми) аж ніяк не можна однозначно ототожнювати з бойовим мистецтвом, як це наївно роблять деякі аматори. Хореографія та рукопаш ставлять перед собою зовсім різні завдання: перша прагне до ефективності руху, другий - до ефективності. Для танцю основним критерієм оцінки є естетична привабливість; для бойового мистецтва - прикладна доцільність.

Проте, як вже зазначалося, існують певні вагомі точки дотику між танцювальною та бойовою культурами одного й того ж народу. Характер руху виконавця народного танцю випливає перш за все з його природних психофізичних задатків і схильностей, враховуючи естетичні вимоги цієї культури. Рух бійця у рукопаші також базується на особистих вроджених психофізичних якостях, щоправда вже з урахуванням вимог доцільності конкретної бойової ситуації, а у змагальній формі двобою - і особливостей спортивних правил.

З огляду на це, вивчення рухової спадщини народного танцю, безумовно, має певну цінність при розробках техніки, тактики та методики національного стилю рукопашу. Йдеться, звичайно ж, передовсім про чоловічу лексику так званих військових або бойових танців. Побутування таких танців у різні часи характерне для багатьох культур. Такі танцювальні форми самі по собі ніколи не були самодостатніми бойовими системами, але не раз виконували роль досить ефективних безконтактних методик тренування та способів збереження і передачі рухової інформації.

Так, у давній Греції, ще задовго до нашої ери, існувало принаймні два типи таких хореографічно-бойових форм: та, що її Платон називав «скіамахією» («бій без противника») - своєрідна давня форма «бою з тінню» і бойові танці, що звалися «піррхічія» («як упоратися з ворогом»). В Індії більше ніж п'ять тисячоліть тому зародився (або ж був принесений арійськими завойовниками) бойовий танець «ната»

(буквально - «мужній характер», «танцюрист» або «виконавець»), рухи якого імітували удари та бойові хапи. До речі, дослідники, зокрема президент Федерації у-шу Болгарії, доктор Доріян Александров, вважають, що власне від ритуалів «нати» беруть початок танцювально-бойові форми інших азійських народів (китайські «тао», «сін» або «куен-то»; японські «ката»; корейські «хіунг», «пумсе», «тилі»), які, попри те, у руховій лексиці і манері виконання сьогодні до невпізнання відрізняються від прапредка - «нати» і між собою.

Безперечно, у творенні та розвитку цих танцювально-бойових форм расово-національні психофізичні особливості відіграли головну роль. Якщо вже йдеться про танцювальні форми азійських бойових мистецтв, то варто згадати родоначальника карате-до Гічина Фунакоши, який, творячи всесвітньовідому сьогодні японську школу рукопашу, спостеріг, що рухи народних танців острова Оченави разюче схожі на бойові рухи місцевого рукопашу «оченава-те». А на іншому боці земної кулі, у Бразилії, можна побачити поєдинки негрів-капоейристів, які і сьогодні проходять під ритмічну негритянську музику і нагадують бойові танці африканських племен...

Усі вищенаведені приклади свідчать про існування загальної тенденції до спільності рухової лексики народних танців та національних бойових систем у різних народів світу. Ця спільність танцю і рукопашу зумовлена об'єктивними законами біомеханіки у прикладенні до стійких морфологічних, фізіологічних, психологічних расово-національних особливостей. Очевидно, що і в українській хореографічній традиції існували самобутні бойові танці. До них належать, зокрема, ті, які хоча втратили значною мірою своє первинне призначення, але все ж побутують та розвиваються і сьогодні: козачок, метелиця, гопак (найбільш збережена чоловіча лексика та бойовий характер), а також рухові мотиви деяких західноукраїнських танців.

Авторитетні дослідники української хореографії сходяться на думці, що золотий фонд рухової лексики цих танців почав формуватися ще за трипільських часів (!), а отже, пройшов серйозне випробування часом на грунті психофізичних особливостей одного етносу. Не викликає жодного сумніву те, що всі ці тисячоліття носієм даної традиції (у т. ч. хореографічної та бойової) є один і той же народ.

Найавторитетніший сучасний український антрополог Сергій Сегеда, опираючись на власні польові дослідження та праці не менш авторитетних своїх попередників, стверджує, що українці загалом

значно однорідніші в антропологічному відношенні, ніж більшість європейських націй, а антропологічні риси корінної людності України вперше простежуються ще на кістках із неолітичних могильників Надпоріжжя дніпродонецької культури V – III тис. до н. е. Ці особливості мали також носії ямної культури епохи міді – бронзи, племена скіфського часу лісостепової зони Правобережжя, чимале груп черняхівської етнічної спільності II - V ст. н. е., давньоруське населення. Той же Кім Василенко вважає, що коріння славетної віртуозності українського чоловічого танцю належить шукати ще в давніх народних іграх та в мистецтві скоморохів, і зазначає: «Давньоруська хореографічна культура дала народній хореографії велику кількість рухів. Деякі з них до цього часу мають, наприклад, однакові назви: присядки, повзунці, розтяжки, розніжки, щупаки, млинок, барильця, деякі оберти, вибиванці, плескачі». Більшість перерахованих елементів належить до віртуозної стрибкової та низової техніки, яка має яскраво виражений бойовий характер. Отже, йдеться про давність саме так званої чоловічої лексики, притаманної бойовим танцям: «Згадаймо, наприклад, імітаційні рухи, що трапляються у танцях центральної України, такі як яструб, щупак, кільце та багато інших (рухи зі списами, шаблями тощо), у яких відчувається відгомін козаччини. Ці рухи - рухи чоловічого танцю. На Закарпатті та Прикарпатті різноманітні танцювальні рухи із топірцями також належать до лексики чоловічих танців».

Саме вказані особливості деяких українських народних танців наштовхнули багатьох дослідників на думку про існування потужної, хоча і забутої, традиції українського бойового мистецтва. З'явилася ідея відродження українського рукопашу на основі рудиментів бойових рухів таких танців, як гопак, метелиця, козачок, і навіть аркан та ін. На жаль, усі ці спроби страждають безсистемністю, незавершеністю й еклектичністю. Адже належить завжди пам'ятати, що у будь-якій традиції сам по собі військовий танець ще не є цілісним і самодостатнім бойовим мистецтвом. У будь-якій воїнській системі психофізичного вдосконалення бойові танці виконують лише допоміжну функцію. Вони є лише певними специфічними методиками тренування, збереження та передачі рухової інформації і дуже умовно відображають техніку та тактику ведення реального бою чи спортивного поєдинку тієї чи іншої школи. До того ж, через об'єктивні закони розвитку хореографії чоловіча лексика українського танцю зберегла лише деякі, не раз

суттєво видозмінені, елементи бойового мистецтва, - найефектніші, але далеко не завжди найефективніші. З цих причин намагання відродити український рукопаш лише на основі танцювальних рудиментів бойових рухів може бути настільки ж «успішним», як спроба вивчити у-шу за хореографічними композиціями китайської опери.

Очевидно, будувати систему українського рукопашу доводиться заново, відштовхуючись не так від залишків бойового мистецтва предків, як від стійких психофізичних рис та архетипів свідомості, притаманних українцям.

Поза всяким сумнівом: національні особливості завжди відігравали і відіграватимуть надзвичайно важливу роль у творенні та розвитку бойових мистецтв.

Очевидно, що в умовах надінтенсивного руху інформації, посилення міжетнічних стосунків, усе більшої «відкритості» різних культур, популярності інтеграційної риторики у сучасному світі ці особливості не стираються, і навіть не відходять на задній план. Навпаки - з'являються дедалі кращі можливості для порівняння, співставлення, виявлення у міжетнічній конкуренції найстійкіших і найпродуктивніших для представників різних народів психофізичних рис. Расово-національні відмінності, попри будь-які начебто інтеграційні тенденції, стають лише яскравішими й очевиднішими, проходячи під тиском зовнішніх обставин своєрідне випробування на стійкість.

У жорстких умовах тотальної інтенсифікації людської діяльності (у тому числі у сфері психофізичного вдосконалення та спорту) і, відтак, чимраз вищих критеріїв ефективності ігнорувати природні расово-національні особливості виявляється неможливим. Виживання у сучасному перенаселеному і пересиченому інформацією світі вимагає максимальної дієздатності, досягнення якої можливе лише шляхом прерогативного розвитку природних задатків індивіда. Грубо кажучи, сьогодні виграє той, хто грає за найзручнішими для себе правилами і в найприроднішій для себе манері. Ще Григорій Сковорода твердив: "…практика без природженості бездільна…"

Які ж фактори формують манери, школи, стилі бойових мистецтв і які з них випливають із природних задатків людини?

Загалом чинники, які творять та впливають на подальший розвиток техніки, тактики та методики психофізичного вдосконалення бойових мистецтв, можна розділити на дві основні групи:

1. Вроджені особливості (антропологічні, морфологічні, фізіологічні, психологічні тощо).
2. Вплив зовнішніх обставин (світогляд, релігія, культура, традиція, історичні обставини, звичаєві норми, юридичне право, спортивні правила, вимоги доцільності тощо).

Першу групу чинників можна назвати первинними, генотипними. Другу – вторинними, фенотипними. Вони так чи інакше пов'язані з первинними, власне кажучи, є наслідком взаємодії первинних чинників із зовнішнім середовищем. Первинні чинники є визначальними і надзвичайно стійкими, оскільки спадкові основи будь-якого біологічного організму (у тому числі людського) можуть істотно змінюватися лише під впливом сильних мутагенних факторів упродовж досить довгого часу. Вторинні ж чинники (фенотипні) можуть бути чужорідними (привнесеними з інших расово-національних середовищ), але рано чи пізно змушені пристосовуватися до первинних.

Прикладом є розвиток того ж таки боксу, який створився і розвинувся у лоні англосаксонського світогляду, культури, традицій, звичаєвого права і дуже швидко істотно видозмінився, пристосовуючись до іншорасової генетики своїх нових чорношкірих адептів. По суті, незмінними залишилися лише засади спортивних правил, закладені ще маркізом Квінсберрі. Техніка і тактика боксу у виконанні спортсменів-представників негроїдної раси відрізняється настільки, наскільки це лише можливо в рамках даних правил, а від різних світоглядово-культурно-звичаєвих англосаксонських «надбудов» не залишилося і сліду .

Причини подібних явищ природні і закономірні. Відомо, що від генотипу людини і його складових залежить успішність досягнення результату в будь-якій діяльності. Це зумовлюється, передовсім, тим, що існує багато морфофункціональних структур організму, які мало піддаються соціальним (педагогічним) впливам зовнішніх обставин.

До них належать, скажімо, морфологічні параметри організму: зріст, довжина кінцівок стосовно тулуба, товщина кісток скелету та інше. Важливим компонентом генетично визначених показників є склад м'язових волокон. Структура і склад м'язових волокон, характеризуючись здатністю до адаптації, все ж практично не змінюються впродовж життя людини.

Поруч із морфологічними структурами генотип людини зумовлює також і функціональні показники. До функціональних показників належать якісні і кількісні параметри функцій тих чи інших

морфологічних структур, як суто біологічні, так і психічні. Зокрема, загальновідомо сьогодні, що такий важливий для рукопашу психофізичний показник, як больовий поріг (верхня межа здатності людини переносити больові відчуття без суттєвого порушення функцій організму) є якістю перш за все вродженою, спадковою. Сучасна ґенетика робить у цьому плані щораз сенсаційніші відкриття. Вже сьогодні науково доведено існування ґенів, які відповідають за ряд найважливіших психофізичних функцій (гени страху, агресії, старіння тощо). Загальновідомо, що ґенетично люди різняться між собою, і що ці особливості передаються спадково. Загальновизнано також, що найрізкіші відмінності та найяскравіші особливості фіксуються на рівнях міжрасовому та міжнаціональному. Показники будь-якої психофізичної діяльності людини зумовлюються, передовсім, її ґенетичними задатками, які є найменш варіативними у межах етнічно однорідної групи.

Висновки напрошуються самі:

1. Не існує єдиної, цілком прийнятної для всіх, манери ведення бою. Не існує єдиної інтернаціональної техніки. Не існує єдиної всесвітньої системи психофізичного вдосконалення. Не існує те, що природно існувати не може.
2. Бойові мистецтва, школи, стилі, манери є настільки ж різними, наскільки різними є вищевказані чинники (генотипні , фенотипні) для людей, які їх творять, використовують, удосконалюють.
3. При виборі техніки, тактики, методики тренування у бойовому мистецтві першочергове значення має відводитися визначенню вроджених здібностей, генотипу людини усіма доступними науковими засобами. Найефективніше – природно розвивати сильні сторони особистості, на основі яких і будувати стиль, школу чи індивідуальну манеру рукопашу, до яких пристосовувати спортивні правила та методики психофізичного вишколу.

Наш великий мислитель Григорій Сковорода окреслив суть вищесказаного принципом СРОДНОСТІ: "Правда, що наука приводить сродність до досконалості. Але коли нема сродності, тоді наука що може здійснити? Наука – це практика та звичка і є дочкою натури. Пташка може навчитися літати – не черепаха".

Генетична відповідність або ж Сродність є ключовою засадою українського рукопашу гопак.

Виходячи з цих тверджень, закономірно підняти питання про національні особливості українського рукопашу. Навіть якщо не вдаватися до пошуків історичної достовірності чи етнографічних обґрунтувань спадкової тяглості тієї чи іншої техніки, тактики, методики, а виходити лише з принципу доцільності - національні особливості рукопашу існують, бо мусять існувати в силу дійсності вищенаведених чинників.

Важливі не деталі та елементи. Важливі принципи і цілість! Кожен принцип у справді цілісній бойовій системі так чи інакше втілюється у конкретних закономірних прикладах, лише достеменна точність виконання яких веде до успіху. На нашу думку, у досконалому бойовому мистецтві загальні принципи повинні становити нерозривну діалектичну єдність із найдрібнішими деталями техніки, тактики чи методики.

Відродження українського бойового мистецтва повинно відбуватися у логічній послідовності: від цілого до деталей (але не навпаки!). Тому збережена рухова спадщина бойового танцю «гопак» повинна цікавити нас не як випадковий набір окремих самобутніх технічних елементів, що їх, буцімто, належиться тупо повторювати вдячним нащадкам, незалежно від того, доцільні вони у конкретній бойовій ситуації (підходять до даних спортивних правил) чи ні. Усе, що збереглося від рухової спадщини бойової культури наших предків (а збереглося, на жаль, далеко не все) може цікавити, головно, як мінімальний статистичний ряд, необхідний для підтвердження певних основоположних принципів.

Якщо підійти до цієї проблеми позачасово-метафізично, то будь-який бойовий рух, що коли-небудь успішно використовувався, використовується чи буде використовуватись українцем, належить до здобутків української бойової культури, і першочерговим завданням дослідників та адептів українського рукопашу є пошук стійких закономірностей цього, по суті, незліченного і мінливого множества варіантів. Адже, згідно із загальною теорією систем, щоб зрозуміти поведінку системи, необхідно вийти у надсистему, а дії та факти, які, на перший погляд, є випадковими і безладними, з точки зору ширших перспектив виявляються суворо закономірними.

Очевидно, що стійкі позачасові закономірності та принципи українського (як і будь-якого іншого) рукопашу залежать насамперед

не від мінливих вторинних (фенотипних) чинників, а від уроджених (ґенотипних) расово-національних особливостей, які є, по суті, незмінними.

Цей стійкий ґенотипний чинник, пристосовуючись до різних зовнішніх обставин, може породжувати зовнішньо відмінні (фенотипні) форми, внутрішній зміст яких залишається все одно незмінним.

Українцям сьогодні, як і завжди, потрібна бойова система психофізичного вдосконалення, яка б у своїх засадничих принципах твердо базувалася на незмінних ґенетичних чинниках, а за формою зовнішнього виразу гнучко пристосовувалася б до сучасних обставин та вимог доцільності. Твердість ґенетично обумовлених засадничих принципів і гнучкість зовнішнього виразу - ось діалектична формула успіху на всі часи.

Прийшов час під абсолютно іншим кутом зору поглянути на так і не вирішене остаточно питання українського бойового мистецтва.

Рекомендована література

1. Александров Д. Древнеиндийские боевые искусства // Кэмпо. - 1993.- №1. - С.10-13.
2. Бокс: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 287 с.
3. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. - 3-є вид.- К.: Мистецтво, 1996.- 496 с.: іл.
4. Завадський В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави.– Луцьк: Надстир'я, 1994.- 112 с.
5. Макашев А. М., Здилян Є. З. Ву-Шу (Кипд-Ри).- Ленинград, 1991.- 250 с.
6. Медведев Д. Интегральное боевое искусство //Кэмпо.- 1997.- №4.- С.12-20.
7. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури.– Л.: Троян, 1991.- 104 с.
8. Szymankiewicz J., Sniegowski J. Kung Fu, Wu Shu – chinska sztuka walki.– Szczecin: Glob, 1987.

3. ЩО ТАКЕ УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ ГОПАК

Особливість українського рукопашу гопак відображена у самій назві виду, де "український рукопаш" є означенням суті поняття, а "гопак" – власною назвою.

Рукопаш, у нашому розумінні, це сукупність усіх можливих способів знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження у навчальних, змагальних, показових та інших варіантах) у безпосередньому зіткненні, а також увесь повязаний із цим психофізичний вишкіл.

Рукопашні засоби знешкодження супротивника *умовно* можна поділити на два види:

1) **без будь-яких допоміжних засобів**, використовуючи лише бойові можливості власного тіла (первинне значення слова "рукопаш" - голіруч);
2) **з допомогою холодної зброї**, яка становить, по суті, нероздільну єдність із тілом бійця під час бою і розглядається лише як своєрідне продовження кінцівок; рух зброї (швидкість, сила, траєкторія) у цьому випадку безперервно залежить від руху тіла і постійно керований самим бійцем (рівно настільки ж, як і власні кінцівки).

Поділ самого рукопашу на два вищевказані види ("збройний" і "беззбройний"), як наголошувалося, – умовний. Між ними немає ні однозначної межі, ні грунтовної різниці.

Скажімо, поєднання бойового фехтування різними видами зброї з технікою боротьби, підсіканнями чи ударами ногами не тільки можливе, але й бажане і закономірне.

В історії ми часто зустрічаємо приклади саме такого, цілісного і багатогранного, рукопашу. Принаймні, у європейські традиції це було звичним загальним явищем. Наприклад, ще у позаминулому столітті не існувало окремих шкіл англійського чи французького (сават) боксу. Натомість діяли школи, у яких одночасно вивчалося фехтування, бокс і боротьба. Причому старий боке часів лорда Байрона включав у себе не лише дозволену у сучасному боксі техніку, але й удари ногами, ліктями, колінами та елементи боротьби [4; 5; 6]. Наприклад, дослідник рукопашу А. Тарас стверджує: "Бій навкулачки у поєднанні з боротьбою, а також із фехтуванням на посохах і кийках існував в Англії ще до початку вторгнення вікінгів у цю країну, тобто до IX століття. У XII столітті були широко відомі "корнуельська боротьба" і

"нортумберлендська боротьба", фактично – рукопаш. Обидва стилі включали удари руками і ногами, захвати, поштовхи, підніжки, підсікання. До XVII ст. в Англії склалися три стилі рукопашу: вестморлендський, девонширський і кумберлендський. На їх основі і виник бокс" [6] . В епоху середньовіччя у різних країнах видавалися навіть ілюстровані т. зв. борцівсько-фехтувальні підручники (Талхофера, Маєра, Кала, знаменитий підручник, ілюстрований Дюрером та ін.) [3], у яких, зрозуміло, описувалася техніка фехтування не як окремого виду, а завжди у поєднанні з іншими засобами рукопашу. Скажімо, французький сават, відомий сьогодні як самодостатній вид спорту і стиль бою голіруч, за твердженнями дослідників, був лише одним з розділів цілісної практики рукопашу. Сават, очевидно, охоплював техніку ураження супротивника ногами, яка використовувалася переважно разом із холодною зброєю. Такої думки дотримується, зокрема, український історик Г. Панченко: "Сават і шоссон – те, що лишилося від фехтування після того, як від нього нічого не залишилося! Бойове фехтування епохи мушкетерів робило наголос не лише на шпагу. Широко застосовувалася допоміжна зброя для лівої руки…, а також удари і підсікання ногами. І ось, після виходу шпаги з числа предметів повсякденного вжитку, робота ногами набула самостійного характеру"[4].

Можна з повною відповідальністю стверджувати, що український гопак та чоловіча рухова лексика інших українських танців первинно також були нерозривно повязані головно зі способами ураження супротивника з допомогою холодної зброї. Такі паралелі між українським гопаком та французьким саватом (як і з іншими школами європейського рукопашу), на нашу думку, є цілком коректними і закономірними. І справа не тільки у т. зв. "взаємопроникності культур". Україна ментально завжди належала до європейського культурного простору, у свій час була однією з провідних держав у цій частині світу і, відповідно, "законодавцем мод". А, власне, у бойовій культурі, і зокрема у рукопаші, утримувала ці позиції довший час, будучи на передовій збройного протистояння між Європою та Азією. Але найголовнішим чинником спільності українського рукопашу з іншими європейськими його видами є, безперечно, генетична спорідненість європейських народів, а отже, певна спільність психологічних, антропофізіологічних, ментальних ознак у межах однієї раси.

Отже, що ж таке "гопак" насправді? Сьогодні це всесвітньовідомий, віртуозний, героїчний народний український танець з унікальною чоловічою руховою лексикою [1]. Саме тому гопак вважається яскравою візиткою нашої культури. Про очевидний зв'язок багатьох окремих елементів цього та інших танців говорять уже давно і небезпідставно. Сьогодні є численні спроби відродження українського виду двобою власне на основі деяких елементів з явно бойовим характером. Але чи був гопак самодостатньою бойовою системою у минулому і чи можна відтворити лише на основі вищезгаданих елементів український рукопаш сьогодні?

На нашу думку, гопак первинно був лише важливою, невід'ємною ланкою українського рукопашу. Ми вважаємо, опираючись на твердження більшості дослідників [1] та власний аналіз рухової лексики цього танцю, що він, по-перше, виконував роль лише однієї з методик вишколу бійця та передачі рухової інформації (подібно до грецьких бойових танців "піррхічія" і "скіамахія"). По-друге, охоплював в основному техніку роботи ногами (не лише ураження, а й пересування). Аналіз чоловічих рухів гопака чітко вказує на переважне використання їх разом із технікою перш за все бойового фехтування, а не з роботою голіруч. Експерименти, проведені у школі українського рукопашу гопак, підтверджують, що переважна більшість відомих елементів цих танців набуває найбільшої прикладної доцільності саме у роботі зі зброєю і найменш ефективні у поєдинках за правилами кік-боксерського зразка чи загальноприйнятого "фрістайл фул контакту". Хоча це не заважає спортсменам школи успішно виступати на різних міжстильових змаганнях за подібними правилами бою голіруч, ми все ж уважаємо, що вони не дозволяють повністю розкрити весь потенціал традиційної гопаківської техніки. Тому ведеться робота щодо впровадження нових, унікальних правил змагань, які максимально відповідатимуть особливостям стилю (див. відповідний розділ нижче).

Сама етимологія слова "гопак" вказує на його "ножний" характер.

Гоп, *виг.* Звуконаслідування, яким супроводжується стрибок, притупування в танці і т. ін.

Гопки. 1. *виг.* Виражає спонукання до скакання, стрибання, тупотіння.

2. *присл.* Підстрибуючи, підскакуючи.

Гоп – споріднене з Гуп, *виг., розм.* Звуконаслідування, що означає глухий звук від падіння, удару, поштовху [2].

На особливій "стрибучості", характерній саме для українського танцю, наголошує К. Василенко: "…українській танцювальній чоловічій лексиці притаманні дві характерні ознаки: *etavetion* (фр. – підняття) – природний дар танцюриста до стрибків, зльотів та віртуозних низових рухів (присядок, повзунців, закладок тощо)." Дослідник відзначає також "логічне поєднання дуже складних українських чоловічих лексичних конструкцій з елементами акробатики, фехтування"[1].

Таким чином, термін "рукопаш гопак" можна також розуміти як "руками (рукопаш) і ногами (гопак)", що підкреслює цілісність стилю і виражає принцип множинної єдності.

Наші дослідження також показали, що танець гопак – не лише своєрідний "каталог" віртуозної стрибкової та низової техніки ніг. Таке розуміння гопака призводить до примітивізації і поверховості, а також спонукає у спробах "відродження" штучно об'єднувати еклектичний набір прийомів іншої техніки, взятої з різних бойових систем, які часто базуються на несродних гопаку принципах руху. При глибшому системному аналізі біомеханіки танцю, і особливо у порівняльному аналізі з іншими європейськими видами, виявляється, що у гопаку зібрано головні принципи руху, на яких можна будувати будь-яку техніку (фехтування, боротьби і ударів руками у тому числі). Наприклад, "вихилясники", за К. Василенком, "…побутують по всій Україні, використовуються в багатьох видах…, жанрах…, отже, притаманні загальнонаціональній хореографії і класифікуються як рухи давнього походження"[1]. У боксі чи саваті [6] базові рухи вкладення маси тіла в удари руками повністю ідентичні за біомеханікою до українських "вихилясників".

На базі рухової лексики гопака нами, зокрема, розроблено комплекс вправ для початківців "Основи руху", що являє собою вивчення універсальних для різної техніки базових рухів.

Згідно з вищесказаним підкреслимо такі тези концепції українського рукопашу гопак:

1. Український рукопаш гопак – цілісна система, що охоплює всі можливі способи знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження у навчальних, змагальних, показових та інших варіантах) у безпосередньому зіткненні.
2. Різноманітна техніка українського рукопашу гопак базується на єдиних принципах руху, ґенетично відповідних українцям.

3. Техніка і методика тренувань базуються перш за все на традиціях української народної фізичної культури, збереженої у гопаку та інших військових танцях, народних іграх тощо.
4. Враховується досвід загальноєвропейської традиції рукопашу та досягнення сучасної спортивної науки.

Рекомендована література

1. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю.– 3-є вид.– К.: Мистецтво, 1996.– 496 с.: іл.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і гол. ред. В.С. Бусел.– К.; Ірпінь: ВТФ "Перун", 2001.– 1440 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова.– М.: Радуга, 1982.– 399 с.
4. Панченко Г.К. Нетрадиционные боевые искусства: Европа и Азия.– Х.: Фолио; Ростов на-Дону: Феникс, 1997.– 388 с.
5. Панченко Г.К. Нетрадиционные боевые исскуства: от Америки до Руси.– Х.: Фолио; Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.– 371 с.
6. Тарас А.Е. Французский бокс сават: история и техника.– Минск: Харвест, 1998.– 314 с.

4. ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ АПАРАТ В УКРАЇНСЬКОМУ РУКОПАШІ ГОПАК

4.1. Особливості підходу до термінотворення у різних одноборствах світу

Кожна мова розвивається у тісному взаємозв'язку зі суспільством, у якому функціонує. Чим вищий рівень розвитку суспільства, тим на вищому щаблі стоїть його мова. Адже саме мова фіксує усі досягнення у різних галузях суспільного життя, починаючи з побутового і закінчуючи найновішими науковими досягненнями.

У науковій літературі можна знайти різні визначення поняття "термінологія". І. Ковалик, О. Реформатський під термінологією розуміють частину словникового складу мови, що охоплює спеціальну систему позначень наукових та професійних понять будь-якої галузі [1; 2]. Ступінь унормованості термінологічного апарату є визначальним для розвитку будь-якої сфери.

Сучасний стан розвитку українського рупопашу гопак потребує науково обґрунтованої концепції формування його термінологічного апарату. Спробу її створення розпочнемо зі звернення до практики термінотворення в інших подібних видах спорту.

Змістовий аналіз термінів інших видів одноборств дозволяє виділити три підходи до термінотворення:

- описовий;
- образний;
- змішаний.

Розглянемо їх детальніше.

Наприклад, відомі назви боксерських ударів – аперкот, панч, хук – у перекладі на українську мову означають: punch – удар кулаком, пробивати; hook – гак і дають безпосередньо зрозуміти характер удару. Якщо слово "punch" означає пробивати, то в боксі воно може називати прямий удар. "Hook" (англ.), тобто "гак", указує на гакоподібну, тобто дугоподібну траєкторію, і, швидше за все, є назвою бокового удару.

Часто ці терміни використовуються без перекладу. Але вже досить давно їх перекладають різними мовами і використовують у практиці. Наприклад, ще у 30-х роках у Польщі всі боксерські терміни були перекладені і в літературі подавалися тільки у польському варіанті. Навіть саме слово «бокс» було замінене на PIESCIARSTWO [8].

У кікбоксингу все так само. Достатньо одного прикладу – всім відомий лоукік (low kick). У перекладі "low kick" означає низький копняк, по нижньому рівню.

Для аналізу можна взяти популярне карате. Сама назва говорить про себе: "пуста рука", тобто самозахист без допомоги будь-якої зброї [5]. Багато з тих, хто займається, ніколи навіть не замислювалися над змістом назв технічних дій у карате. Спробуємо знайти певну закономірність у назвах, які нам здаються незрозумілими.

Майже всі прийоми в карате є описовими:

має-гері – фронтальний удар ногою;

маваші-гері – обвідний удар ногою;

маваші-цкі – обвідний удар рукою та ін. [5].

Досліджуючи термінологію карате, можна помітити таку закономірність: перша частина вказує на спосіб виконання (маваші – обвідний, тобі – у стрибку, джуджі – схрещений і т.д.), а друга частина характеризує тип технічної дії: (гері – удар ногою, цкі – удар рукою, уке – блок, дачі – стійка тощо) [5].

Таким чином, як і в карате, так і у кікбоксингу чи боксі майже всі назви прийомів мають описовий характер.

Необхідно зауважити, що термінологія у карате має двоїстий характер. Для японців терміни мають описовий характер, а для більшості осіб, які займаються карате і не є японцями, ці терміни є суто образними. Кожний термін є звуковим образом певної технічної дії.

Треба звернути увагу на особливості японської та англійської мов. Вищезгадувані терміни відображають особливості словотвору у цих мовах, тобто кілька слів можуть об'єднуватися в одне і при цьому конструкція не стає громіздкою.

Як альтернативу попереднім видам у галузі термінології необхідно розглядати у-шу чи кунг-фу. Там переважають назви технічних дій, які у собі містять певний образ. У перекладі на українську мову ці назви можуть нам здаватися надзвичайно громіздкими і незрозумілими, але у китайській мові вони зображуються лише одним іероглiфом. Такі назви, як "дракон виходить з печери", "лапа тигра", "хвіст дракона" тощо відображають особливості світогляду, культури китайського народу.

Як правило, у виданнях, здійснених поза межами Китаю, ці конструкції адаптують до мови того чи іншого народу, починають

використовувати такі назви, як "прямий удар", "блок, що зростає", "відбив назовні" та ін., щоб пояснити той чи інший технічний елемент.

Необхідно розглянути такий вид одноборства, як капоейра [4]. Він виник у середовищі чорношкірих рабів і акумулював у собі елементи африканської та бразило-португальської культури. Власне термінологія цього виду є описово-образна. Вона поєднує у собі як описові елементи, так і образні. Наприклад: Au (ау) – колесо, Bico de papagaio (Біку де папагайу) – дзьоб папуги. Описові елементи передаються переважно португальською мовою [4].

Наразі термінологію капоейри навіть не намагаються повністю адаптувати. Як правило, подають повну назву мовою оригіналу, а потім додається пояснення з використанням основної частини словосполучення. Наприклад: Chapa de giro (Щапа ді жиру) пояснюється як "щапа з розворотом корпуса на 360 градусів" [4].

Необхідно розглянути можливості використання усіх підходів до термінології в українському рукопаші капоейра з урахуванням перспектив виду. Якщо ми хочемо, щоб капоейра був видом закритим і ним займалось обмежене коло осіб, то термінологія повинна бути одного типу. Якщо за мету стоїть поширення і популяризація його на території України, то підхід повинен бути дещо іншим, а для набуття популярності і визнання за кордоном підхід повинен бути ще іншим. Таким чином, тут простежується один з законів "PR" (зв'язків з громадськістю) – до різних цільових аудиторій повинен бути різний підхід.

Також необхідно зважати на те, хочемо ми, щоб капоейра асоціювався з Україною та її культурою чи ні. Для прикладу, коли хто-небудь чує про карате чи айкідо, він одразу згадує Японію. Але коли говорять про бокс, то в уяві швидше з'являться чорношкірі спортсмени чи брати Кличко, але ніяк не Англія кінця XIX століття. Таким чином, карате, айкідо несуть у собі японську культуру, яка передається разом з термінологією виду, формою одягу для занять, філософією бойового мистецтва.

Тепер спробуємо розглянути основні підходи і їх перспективи.

Описова термінологія

Вона має ряд переваг перед іншими видами термінології. При використанні описових термінів одразу постає більш-менш чітка картина виконання тієї чи іншої дії. Але за цією простотою прихована небезпечна пастка: при однакових назвах удари можуть відрізнятися

за технікою виконання. Використання таких назв може призвести до великої кількості помилок і, як можливий наслідок, втрати особливостей техніки.

Також описові терміни можуть бути громіздкими, і це може призвести до незручностей у використанні.

Серед особливостей цього підходу варто відзначити також те, що терміни не несуть жодного культурального навантаження.

Необхідно зазначити, що описова термінологія є дуже зручною у використанні, бо немає потреби запам'ятовувати велику кількість термінів. Такий підхід можна порівняти з алфавітом – є 33 літери, і різні їхні комбінації утворюють слова. Для читання достатньо вивчити ці літери.

Але в той самий час є й інший вид писемності – ієрогліфічний. Кілька десятків тисяч ієрогліфів несуть велике смислове навантаження. Подібним чином твориться ***образна термінологія***, коли кожна дія чи її модифікація має окрему назву.

Це створює проблему, оскільки досить складно запам'ятовувати велику кількість назв, а ще складніше у них не заплутатися.

Також кожна назва повинна нести певне смислове навантаження, викликати в уяві образ, який можна спроектувати на певну технічну дію. Наприклад, "пістоль" [7] - копняк у стрибку. З самої назви виникає образ середньовічної вогнепальної зброї, зовнішня форма якої деякою мірою відповідає положенню тіла під час виконання цього стрибка. У цьому і полягає проекція образу на дію. При частому використанні таких термінів в уяві зринає вже образ дії, тобто відбувається заміщення образів. Таке засвоєння є тривалим і складним процесом, що характерний для вузькопрофесійної лексики замкненого кола фахівців.

Для міжнародного поширення системи необхідно, щоб терміни були негроміздкими і щоб їх було не дуже багато, або в них була певна закономірність (як у карате). При образному підході терміни важче адаптувати для іноземних користувачів, оскільки втрачається смислове навантаження. Значною перевагою цього підходу є збереження культурної ідентичності терміна.

Змішаний тип

Це є поєднання двох попередніх підходів. При використанні даного підходу можна давати образну назву певній базовій дії, а всі інші модифікації характеризувати описово.

Цей спосіб має багато переваг: термінів стає значно менше, що, як наслідок, зменшує плутанину і спрощує вивчення термінології. При вдалому підході у створенні термінології можна сильно популяризувати вид за кордоном, оскільки такі терміни можна легко адаптувати, при цьому зберігши образну частину, а саме вона має національне забарвлення. Так працює термінологія у карате, капоейрі. Ці види привертають увагу до країн, у яких вони виникли.

4.2. Українська традиція термінотворення у народних танцях та одноборствах

Пам'ятки старовини, даючи нам змогу відтворити у загальних рисах технологію виконання тих чи інших рухів, не дають уявлення про їх назви. Але в народі вони збереглися. [3, 96]. Присід, гайдук, плазунець (потому трансформоване у повзунець), вихилясники, щупак, сверделок, плетінка, доріжка, півторак, тропак, яструб та інші образні назви рухів були створені у процесі розвитку народних танців і стали, так би мовити, класичними.

Рухи у процесі їх створення звичайно одержують певні назви, які, на жаль, не завжди набувають широкого розповсюдження.

Терміни (образні) часто відповідають морфологічній структурі руху або технології його виконання. Однак трапляються випадки, коли навіть однакові за структурною будовою рухи мають різні назви.

Найчастіше назва руху відтворює конкретне уявлення про його загальний характер. Більшість з них походить від побутового руху: бігунець – від дієслова бігти, стрибунець – від стрибати, присядка – від присідання і т. ін.

Назви рухів в українській традиції (танці, одноборства) вказують на схожість з певними предметами або на образно-узагальнену подібність рухів до положення птаха, тварини: яструб, щупак [3, 98].

Значна частина рухів в українському рукопаші гопак зустрічається у певних сполученнях двох і більше елементів, що ускладнює роботу вчителя, тренера у навчально-тренувальному процесі. Тому, виходячи з вищевказаного, вважаємо, що термінологія в українському рукопаші гопак повинна мати таку структуру: назва основної, базової дії (один термін) + у разі потреби додатковий опис руху (як варіант). Для прикладу: основна технічна дія - "гак" (бічний удар рукою, зігнутою у лікті під кутом приблизно 90° (переважно у

голову)); другий варіант - "так" (основна дія) у тулуб (додатковий опис). Саме в доповнення, в уточнення включається важливий нюанс, який дає конкретне уявлення про об'єднання в одному прийомі (або русі) елементів різних рухів (прийомів), таким чином, визначається характер структурної побудови складного новотворення. Наприклад, тинки на місці і тинок у повороті.

У складному лексичному утворенні на першому місці повинна стояти назва того руху, структурне ядро якого є фундаментом складного руху. Саме йому надається перевага: присядка з вихилясником; стусан на відході тощо.

Основна дія може бути як описовою, так і образною. А додаткова інформація - описовою.

Запропонований принцип визначення назви рухів використовується у теорії і практиці українського танцю і виправдав себе у практиці навчання українського рукопашу гопак.

Цей принцип творення термінів на позначення рухів та прийомів дозволяє точніше систематизувати та класифікувати техніку українського рукопашу гопак, що значно спрощує навчання гопака та пришвидшує розуміння техніки виконання тих чи інших прийомів учнями.

Отже, термінологія будь-якої галузі твориться та уніфікується разом із розвитком цієї галузі. Визначний український вчений І.Огієнко зазначав: "термінологія не повстає одразу, а звичайно витворюється самим життям впродовж віків духовного життя, потребує традицій для свого усталення"[6]. Оскільки український рукопаш гопак зараз стрімко розвивається, то не можна допустити, щоб його термінологія відставала у розвитку, бо у такому випадку вона буде тільки гальмувати прогрес. Поєднання традицій українського народу з останніми науковими розробками у галузі термінознавства дасть можливість через гопак популяризувати українську мову, культуру в Україні та за її межами.

Рекомендована література

1. Боровська О. До питання про національні та інтернаціональні терміни в українській спортивній терміносистемі // Молода спортивна наука України. Вип.5.– Л., 2001.– Т.1.– С.23-24.

2. Боровська О. Національні витоки української термінології з фізичної культури та спорту // Молода спортивна наука України. Вип.6.– Л., 2002.– Т.1.– С.8-10.
3. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю.– 3-є вид.– К.: Мистецтво, 1996.– 496 с.: іл.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел.– К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001.– 1440 с.
5. Лазаро Э., Теймозу Р. Капоэйра.– Орел: ИНБИ, 2002.– 224 с.
6. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ.– Х.: Рубикон, 1994.– 234 с.
7. Панько Т.І., Кочан І.М., Мацюк І.П. Українське термінознавство.– Л.: Світ, 1994.– 214 с.
8. Пилат В. Бойовий Гопак.– Л.: Галицька видавнича спілка, 1999.– 336 с.
9. Wzchowanie fizyczne // Szkoła junaka.– Warszawa, 1933.– 602 s.

5. РИТУАЛ ТА МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ ГОПАК

Розглядаючи бойові системи Сходу і Заходу, можемо побачити в них своєрідний комплекс дій, що виконується перед початком тренувального або змагального дійства. Цей комплекс не спрямований на ураження супротивника і, як здається, зовні не має якогось тренувального чи бойового ефекту. Такі комплекси прийнято називати ритуальними.

Ритуал (від латинського ritualis - обрядовий):

1) сукупність і встановлений порядок обрядових дій при виконанні якого-небудь релігійного акту;
2) вироблений звичаєм чи встановлений порядок здійснення чого-небудь, церемоніал;
3) біологічний – стандартна, сигнальна поведінкова дія, що використовується тваринами для спілкування один з одним.

Яскравим прикладом ритуалу в бойових мистецтвах є ритуал, що застосовується в українському рукопаші гопак.

Зауважимо, що згадки про окремі елементи ритуалу маємо з часів сивої давнини.

Одним з таких елементів було шикування воїнів у бойові порядки. Починаючи з описів часів Київської Русі і прослідковуючи бойові традиції українців з часів козаччини, зауважуємо, що перед боєм полководець виступав наперед воїв і вів з ними розмову, метою якої було піднести бойовий дух і показати, що отаман їх не зрадив і готовий іти у бій поперед них.

На розуміння того, що не кожному з воїв судилося повернутися додому, існував звичай перед боєм одягати чисту одежу і обов'язково помолитися Богу. Таким чином, воїн вступав у бій підготовленим і до ран, і до смерті.

Варто зазначити, що смерть у давні часи не вважалася чимось надзвичайним і безумовно трагічним. Вона була буденною річчю у свідомості вояка. А ось втрата свободи, честі, навпаки, була явищем ганебним. „Мертві сорому не мають", „Помирай, а товариша виручай," - кажуть українські приказки. Особливо яскраво це проявляється у давніх віруваннях українців. Смерть у них трактується лише як перехід до іншого, більш праведного життя, що підтверджують сентенції, збережені у приказках: „Двічі не вмирати", „Як вмирати, то

з піснею". Останнє було реальною практикою, що викликала здивування представників інших народів, які ставали свідками того, як, ідучи в бій, наші предки співали, як на святі.

Історик Прокопій, описуючи бій між ромеями і русичами, зазначав: „Смерть була увінчана піснею. Русичі (українці), йдучи на бій, співали, і вмирали вони, не маючи жодного страху. Вони вважали себе богами – боги і після смерті живуть". Очевидно, саме віра була джерелом їх надлюдської енергії.

Від давнього ритуалу збереглося вітання між вояками та їхніми провідниками, звернення до Бога з молитвою.

5.1. Ритуал

Шикування

Перед проведенням тренування тренер (у давнину воєначальник, князь, отаман) вишиковує учнів у лаву. Це дає можливість оглянути їх загальний фізичний стан, готовність до тренування, та відповідно налаштувати їх на тренувальний чи змагальний процес: перевести з хаотичної групи на односпрямований колектив, де відчувається плече товариша, побратима.

Рис. 5.1. Вихідне положення: «свічка»

Вітання

Подавши команду до загальної уваги „Позір" та до загального вирівнювання лави „На правого рівняйсь", тренер подає команду „Струнко", після якої учні стають у стійку готовності „Свічка" з підтягнутими до стегон руками, повернутими до тіла долонями та відведеними назад ліктями (рис. 5.1). Така стійка вимагає певної фізичної концентрації і завдяки витягуванню тіла вверх, розправлянню плечей та переносу центру ваги тіла на носки дає відчуття фізичної міцності. Умовно кажучи, учень ніби „виростає", що відповідно дає і певний психологічний ріст.

Затим тренер урочисто проголошує: „Слава Україні!", налаштовуючи учнів на те,

що мета тренування вища за їх фізичний вишкіл, вона спрямована на благо всієї кровноспорідненої з ними спільноти. Опісля тренер схиляється у вітанні і стає струнко.

Рис. 5.2. Вітання: рука до серця

Учні виконують вітання у такій послідовності: 1- прикласти праву руку до серця (рис. 5.2); 2 - відступ лівої ноги на півкроку назад, від чого тулуб нахиляється вперед, а вага тіла переноситься на праву ногу; одночасно розгинаючи повернуту долонею назовні руку до ноги вниз, схилити вперед тулуб з нахилом голови вперед (рис. 5.3); 3 - приставити ліву ногу до правої з одночасним випрямленням тулуба; праву руку повернути назад і притиснути до тіла (повернутися у вихідне положення) (рис. 5.1). Ліва рука під час усіх рухів залишається притиснута вздовж тіла. Учні після вітання вчителя вшановують пам'ять загиблих за Україну привітанням-відповіддю „Героям Слава!" і схиляються у вітанні.

Рис. 5.3. Вітання: уклін

Молитва

Перед початком будь-якої справи у нашому народі прийнято звертатися з молитвою до Бога, щоб мати благословення, підтримку не тільки людських, але й надлюдських сил, оскільки воїну для здобуття перемоги (перемога – понад можливість, через людську силу) іноді доводиться здійснювати, здавалося б, неможливе. Тому доцільно вже у процесі тренування використовувати молитву як психічне налаштування на бій.

Тренер віддає команду „Молитва". Учні виставляють ліву ногу вперед і

вклякають на коліно задньої ноги. Стуляють руки на рівні грудей і мовчки, про себе промовляють молитву. З приводу цього елементу ритуалу можна почути закиди, що для воїна не є характерним припадання на коліна під час молитви, тому молитва має виконуватися стоячи. З іншого боку лунають зауваження про те, що у християнській традиції віруючі припадають на обидва коліна. На нашу думку, ці зауваження безпідставні, оскільки в українській традиції є характерним припадання чоловіків під час молитви на одне коліно, а жінок на два. Саме таку позицію можна побачити і під час обряду благословення, і під час цілування прапора. Традиція припадання чоловіків на одне коліно пов'язана з носінням на боці шаблі, з якою практично не можливо стати на два коліна одночасно.

Пісня

У ритуалі можна використовувати виконання пісні.

По закінченні молитви тренер віддає команди «Встати» та «В коло». Учні змикають краї лави до тренера, утворюючи коло. Саме в колі, де кожен має можливість бачити один одного, де існує психологічне рівноправство, і виконується ритуальна пісня.

У деяких секціях існує практика замість пісні використовувати спільне медитування сидячи або стоячи.

Традиція починати, супроводжувати і закінчувати будь-яку роботу піснею є притаманною нашому народу. Саме співучість українців відзначають як одну з характерних ментальних рис.

Окрім психологічного значення, виконання пісні має вплив на розвиток суто фізичних характеристик, а саме: вміння правильно розподіляти енергію вдиху, видиху, утримання повітря, фізіологічних – розвиток легень, діафрагми, м'язів живота, а також біохімічних - насичення м'язів, крові киснем під час інтенсивнооого дихання (особливо глибокого, яке переважно використовується у співі). Це явище лежить в основі розроблених у наш час методик лікування співом.

Репертуар пісень може бути різноманітний, але краще вибирати пісні героїко-патріотичного змісту, які впливали б на душу і розум учня. Перед руханкою варто вибирати пісні жваві, ритмічні, мелодія яких налаштовує учнів на відповідний лад.

Посилює вищезазначені ефекти використання музичного супроводу пісень за допомогою технічних засобів.

По закінченні тренування також можна використовувати виконання пісні. Тренер шикує учнів у лаву та за командою „Стати в коло" утворює з ними одне коло, у якому виконується пісня.

Прощання

Під час тренування тренер, ставлячи перед учнями різноманітні технічні і тактичні завдання вводить учнів у стан найбільшої вольової напруженості. Якщо наприкінці тренування не провести спеціальної адаптації, то учні, закінчивши, можуть виявляти невмотивовану агресивність, вихлюпувати свої емоції на вулиці.

Для переведення учнів у стан післятренувальної адаптації організму використовується цілий ряд вправ, спрямованих на фізичне розслаблення м'язів спортсмена. Для стабілізації психічного стану учнів використовується виконання спокійних пісень, вплив яких описано вище, а також обряд прощання.

Обряд прощання – це підсумок тренування, настанови учням, а також можливість іще раз нагадати про причетність до лицарської козацької традиції.

Тренер, вишикувавши учнів у лаву, наказує „На правого рівняйсь", „Струнко", промовляє „Слава Україні!" і робить уклін. Учні відповідають „Героям слава!", роблять уклін.

На цьому тренування завершують.

5.2. Морально-етичні засади українського рукопашу гопак

Для кращого розуміння морально-етичних основ українського рукопашу гопак варто навести комплекс дій, застосування яких під час спортивних змагань з гопака є забороненим:

1. Заборонено чинити напад на супротивника, який падає, або вже лежить на долівці.
2. Заборонено виконувати копняки або стусани, тримаючись за линви змагового кола.
3. Заборонено нападати на супротивника, якщо його ноги заплуталися між линвами змагового кола.
4. Заборонено використовувати напад (удар чи його імітацію) у потилицю, шию, низ живота, пах, хребет.

5. Заборонено удари коліном при захваті противника, удари ліктем у голову, п'ятою зверху по голові чи ключицях, удари головою, удари будь-чим, спрямовані на навмисне ламання суглобів.
6. Заборонено кидки вище від власного зросту спортсмена.

На особливу увагу щодо морально-етичного боку змагань з гопака заслуговують такі дії:

- навмисно повертатися спиною до супротивника;
- втікати, нахиляти голову нижче від пояса;
- навмисне падати, обіймати супротивника;
- кричати або розмовляти під час двобою;
- продовжувати бій після його зупинки суддями;
- робити образливі рухи у бік супротивника, його вчителя, глядачів, суддів;
- навмисне зволікати;
- ухилятися від двобою.

Вищеперелічені правила налаштовують спортсмена на етичну поведінку під час змагання, високі моральні принципи та повагу до супротивників, яка була притаманна нашим предкам. З-поміж історичних осіб особливою пошаною серед прихильників українських бойових мистецтв користується князь Святослав Хоробрий. Він, як відомо з історичних джерел, завжди попереджував своїх супротивників про напад словами "іду на ви", виявляючи до них найвищу повагу.

Як бачимо, ритуал в українському рукопаші гопак складається з елементів, притаманних українським народним та військовим звичаям, які є елементами традиційної української культури. Його застосування дає можливість реалізувати завдання спеціальної психологічної підготовки спортсмена, а саме:

1) формування мотивації до занять;
2) виховання вольових якостей;
3) удосконалення сприйняттів і рухових реакцій;
4) регулювання психологічної напруженості й управління стартовим станом спортсмена.

Разом з цим ритуал виконує виховну функцію бойового мистецтва, що передбачає розвиток учня як повноцінної особистості, здатної адекватно реагувати на зміни у суспільстві під кутом зору національних інтересів України, та чітку ідентифікацію українського рукопашу гопак з українськими національними бойовими мистецтвами.

Завдяки ритуалу український рукопаш гопак існує як повноцінна самодостатня система психофізичного вишколу, без якого він перетворюється на механічне відпрацювання технічних прийомів, адже саме ритуал дозволяє винести мету тренувального процесу за межі тактичних і технічних дій і гармонійно поєднати мету тренувань з метою розвитку Української держави, гідно репрезентувати у майбутньому культуру України на міжнародній спортивній арені.

6. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО АРСЕНАЛУ

Перш ніж починати характеристику техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу гопак, треба зауважити, що ми не ставили собі за мету створити каталог усіх прийомів і технічних дій чи описати усі можливі способи ураження супротивника, які застосовуються у гопаку. У цьому посібнику подаються лише принципи, на яких базується техніка українського рукопашу гопак, а також деякі технічні елементи як приклад прояву цих принципів у техніці нападу і захисту без зброї і зі зброєю.

6.1. Біомеханічні закономірності технічних дій в українському рукопаші гопак

Рукопаш - один із засобів виховання військово-прикладних навичок, що сприяють усебічному розвитку, оздоровленню, підвищенню майстерності у володінні методами боротьби з ворогом та готовності до оборони Вітчизни.

Бойова система є невід'ємною складовою історичного, культурологічного та військового звичаю нашої нації. Сутність бойової системи та базові принципи рухів є наслідком розвитку військової культури українського народу.

Войовничість завжди була основою української ментальності, запорукою нормального, повноцінного добробуту і розвитку нації.

Український воїн сприймав битву як мужню розвагу, загибель зі зброєю в руках - як почесний крок у наступне життя. Оповіді із січового побуту завжди супроводжувались описом щоденних козацьких танців - тренувань, що відбувалися у динаміці справжнього бою під музичний акомпонемент. Звідси надзвичайна рухливість, легкість і природність гопака, закарбована в українській підсвідомості.

Більшість базових принципів руху в рукопаші гопак тією чи іншою мірою пов'язані з живою природою та діяльністю людей. Це означає, що гопак як школа всебічної підготовки воїнів до боротьби з ворогом викристалізовувалася упродовж багатьох тисячоліть на підставі спостережень, вивчення живої природи та довкілля [2].

Рух бійця у рукопаші також базується на особистих вроджених психофізичних якостях, щоправда вже з урахуванням вимог доцільності конкретної бойової ситуації [6].

Відроджуючи український рукопаш гопак, ми виходимо із засадничих принципів базових рухів, які дійшли до нас у писемних джерелах (літописи, історичні оповідання), усній народній творчості (міфи, легенди, билини, казки, пісні) і у танцях [3].

Завдяки збереженню моделі руху у танці (К. Василенко, В. Верховинець) і у багатьох народних іграх, на що вказують Є. Приступа, О. Слімаковський, А. Цьось, В. Левків, вдалося реконструювати тактичний малюнок дій бійця у поєдинку. Траєкторія руху спортсмена-одноборця дуже змінна і включає різкі зміни напряму руху (залежно від дій супротивника). Велика кількість рухів за колом або спіраллю з частими обертами або напівобертами навколо своєї осі (на це вказують дослідники національних одноборств О. Притула, Є. Приступа, Р. Дрозд, В. Пилат). Це дозволяє не зустрічати удар жорстким блоком, а дозволяє пропускати його за дотичною. Такий підхід у тактиці дозволяє пропускати суперника повз себе й атакувати його збоку або ззаду (досить несподіваний момент), а також виводити з рівноваги.

Усі прийоми захисту та нападу зі зброєю та без неї, пересування базуються на певних принципах [10]. Завдання виховати у молодої людини вміння боротися зі супротивником вимагає навчання базових принципів рухів, техніки і тактики рукопашу.

6.2. Базові принципи руху в українському рукопаші гопак

Бойовий рух є не просто реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, первинною у взаємозв'язку із зовнішнім середовищем. Таким чином ця дія являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка диференціюється на велику кількість елементів за великої різноманітності форм взаємодії між ними [8].

Базовими принципами руху в українському рукопаші гопак є прямолінійний, коловий та складнокоординаційний, які у свою чергу мають в основі хвилеподібний принцип руху.

Хвилеподібний принцип полягає у передачі енергетично-силового імпульсу біокінематичним ланцюгом. Рухоме з'єднання двох сусідніх частин тіла називається біопарою, а біоланки, поєднані біопарами, з'єднуються у біокінематичні ланцюги [9]. Цей принцип лежить в основі всіх ударів та зв'язок українського рукопашу гопак. На основі цього спрацьовує ще один принцип - безперервного руху: протягом усієї бойової ситуації рух не «затухає», що дає можливість постійно, без

великих зусиль, у стані розслаблення, енергоощадно вести бій, змінюючи своє місцеположення, керуючи ЦМС та будучи постійно готовим до будь-якої захисної дії або проведення атакувальної зв'язки, чітко розставляючи силові акценти.

Центр маси тіла (ЦМТ) – точка перетину прямих, уздовж яких повинні бути спрямовані сили, щоб тіло рухалося поступально. Розташування ЦМТ людини зумовлене анатомо-фізіологічними особливостями, позою. Зміна траєкторії руху ЦМТ та центрів мас окремих біоланок у багатьох випадках є показником досконалості тіла [9].

Рис. 6.1. Вихідне положення

Рис. 6.2. Стусан колоний (вид зі спини)

М'язові групи включаються у роботу послідовно і хвилеподібно: від великих і, відповідно, "повільніших" до дрібніших і "швидких". Як правило, першими починають рух м'язи середини тіла, що обертають стегна (рис. 6.1). Вони найпотужніші, але відносно "повільні". Далі імпульс обертання передається через м'язи спини плечовому поясу, потім – м'язам рук, якщо це блок (відбивання) або удар рукою (рис. 6.2). Первинний імпульс до початку руху стегон починається з "вибухового" руху стопи назовні (або досередини), т. зв. скручування – укручування (назовні) та викручування (всередину) [5].

Прямолінійне базове пересування (або принцип передударного гальмування). Його можна проілюструвати на прикладі перенесення маси тіла із задньої ноги на ту ногу, що стоїть попереду. При цьому стопи обох ніг не змінюють свого положення, голова та плечі також залишаються нерухомими. Базове пересування

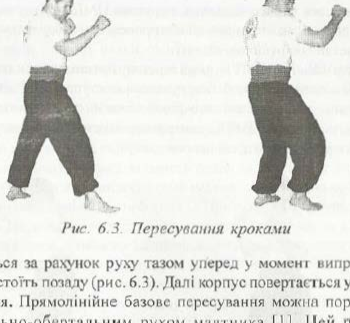


Рис. 6.3. Пересування кроками

відбувається за рахунок руху тазом уперед у момент випрямлення ноги, яка стоїть позаду (рис. 6.3). Далі корпус повертається у вихідне положення. Прямолінійне базове пересування можна порівняти з поступально-обертальним рухом маятника [1]. Цей принцип застосовується в ударах рукою шляхом розгинання руки або ноги (штовхальний), при уколі зброєю. Кидки нахилом проводять задньою підніжкою, підхватом, підсіканням із середини, зачепом, обвивом, захопленням ніг, підсідом. Зокрема, можуть проводитися кидки нахилом (як без падіння, так і з падінням того, хто їх проводить, із захопленням ніг та з діями ногами) [4].

Інший принцип руху - **базове пересування з обертанням навколо своєї осі**. Наприклад, рух виконується за рахунок переходу в задню стійку **обертанням** на місці (рис. 6.4, 6.5) [1].

Обертовий рух – рух твердого тіла, при якому всі його точки рухаються за колами зі спільним центром. Кут повороту – міра переміщення при обертальному русі. Кутова швидкість – вектор, що характеризує інтенсивність та напрямок обертання тіла у даній системі відліку [9].

У тілі людини при віддаленні її частин від вісі обертання момент інерції всієї системи збільшується [9]. Вектор швидкості завжди спрямований по дотичній до траєкторії руху точки.

Кутове прискорення – це вектор, що характеризує інтенсивність і напрямок змін кутової швидкості у даній системі відліку.

Головний (центральний) момент інерції – це момент інерції тіла відносно вісі обертання, яка проходить через його центр мас.

Радіус інерції тіла геометрично рівний віддалі від вісі його обертання до точки, у якій необхідно зосередити масу всього тіла, щоб момент її інерції відносно цієї вісі був рівний моменту інерції всього тіла [9].

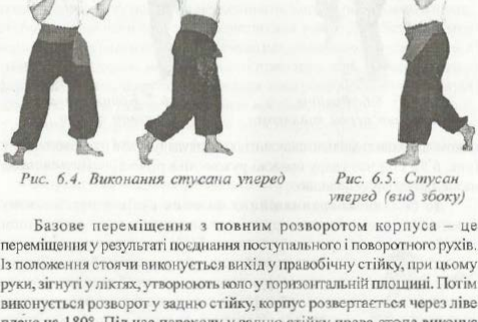


Рис. 6.4. Виконання стусана уперед

Рис. 6.5. Стусан уперед (вид збоку)

Базове переміщення з повним розворотом корпуса – це переміщення у результаті поєднання поступального і поворотного рухів. Із положення стоячи виконується вихід у правобічну стійку, при цьому руки, зігнуті у ліктях, утворюють коло у горизонтальній площині. Потім виконується розворот у задню стійку, корпус розвертається через ліве плече на 180°. Під час переходу у задню стійку права стопа виконує невеликий розворот на п'ятці, а ліва, розвертаючись, трохи підтягується за рахунок обертального руху за дугою від себе (рис. 6.4, 6.5) [1].

Копняк коловий. Відштовхнувшись стопою від підлоги, винести коліно вверх перед собою, носок відтягнутий униз (рис. 6.6). Одночасно відбувається розворот на опорній нозі назовні під кутом 45° до лінії атаки. Опорна нога повністю не розгинається. Корпус не відхиляється назад, стегно ударної ноги виноситься у позицію для атаки. Далі без затримки коліно піднятої ноги починає розгинатися, гомілка описує коло (центром обертання є коліно), удар "вихлестується" підйомом стопи у ціль (рис. 6.7) і тут же миттєво повертається назад різким відємикуванням зворотнім рухом таза.

Стусан "гак" (коловий боковий удар рукою). Нападник використовує енергію, накопичену за рахунок різкого повороту тулуба. Сам удар завдається за рахунок швидкого руху ліктя убік-угору таким

Рис. 6.6. Вихідне положення перед копняком

Рис. 6.7. Копняк уперед підйомом стопи

чином, щоб максимально включити в кінці удару м'язи плечового поясу (рис. 6.8). Під час удару правою рукою ліва різко відводиться назад на вихідну ударну позицію.

До складнокоординаційних базових рухів в українському рукопаші гопак належать рухи, що виконуються за принципом нескінченності. Найбільш показовими серед них є прийоми зі зброєю, коли зброя здійснює колові рухи навколо точки обертання.

Рис. 6.8. Стусан коловий (вид збоку)

Графічно нескінченність зображується у вигляді цифри 8 як у вертикальному, горизонтальному, так і у скісних положеннях. Цікаво відзначити, що у ведичній спадщині також фігурує вісімка: є вісім частин тіла, вісім шляхетних металів, вісім душевних настроїв, вісім уславлених ігор, вісім розділів медитації, вісім ступенів йоги. Вісім було священним числом волхвів. В українському рукопаші гопак бій ведеться у восьми напрямках, більшість його базових рухів ґрунтується на принципах нескінченності.

Базове переміщення з використанням принципу нескінченності – це переміщення у результаті поєднання почергових колових рухів стегнами обох ніг, що призводить до передачі імпульсу біокінематичним ланцюгом від опорної ноги до ноги піднятої і переносу на неї ваги тіла з подальшим продовженням того ж руху.

Щоб утримати рівновагу, необхідно постійно міняти позу – це динамічна рівновага.

Копняк прямий „батіг". Відштовхнувшись стопою від підлоги, винести коліно вверх перед собою, носок відтягнутий униз. Одночасно відбувається розворот на опорній нозі назовні під кутом 45° до лінії атаки. Опорну ногу повністю не розгинати. Корпус не відхиляти назад, стегно ударної ноги винести у позицію для атаки. Далі без затримки коліно піднятої ноги починає розгинатися, одночасно опускаючись, а стопа за траєкторією нескінченності різко іде в ціль. Фіксації ноги у фінальній частині удару не відбувається, вона різко відсмикується назад зворотнім рухом таза за траєкторією нескінченності.

Момент інертності тіла – це міра інертності тіла під час його обертового руху. Момент інертності тіла залежить від положення його обертання [9].

Імпульс тіла – це міра поступального руху, яка характеризує його здатність передаватись іншому тілу у вигляді механічного руху.

Імпульс сили – міра дії сили на тіло за певний проміжок часу.

Стусан уперед „батіг". З лівосторонньої передньої стійки права рука найкоротшим шляхом швидко виноситься вперед у напівзігнутому положенні. При різкому випрямленні руки у ліктьовому суглобі кисть описує колову траєкторію і завдає удару з прискоренням міцно стиснутим кулаком і за тією ж коловою траєкторією повертається у вихідне положення. При ударі правою рукою ліва різко відводиться назад, що, по-перше, значно збільшує силу удару, а по-друге, дозволяє вивести ліву на атаку.

Напрямок вектору кутової швидкості визначається за правилом свердлика [9].

Прискорення – векторна величина, що характеризує напрямок та інтенсивність змін швидкості точки у даній системі відліку [9].

Також цей принцип використовується і у виконанні зв'язок із застосуванням борцівських прийомів, зокрема під час звільнення від захоплень. На відміну, наприклад, від методів боротьби самбо, де на перше місце ставиться силовий метод, в українському рукопаші гопак

кидок суперника виконується способом скручування, використовуючи кутове прискорення, обертальний момент, головний момент інерції тощо.

Характерною рисою українських національних одноборств є часта зміна рівнів атаки, а також її напрямів, на що вказують представники та дослідники національних одноборств О. Притула, Л. Мартинюк, А. Попович. Це притаманне ударним стилям. Однак в українському рукопаші гопак, де поєднується ударна та кидкова техніки (рис. 6.9, 6.10, 6.11), ця особливість знаходить ще більше застосування, оскільки комбінаторика у таких умовах спрямована на дезорієнтування суперника і створення сприятливих умов для проведення результативної технічної дії.

Принцип нескінченності варто використовувати у сполученні з принципом важеля.

Рис. 6.9.Відбивання назовні

Рис. 6.10. Підбивання

Важіль як біомеханічна категорія повинен обов'язково мати:

а) тверде тіло, до якого прикладені і через які передаються дії різних сил (кістка);

б) біопара – рухоме з'єднання біоланки з сусідньою [9].

Якщо непаралельні відносно площі біоланки сили прикладені по обидві сторони вісі біопари, такий біомеханічний важіль називається двоплечим (важіль першого роду). У випадку прикладення до важеля зусиль лише з одного боку він називається одноплечим (важіль другого роду). Виведення супротивника з рівноваги відбувається за допомогою двоплечого важеля, прикладеного парою сил до плечового поясу

Рис. 6.11. Копняк-добивання

супротивника з різностороннім направленням векторів сили.

Захопленням кисті супротивника та натисканням кистями рук створюють одноплечий важіль, обмежуючи таким чином рухливість кінцівки і спрямовуючи вектор сили назад убік за спину супротивника.

Якщо механічний рух фізичного тіла не має ніяких обмежень, воно може рухатись у просторі в усіх трьох вимірах, тобто вздовж трьох взаємоперпендикулярних вісей (поступально), а також навколо них (обертово). Таким чином, це тіло має шість ступенів свободи рухів і називається вільним [9].

У фехтуванні використання різально-колючої зброї вплинуло на базові принципи рухів. Рухи руками є прямі та напівколові, зміна поєднань може бути коловою, якщо виконується з верхнього у верхнє поєднання, з нижнього у нижнє [11].

Відроджуючи звичай, ми говоримо про вміння володіти традиційною холодною зброєю - шаблею.

Пересування у зв'язку із застосуванням холодної зброї мають свою специфіку, яка характеризується глибиною та швидкістю пересувань стрибкового характеру, що переходять у стрімкий біг. При цьому застосовуються кроки вперед і назад, схресні кроки, стрибки, біг уперед і назад, різноманітні сполучення пересувань при варіюванні їх просторових і часових параметрів. Усе це супроводжується ударами, уколами [11].

Рис. 6.12. Скісний стусан зверху

Розрізняють три основні види ударів: горизонтальні (рис. 6.5), скісні (рис. 6.12), вертикальні та за принципом нескінченності [11].

Таким чином, розглянувши базові принципи техніки українського рукопашу гопак, можна переходити до розгляду безпосередньо техніко-тактичного арсеналу та його класифікації.

Рекомендована література

1. Бурцев Г. А. Основы рукопашного боя. – М.: Военное изд-во, 1992. – 208 с.
2. Зубалій М. Бойовий гопак // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2 – С. 40; 46; 50.
3. Клос А. І. Гопак у школі? Чому б і ні! // Никопольские известия. – 2001. – №89. – С. 3.
4. Купців А. П. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
5. Лялько В. В. Тренажёры в боевых искусствах. – Минск: Харвест, 1998. – 384 с.
6. Мартинюк Л. С. Роль генетичних чинників у формуванні та розвитку українського рукопашу // Орієнтири. – 2000. – №2. – С. 27- 36.
7. Пилат В. С. Бойовий гопак. – Л.: Галицька Січ, 1994. – 276 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Рибак О. Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. – Л.: ВМС, 1998. – 122 с.
10. Смирнов З. К. Фехтование и рукопашный бой. - М.: Полиграфкнига, 1939. – 356 с.
11. Тишер Д. А. Фехтование. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 336 с.

7. СТРУКТУРА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ ГОПАК

Особливістю українського рукопашу гопак є універсальність дій. Будь-яка бойова дія з наступальної може перетворитися у разі необхідності у захисну і навпаки.

Усі прийоми (технічні прийоми) базуються на кількох принципах, що дозволяє швидко переходити від ударних технік до кидкових без порушення біомеханічної структури руху та її характеристик. Це стосується як беззбройного поєдинку, так і з використанням зброї. Такий підхід дозволяє органічно поєднувати роботу зброєю та неозброєною другою рукою і ногами.

Нами проаналізовано та виділено структуру прийомів, що входять до українського рукопашу гопак (рис. 7.1, 7.2, 7.3, 7.4).

Рис. 7.1. Прийоми українського рукопашу гопак

Рис. 7.2. Структура підготовчих прийомів рукопашу гопак

Рис. 7.3. Структура прийомів нападу рукопашу гопак

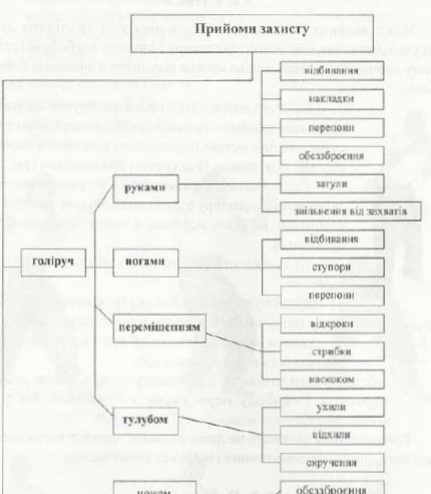


Рис. 7.4. Структура прийомів захисту рукопашу гопак

8. ТЕХНІКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ ГОПАК

8.1. Стійки

Успіх ведення поєдинку та виконання усіх технічних дій як атакувального, так і захисного характеру залежить від бойової стійки, а тому вивчення техніки гопака можна починати з вивчення бойових стійок.

Рис. 8.1. Бойова стійка

Стійкою називається найбільш зручне положення тіла, яке приймає гопаківець безпосередньо перед суперником з метою подальшого виконання якоїсь дії або дій, пов'язаних із захистом або нападом (рис. 8.1)

Стійки можуть змінюватися у процесі поєдинку залежно від характеру підготовчих дій самого гопаківця, базованих на його задумах, а також залежно від дій суперника.

Будь-яка стійка повинна відповідати таким вимогам:

1) забезпечувати добрий огляд суперника і створювати йому незручність для проведення атакувальних дій;
2) давати можливість для зручного виконання захисних та атакувальних дій;
3) забезпечувати стійкість і рівновагу тіла, а також легкість, зручність і свободу пересувань у будь-який бік у разі необхідності.

Бойова стійка залежить не лише від майстерності гопаківця, але й від його фізичних, соматичних і психологічних даних.

8.2. Пересування

Як уже зазначалося, пересування у гопаку розрізняють за такими критеріями:

- за напрямком руху;
- за способом пересування.

За напрямком руху:

- вперед;
- назад;
- праворуч;
- ліворуч;

- вперед-праворуч під кутом 45°;
- вперед-ліворуч під кутом 45°;
- назад-праворуч під кутом 45°;
- назад-ліворуч під кутом 45°;
- за колом.

За способом пересування:

- кроками (рис. 8.2);
- стрибками (рис. 8.3);
- бігами.

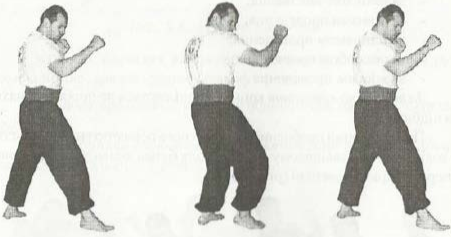


Рис. 8.2. Пересування кроками

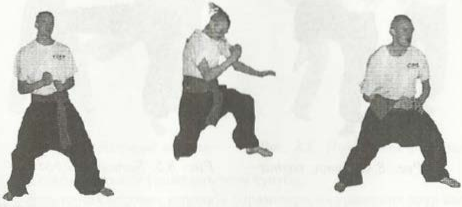


Рис. 8.3. Пересування стрибком

Ми не ставимо за мету описати усі кроки і стійки через велику їх кількість і потребу спеціального дослідження. Зазначимо лише, що спосіб того чи іншого пересування залежить від конкретної ситуації та характеру дій, які намагається провести гопаківець.

8.3. Основи техніки ударів руками та ногами

8.3.1. Копняки

Всю ударну техніку ногами (копняки) можна поділити за такими ознаками:

- за технікою виконання;
- за рівнями проведення;
- за напрямом проведення;
- за способом проведення;
- за місцем проведення.

За технікою виконання копняки поділяються на пробивні, махові та підбивальні.

При виконанні пробивних копняків нога повністю випростовується у колінному та кульшовому суглобах для більш акцентованого виносу вперед ударної поверхні (рис. 8.4, 8.5).

Рис. 8.4. Винос коліна

Рис. 8.5. Копняк уперед

При виконанні підбивальних копняків основне навантаження припадає на випростовуваний колінний суглоб, який є віссю обертання гомілки (рис. 8.6).

Рис. 8.6. Копняк «ожнець»

У махових копняках виконується широкий амплітудний рух прямою ногою, але такі удари у гопаку є рідкі.

За рівнями проведення копняки поділяються на низкі, середні та високі.

Низькі копняки спрямовані на ураження зони нижніх кінцівок (рис. 8.7) та підсікання у стійці (рис. 8.8).

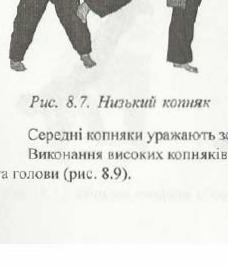


Рис. 8.7. Низький копняк

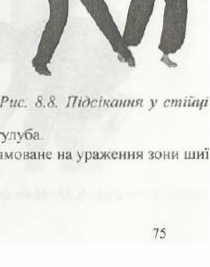


Рис. 8.8. Підсікання у стійці

Середні копняки уражають зону тулуба.

Виконання високих копняків спрямоване на ураження зони шиї та голови (рис. 8.9).

Рис. 8.9.
Високий копняк

За напрямом проведення копняки поділяються на копняки вперед, назад, у сторони, коловий назад, коловий уперед, за дугою назовні та за дугою досередини.

За способом проведення копняки поділяються таким чином - копняки, які виконуються з низького положення (рис. 8.10), з опорою на руки (рис. 8.11) або інш частини тіла – лежачи (рис. 8.12) сидячи (рис. 8.13), стоячи на колінах (рис. 8.14);

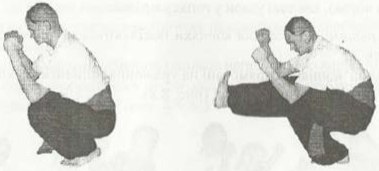


Рис. 8.10. Копняк уперед наприсядки

Рис. 8.11. Копняк назад з опорою на руки

Рис. 8.12. Копняк з положення лежачи

Рис. 8.13. Копняк з положення сидячи

- копняки, які виконуються з положення стоячи на одній нозі;
- копняки, які виконуються у стрибку.

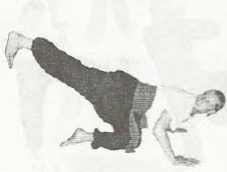


Рис. 8.14. Копняк назад з коліна

За місцем проведення копняки поділяються на копняки коліном (рис. 8.15), гомілкою (рис. 8.16), основою п'ятки (рис. 8.17), зовнішнім ребром п'ятки (рис. 8.18), основою стопи (рис. 8.17), підйомом стопи (рис. 8.19), зовнішньою стороною стопи (рис. 8.20), внутрішньою стороною стопи (рис. 8.21).

Рис. 8.15. Копняк коліном *Рис. 8.16. Ударна площина: гомілка*

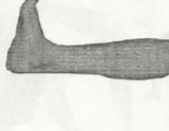


Рис. 8.17. Ударні площини: основа п'яти і стопа

Рис. 8.18. Ударна площина: зовнішнє ребро стопи

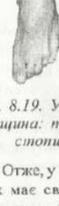


Рис. 8.19. Ударна площина: підйом стопи

Рис. 8.20. Копняк убік

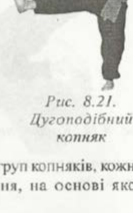


Рис. 8.21. Цугоподібний копняк

Отже, у гопаку виділяємо вісім основних груп копняків, кожна з яких має свій ключовий елемент виконання, на основі якого формуються більш складні групи прийомів:

- копняк коліном: прямий, коловий (рис. 8.22);
- копняк уперед: п'яткою (рис. 8.5), стопою (рис. 8.23), носком (рис. 8.24), підйомом стопи (рис. 8.25);
- копняк назад: п'яткою, підошвою стопи, зовнішнім ребром стопи (рис. 8.26);
- копняк у сторону: ребром стопи, підошвою стопи (рис. 8.20, 8.7);
- коловий копняк уперед: носком, підйомом стопи, гомілкою (рис. 8.6);
- коловий копняк назад: п'яткою, підошвою (рис. 8.27);
- копняк за дугою: зовнішньою (рис. 8.28) та внутрішньою частиною стопи (рис. 8.29);
- копняк у стрибку: коліном (одним, двома) (рис. 8.30; 8.31),

ногами вперед (однією (рис. 8.32), двома (рис. 8.33)), назад, у сторони (однією, двома) (рис. 8.34), коловий вперед (рис. 8.35), коловий назад.

Рис. 8.22. Коловий копняк коліном

Рис. 8.23. Копняк уперед стопою

Рис. 8.24. Копняк носком

Рис. 8.25. Копняк уперед підйомом стопи

Рис. 8.26. Копняк назад

Рис. 8.27. Коловий копняк назад

Рис. 8.28. Дугоподібний копняк назад

Рис. 8.29. Дугоподібний копняк досередини

Рис. 8.30. Копняк у стрибку коліном

Рис. 8.31. Копняк двома колінами у стрибку

Рис. 8.32. Копняк уперед у стрибку

Рис. 8.33. Копняк двома ногами у стрибку

Рис. 8.34. Копняк убік у стрибку

Рис. 8.35. Коловий копняк у стрибку

8.3.2. Стусани

Удари руками (стусани) виконуються переважно двома способами: за прямою та коловою траєкторією.

При першому способі рука рухається за прямою траєкторією і повністю випрямляється у лікті (рис. 8.8).

При другому способі зігнута у лікті рука описує чверть кола у вертикальній, горизонтальній площині (рис. 8.36, 8.37) або за діагоналлю зверху (рис. 8.38, 8.39) або знизу, орієнтовно під кутом 45° (рис. 8.40, 8.41).

Рис. 8.36. Стусан коловий (вид спереду)

Рис. 8.37. Стусан коловий (вид зі спини)

Незалежно від траєкторії ці прийоми починаються з руху стопи, яка передає зусилля на стегно, а воно розвертає тулуб. Рука, яка викидується плечем, рухається за прямою. При виконанні колового удару рука описує півколову траєкторію у вертикальній, горизонтальній площині або за діагоналлю зверху або знизу (орієнтовно під кутом 45°). Її рух починається від грудей або підборіддя: спочатку рухається плече, потім передпліччя і аж після цього ударна площина.

Лікоть як центр обертання залишається нерухомим, передпліччя повертається на 45°, а ударна площина досягає цілі за найкоротшою траєкторією.

Рис. 8.38. Скісний стусан зверху (вид збоку)

Рис. 8.39. Скісний стусан зверху (вид спереду)

Рис. 8.40. Скісний стусан знизу (вид збоку)

Рис. 8.41. Скісний стусан знизу (вид спереду)

Таким чином, ми описали загальні закономірності ударів за прямою або коловою траєкторією незалежно від того, якою ударною площиною виконується удар.

Ударними площинами руки є:

- кулак (рис. 8.42);
- пальці;
- середні фаланги пальців;
- основа долоні (рис. 8.43);
- ребро долоні (рис. 8.43);
- тильна сторона долоні та кулака;
- лікоть (рис. 8.44);
- передпліччя (рис. 8.44).

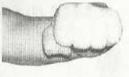


Рис. 8.42. Ударна площина: кулак

Ударні площини визначають лише жорсткість, точність та глибину проникнення удару.

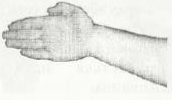


Рис. 8.43. Ударна площина: долоня

Рис. 8.44. Ударна площина: лікоть і передпліччя

8.4. Техніка захисту

8.4.1. Техніка захисту руками та ногами

В українському рукопаші гопак розрізняють пасивну та активну техніку захисту. Оскільки активна форма захисту – це атака, в цьому пункті ми розглянемо форми пасивного захисту.

Серед форм пасивного захисту варто виокремити техніки захисту руками, ногами і тулубом.

Захисні дії руками проводяться: плечем, передпліччям, долонею, ребром долоні, зап'ястям, ліктем, кулаком.

Захисні дії ногами проводяться: стопою, гомілкою, стегном, коліном.

Існують такі види техніки захисту руками та ногами:

- жорстка;
- м'яка;
- комбінована.

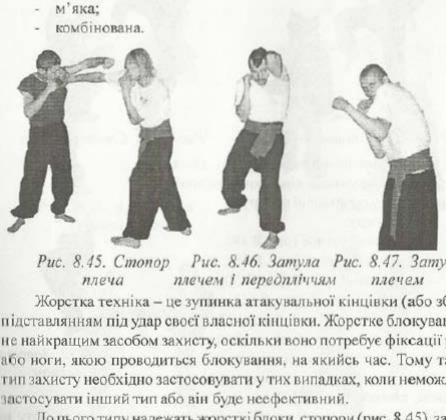


Рис. 8.45. Стопор плеча *Рис. 8.46. Затула плечем і передпліччям* *Рис. 8.47. Затула плечем*

Жорстка техніка – це зупинка атакувальної кінцівки (або зброї) підставлянням під удар своєї власної кінцівки. Жорстке блокування є не найкращим засобом захисту, оскільки воно потребує фіксації руки або ноги, якою проводиться блокування, на якийсь час. Тому такий тип захисту необхідно застосовувати у тих випадках, коли неможливо застосувати інший тип або він буде неефективний.

До цього типу належать жорсткі блоки, стопори (рис. 8.45), затули (рис. 8.46, 8.47), накладки (рис. 8.48).

Рис. 8.48. Накладка

Рис. 8.49. Стопор руки

Рис. 8.50. Стопор стегна

Рис. 8.51. Стопор коліна

Стопорами називають захисні дії, якими зустрічають атакувальні кінцівки суперника, і які зупиняють їх у початковій фазі руху.

Зони стопору:

- ліктьовий суглоб (рис. 8.49);
- плечовий суглоб (рис. 8.45);
- кульшовий суглоб (рис. 8.50);
- колінний суглоб (рис. 8.51).

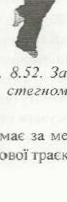


Рис. 8.52. Затула стегном

Назва захисної дії "затула" (Великий тлумачний словник сучасної української мови, с. 336) вказує на техніку виконання прийому.

Затулу проводять плечем, передпліччям, кулаком, стегном (рис. 8.52).

М'яка техніка захисту (відбивання, збивання) має за мету не зупинити, а відхилити атакувальну кінцівку з її початкової траєкторії,

тобто застосовується такий принцип: не перекривати шлях, а змінювати напрям руху (рис. 8.53, 8.54). Такий тип захисту порівняно із жорстким

Рис. 8.53. Відбивання руки досередини

Рис. 8.54. Відбивання ноги досередини

Рис. 8.55. Відбивання передпліччям

Рис. 8.56. Збивання кистю

Рис. 8.57. Захист коліном та гомілкою

Рис. 8.58. Відступ з лінії атаки

потребує значно менше м'язових зусиль і створює більше можливостей для контратак. Відхиляти атакувальну кінцівку (або зброю) краще кистю, передпліччям (рис. 8.55), ліктями, стопою, гомілкою, колінами, що рухаються за траєкторією кола (рис. 8.56, 8.57). Зауважимо, що під час відбивання чи збивання тулуб здійснює повертання на 45° до суперника (рис. 8.58).

Комбінована техніка захисту – це поєднання жорсткого і м'якого методу залежно від бойової ситуації.

Кожна з вищеназваних технік захисту може здійснюватися як назовні (рис. 8.59), так і досередини (рис. 8.58).

За рівнями виконання техніки поділяються таким чином:

- високі (рівень голови та шиї);
- середні (рівень тулуба);
- нижні (рівень паху та нижніх кінцівок).

Однією з важливих технік захисту є система пересування – відкроки, стрибки. Вони виконуються таким чином:

- назад за прямою лінією або під кутом до лінії атаки;
- убік за прямою лінією;
- уперед під кутом до лінії атаки.

Кожний з них має свої переваги і недоліки. Обирати тип пересування під час захисту необхідно залежно від конкретної бойової ситуації.

8.4.2. Захист тулубом

Існують окремі захисні дії тулубом, які можуть бути самодостатніми, але частіше виконуються у поєднанні із захистом руками або ногами.

До захисних дій тулубом належать:

- ухили (рис. 8.60);
- відхили (рис. 8.61);
- нирки;
- повороти (рис. 8.62).

Назви усіх цих захисних дій вказують на техніку виконання прийому. Їхнє завдання полягає у тому, щоб удар суперника пройшов майже впритул, але усе ж попри ціль. Положення стіп на підлозі при цьому не змінюється. Як правило, після виконання цих захисних дій проводиться контратака (рис. 8.20, 8.63, 8.64, 8.65).

Рис. 8.59. Відбивання назовні

Рис. 8.60. Ухил

Рис. 8.61. Відхил

Рис. 8.62. Захист поворотом тулуба

Рис. 8.63. Захист і підготовка до контратаки

Рис. 8.64. Захист і контратака ногою

Рис. 8.65. Захист і контратака рукою

8.5. Борцівська техніка

В українському рукопаші гопак активно використовується борцівська техніка, а саме:

- хапи (захвати);
- кидки;
- больові прийоми;
- задушливі прийоми.

Хапами або захватами називають дії, при яких один із суперників тримає іншого руками з метою:

Рис. 8.66. Хап (захват) за одну руку

Рис. 8.67. Хап двома руками однієї

Рис. 8.68. Хап (захват) двох рук

а) провести проти нього один із прийомів;

б) обмежити рухливість суперника;

в) заблокувати можливість проведення суперником будь-яких прийомів.

Хапи можуть бути однією або двома руками за одну або обидві руки (рис.8.66, 8.67, 8.68).

Звільнення від хапів кистями за руки (у зоні зап'ясть, передпліччя) найчистіше проводиться рухом захопленої кінцівки в сторону назовні від великого пальця.

Кидки – це прийоми виведення з рівноваги, які закінчуються падінням суперника на землю. Найбільш доцільно кидати суперника на

Рис. 8.69. Кидок через стегно

Рис. 8.70. Задня підніжка

Рис. 8.71. Кидок через плечі

спину: тоді є більша можливість добитися чистої перемоги. Однак повернути суперника одразу на спину важко. У зв'язку з цим досить широко застосовуються прийоми, під час виконання яких суперника попередньо завалюють грудьми донизу, а потім перевертають на спину.

Таким чином, механізм руху під час боротьби полягає у тому, щоби надати тілу суперника обертального руху навколо різних осей.

Кидки бувають різних видів. В одних головну роль виконує сила м'язів: кидки через стегно (рис. 8.69), через плече, підніжки (передня, задня) (рис. 8.70), кидок через плечі (рис. 8.71), за одну або дві ноги спереду (рис. 8.72) тощо.

Рис. 8.72. Кидок за ноги

Інші кидки базовані на використанні інерції тіла того, хто атакує. Але такі кидки потребують високого рівня підготовки.

Третій тип кидків базується на больовій дії на суперника, внаслідок чого той піддається (стає поступливим) і дозволяє себе кинути без великих зусиль. Застереження: цей тип кидків використовується **виключно** для самооборони або військовими під час виконання службових завдань.

До кидків відносимо також техніку підсікань. Площини, якими здійснюється підсікання – зовнішнє і внутрішнє ребро стопи та підошва стопи. Підсікання здійснюється під п'яту або бокові ребра стопи.

За стійкою виділяють такі види підсікань:

- високі, коли виконавець стоїть (рис. 8.8);
- низькі, коли виконавець у положенні присівши або з опорою на одну руку (або обидві) (рис. 8.73).

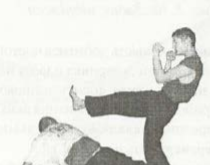


Рис. 8.73. Низьке підсікання

Больові прийоми – це прийоми, які здійснюють силову дію на суглоби рук або ніг суперника.

Основні больові прийоми на руки – це важіль ліктя (руку розгинають у лікті супроти його природного згину) (рис. 8.74) та вузол руки (викручування плечового суглобу, коли рука суперника зігнута у лікті) (рис. 8.75).

Больові прийоми на ноги спрямовані на защемлення передпліччям ахілесового сухожилля суперника (рис. 8.76), а також згинання ноги суперника у коліні (вузол ноги) (рис. 8.77), вставивши у згин свою ногу або руку (можливі варіанти).

Захист від больових прийомів:

- вивести суперника зі стійкої рівноваги: втративши рівновагу, він не зуміє прикласти зусилля, необхідні для проведення больового прийому;
- звільнити свій корпус від захвату суперника;
- вчинити спротив зусиллям суперника зігнути або випростати ваші кінцівки.

Задушливі прийоми в основному поділяються на три види:

а) задушення шляхом здавлювання дихального горла;

б) задушення шляхом здавлювання сонних артерій (рис. 8.78);

в) задушення шляхом здавлювання легень та діафрагми.

Прийоми цієї групи здійснюються за допомогою виключно рук, за допомогою елементів одягу, за допомогою ніг.

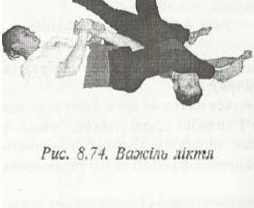


Рис. 8.74. Важіль ліктя

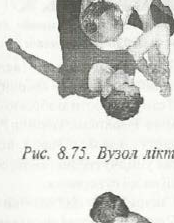


Рис. 8.75. Вузол ліктя

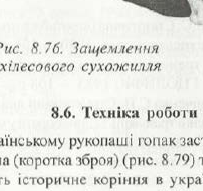


Рис. 8.76. Защемлення ахілесового сухожилля

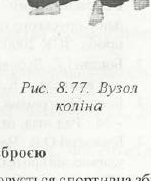


Рис. 8.77. Вузол коліна

8.6. Техніка роботи зі зброєю

В українському рукопаші гопак застосовується спортивна зброя – одноручна (коротка зброя) (рис. 8.79) та дворучна (довга зброя). Ці види мають історичне коріння в українській історії, оскільки за довжиною вони відповідають шаблі та мечу.

Рис. 8.78. Задушливий плечем і передпліччям

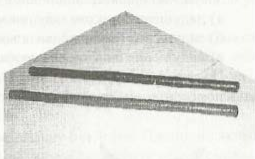


Рис. 8.79. Змагальні палиці

Хват зброї прямий (великим пальцем у сторону вістря) та зворотний (мізинцем у сторону вістря).

Техніка роботи зі зброєю базується на тих же принципах руху, що й ударна і захисна техніки. Це і тичкові удари (прямі, бокові, з розвороту), і рубані удари, відбиви, підставки. Суттєва відмінність полягає у відчутті дистанції, динамічнішій роботі тулуб та швидшій реакції на дії суперника.

Специфікою цієї техніки є значна кількість безперервних рухів, які об'єднані у колові рухи (вертикальні, горизонтальні, діагональні), петлі, вісімки, удари за висхідною та нисхідною.

Рекомендована література

1. Бережинський В.Г. Техніки бойового застосування давньоруського озброєння. – К.: Наук.-досл. центр гуманіт. пробл. ЗСУ, 2000. – 229 с.
2. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посіб. для вчителя. – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.
3. Бокс: Программа для тренерских ф-тов ин-тов физ. культуры – М.: Ред.-изд. отдел ГЦОЛИФК, 1983. – 108 с.
4. Брікатий О.В., Чередніченко С.В. Структурний аналіз техніки ударних дій при проведенні тренувань з єдиноборств у молодіжних об'єднаннях м.Суми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2001. – № 2. – С. 25-29.

5. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. – 3-є вид. – К.: Мистецтво, 1996. – 496 с.: іл.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
7. Леко Б.А., Мандрик М.В. Фізичне виховання: Програма для вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2002. – 91 с.
8. Лялько В.В. Тренажёры в боевых искусствах/ Под ред. А.Е.Тараса. - Минск: Харвест, 1998. - 384 с.
9. Мартинюк Л. Роль генетичних чинників у формуванні та розвитку українського рукопашу// Орієнтири. – 2000. - № 2. – С. 27-36.
10. Мартинюк Л. Український рукопаш "гопак"// Орієнтири.– 2001. – № 4. – С. 12.
11. Мунтян В.С. Оптимизация технико-тактической и психологической подготовки в боевых искусствах // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. - № 4.– С. 52-55.
12. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Л.: УСА, 1995. - 254 с.
13. Слімаковський О. Народні види боротьби та їх застосування у процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова.– Х., 2001.– №2. – С. 19-22.
14. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите.– Минск: Харвест, 1998.– 592 с.
15. Український бойовий звичай на Запорізькій Хортиці.– Запоріжжя: Видавничий центр «Запорозький Спас», 2001.– 44 с.
16. Харлампиев А.А. Система самбо.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил.
17. Хозиков Ю.Т. Фехтование на штыках.– М.: Физкультура и спорт, 1955.– 88 с.: ил.
18. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави.– Луцьк, 1994. – 96 с.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ РУКОПАШІ ГОПАК

Словесні	Наочні	Практичні
Лекція	Показ	Вправи без противника
Бесіда	Ілюстрування	Вправи на приладах
Пояснення	Демонстрація	Вправи з партнером
Розгляд і аналіз	наочних засобів	Індивідуальні заняття
Вказівки і	Перегляд боїв	Навчальні бої
рекомендації	і змагань	Тренувальні та змагальні бої

Типова схема засвоєння окремого прийому

Ознайомлення	Вивчення	Удосконалення
Назва, пояснення тактичного призначення і умов використання	Виконання частинами і в цілому у повільному темпі з виправленням помилок	Варіативне виконання з різних положень і з різних дистанцій
Показ у бойовому варіанті (декілька разів)	Цілісне виконання з послідовним відпрацюванням окремих елементів і поступовим збільшенням швидкості	Виконання у різних ситуаціях разом з іншими прийомами і розвиток їх у бойові епізоди
Показ частинами		
Показ у цілому в повільному темпі з поясненням техніки виконання	Виконання разом з пересуванням	Виконання дій в епізодах з тактичною протидією партнера
Показ у бойовому виконанні	Виконання у відповідь на дії партнера на місці і в процесі пересування	Виконання дій у навчальних, тренувальних і змагальних поєдинках

10. ІГРОВІ ТА ЗМАГАЛЬНІ МЕТОДИКИ

Українські національні одноборства, традиційні за змістом і суттю, є проявом етнопсихічних та антропологічних характеристик українців. Як зазначає дослідник традицій тіловиховання України Є. Приступа, серед практичних методів навчання в українських одноборствах переважають ігровий та змагальний методи [10]. Як одна з характерних рис функціонування фізичної культури українців.

Проводячи дослідження спадщини української національної фізичної культури, а саме народних рухливих ігор та чоловічої рухової лексики українських військових танців, ми дійшли таких висновків:

1. Переважна більшість т.зв. парубоцьких забав спрямована, перш за все, на розвиток спритності, а також інших рухових якостей, які були необхідні воїнам. Очевидно, вони могли застосовуватися у бойовому вишколі. Часто в іграх наявна імітація бойових рухів або, принаймні, вправ, що можуть бути підвідними до засвоєння складних елементів техніки рукопашу. Багато з них моделюють складні тактичні ситуації рукопашу. Наприклад, ситуація «один проти декількох» в іграх «У дзвона», «Купса», «Пекар», «У короля», «Мала купа» та ін. Деякі з них – з обумовленим використанням «холодної зброї» – палиць, ременів, і навіть топірців, що безпомильно вказує на бойовий характер цих забав. Деякі передбачають зумисне ускладнення умов. Наприклад, виконання танцювальних елементів чи обумовлені бої на гладкій колоді. Є свідчення використання подібних вправ як небезпечних для життя тестів для новобранців для виявлення ключових якостей бійця: безстрашності та спритності. Згадаймо легендарні тестування Довбуша чи запорізьких козаків.

2. Українські чоловічі бойові танці (перш за все гопак) були швидше своєрідними методиками розвитку рухових якостей воїна (передовсім спеціальної спритності), аніж «каталогом» бойових прийомів на зразок формальних вправ багатьох східних бойових систем. Розгляд цих танців лише як джерела, з якого можна почерпнути конкретну бойову техніку, на наш погляд, є непродуктивним. Натомість використання широкого спектру їх рухової лексики у якості методик (зокрема для розвитку спеціальної спритності) має перспективи. І не тільки в різних школах українського рукопашу, а й в інших видах спорту. Чоловіча рухова лексика чоловічих українських танців тільки частково складається з імітації відверто бойових рухів, причому у переважній

більшості віртуозно-складних та акробатичних. Уже це вказує на їх головне призначення – тренування спеціальної спритності, необхідної в непередбачуваних умовах реального бою. Інша, навіть більша частина арсеналу танцювальних рухів охоплює елементи, які не несуть прикладного бойового змісту, але є достатньо складними і базуються на тих же біомеханічних принципах. На нашу думку, вони можуть застосовуватися як ефективні підвідні вправи для розвитку різних рухових якостей. На жаль, ці вправи досі були дещо обділеними увагою дослідників традицій національної бойової культури і лише зрідка фрагментарно використовуються у сучасних методиках тренувань.

3. Загальновизнано, що найкращими вправами для розвитку спритності є рухливі ігри та елементи акробатики. У традиційній народній фізичній культурі можна виділити в окремий розділ способи, що поєднують гру та акробатичні елементи. Цікаво, що не раз вони побутують і як самодостатні рухливі ігри, і як танцювальні елементи одночасно. Це, очевидно, вказує на первинну цілісність народної фізичної культури та взаємодоповнюваність рухливої гри і танцю. Прикладом може бути відома парубоцька забава «Довгі лози», яка побутує понині, зокрема на гаївках. Одночасно вона існує у вигляді танцювального елементу в гопаку під назвою «розніжка з опорою руками на спину партнера» (за К. Василенком). До речі, той же Кім Василенко вважає, що саме ігрові елементи є одними з найархаїчніших в українській хореографії. А це означає, що ці вправи пройшли багатовікову селекцію та випробування на ефективність і відповідність ґенетично зумовленим психофізичним рисам українців. Отже, згідно з першою засадою теорії українського рукопашу гопак – принципом єдності, ці способи повинні бути ефективними і для сучасних методик національного спорту. Як приклад рекомендуємо деякі оригінальні парні вправи цього типу, які використовуються в секціях українського рукопашу гопак для розвитку спритності та інших рухових якостей. Варто зазначити, що вони впорядковані від простіших до складніших у цілісний комплекс.

Вправа 1. "Довгі лози", або розніжка з опорою руками на спину партнера. Вихідне положення: один партнер стоїть попереду іншого, виставивши праву ногу вперед, ліва нога, трохи зігнута в коліні, відставлена назад, руками спирається в коліно правої ноги. Другий партнер стоїть позаду першого. Упершись долонями рук у спину партнера, він виконує стрибок високо вгору і вперед, якомога ширше

розставивши ноги. Опустившись зі стрибка на низькі півпальці обох ніг, він стає в позицію першого на крок попереду. Перший виконує аналогічні рухи, і таким чином утворюється своєрідний безконечник рухів.

Ця вправа технічно відносно найпростіша, але натомість має найбільшу кількість можливих варіантів. Зокрема, існує змагальний варіант з більшою ніж двоє кількістю учасників. Він полягає у тому, що всі учасники вишиковуються в одноряд з інтервалом в один крок і всі, крім останнього, приймають положення, аналогічне положенню першого партнера у вищеописаному парному варіанті, але опершись на коліно спочатку ліктями. Останній почергово, не зупиняючись, перестрибує через усіх вищеописаним способом і приймає положення першого на чолі одноряду. За ним аналогічно стартує той, хто лишився останнім. І так продовжується, поки не пройде повне коло, тобто поки кожен з учасників не перестрибне по разу через усіх інших партнерів. Хто «стратив» (не зумів перестрибнути, впав, зробив зайві кроки) - вибуває з гри. На друге коло всі учасники (крім останнього) підіймають спини вище, опершись на коліно вже долонями. У наступному колі учасники повністю випрямляються, зберігаючи бокову стійку, і схиляють лише голову. У кінці підіймається навіть голова, яку для страхування від можливого удару під час стрибка партнера охоплюють замком рук за шию. Гра триває доти, доки на полі не залишається один або принаймні двоє учасників. Можливий також командний варіант забави: яка команда швидше пройде коло, або яка швидше відстрибає певну відстань.

Вправа є підвідною для вивчення стрибкового удару обома ногами у сторони – розніжки. Також виробляє стійкість бойової постави. Характерно, що у цій вправі циклічно чергуються статичне навантаження на м'язи ніг з вибуховим, що є важливим власне для інтегральної ударно-борцівської техніки рукопашу. Окрім спеціальної спритності, «Довгі лози» розвивають такі важливі якості, як сміливість і впевненість спортсмена у власних силах, окомір, відчуття рівноваги та інерції руху тіла, міжм'язову координацію та стрибучість.

Вправа 2. Стрибок на спину (за К. Василенком). Пружно присісти на півпальцях обох ніг, повернувшись майже спиною до партнера, який стоїть поруч. Відштовхнувшись ногами від підлоги, підскочити вгору й одночасно впасти спиною на спину партнера, що стоїть зігнувшись. Зігнуті в колінах ноги підняти вгору і розвести якомога ширше в

сторони. У цьому положенні повернутися на спині у партнера на 90-120°. Зіскочити на низькі півпальці обох ніг. Темп швидкий.

Цю вправу, як і попередню, обидва партнери можуть виконувати почергово, не зупиняючись, або при більшій кількості учасників в однолавному строю декілька разів без зупинки через спини решти партнерів. Рух імітує т. зв. стрибок «козу» або почергові віярці удари обома ногами у стрибку – елемент, який у гопаку називається «високим тинком».

Ця забава також розвиває спеціальну спритність, відчуття положення і переміщення тіла у просторі, окомір, взаємодію зорових рецепторів та вестибулярного аналізатора, а також підвищує впевненість спортсмена у своїх рухових можливостях.

Вправа 3. Перекидання партнера (за К. Василенком). Двоє партнерів стають пліч-о-пліч, схрестивши руки «замком». Партнер, що стоїть праворуч, робить великий крок лівою ногою вперед, праву рвучко і різко заводить уперед-угору, одночасно спираючись на руки партнера, і приймає горизонтальне положення. Партнер під час руху підіймає з'єднані руки трохи вгору, допомагаючи виконавцеві зробити перекидання на 180°. Переходячи у повітрі вліво від свого партнера, виконавець, що робив перекидання, опускається на всю ступню правої ноги, потому переходить на ліву, закінчуючи повертання на 360°.

Вправа є підвідною до стрибкового удару «Бедуїнський». Розвиває ті ж якості, що й попередня.

Вправа 4. Перекидання через голову. Руки, закинуті через плечі за спину, захоплюють руки партнера, який стоїть позаду, притиснувшись спиною до спини. Перший партнер різко нагинається вперед, виважуючи на спині другого партнера, який, відштовхнувшись ногами, допомагає йому в цьому. Виконавши перекид, виконавець опиняється лицем до лиця з напарником, відтак обидва роблять синхронний крок-розворот і повторюють вправу, міняючись місцями.

Вправа є підвідною до сальта та перекидів назад, опорний партнер імітує кидок у поєднанні з підготовчим підкроком-розворотом. Забава характерна тим, що в ній безупинно чергуються обертові рухи в обох площинах – вертикальній і горизонтальній, що значно ускладнює рухове завдання. Розвиваються ті ж якості, що і в попередніх вправах, але значно більшою мірою. Особливо тренується орієнтація в просторі та вольові якості.

Спільною рисою вищенаведених вправ є те, що постійно хтось із партнерів виконує роль опори та підстраховує напарника під час виконання акробатичного руху. Таким чином, відпадає потреба у будь-яких допоміжних знаряддях і всі рухи можна робити просто на голій підлозі. Як показує практика, використання вищенаведених та інших, подібного типу, вправ запропонованого комплексу у тренувальному процесі істотно покращує спеціальну спритність спортсменів. Також ці вправи полегшують засвоєння складних технічних елементів. Тому можемо рекомендувати цю методику не лише для шкіл національного рукопашу, але й для секцій з інших видів спорту. Особливо доцільно, на наш погляд, використовувати ці засоби на етапі початкової спеціалізації та на наступних етапах у підготовчому періоді тренувань.

Нижче подаємо додатково опис ряду ігор, які використовуємо у навчальному процесі секцій українського рукопашу гопак.

Ігри та забави

Як вид змагань рухливі ігри, сформовані на основі давніх українських традицій, виявляють ступінь розвитку швидкісно-силових якостей, таких як сила, спритність, швидкість та інші. Зокрема під час військового вишколу на Січі широко використовувалися козацькі забави як спосіб формування певних якостей бійця з допомогою традиційних ігор, як-то танок на обмеженому майданчику (лавці або стільчику), перетягування палиці, боротьба навхрест, застрибування на коня та багато інших. Використання подібних ігор та забав під час тренувань дає змогу формувати у спортсмена на належному рівні ті якості бійця, які необхідні у змагальному процесі.

Ігри та забави проводяться з предметами і без предметів. Усі вони спрямовані на розвиток якостей, необхідних для занять гопаком.

Перетяги

Два учасники беруться обома руками за палицю з різних кінців і, тягнучи її на себе (рис. 10.1), намагаються:

- перетягнути напарника на свою територію;
- змусити його зрушити з місця;
- змусити суперника відірвати від підлоги одну ногу.

Чий батько дужчий

Сидячи на підлозі обличчям один до одного і впираючись випрямленими та розведеними у боки ногами (стопа у стопу), два учасники беруться обома руками за палицю посередині (палиця паралельно до грудей) (рис. 10.2). Завдання – перетягнути напарника та змусити його зігнути ноги або відірвати від підлоги сідниці.

У разі відсутності палиці напарники можуть взятися за зап'ястя (як варіант вправи) (рис. 10.3).

Бій півнів

Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити однією рукою гомілку своєї однойменної ноги, а іншу руку закласти за спину. У такому положенні, штовхаючи суперника плечем або грудьми і вдаючись до обманних рухів, заставити суперника торкнутися опори іншою ногою (рис.10.4). Як варіант можна стрибати на одній нозі з вільними руками.

Рис. 10.1. «Перетяги»

Рис. 10.3. «Чий батько дужчий» (варіант)

Рис. 10.2. «Чий батько дужчий»

Рис. 10.4. «Бій півнів»

Бій вершників

Рис. 10.5. «Бій вершників»

Дві пари. Один партнер садить собі на плечі іншого партнера і обхоплює його ноги руками. Завдання – стягнути або змусити втратити рівновагу (торкнутися підлоги) «вершника» іншої пари (рис.10.5).

Лапанки (квач)

Одна пара. Один суперник намагається торкнутися (поквачити) іншого, який пересувається по залу. Інший, ухиляючись та захищаючись руками, не дає це зробити. Завдання – якнайшвидше віддати квача.

Варіант – зони для поквачення обмежені двома плечима, сонячним сплетінням та обома колінями (рис. 10.6, 10.7).

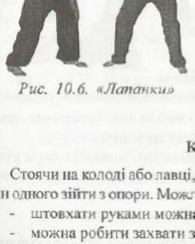


Рис. 10.6. «Лапанки»

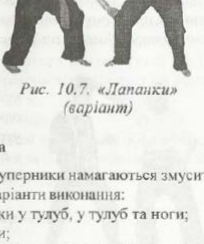


Рис. 10.7. «Лапанки» (варіант)

Колода

Стоячи на колоді або лавці, два суперники намагаються змусити один одного зійти з опори. Можливі варіанти виконання:

- штовхати руками можна тільки у тулуб, у тулуб та ноги;
- можна робити захвати за руки;
- штовхати можна тільки ногами: у тулуб, у тулуб та ноги;
- штовхати можна руками і ногами;
- тримаючись за палицю або пояс тощо.

Ведмежа

Стоячи один навпроти одного. Вільно пересуваючись і використовуючи обманні рухи, торкнутися стопою стопи суперника.

Варіанти:

- поклавши руки один одному на плечі;
- обхопивши спину суперника і з'єднавши руки у замок;
- з'єднавши однойменні руки тощо.

Плесканці

Стати обличчям один до одного на віддалі півкроку, стопи паралельні на одній лінії, руки обернуті долонями вперед перед грудьми. Поштовхами у долоні у поєднанні з обманними рухами змусити суперника зійти з місця (рис. 10.8).

Рис. 10.8. «Плесканці»

Зняти шапку

Стоячи один навпроти одного, кожен з учасників намагається зняти з голови суперника "шапку" (або дозволеними діями торкнутись "оселедця", маківки суперника пальцями або долонею з дозованим дотиком), при цьому активно захищає свою "шапку" ("оселедець") руками.

Рис. 10.9. «Зняти шапку»

Варіанти:

- інше вихідне положення – тримаючись однією рукою за пояс суперника, захват утримується до кінця;
- перед захватом "шапки" тією ж рукою торкнутися свого стегна (рис. 10.9) тощо.

Боротьба навхрест

Два суперники, тримаючи один одного за пояси навхрест (одна рука попід руку, інша через плече) (рис. 10.10) повинні дозволеними технічними діями

(кидками, штовханнями):

- відірвати суперника від опори (рис.10.11);
- вивести його з рівноваги (рис. 10.12);
- покласти на спину (рис.10.13).

Рис. 10.10. Захват за пояс

Рис. 10.11. Відірвати від опори

Рис. 10.12. Виведення з рівноваги

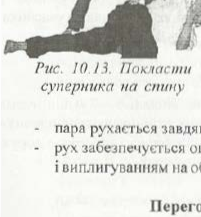


Рис. 10.13. Покласти суперника на спину

Перегони на руках

Дві пари. Один учасник стає на долоні (або кулаки), інший тримає руками його ноги попід пахвами. Перший перебирає руками, і таким чином обоє рухаються вперед (рис. 10.14). Перегони відбуваються на віддаль 15-20 м.

Варіант:

- пара рухається завдяки стрибкам першого на обох руках;
- рух забезпечується опусканням першого грудьми до підлоги і виплигуванням на обох руках уперед.

Перегони наприсядки

Обоє учасників займають вихідне положення з опорою на долоні та стопи (таке положення ще називають «павучок»). Таким чином рухаються обличчям уперед, спиною вперед, у боки.

Квач у присядці

Прийнявши положення «павучок», один учасник намагається якнайшвидше віддати квача іншому ногою. Зона, куди можна торкнутися суперника,– вище від пояса (тулуб) (рис. 10.15).

Рис. 10.14. Перегони на руках

Рис. 10.15. «Квач» у присядці

Дзвін

Групова забава. Усі стають у коло щільно плече в плече. Один з учасників стає у середину кола. Поштовхами у плечі руками учасники кола починають рухати його у межах кола. Завданням учасника у колі є втягнути у коло або виштовхати поза його межі іншого учасника, після чого вони міняються місцями.

Ухиляння

Гра на дворі. Один учасник стає на віддалі 5 - 7 м від інших учасників. Усі по черзі кидають у нього та намагаються влучити сніжками або шишками. Він ухиляється, рухаючись праворуч, ліворуч, присідаючи, відбиваючи руками та ногами тощо.

Варіанти:

- площа пересувань обмежена (коло діаметром 3-4 м);
- учасники кидають у довільному порядку;
- учасник, який ухиляється, стоїть усередині кола з інших учасників тощо.

Циганська боротьба

Двоє учасників лягають поряд горілиць, головами у протилежні боки. Кожний піднімає ногу, яка є ближчою до суперника, зчіплює її з його ногою і намагається перевернути суперника через голову, опускаючи свою ногу до землі.

Дужання настоячи

Обоє учасників стоять однойменним боком один до одного на одній лінії. Стопи дотикаються. Учасники беруться у захват ближчою до суперника рукою (рис. 10.16) і намагаються:

- вивести його з рівноваги - змусити суперника зробити крок уперед або назад;
- силою потягнувши на себе, примусити його відірвати одну ногу від підлоги.

Рис. 10.16. Дужання настоячи

Рекомендована література

1. Балушок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. – Л.; Нью-Йорк: Вид-во М.П. Коць, 1998. – 216 с.: іл.
2. Бріжатий О.В., Чередніченко С.В. Структурний аналіз техніки ударних дій при проведенні тренувань з єдиноборств у молодіжних об'єднаннях м. Суми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2001. – № 2. – С. 25-29.
3. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. – 3-є вид.– К.: Мистецтво, 1996.– 496 с.: іл.
4. Левків В. Методика застосування засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Матеріали I Всеукр. наук. конф. аспірантів галузі фіз. культури і спорту. – Л., 1997.– С. 53-55.
5. Левків В., Артюх В. Використання народних протиборств та рухливих ігор з елементами протиборства на етапі початкової

підготовки одноборців // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 33-43.
6. Левків В., Максимович Н. Застосування елементів єдиноборств на уроках ритмічної гімнастики у школі // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 43-45.
7. Леко Б.А., Мандрик М.В. Фізичне виховання: Програма для вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2002. – 91 с.
8. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под общ. ред. А.Е. Тараса. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2002. – 384 с.
9. Мартинюк Л. Застосування елементів українських чоловічих танців та народних ігор для розвитку спеціальної спритності у тренувальному процесі українського рукопашу гопак // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 45-53.
10. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: ТзОВ "Вимір", 1999. – 449 с.
11. Слімаковський О. Народні види боротьби та їх застосування у процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова.– Х., 2001.– №2. – С. 19-22.
12. Цьось А. Теорія та методика проведення українських народних ігор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 82-87.
13. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк, 1994. – 96 с.
14. Цьось А.В., Санюк В.І. Походження українських народних ігор // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: Матеріали першої республ. конф.– Луцьк: Надстир'я, 1994.– С. 360-362.

11. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ ГОПАК

Протягом останнього століття змінилося значення та роль бойових систем протистояння без зброї та з холодною зброєю. Зародившись на зорі людства як методи виживання, а з часом перетворившись у системи протистояння із собі подібними, сьогодні ці системи функціонують як прикладні або спортивні одноборства. В умовах розвитку сучасного спортивного руху одноборства посідають значне місце. Це викликане відносною доступністю занять, видовищністю змагань, прикладним значенням у повсякденному житті.

Практика занять українськими національними одноборствами і їхня популярність випереджають поширення результатів теоретичних досліджень у цій галузі. Такий стан речей призводить до швидкого перебудування навчально-тренувального процесу та правил проведення змагань. Зважаючи на це, пропонуємо програму змагань з гопака. Вона сприяє різносторонньому комплексному розвитку фізичних якостей спортсменів, спонукає до застосування техніко-тактичного ареналу дій і демонструє відмінність українського рукопашу гопак від інших видів одноборств. На базі спортивної спеціалізації «Український рукопаш гопак» у ЛДІФК нами було розроблено і запропоновано експериментальну програму змагань, яка включає такі види:

1. Бойовий танець.
2. Технічні поєдинки.
3. Рукопаш:

а) з довгою палицею;

б) з короткою палицею;

в) голіруч.

Бойовий танець передбачає виконання елементів гопака в музичному супроводі; це попередньо вивчена показова програма технічних елементів. Змагальна програма створюється самим спортсменом і повинна відповідати таким **критеріям**:

- бойовий танець повинен демонструвати характер стилю одноборства, його яскраві та видовищні елементи та неординарні можливості бійця;

- форма, швидкісно-силові якості та напрямок виконання технічних елементів, що входять до складу комплексу, повинні відповідати вимогам реальних бойових дій;
- рухи повинні мати конкретну бойову розшифровку;
- рухи повинні бути логічно поєднані між собою.

Під час змагань з **технічних поєдинків** учасник демонструє практичне застосування техніки стилю, який він презентує, для нападу та захисту від стусанів (далі - ударів руками) та копняків (далі - ударів ногами) прямих та бічних, що виконуються партнером на трьох рівнях - рівні ніг, тулуба та голови (всього 10 елементів), а також від "зброї", яку використовують проти нього. Виконання прийомів у повний контакт (або до повного виконання) у технічних поєдинках заборонено.

Рукопаш передбачає трьохраундовий поєдинок, у якому відбуваються:

- поєдинок із використанням довгої палиці і дозволені удари ногами (перший двобій);
- поєдинок із використанням двох коротких палиць та дозволені удари ногами (другий двобій);
- повноконтактний поєдинок голіруч із застосуванням ударної техніки руками та ногами, кидкової техніки, а також больових прийомів (третій двобій). Переможець визначається за результатом трьох двобоїв.

Необхідно вказати на обмеження, запроваджені у змаганнях з українського рукопашу гопак. По-перше, під час проведення контактних видів програми обов'язкове використання захисних обладунків. По-друге, наявні вікові обмеження контакту та видів програми. Вікові обмеження контакту: до 12 років – легкий контакт; з 12 до 16 років – дозований контакт; з 17 років – повний контакт (герць). До 18 років відсутній такий вид програми, як **технічні поєдинки.**

У контактних поєдинках до гопаківців ставляться такі вимоги:

- дотримання якості нападу;
- уміле володіння захистом;
- технічна і тактична майстерність;
- уміння мистецьки виконувати удари у дозволені частини тіла і почергово застосовувати їх під час змагу;
- уміння використовувати у двобої складні стрибкові елементи;
- мати високий рівень витривалості під час змагу і після його закінчення.

Отже, вищенаведене свідчить, що український рукопаш гопак за програмою змагань є комплексним видом.

Характерною особливістю більшості українських національних одноборств є історична атрибутика – козацький однострій, який адаптований для змагальної діяльності. Усі спортсмени та судді мають бути вдягнені в однострій. Без однострою спортсмен до змагань не допускається.

Однострій гопаківця складається з таких елементів:

Шаровари - широкі штани, на гомілці стягнуті гумкою, в талії підперезані очкуром, без будь-яких металічних частин. Вони дають можливість легко виконувати будь-яку техніку ногами, спортсмен не відчуває ніякої скутості. Шаровари приховують зародження будь-якого руху ногами.

Сорочка. На змаганнях використовується однотонна сорочка без ґудзиків та рукавів, яка заправляється у шаровари та оперізується поясом.

Пояс. У давнину в Україні пояс вказував на соціальну приналежність. Сучасні пояси повинні бути однотонні. Різнобарвні пояси заборонені. Довжина поясу повинна бути такою, щоб спортсмен обертав його двічі навколо талії, а кінці щоб звисали з лівого боку на відстані кулака до коліна. Зав'язувати пояс треба таким чином, щоб кінці були однакової довжини.

Взуття. Спортсмен виступає босим, окрім напрямку "бойовий танець", де можна виступати у чоботах.

Таким чином, широкий спектр пропонованих варіантів змагань в українському рукопаші гопак – від жорстких повноконтактних поєдинків до абсолютно безконтактних музичних форм – дає змогу кожному, хто займається, обирати той вид змагальної програми, який йому найбільш до вподоби.

12. ВИМОГИ ДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

На заняттях з українського рукопашу гопак необхідно:

1. Підтримувати високу дисципліну, уважно слухати та виконувати команди викладача, інструктора.

2. Розпочинати, виконувати та припиняти усі дії лише за командою викладача.

3. До занять допускаються лише ті особи, які пройшли медичний огляд та отримали дозвіл лікаря.

4. Перед початком занять попереджати викладача про погане самопочуття, попередні травми.

5. Не розпочинати виконання прийому, якщо не зрозуміли пояснення викладача.

6. Повідомляти викладача про всі зміни на спортивному майданчику, килимі, які можуть призвести до ушкоджень і травм (наявність зайвих предметів, пошкодження килима, несправність інвентарю, зброї тощо).

7. Переходити до основної частини заняття лише після ретельного проведення підготовчої частини – проруху (20-30 хв).

8. Оглянути місце майбутнього тренування, звільнити його від предметів, які можуть бути небезпечними у разі падінь.

9. Зняти з себе всі предмети, які можуть травмувати вас або вашого партнера (ланцюжки, персні, ремені з металевими пряжками, значки, жінкам кульчики і т. п.).

10. Обрізати нігті, щоб не подряпати партнера.

11. Перед тим, як вивчати кидкову техніку, необхідно освоїти прийоми самострахування, щоб не отримати травми під час падіння.

12. Стежити за діями інших пар, аби не було зіткнень під час падінь.

13. Після падіння відразу вставати - так ви зменшите ризик падіння на вас бійців з іншої пари.

14. Кидки необхідно проводити лише на безпечній віддалі від стін та спортивних тренажерів у напрямку від центру до краю килима.

15. Дотримуватися меж розподілу площі килима між парами бійців, які встановлює викладач. Усі пари зобов'язані виконувати кидки в той бік, який встановив викладач.

16. Забороняється вивчати прийоми у стійці разом з прийомами боротьби, які виконуються лежачи.

17. Больові прийоми проводити обережно, з поступовим наростанням сили. Після подачі партнером умовного сигналу, що прийом удався (з'явилися больові відчуття), негайно припинити тиск, щоб уникнути травми.

18. Виконуючи задушливі прийоми, необхідно пам'ятати, що при правильно проведеному захваті партнер може через кілька секунд утратити свідомість і не зможе подати сигнал здачі.

19. Вивчаючи техніку зі зброєю, завдавати партнеру навіть легкі удари заборонено, їх потрібно лише імітувати, зупиняючи навчальну зброю за 5-15 см від цілі.

20. На заняттях із використанням навчальної зброї потрібно дотримуватись якнайсуворіших заходів безпеки, оскільки імовірність травм різко зростає. Дії, при яких застосовується навчальна зброя, необхідно чітко контролювати. Перед роботою в парах необхідно тренувати точність ударів, дозування сили удару на спеціальних пристроях, а також навчитися зупиняти удар, укол чи поріз зброєю перед ціллю, тобто лише імітувати удар.

21. Ужити заходів безпеки з метою уникнення травм під час падіння з навчальною зброєю. Зброя повинна відповідати вимогам техніки безпеки (тобто має бути м'якою, не мати гострих кутів).

22. Заборонено відпрацьовувати прийоми у парах у взутті, яким можна травмувати партнера (на товстій твердій підошві (кросівках), із підківками, зі шнурівками, які закінчуються металевими ковпачками, із металевими пряжками та защіпками і т. п.).

23. Заборонено працювати в парах в одязі, який має дірки (порваний), металеві ґудзики, пряжки і т. п. Це може призвести до травм – вивихів, переломів, подряпин.

24. Уміти надавати першу медичну допомогу при травмах. У разі поганого самопочуття або травми негайно звертатися до викладача.

25. У залі обов'язково має бути аптечка з усім необхідним для надання першої медичної допомоги.

26. Перед тим, як відпрацьовувати ударну техніку на спеціальних тренажерах, потрібно перевірити їх технічний стан: чи вони справні, чи на їх поверхні немає місць, через які можна отримати травми, завдаючи удари.

27. Удари доцільно завдавати у центр тренажера чи у спеціально позначені місця.

28. Перші удари у прилад завдавати не у повну силу. Лише переконавшись, що ви не завдаєте собі травми, можна нарощувати силу удару.

29. Звернути особливу увагу на правильне формування бійцем ударних поверхонь (кулака, ребра долоні, стопи тощо), оскільки неправильне виконання цієї дії може призвести до значних травм – переломів, забоїв, вивихів.

30. Під час відпрацювання зв'язок та комбінацій ударної техніки у парах особа, яка атакує, у разі необхідності повинна припиняти атаку і попереджати партнера про перешкоду позаду - стіну, спортивний тренажер, іншу пару бійців, щоб попередити зіткнення.

31. Заборонено проводити відпрацювання прийомів окремими особами та у парах ближче ніж за 1,5-2 м від стін, дзеркал, спортивних приладів та інших небезпечних предметів. Якщо віддаль від бійців, які виконують вправи, до цих предметів менша від визначеної, то потрібно негайно припинити виконання прийому чи вправи і продовжити її виконання лише відійшовши на безпечну віддаль. Особі, яка атакує, заборонено розпочинати атаку у тому випадку, коли це може призвести до входу у небезпечну зону, тобто на відстані ближче ніж 1,5-2 м від інших предметів.

32. У разі проведення заняття на відкритому повітрі (на спортивному майданчику, на стадіоні тощо) забороняється: виходити за межі майданчика, зазначеного викладачем, виконувати вправи на небезпечній відстані від парканів, стін, лавок і т.п., займатися на траві, мокрій від дощу чи роси, на мокрому від дощу грунті через небезпеку падіння, на похилих ділянках, неподалік від урвищ, біля дерев і кущів, через які можна отримати травми.

33. Заборонено проводити долання смуги перешкод, якщо споруди мокрі від дощу чи роси, присипані снігом або несправні.

34. Під час проведення занять на відкритому повітрі гопаківці повинні бути одягнуті відповідно до погодних умов. У разі відсутності необхідного одягу, взуття, головного убору спортсмени до заняття не допускаються.

Рекомедації з техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму на заняттях з українського рукопашу гопак

1. Входити до залу тільки у присутності викладача та у спортивному одязі.

2. Проведення занять без викладача суворо заборонено.

3. До занять допускаються лише ті особи, які пройшли медичний огляд.

4. Під час занять необхідно беззастережно виконувати команди викладача, інструктора.

5. За 20-25 хв до роботи у парі або на тренажерах гопаківці повинні виконати розминку, звернувши особливу увагу на виконання вправ для зап'ясть, стіп, м'язів шиї, масаж носа та вушних раковин.

6. У випадку нездужання або травми боєць повинен негайно повідомити викладача.

7. Забороняється проводити поєдинки між особами, які мають велику різницю у вазі, використовують старі боксерські рукавиці, не застосовують захисне обладнання (боксерські шоломи, нагрудники, щитки на ноги, капи, мушлі).

8. Необхідно оволодіти навичками безпечного падіння.

9. Спортсмени зобов'язані стежити за чистотою спортивної форми, підстригати нігті, після тренування приймати душ.

10. Дозволяється користуватися тільки справним спортивним інвентарем (груші, шведські стінки і т. п.).

11. Необхідно утримувати зал і спортивні тренажери у чистоті, регулярно провітрювати приміщення.

12. Після закінчення тренування вихід із залу чи іншого місця тренування здійснювати під контролем викладача, інструктора.

13. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

13.1. Завдання психологічної підготовки

Психологічна підготовка є вирішальним чинником, який впливає на рівень прояву механічних, фізичних і тактичних можливостей організму людини при великих навантаженнях, а особливо у реальній бойовій ситуації. Проте досягнути рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки значно легше, ніж психологічної готовності до бою.

Гопак як бойове мистецтво ставить високі вимоги до психіки учня, оскільки стан психологічної готовності є головною умовою перемоги в реальному бою.

Для ефективного проведення психологічної підготовки гопаківця потрібно знати його індивідуальні особливості: психодинамічні, фізіологічні, біохімічні, фізичні, особистісно-соціальні.

Психологічна підготовка починається з психодіагностики - виявлення рис характеру, психофізичних особливостей учня в умовах тренування і бойової ситуації. Вона полягає у підготовці гопаківця шляхом впливу на його поведінку і психологічні якості в умовах тренування та змагань. Психологічна підготовка передбачає виховання у гопаківця цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сили волі, активності та інших позитивних якостей.

Головну роль у психологічній підготовці гопаківця відіграє самостійна щоденна праця над своєю психікою з допомогою аутотренингу (АТ), самогіпнозу і медитації. Тому тренуванню власної психіки потрібно відводити стільки ж часу, як і фізичному вдосконаленню.

Виходячи з вищезгаданого, перед учителем стоять такі завдання:

- ознайомити і навчити учня прийомів і методів психологічної саморегуляції;
- психологічно підготувати його до тривалого тренувального процесу;
- психологічно підготувати учня до продуктивної праці в екстремальних умовах змагань і реального бою.

Під час змагань:

- підготувати учня до конкретного бою;
- керувати станом учня, його поведінкою під час турніру і певного бою;

– створення загального психологічного клімату всього колективу для сприяння результативним діям кожного учасника змагань.

Психологічна підготовка гопаківця складається з таких етапів: загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Ці два етапи пов'язані між собою, але кожний з них має свої особливості, які необхідно враховувати у методиці тренування.

Загальна психологічна підготовка спрямована на формування якостей особистості, вольових якостей, розвиток підсвідомих стереотипів поведінки, необхідних в реальній бойовій ситуації: як для успішного проведення спортивного двобою, так і для виконання справжнього бойового завдання щодо знешкодження озброєного нападника.

Для цього необхідно:

– звести до мінімуму і заблокувати у своїй психіці прояви страху перед небезпекою;
– навчитися вести бій із використанням підсвідомості (перейшовши на наочно-дійові та наочно-образні шляхи сприйняття інформації).

Психологічна підготовка до змагань визначається завданнями, які потрібно вирішити в конкретних змаганнях:

– визначення основної мети виступу у майбутньому змаганні;
– вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дії з урахуванням цих особливостей;
– формування твердої впевненості у власних силах і можливостях для досягнення перемоги;
– набуття максимальної готовності до вольового і фізичного напруження і вміння проявити його в умовах змагань;
– уміння максимально розслабитися після бою і знову мобілізуватися перед наступним поєдинком.

Для того, щоб досягнути найвищих ступенів майстерності, учень повинен удосконалювати себе духовно і фізично.

Результатом психологічної підготовки гопаківця повинен бути стан психологічної готовності до ведення максимально ефективних дій у будь-яких умовах зовнішнього середовища з використанням усього багажу знань і навичок.

13.2. Розвиток спеціалізованих психічних якостей

Ефективність вирішення техніко-тактичних завдань у гопаку багато у чому залежить від рівня розвитку психічних якостей, без яких неможливе досягнення високої технічної майстерності.

Розглянемо найбільш важливі психічні якості, які потрібні для успішного ведення бою. Серед них варто окремо відилити сприймання, увагу і мислення.

СПРИЙМАННЯ – особливо важливе спеціалізоване м'язово-рухове сприйняття простору і часу, без якого неможливий аналіз рухів супротивника. Сприймання включає такі конкретні якості: відчуття дистанції, часу, орієнтація у просторі, відчуття положення тіла, пересування, відчуття удару, швидкість реакції. Всі вони тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені.

ВІДЧУТТЯ ДИСТАНЦІЇ – вміння точно визначати відстань до супротивника як під час атаки, так і в захисті. На різних дистанціях це відчуття у людини неоднакове.

При оцінці відстані до супротивника в бою на середній і ближній дистанціях основне значення має м'язово-рухове сприйняття, а в бою на дальній дистанції - зорове сприйняття та швидкість реакції.

Найкращим засобом для розвитку відчуття дистанції є бої в парах. Учень повинен привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції і швидко визначати моменти, коли вона найбільш придатна до атаки.

Вибір моментів для атаки вимагає тісного взаємозв'язку відчуття дистанції з відчуттям часу.

ВІДЧУТТЯ ЧАСУ визначається особливостями протікання фізіологічних і психічних процесів в організмі.

Урівноваженість процесів збудження і гальмування створює передумови для запобігання несвоєчасному руху. Завдяки розвинутому відчуттю часу можна вибрати моменти атаки тоді, коли супротивник вже не в змозі уникнути удару, а також оцінювати тривалість окремих часових інтервалів бойових дій і раціонально витрачати власні сили. Відчуття часу розвивається, як правило, в бою з партнером, а також у вправах на приладах, що швидко рухаються (м'яч на джгутах, пневматичні груші, лапи тощо).

ОРІЄНТАЦІЯ В ПРОСТОРІ. Ведучи напружений бій, маневруючи, атакуючи і контратакуючи супротивника, захищаючись

від його ударів, гопаківець повинен уміти у будь-який момент визначити своє положення у просторі відносно предметів зовнішнього середовища (у змаговому колі - канатів). Атака найбільш ефективна тоді, коли супротивник знаходиться у незручному положенні і щось стримує його рух (предмети зовнішнього середовища).

Для вміння орієнтуватись у змаговому колі потрібно дати одному з учнів завдання проводити бойові дії в кутах, біля канатів і частіше робити звідти виходи, а іншому - не допускати цього і триматися середини змагового кола.

Під час бою гопаківець повинен постійно шукати зручне вихідне положення для атаки, захисту і контратаки.

Уміння контролювати положення свого тіла по відношенню до супротивника створює передумови для успішних бойових дій.

Добрим засобом для розвитку орієнтації в просторі є спеціальні вправи на відпрацювання біомеханіки ударів та захисту (на місці і в русі). Корисно проводити бої «з тінню», попарно, з урахуванням положення тіла відносно супротивника і вибору місця дії у змаговому колі.

Гопаківець повинен навчитися змінювати бойове положення, вибирати найбільш зручну позицію під час захисту для наступних контратак.

ВІДЧУТТЯ ВІЛЬНОСТІ ПЕРЕСУВАННЯ. На дальній дистанції відчуттю вільності руху сприяє швидке пересування і недосяжність, на ближній і середній - надійний захист за допомогою рук, тулуба і відступ з лінії атаки за допомогою різних кроків.

Основою для розвитку відчуття вільності пересування є опанування координацією рухів і правильною технікою руху з оптимальним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, умінням завдавати ударів різної сили, що виховує впевненість у собі. Удосконалюється вільність пересування також під час змагань. Гопаківець повинен навчитись не напружуватися без потреби, триматися вільно і невимушено навіть в екстремальних умовах.

ВІДЧУТТЯ УДАРУ. Для ефективного ведення бою одним з головних проявів спеціалізованих відчуттів є відчуття удару. Воно забезпечується відображенням моменту дотику ударної поверхні до цілі.

Спортсмен повинен навчитися завдавати ударів різної сили, швидкості і довжини з різних вихідних положень.

Найбільш складно навчитися сильних акцентованих ударів. Гопаківець повинен бути впевнений у тому, що своїм ударом виведе з ладу суперника. Нокаутувальний ефект удару зумовлений його несподіваністю (коли суперник недостатньо уважний), точністю, силою і місцем ураження. Крім цього, удар повинен бути завданий тією частиною ступні чи кулака, які забезпечують максимальну жорсткість (ударною поверхнею). Під час реального бою він повинен знешкодити супротивника якомога меншим числом ударів у найкоротший період часу. Для цього всі удари спрямовуються у найвразливіші місця людського організму (больові точки).

Відчуття удару відпрацьовується у вправах на мішках, лапах незахищеними руками і ногами, щоб найбільш чітко відчувати місце, яким завдається удар.

ШВИДКІСТЬ РЕАКЦІЇ. Кожному гопаківцю у бою притаманний певний руховий тип реакцій, пов'язаний із характерним для нього розподілом уваги. Психологи розрізняють реакцію сенсорного, моторного і нейтрального типів.

Увага бійця сенсорного типу реакції зосереджена на тому, щоб відгадати задум противника і передбачити його дії. У цьому випадку змагун часто втрачає можливість своєчасно атакувати, захищатись і контратакувати.

Бійці з моторним типом реакції зосереджують увагу в цілому на власних ударах, підсічках або захисті, а не на узгодженні власних дій з діями супротивника і його задумами, внаслідок чого вони поспішають і необдумано атакують (або передчасно захищаються).

Нейтральний тип реакції дозволяє змагуну розподіляти увагу як на його власні дії так і на дії супротивника, внаслідок чого він своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Зазвичай для бійців характерне поєднання декількох типів реакцій, що значно ускладнює, але разом з тим і урізноманітнює техніку.

Знання психологічних особливостей учнів дозволяє вчителю цілеспрямовано підбирати індивідуальні завдання для розвитку реакції нейтрального типу.

Для розвитку швидкості реакції використовуються спеціальні завдання на реагування під час виконання загальнопідготовчих, спеціальнопідготовчих і бойових вправ.

Під час бою спортсмен повинен зосереджувати всю свою увагу на діях супротивника. Без загостреної уваги, відпрацьованої під час

самостійних психотренувань, важко швидко і правильно сприймати та переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичного стану і контролювати свою діяльність.

Підтримка високого рівня уваги потребує великих витрат нервової енергії. Втома організму знижує інтенсивність уваги внаслідок охоронного гальмування.

Стійкість уваги характеризується спрямованістю психічної діяльності, яка дозволяє не відволікатися від вирішення основного завдання.

Увагу бійця можна покращити під час навчально-тренувальних занять. Характер бойових вправ з партнером, під час яких постійно існує загроза отримати удар, використання макету зброї, а також реальної зброї спонукає до інтенсивної і стійкої уваги. Водночас в інших випадках тренувальної діяльності учень може відволікатися, наприклад, під час виконання спеціальнопідготовчих вправ, вправ із приладами. Щоб із достатньою інтенсивністю зосереджувати увагу на своїх діях під час змагань, учень повинен виробити в собі бажання концентруватися на сприйнятті вправ, що виконуються на тренуваннях.

Усі вправи для розвитку швидкості реакції одночасно покращують увагу бійця, тому що потребують розподілу її між двома-трьома процесами: появою подразника (удару, загрози супротивника) і власними діями у відповідь.

Гопаківець повинен вміти миттєво переключати увагу, щоб реагувати на найменші зміни обставин бою.

БОЙОВЕ МИСЛЕННЯ. Мислення як процес узагальненого відображення дійсності реалізується у словесній формі. Разом з тим воно спирається на конкретні образи, відображаючи предмети і реальні явища.

Мислення бійця тісно пов'язане зі сприйняттям і уявою. Необхідними умовами успішного вирішення тактичних завдань є спостережливість, зорова пам'ять і уява. Для досягнення перемоги необхідно вміло застосовувати найбільш раціональні методи боротьби, знаходити оптимальні в конкретних умовах способи і прийоми (несподівані удари, кидки, захвати), створювати ситуації, зручні для себе і незручні для супротивника тощо. У цьому випадку творче мислення реалізується у тактичній діяльності гопаківця і таким чином набуває головного значення для успіху під час бою. Вибір можливих варіантів - предмет оперативного мислення.

Для виховання тактичного мислення необхідний творчий підхід до проведення вільних і обумовлених боїв. Бійці повинні спостерігати за діями супротивника і правильно реагувати на них, миттєво приймаючи рішення, вірно вибирати контрдію та долати труднощі, які виникають у ході бою, а у разі необхідності миттєво змінювати своє рішення щодо способу ведення бою.

Учитель повинен уміло підбирати учневі різних за манерою ведення бою супротивників і моделювати як окремі елементи бою, так і бої в цілому. У процесі підготовки мислення гопаківця потрібно моделювати різні реальні бойові ситуації із загрозою для життя, пропрацьовувати оптимальні варіанти їх вирішення. Мислення бійця повинно бути спрямоване на аналіз тактичних варіантів своїх дій з урахуванням дій супротивника.

Удосконаленню тактичного мислення гопаківця допомагає участь у змаганнях, що є ефективним методом підвищення майстерності.

Таким чином, виховання всіх перерахованих психічних якостей пов'язане з рівнем техніко-тактичної і фізичної підготовки учня. Основою для оволодіння техніко-тактичною майстерністю і вмінням застосувати її в екстремальних умовах є індивідуальна психологічна підготовка бійця.

13.3. Розвиток вольових якостей

Одним із головних факторів перемоги в бою є сила волі, під якою розуміють здатність керувати собою - своїми діями, вчинками, думками, хвилюваннями - для досягнення свідомо поставленої мети.

Учню весь час потрібно долати різноманітні труднощі - проходити випробування великими фізичними навантаженнями, втомою, стійко переносити отримані удари, у складних умовах миттєво оцінювати хід бою і приймати рішення. Його діяльність має суто вольовий напрямок, тому виховання сили волі - одна з головних проблем підготовки гопаківця. Для цього потрібно враховувати його особисті мотиви на шляху досягнення мети.

Викликавши в учня серйозне зацікавлення гопаком, варто виховувати у нього бажання розвивати силу волі.

Основні принципи процесу самовиховання сили волі такі:

1) потрібно навчитися володіти собою і робити не те, що хочеться, а те, що потрібно;

2) самовдосконалюватися завжди і в усьому, робити все і завжди найкращим чином, точно, акуратно, намагаючись передбачити результати своїх дій;
3) стежити за собою і завжди шукати причини поразок і невдач насамперед у собі, а не в об'єктивних умовах чи інших людях - бути найсуворішим суддею самому собі.

Бажання до самовиховання своєї сили волі повинно бути провідним мотивом діяльності бійця.

Одним з головних завдань учителя є виховання в учнів цілеспрямованості, яка виявляється у чіткому розумінні цілей і завдань, активному і постійному підвищенню своєї майстерності. Справжня цілеспрямованість виникає тоді, коли учень намагається через фізичний вишкіл дійти до досконалості духу, у чому і полягає суть українського рукопашу гопак.

Необхідною рисою, яка забезпечить досягнення поставленої мети, є наполегливість. Для виховання наполегливості важливо, щоб учень відчував потребу у самовдосконаленні тіла і духу, віру у перспективу своєї спортивної діяльності, був упевнений, що працелюбність на тренуваннях і стійкість у бою будуть сприяти формуванню його майстерності.

Щоби своєчасно приймати рішення в найбільш гострі моменти двобою, без вагань приводити їх у дію, переборюючи страх та інертність, гопаківцю потрібні сміливість і рішучість. Виховання цих якостей варто починати з прищеплення бійцеві впевненості, віри у свої сили, розкриття його позитивних сторін і якостей. Сила волі проявляється у цілеспрямованості, самоопануванні, витримці, ініціативі і дисциплінованості.

Цілеспрямованість у гопаківця виражається у розумінні поставлених перед ним цілей і завдань, у намаганні досягти як високих спортивних результатів, так і духовної і фізичної досконалості.

Самоопанування і витримка необхідні бійцеві для успішного переборювання в собі негативних емоційних станів, розгубленості, пригніченості або перезбудження, які можуть виникнути перед боєм і в бою. Ці якості необхідні також для протидії втомі, яка зростатиме під час бою, а також для стійкого перенесення ударів і травм.

Ініціативність бійця проявляється у здатності вносити новаторство у виконання технічних і тактичних прийомів як під час тренування,

так і в бою, творчо використовувати засвоєні технічні прийоми ведення бою.

Дисциплінованість гопаківця як змагуна проявляється в умінні підкоряти свої дії і поведінку завданням колективу, дотриманні режиму тренувань, правил ведення бою.

Вищезазначені вольові якості міцно пов'язані між собою і впливають одна на одну. У випадку недостатнього розвитку однієї з вольових якостей інші також не можуть бути добре розвинені.

Сила волі виховується і загартовується у процесі подолання труднощів і перешкод. Основним засобом виховання вольових якостей у гопаківця є його самостійна щоденна праця над своєю психікою з допомогою АТ, самогіпнозу, медитації тощо. Важливим для виховання волі є систематичне виконання тренувальних вправ, специфічних для ведення двобою, спрямованих на вдосконалення фізичного розвитку, оволодіння технікою і тактикою ведення бою. Виконуючи це, учень виховує в собі силу волі і виробляє найбільш придатні для себе прийоми подолання труднощів.

Вольові якості бійця перевіряються тільки під час реального бою. Але й у процесі самовдосконалення учні набувають навичок подолання труднощів. Особливо ефективні при цьому навчально-тренувальні бої з використанням макетів зброї і реальної зброї, що вимагає від гопаківця максимальної реалізації всіх своїх умінь і навичок.

13.4. Виховання здатності до саморегуляції психічного стану

Вміння регулювати психічні стани є одним з найважливіших аспектів підготовки гопаківця.

Для зниження психічної напруженості спортсмен може використовувати:

а) переключення думок і уваги на образи та явища, що викликають позитивні емоційні реакції;

б) переключення думок на спортивну техніку, процес спортивного вдосконалення;

в) самоаналіз, спрямований на заспокоєння, зниження відповідальності за результати виступу;

г) самонакази типу "заспокійся", "не хвилюйся", "візьми себе в руки" тощо.

Для зниження рівня збудження можна застосовувати прийоми, пов'язані з використанням рухів і зовнішніх впливів:

а) довільну затримку виразних рухів, притаманних збудженому стану;

б) довільна регуляція дихання шляхом застосування інтервалів вдиху і видиху, затримки дихання;

в) послідовне розслаблення основних груп м'язів із застосуванням заспокійливих формул аутогенного тренування;

г) чергування напруження та розслаблення локальних груп м'язів;

д) контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою та іншими зовнішніми проявами, підведення їх до рівня, що відповідає нормальному спокійному стану;

е) заспокійливі прийоми масажу і самомасажу.

Для підвищення рівня збудження з метою мобілізації спортсмена перед виступом, налаштування на максимальну віддачу сил під час бою можна використовувати такі методи:

1. Словесні самовпливи, якими спортсмен оволодів у процесі підготовки:

а) концентрація думок на досягненні перемоги (високого результату);

б) створення уявлення про переваги над суперником, яка налаштовує на максимальне використання техніко-тактичних і фізичних можливостей;

в) самопереконання, спрямоване на підвищення відповідальності за результат виступу.

2. Створення комплексу уявлень, що відповідають найкращій бойовій готовності, оптимальному результату, перемозі над суперником.

3. Ідеомоторні уявлення про "коронні" удари, вирішальні атаки тощо.

4. Прийоми, пов'язані із застосуванням рухів, поз і зовнішніх впливів, що підвищують рівень збудження:

а) тонізуючі рухи;

б) довільна регуляція дихання із застосуванням короткочасної гіпервентиляції;

в) використання елементів розминання з імітацією "коронних" ударів та зв'язок, вирішальних атак;

г) збуджувальні прийоми самомасажу і масажу (розминання розтирання, ударні прийоми);

д) використання холодових подразників (лід, хлоретил), що впливають на локальні ділянки тіла (потилична, крижова підколінна).

Рекомендована література

1. Алман Б., Ламбру А. Самогипноз (руководство по изменению себя).– М.: Класс, 1994. – 192 с.
2. Асадголи Р. Психосинтез: теория и практика.- М.: REFL - book, 1994.– С. 16.
3. Бокс: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред И.П. Дегтярева.– М.: Физкультура и спорт, 1979.– 287 с.
4. Бранд Дж. Крети. Психология в современном спорте / Пер. с англ. Ханина Ю.Л.– М.: Физкультура и спорт, 1978.– С. 95-109
5. Велес Книга: легенди, міти, думи: Скрижалі буття українського народу / Заг. ред. В. Довгича.– К.: Індосвропа, 1995.– С. 48, 77, 265-266.
6. Вуджек Т. Тренировка ума (упражнения для развития повышенного интеллекта).– С.Пб.: Питер, 1996.– 244 с.
7. Гагонин А.С., Гагонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки. – С.Пб.: Атон, 1999. – 320 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.– М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.193 – 205.
9. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
10. Залесский Г.Е. Психология мировоззрения и убеждений личности. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 144 с.
11. Иванов О. Л. Кикбоксинг.– К.: Air Landg; Перун.– С. 258-264.
12. Игнатенко А.В. Как стать феноменом.– М.: Импульс, 1992.
13. Іван Сірко / Упоряд. В.А. Чуйка.– К.: Веселка, 1992.– С.125-130.
14. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог.– 2-е изд.– С.Пб.: Питер, 1996.– 224 с.
15. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях.– К.: Здоров'я, 1977.
16. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.– Л.: Українська спортивна асоціація, 1992.– С. 171-190.

17. Коваль С.Н., Хомин Ю. Е. Дух воина.– Краснодар: Маели, 1993.
18. Коренберг В.Б. Психологический ракурс гимнастики.– Минск: Высшая школа, 1978.
19. Макаров Н., Антонов Г. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою: Учеб. пособие.– Минск: ЧП С.Ананич; ПКФ «Издательский Дом», 1993.– 80 с.
20. Мунтян В.С. Оптимизация технико-тактической и психологической подготовки в боевых искусствах // Слобожанський науково-спортивний вісник.– 2001.– №4.– С. 52-55.
21. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Учеб. пособие для слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа.– М.: ГЦОЛИФК, 1989.– 74 с.
22. Психология и современный спорт: Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / Сост. Радионов, К. Худаков.– М.: Физкультура и спорт, 1978.
23. Резина Ю.И. Учитесь самообладанию или еще раз об аутогенной тренировке.– М.: Знание, 1987.– 96 с.
24. Савченко В.Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.– К., 1997.– 48 с.
25. Спортивная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского.– М.: Физкультура и спорт, 1979.– 327 с.
26. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – Минск: Харвест, 1999.– 592 с.
27. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка.– 2-е изд., перераб. и доп.– К.: Здоров'я, 1987.– 128 с.
28. Худаков К.П. Психологическое обеспечение подготовки боксеров.– М.: Знание, 1989.– 56 с.
29. Чоботар В. Психофізичні аспекти підготовки в національних одноборствах // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 66-71.
30. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под ред. А.Т. Филатова.– К.: Здоров'я, 1982.

14. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ГОПАКУ

У процесі проведення тренувальних занять з національних одноборств на етапі початкової підготовки поряд із вивченням технічних прийомів необхідно звертати увагу на фізичну і психологічну підготовку спортсменів, зокрема на розвиток у них сили і спритності та формування вольової готовності протидіяти суперникові. Ефективними засобами зазначених видів підготовки виступають народні різновиди протиборства та рухливі ігри з елементами протиборства, оскільки за структурою рухової діяльності вони спрямовані на досягнення перемоги шляхом безпосередньої протидії за допомогою імпровізованих рухових дій. Саме така діяльність здійснюється у процесі ведення поєдинків у гопаку [23], рукопаші та інших національних одноборствах.

Під час підбору навантаження тренер повинен враховувати вікову періодизацію розвитку дитини. Це зумовлено тим, що молодий організм ще розвивається, і великими навантаженнями можна пригальмувати його ріст, пошкодити функціональні системи організму. На тренуваннях варто давати більше загальної фізичної підготовки з плавним переходом у спеціальну. До загальної фізичної підготовки треба включати різні види рухової діяльності та ігри зі зміненими правилами під техніку чи специфіку гопака. Наприклад, силовий футбол, волейбол ногами, баскетбол верхи один на одному і т. п. Ці вправи повинні впливати на розвиток фізичних якостей, які потрібні спортсменам на початковому етапі їхнього фізичного розвитку, тобто розвивали б швидкість, гнучкість, вибухову силу, спритність, відчуття рівноваги, витривалість.

На початковому етапі спортивної підготовки спортсменів з українського рукопашу гопак необхідно враховувати специфіку ударно-кидкового стилю ведення поєдинку та у першу чергу розвивати ті якості, які є спільними для ударного та борцівського компонентів гопака: спритність, вибухову силу, відчуття рівноваги. Пізніше варто спрямувати зусилля на розвиток тих якостей, які є важливими для ударної техніки, після цього розвивати якості, необхідні для вивчення борцівської техніки. Цей принцип побудови тренування застосовується з метою навчити гопаківців переходити під час поєдинку від однієї техніки до іншої.

Фізична підготовка є основою для формування рухової активності гопаківця. Основними фізичними якостями, необхідними для досягнення перемоги у змаговому колі, є сила, швидкість і витривалість, рівень яких досягається безпосередньою фізичною підготовкою. Відповідно до цього фізична підготовка вирішує завдання розвитку силових, швидкісно–силових та інших якостей. Для того, щоб подолати фізичний супротив і тиск супротивника у ближньому бою, гопаківцю необхідний високий рівень розвитку силових здібностей, які проявляються у максимальній силі м'язів [19].

14.1. Вплив особливостей техніко-тактичного арсеналу на розвиток фізичних якостей

Особливість гопака полягає в тому, що цей стиль одноборства дозволяє застосовувати не лише ударну, але й кидкову техніку, тобто має ударно-кидковий техніко-тактичний арсенал. Ударна техніка – це приблизно 60% усього техніко-тактичного арсеналу. Кидкова техніка (або борцівська) – це 40% бойового арсеналу гопака. Через це спеціальна фізична підготовка в українському рукопаші гопак відрізняється від спеціальної фізичної підготовки в інших видах спорту, які за технічним арсеналом є подібні (наближені) до техніки гопака (або ударної, або кидкової). До таких видів належать бокс, вільна боротьба, дзю-до, кікбоксинг, рукопашний бій, саньда і т. п. Тому на тренуваннях з українського рукопашу гопак можна використовувати деякі засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки тих чи інших, наближених до гопака, видів спорту.

Комплексний змаг в українському рукопаші гопак передбачає двобої з використанням дворучної та одноручної зброї у поєднанні з ударно-підсікальною технікою ніг та бій голіруч з використанням як ударної, так і борцівської техніки. Зрозуміло, що у таких умовах можливий техніко-тактичний арсенал є надзвичайно широким і несподівані рухові завдання виникають постійно. Тому розвиток спеціальної спритності набуває ключового значення у тренувальному процесі, особливо на етапі початкової спеціалізації. Культивування цієї якості є стратегічно важливим фундаментом не лише для підвищення індивідуальної майстерності кожного спортсмена зокрема, але й для розвитку техніко-тактичних надбань школи в цілому. Адже відомо, що високорозвинута спритність дозволяє швидко вносити корективи у

техніку без втрати її результативності, не раз навіть безпосередньо під час змагу. Культивування цієї якості стимулює творчий пошук у засвоєнні все нових і нових техніко-тактичних засобів спортсменами і таким чином запобігає догматизму, є запорукою безупинного розвитку школи.

14.2. Загальні та спеціальні фізичні якості

Фізична підготовленість є базою для досягнення високих результатів в українському рукопаші гопак. Вона характеризується певним рівнем розвитку фізичних якостей, а також форм і функцій гопаківця. Чим сильніший і працездатніший організм, тим краще він сприймає тренувальні навантаження, швидше до них адаптується і довше залишається у стані тренованості. Без доброї фізичної підготовки в умовах поєдинку неможливо ефективно і довго проявляти технічні, тактичні якості. Тому фізична підготовка у єдності з процесом удосконалення елементів техніки і тактики спортсмена є провідним напрямом тренування у цілому. Недооцінка значення різноманітних вправ у підготовці гопаківця роблять його розвиток однобічним, що неминуче веде до нестабільних спортивних результатів, а у ряді випадків до припинення росту спортивної майстерності. Усе це знижує інтерес до тренувань і не дозволяє повною мірою розкрити природні здібності гопаківця. Тренер і спортсмен повинні дбати про досягнення високого рівня фізичної підготовленості на всіх періодах і етапах тренувального процесу. Разом з тим фізична підготовленість спортсмена у міру росту його кваліфікації і тренованості повинна ставати все більш спеціалізованою, щоби, з одного боку, сприяти більш повному вихованню спеціалізованих фізичних якостей і навичок, а з другого - доповнювати спеціальне тренування, забезпечити рівновагу всіх сторін підготовки і розвитку спортсмена.

Рівень фізичної підготовленості гопаківця змінюється у міру розвитку його спортивної майстерності, тому виховання фізичних якостей спортсмена треба здійснювати відповідно до потреб специфіки виду спорту.

Виховання сили. Зміст і характер розвитку у процесі поєдинку дуже різнобічний, щоб говорити про єдиний прояв сили в українському рукопаші гопак.

Динамічна сила гопаківця проявляється у русі і так званому динамічному режимі. Наприклад, сила, яка розвивається в ударах, захистах, бойових кроках.

За характером зусиль динамічна сила у гопаку, як і у боксі, поділяється на вибухову, швидку і повільну.

Під *вибуховою силою* розуміють прояв сили з максимальним прискоренням. Така сила розвивається, наприклад, в акцентованих ударах гопаківця.

Швидка сила проявляється у рухах, для яких характерна швидкість переміщень і відносно невеликий інертний супротив.

Повільна сила проявляється під час порівняно повільних рухів, які виконуються практично без прискорення. Типовим проявом повільної сили є безпосереднє подавляння супротиву суперника у ближньому бої у момент захватів і тримань.

Різні режими роботи і манера ведення бою вимагають різних проявів сили, особливо під час виконання ударних дій.

Виховання сили повинно відбуватися за двома напрямками.

1. Широке використання загальнорозвивальних вправ на гімнастичних приладах і без них, вправи з обважнювачами, у супротиві з партнером і т. п.

2. Виховання сили засобами спеціальнопідготовчих і спеціальних вправ. Спеціальнопідготовчі вправи повинні добиратися так, щоби зберігався характер нервово-м'язових зусиль і структурна подібність до спеціальних вправ гопаківця. До їхного числа належать вправи безпосереднього переборювання спротиву суперника у вигляді відштовхування, елементи силового тримання суперника, боротьба і т. ін.; переборювання інерції власного тіла під час захисту і переходів від захисних дій до ударних і навпаки; виховання сили ударів на мішках, лапах, у парі з суперником і т. д.

Для виховання здатності основних м'язів гопаківця швидко (миттєво) розвивати зусилля до максимальних, швидко переключатись і багаторазово змінювати зусилля від мінімальних до максимальних, багаторазово проводити так званий «м'язовий зрив» з наступним миттєвим розслабленням м'язів можуть бути використані вправи з метанням і штовханням каміння, ядра, набивних м'ячів різної ваги, вправи з гантелями, еспандерами, робота з сокирою, лопатою, кайлом або мотикою, вправи зі штангою та ін.

Розрізняють два методи виховання сили гопаківця: аналітичний і цілісний.

Аналітичний метод вправ дозволяє вибірково виховувати силу окремих м'язових груп, які несуть основне навантаження. Вправи аналітичного методу виконуються в умовах адекватних режимів силових напружень для цих груп. Наприклад, ефективним засобом виховання сили м'язів-розгиначів руки, які мають основне навантаження під час ударів, є швидкісно-силові вправи з обважненням різної ваги (гантелями, металевими прутами, набивними м'ячами і под.), гімнастичні вправи у швидкому відтисканні в упорі лежачи, вправи на розтягування механічних і гумових амортизаторів, вправи вибухового і штовхального характеру зі штангою, силовими блоками і т. ін.

Для кожного виду спорту характерний свій рівень розвитку сили, залежний від специфіки спорту та умов її прояву. Так, максимальна сила розгиначів і згиначів передпліччя гопаківців має високий рівень розвитку, як і у боксерів, у той час, коли максимальна сила м'язів спини може досягати показників сили борців.

Цілісний метод є основним у вихованні спеціальної сили гопаківців. Він характеризується одночасним удосконаленням як силових можливостей гопаківця, так і його спеціальних навичок.

До числа вправ, спрямованих на вдосконалення спеціальної сили гопаківця цілісним методом у рамках освоєної навички, відносять підготовчі і спеціальні вправи з обважненням (свинцевими обважнювачами, гантелями малої ваги і под.): «бій з тінню», вправи на мішках, лапах та іншому приладді, ускладнене виконання імітаційних вправ у воді і т. п. Окрім того, вихованню сили цілісним методом сприяють цілеспрямовані спеціальнопідготовчі і спеціальні вправи без обважнення з партнером, вправи на лапах та інших приладах, які допомагають виробляти вибухову і швидку силу, а також комплекс вправ у боротьбі з суперником в умовах ближнього бою, який використовується для виховання повільної сили.

Найбільш ефективним засобом виховання вибухової і швидкої сили у гопаківця як цілісним, так і аналітичним методом є вправи з оптимальними навантаженнями, які повинні виконуватися з максимально можливим прискоренням. Тренер повинен добирати величину навантаження, враховуючи вагову категорію гопаківця і рівень його підготовки. Під час виховання сили за допомогою вправ з

обважнювачами гопаківцю необхідно повторювати завдання до тих пір, поки швидкість рухів не почне помітно зменшуватися, структура рухів – порушуватися, м'язове відчуття в управлінні цими рухами – послаблюватися. Після цього гопаківцю необхідно зробити вправи на розслаблення та активне розтягування м'язів, які брали участь у попередньому русі. Після цього багаторазово повторити ті ж рухи з максимальною швидкістю і структурною точністю, характерною для спеціального руху, використовуючи ефект силової післядії.

Щоб уникнути адаптаційних наслідків, які можуть наступити після довготривалого виконання гопаківцем однакових вправ, тренеру необхідно періодично змінювати комплекс.

Виховання швидкості. Розрізняють загальну і спеціальну швидкість спортсменів. Загальна швидкість – це здатність проявляти швидкість у найрізноманітніших рухах і діях, наприклад, у спринтерському бігу, спортивних іграх і т. п. Загальна швидкість проявляється у швидкому початку руху, швидкості неспецифічного пересування спортсмена, швидкому виконанні одиночних та інтенсивних рухів, у здатності миттєво переходити від одних рухів до інших.

Тісний зв'язок між загальною і спеціальною швидкістю, як правило, проявляється у спортсменів молодших розрядів на ранніх етапах їх спортивного формування. У міру зростання спортивної майстерності і кваліфікації спортсмена, зміни тренувальних вправ із загальнорозвивальних на спеціальні цей зв'язок зменшується. Тому цілеспрямоване використання у тренувальному процесі засобів, які виховують загальну швидкість, з метою розвитку спеціальних швидкісних якостей гопаківця виправдане на етапі початкової підготовки спортсмена. Зі зростанням спортивних результатів і тренованості спортсмена подальше вдосконалення швидкості повинно відбуватися шляхом раціонального добору тільки таких загальнорозвивальних вправ, які в координаційному відношенні максимально наближені до основних спеціальними вправами.

Спеціальна швидкість гопаківця проявляється у латентному часі реакції, у часі виконання одного удару, максимальному темпі виконання серії ударів, швидкості пересування.

В умовах поєдинку гопаківець, як правило, стикається із комплексним проявом цих форм швидкості (швидкі одиночні і серійні удари, пересування, швидкість застосування захисту).

На початковому етапі у гопаківців невисокої кваліфікації спостерігається як односпрямована, так і різноспрямована зміна рівня спеціальних швидкісних якостей. Як правило, у менш досвідчених спортсменів, які захоплюються одностороннім удосконаленням тільки деяких форм швидкості, рівень швидкості показників змінюється різноспрямовано: одні показники покращуються, другі залишаються без змін, а треті у деяких випадках навіть погіршуються. Наприклад, якщо у процесі тренувань основний час гопаківець відводить для вдосконалення швидкості одиночних і серійних ударів і мало часу приділяє вдосконаленню інших форм швидкості (часу реакції, швидкості пересування), то, як правило, швидкість атакувальних дій спортсмена покращується, а час реакції і швидкість пересування залишаються без змін, або навіть погіршуються.

Практика показує, що ефективність атакувальних і захисних дій передусім тісно пов'язана з високим рівнем розвитку всіх форм спеціальних швидкісних якостей гопаківця.

У практиці на виховання швидкості атакувальних і захисних дій у навчально-тренувальному занятті відводиться різний час. Усі наявні прилади (мішки, груші, пунктболи, настінні подушки і т. п.) призначені для удосконалення швидкості ударів, у той час як приладів і тренажерів для виховання швидкості захисних дій, а також швидкості пересування немає. Тому основні форми швидкості розвиваються непропорційно.

Така практика розподілу часу тренування ускладнює процес виховання всіх форм швидкості ще й тому, що на середній дистанції час удару менший, ніж час застосування захисної дії. Тому для раціонального тренування швидкісних якостей гопаківця найбільш ефективний так званий коловий метод, який має широке застосування у спортивній практиці.

Методика **колового тренування** вимагає дотримання низки організаційно-методичних положень. Після проведення групового або індивідуального проруху, який повинен мати швидкісну спрямованість, спортсмени поділяються на чотири підгрупи, бажано з парною кількістю спортсменів у кожній з них. Кожна з підгруп гопаківців за завданням тренера займає певну «станцію». Кожна «станція» призначена для вдосконалення певної швидкісної якості. Наприклад, на першій «станції» спортсмени вдосконалюють швидкість одиночних ударів, на другій - швидкість захисних реакцій, на третій - швидкість пересування, на четвертій - швидкість серійних ударів, виконаних з

максимально можливою частотою.

Для зберігання стереотипності часових інтервалів, характерних для змагального поєдинку, час виконання вправ на «станціях» повинен відповідати тривалості одного двобою.

За командою тренера спортсмени починають одночасно виконувати вправи на «станціях» протягом трьох хвилин. Після 30-секундної перерви, необхідної спортсменам для переходу до наступної «станції», а також для часткового відновлення працездатності, кожна підгрупа починає виконувати наступні завдання на наступній «станції». Пройшовши повне коло і виконавши таким чином усі завдання, спортсмени відпочивають протягом трьох хвилин. У цей час вони повинні за допомогою вправ максимально розслабити ті групи м'язів, на які припадало навантаження. Після відпочинку підгрупи повторно проводять тренування коловим методом. Таким чином, загальний час колового тренування складає близько 27 хв.

Характер виконання вправ на кожній «станції» зумовлений рядом особливостей. На першій «станції» гопаківці розташовуються біля важких підвісних мішків (або інших приладів) і за командою тренера починають з максимальною швидкістю завдавати одиночних ударів лівою і правою рукою (або інші дії, вказані тренером). Щоб уникнути виникнення «швидкісного» бар'єру, що стабілізує розвиток швидкості рухів, гопаківцю необхідно використовувати обважнювачі різної ваги. Окрім цього, вкрай необхідно, щоб одиночні і серійні удари спортсмена виконувалися з різним ступенем м'язових напружень.

На другій «станції» спортсмени вдосконалюють час захисних реакцій за допомогою тулуба - ухилами назад, ухилами вліво і вправо. Гопаківці стають у пари, нападники максимально швидко у різній послідовності завдають прямих ударів лівою і правою рукою. Ті, що стоять у захисті, реагують залежно від того, якого завдано удару. Щоб ускладнити можливості вгадування і збільшити часову невизначеність, ударів завдають через різний інтервал часу. При цьому дистанція, з якої завдаються удари, повинна поступово зменшуватися. Через 1,5 хв за командою тренера нападники переходять до виконання захисних дій.

На третій «станції» спортсмени вдосконалюють швидкість пересувань. Вони стають у бойовій стійці один навпроти одного на необхідній дистанції. Ведучий різко змінює відстань кроком уперед, назад або у сторони. Інший гопаківець повинен максимально швидко

виконати необхідне пересування, зберігаючи при цьому дистанцію, на якій перед тим знаходився спортсмен. Через 1,5 хв за командою тренера спортсмени міняються ролями. Виконуючи ці вправи і вдосконалюючи швидкість пересувань, гопаківці вдосконалюють швидкість складної реакції, оскільки напарник, спостерігаючи за діями ведучого, не знає, у якому напрямі йому необхідно виконувати рух, щоб зберегти дистанцію. У міру вдосконалення швидкості простих пересувань характер пересувань треба ускладнювати. Спортсмени вдосконалюють швидкість складних комплексних пересувань, виконуючи рухи у різних напрямках: вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво і т. д.

На останній, четвертій «станції» гопаківці розташовуються біля приладів і за командою тренера починають відпрацьовувати серії улюблених ударів (руками, ногами) на приладах з максимально можливою для них частотою протягом 10 с, потім 20 с відпочинку, після якого знову 10 с серійної роботи. Оскільки швидкість процесів відновлення у різних спортсменів неоднакова, гопаківці, які не готові до повторного виконання завдання, можуть збільшити інтервал відпочинку. Наприклад, якщо один спортсмен відчуває, що після 20 с відпочинку він не в змозі виконувати у високому темпі наступну серію ударів, він може ще 30 с відпочивати (10 с, коли всі виконують вправи, і 20 с зі всіма разом). За три хвилини такі спортсмени можуть виконувати до шести серій вправ.

Під час колового тренування тренер повинен постійно контролювати правильність виконання завдань на кожній «станції», звертаючи увагу на виконання завдань із високою швидкістю і на правильність техніки вправ.

Особливе місце у тренуванні спеціальних швидкісних якостей гопаківця має бути відведене вдосконаленню методів простої, і особливо складної реакції вибору з метою покращення ефективності його захисту.

Проста реакція гопаківця - це відповідь на заздалегідь відомі удари у відоме відкрите місце противника.

Складна реакція вибору пов'язана з вибором потрібного удару у відповідь з усіх можливих відповідно до змін поведінки суперника. Суперник може завдавати ударів як лівою, так і правою рукою у найбільш несподіваній послідовності і в найрізноманатніші місця. Тому під час виховання складної реакції вибору поступово збільшують число

змін обстановки. Тренер спочатку повинен навчити спортсмена обирати захист на заздалегідь відомі удари суперника, наприклад, на лівий прямий у голову. Потім спортсмену пропонують реагувати на одну з двох можливих атак, наприклад, лівий прямий у голову і лівий прямий у тулуб і т. д.

Один зі шляхів удосконалення швидкості реагування є тренування здатності до «передбачення» дій суперника за рахунок своєчасного реагування на зміну положень противника і його підготовчі дії, які передують атаці. Для цього спортсмену необхідно проводити умовні, вільні і змагальні бої з якомога більшою кількістю суперників, різних за стилем, характером і манерою ведення бою.

Підвищенню ефективності захисних дій сприяє також здатність використання гопаківцем у першу чергу найбільш простого захисту, на виконання якого витрачається найменше часу. Реєстрація часу обирання захисту гопаківцем за допомогою відхилів, ухилів вліво та вправо і захисту за рахунок підставляння долоні руки показав, що останній забирає найменше часу.

Швидкість і ефективність захисту зростає, якщо від багатоударних атак використовувати не декілька послідовних захистів, а раціональне їх поєднання.

Під час розвитку швидкості важливою умовою є оптимальний стан збудження центральної нервової системи, який може бути досягнутий тільки за умови, що попередня діяльність не дуже виснажила організм спортсмена. Тому вправи для розвитку швидкості виконуються на початку тренувального процесу.

Виховання витривалості. Особливості діяльності в українському рукопаші гопак полягають у постійній зміні інтенсивності дій, які у кожному двобої і протягом усього поєдинку розпадаються на певну кількість епізодів і періодів, які чергуються із невеликими відрізками відпочинку. Тому для гопаківця дуже великого значення набуває рівень його аеробного та анаеробного стану організму, а також рівень його загальної і спеціальної витривалості. Отже, витривалість гопаківця буде залежати не тільки від того, як швидко він втомлюється, але й від того, як швидко він відновлюється. Якщо у хвилини найнапруженішої діяльності енергетичне забезпечення гопаківця здійснюється за рахунок анаеробних процесів, то швидкість відновлення визначається м'язовим аеробним механізмом.

В українському рукопаші гопак з метою вдосконалення загальної витривалості спортсмена використовують загальнопідготовчі (кроси, пересування на лижах, плавання, баскетбол, регбі, футбол, волейбол, інші рухливі ігри) та спеціальні вправи (вільні й умовні бої, робота у парах і на приладах).

Для досягнення високого рівня витривалості необхідна чітка система добору вправ та їхньої організації. Експериментальні дослідження у видах спорту, наближених за техніко-тактичними характеристиками до українського рукопашу гопак (наприклад, у боксі [2]), показали, що загальна витривалість спортсмена відчутно покращується, якщо у тренуванні використовувати спеціальні вправи, які викликають найбільш енергетичний здвиг і виконуються при значній частоті серцевих скорочень, яка сягає 180 уд/хв (спаринги, вільні й умовні бої, робота на мішках). Причому дуже важливо, щоб ці вправи використовувались у визначеній послідовності. Одним з ефективних методів удосконалення загальної витривалості у гопаківців є колове тренування. Ефективний засіб підвищення витривалості - збільшення часу двобою до 5 хвилин і більше.

Для вдосконалення спеціальної витривалості, яка проявляється у здатності гопаківця виконувати роботу з максимальною потужністю, в основному використовуються спеціальні і спеціальнопідготовчі вправи (спаринги, умовні і вільні бої, вправи на приладах, «бій з тінню», вправи з партнером у парах без рукавиць, з набивними м'ячами, у пересуванні та ін.). Можна використовувати і загальнопідготовчі вправи: кроси, спортивні ігри та ін. Але, як правило, для виховання спеціальної витривалості найбільш ефективні спеціальні вправи.

Основним шляхом для вдосконалення спеціальної витривалості є інтенсивна діяльність гопаківця у вільних і умовних боях (за рахунок частої зміни партнера, ведення ближнього бою, ускладнення завдань та ін.), у вправах на приладах. Наприклад, під час виконання вправ на приладах використовують спеціальний вид навантажень і чергують роботу з відпочинком з метою виховання спеціальної витривалості. Так, у вправі на мішку протягом одного двобою спортсмен виконує з максимальною швидкістю та інтенсивністю 10–15 вибухових коротких серій (тривалістю від 1 до 1,5 с кожна), а у проміжках між серіями (10–15 с) – дії у повільному темпі. Після цього гопаківець відпочиває 1,5–2 хв і знову розпочинає вправи на мішках.

Для вдосконаленя гіполітичного механізму використовуються вправи, під час яких виконується безперервна інтенсивна робота (завдавання ударів по мішку, лапах, стінці).

Ефективним засобом підвищення витривалості гопаківця є тренування у гірських умовах. У зв'язку з тим, що в середньогір'ї парціальний тиск кисню знижений, то саме перебування там спортсмена сприяє підвищенню дихальних можливостей (підвищення вмісту гемоглобіну у крові) і стійкості до гіпоксичного стану. Рівень витривалості гопаківця істотно покращується, якщо тренування проходить в умовах постійної зміни рівня висоти (т. зв. «човниковий» метод).

Під час виховання витривалості гопаківців велике значення приділяють постановці правильного дихання. Це важливо тому, що діяльність гопаківця у змаговому колі виключає ритмічне дихання. Дихання гопаківця повинно бути неперервним і достатньо глибоким. Хороший видих забезпечить кращу вентиляцію легень і дозволить найбільш ефективно використовувати життєву ємність легень. У боксі, який за ударною технікою близький до українського рукопашу гопак, помічено, що режим дихання з акцентом на видих під час сильних ударів є найбільш ефективний. Це сприяє не тільки покращенню вентиляції легень, але також збільшенню сили ударів.

Виховання спритності. Під спритністю гопаківця треба розуміти здатність своєчасно й ефективно виконувати складнокоординаційні прийоми під час раптової зміни ситуації у ході поєдинку.

Спритність – складна, комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію для її оцінки.

Загальна спритність – це здатність до оволодіння складнокоординаційними рухами, а також швидке оволодіння рухами в неспецифічних для гопака видах діяльності. Спритність як фізична якість відрізняється специфічністю. Так, гопаківець, що володіє високорозвинутою спритністю, може бути безпорадний в інших видах спорту (наприклад, у гімнастиці). Специфічність спритності пов'язана з різними навичками у різних видах діяльності.

Загальні критерії спритності такі:

1) координація складності виконання рухів;
2) точність виконання просторових, часових і силових характеристик руху;

3) час виконання руху.

Швидкість оволодіння новими рухами залежить від фізіологічної рухливості і динамічності процесів збудження і гальмування. Чим рухоміші нервові процеси, тим краще диференційоване гальмування, яке призводить до виокремлення непотрібних і закріплення цілеспрямованих рухів.

Точність виконання рухів є одним з показників спритності і визначається рівнем розвитку кінестетичної чутливості – об'єднаної діяльності рухового і тактильного аналізаторів.

Спритність тісно повязана зі швидкістю і точністю рухової реакції спортсмена.

Основним шляхом виховання спритності є оволодіння новими різновидами рухових навичок і вмінь. Результатом збільшення запасу рухових навичок є високий тонус «творчої» діяльності кори головного мозку у формуванні нових рухів і збільшення можливостей рухового аналізатора. У міру оволодіння рухом з подальшою автоматизацією тренувальний ефект у розвитку спритності з допомогою конкретного руху зникає. Таким чином, для виховання спритності можуть використовуватися будь-які вправи, у яких є багато нових елементів. Чим більший руховий запас спортсмена, тим легше він оволодіває новими рухами і тим краща його спритність.

Рукопаш гопак відрізняється від ряду інших видів спорту (наприклад, легкоатлетичного бігу, метання, стрибків тощо) нестандартним видом діяльності. У ньому проявляються різні форми складнокоординованих рухів, які виконуються суперником у змінних ситуаціях поєдинку. Тому удосконалення загальної спритності гопаківця, наприклад, у спортивних іграх та інших видах одноборств, для яких характерні якісно однорідні навички, буде сприяти вихованню його спеціальної спритності.

Тренер використовує технічні прийоми різного ступеня складності: бокові кроки, ухили, підсіди, комбінований захист; різні варіанти ударів – у стрибку, у кроках різноіменними ногами, під час відходів, ударів назустріч перехресного типу, у різних серіях ударів і їхнє поєднання із захистами і пересуваннями, під час переходів до кидкової техніки, під час різних входів у ближню дистанцію і виходів з неї.

Ці вправи допомагають удосконаленню спеціальної спритності. Їх можна використовувати без партнерів (спеціальнопідготовчі вправи, спрямовані на вдосконалення координаційних рухів), з партнером (для

вдосконалення техніки, а також для розвитку відчуття часу і дистанції), в умовних та вільних боях (де дії виконуються в несподіваних умовах).

Рівновага і методика її виховання. Рівновага гопаківця – це здатність зберігати в умовах поєдинку стійке положення тіла під час завдавання ударів, проведення кидків, виконання захистів і пересування.

Розрізняють *статичну і динамічну* рівновагу. Статична рівновага не характерна для українського рукопашу гопак. Ефективно виконувати складнокоординаційні рухи гопаківець зможе тільки тоді, коли він оволодіє здатністю зберігати стійкість динамічної рівноваги. Якщо під час бою вона буде порушена, то навіть від незначного поштовху, наприклад, під час дій на середній, і особливо ближній дистанції, спортсмен може впасти або, промахнувшись у момент власної атаки, «провалитися». Тому при поганій здатності гопаківця зберігати динамічну рівновагу його атакувальні, контратакувальні і захисні дії малоефективні, а сам він у нестійкому положенні більш відкритий для технічних дій суперника.

Унаслідок різнобічності рухової діяльності (ударів, захистів за допомогою тулуба, різного роду пересувань і т. п.) в умовах поєдинку на гопаківця впливає комплекс прискорень: прямолінійних, кутових і прискорень Каріоліса, які впливають на його вестибулярний аналізатор.

Виховання здатності зберігати стійкість рівноваги йде двома напрямками:

1. Використання вправ на рівновагу при порушенні рівноваги і повернення спортсмена у стійке положення.

Для повернення втраченої спортсменом рівноваги тренер використовує спеціальні вправи, що вимагають збереження динамічної рівноваги, враховує час їхнього виконання. Наприклад, гопаківець повинен швидко пройти по гімнастичній колоді за певний час.

2. Удосконалення функції вестибулярного апарату за допомогою вправ із прямолінійним і кутовим прискоренням з метою вибіркової дії на отолітовий апарат і напівкруглі канали спортсмена.

Залежно від використовуваних засобів, вестибулярну підготовку поділяють на активну (за допомогою фізичних вправ), пасивну (за допомогою технічних засобів – батуту, гойдалки, тріплексу і лопінгу) і змішану, у якій використовуються спортивні вправи і ряд технічних засобів. У практиці українського рукопашу гопак широке використання має активний метод тренування за допомогою комплексу

акробатичних вправ на обертання: різноманітні перекиди, повороти і перевороти.

Ефективним засобом покращення вестибулярної стійкості гопаківців є двохетапне послідовне і цілеспрямоване використання комплексу підготовчих і спеціальних вправ.

На першому етапі використовується ряд загальнопідготовчих вправ, спрямованих на підвищення загальної вестибулярної стійкості гопаківців. Комплекси загальнопідготовчих вправ складаються з урахуванням функціональних особливостей вестибулярного апарату і включають вправи, які диференційовано і комбіновано діють на отоліти і напівкруглі канали спортсмена. Для тренування переважно отолітів тренер може використати такі вправи:

1) біг із різкими зупинками і зміною напрямку;
2) рух уперед з різкими боковими зміщеннями;
3) швидкі напівприсідання з вистрибуванням угору;
4) зіскок з «козла» (висота 60–70 см) з подальшим підскоком;
5) стрибки з поворотами на 180°, 360°;

Для тренування напівкруглих каналів використовують:

1) повороти і нахили голови;
2) швидкі нахили тулуба у сторони;
3) повороти на місці з нахиленою до плеча головою;
4) швидкі нахили вперед з положення прогнувшись;
5) повороти тулуба напівзігнувшись;
6) ходьба «ялинкою» зі зміною ноги на кожний крок;
7) беркиці (перекиди) через голову.

На другому, спеціальнопідготовчому етапі підвищення спеціальної вестибулярної стійкості досягається за рахунок використання великої кількості спеціальних захисних вправ (підсідів, ухилів ліворуч і праворуч, відходів), які подразнюють вестибулярний апарат.

Рекомендована література

1. Боберський І. Рухові забави та ігри / Упорядник Є.Приступа.– Л., 1992.– 64 с.
2. Бокс: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева.– М.: Физкультура и спорт, 1979.– 287 с.
3. Бокс: Программа для тренерских ф-тов ин-тов физ. культуры.– М.: Ред.-изд. отдел ГЦОЛИФКа, 1983.– 108 с.

4. Варгоцький В., Бигус Н.Л. Кик-боксинг: Пособие для самостоятельних занятий.– К., 1991.– 63 с.
5. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю.– 3-є вид.– К.: Мистецтво, 1996.– 496 с.: іл.
6. Верховинець В.М. Теорія українського народного танцю.– 5-е вид., допов.– К.: Муз. Україна, 1990.– 150 с.
7. Иванов-Катанський С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агенство «ФАИР», 1998.– 576 с.
8. Завадський В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави: Навч. посіб.– Луцьк: Надстир'я, 1994.– 112 с.
9. Келлер В., Платонов Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. –Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1992.– 270 с..
10. Левків В., Артюх В. Використання народних протиборств та рухових ігор з елементами протиборства на етапі початкової підготовки одноборців // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С.43-45.
11. Левків В., Максимович Н. Застосування елементів єдиноборств на уроках ритмічної гімнастики у школі // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С.43-45.
12. Літала сорока по зеленім гаю: Дит. та молодіж. укр. нар. ігри: Для серед. та ст. шк. віку/ Упоряд. та авт. прим. Г.Т.Довженок; Художник С.Г.Урбанська.– К.: Молодь, 1990.– 160 с.
13. Лялько В.В. Тренажёры в боевых искусствах / Под ред. А.Е.Тараса.– Минск: Харвест, 1998.– 384 с.
14. Мартинюк Л. Застосування елементів українських чоловічих танців та народних ігор для розвитку спеціальної спритності у тренувальному процесі українського рукопашу гопак // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 45-53.
15. Мартинюк Л. Роль генетичних чинників у формуванні та розвитку українського рукопашу // Орієнтири. – 2000. - № 2. – С. 27-36.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.– М.: ФиС, 1991.– 548 с.

17.Народні ігри та забави: Метод. рек. / Укл. Г.В.Воробей.– К.: ІСДО, 1995.– 176 с.
18.Онул Л.П. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия.– Кировоград: Ред.-изд. отдел облполиграфиздата, 1990.– 150 с.
19.Пилат В. Бойовий гопак.– Л.: Галицька Січ, 1994.– 288 с.
20.Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців.– Л.: УСА, 1995.– 254 с.
21.Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина І).– Л.: Троян, 1991.– 104 с.
22.Притула О. Авторська навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського бойового мистецтва «Спас».– Запоріжжя: Школа Запорізького традиційного козацького бойового мистецтва «Спас», 1998.– 60 с.
23.Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. – Л., 1998.– 100 с.
24.Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. – 2-е изд.– Минск: Современное слово, 2000.– 352 с.
25.Система фізично-духовного вдосконалення «Аркан».– Л., Українські технології, 1997.– 69 с.
26.Суховерська О. Рухові забави й гри.- Жовква: Печатня о.о. Василіян, 1923. - 120 с.
27.Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. - Минск: Харвест, 1998.– 592 с.
28.Терехов О., Заяшников С. Тайландский бокс (Муай Тай).– Новосибирск: Весть, 1992.– 74 с.
29.Український бойовий звичай на Запорізькій Хортиці.– Запоріжжя: Видав. центр «Запорозький Спас», 2001.– 44 с.
30.Флаж Алек. Самозащита. Теория и практика действия в экстремальных ситуациях / Пер. с фр. Е. Гупало.– М.: ФАИР-ПРЕСС; ИНФОРМ-ПРЕС, 1999.– 320 с.
31.Харлампиев А.А. Система самбо.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.– 528 с.: ил.
32.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави.– Луцьк: Надстир'я, 1994.– 96 с.
33.Цьось А. Теорія та методика проведення українських народних ігор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 82-87.

34.Чибісов В., Рейдеман Ю., Юшкевич Л., Шамардін Г., Скрипченко І. Оцінка готовності спортсменів спеціалізації "бойовий гопак" до виконання тренувальних навантажень // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 61-66.
35.Чоботар В. Психофізичні аспекти підготовки в національних одноборствах // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.– Л., 2002.– С. 66-71.

Зміст

Передмова 5
1. Історія українського рукопашу 7
2. Сродність як базовий світоглядний принцип в українському рукопаші гопак 26
3. Що таке український рукопаш гопак 40
4. Термінологічний апарат в українському рукопаші гопак 45
4.1. Особливості підходу до термінотворення у різних одноборствах світу 45
4.2. Українська традиція термінотворення у народних танцях та одноборствах 49
5. Ритуал та морально-етичні основи українського рукопашу гопак 52
5.1. Ритуал 53
5.2. Морально-етичні засади українського рукопашу гопак 56
6. Особливості техніко-тактичного арсеналу 59
6.1. Біомеханічні закономірності дій в українському рукопаші гопак 59
6.2. Базові принципи руху 60
7. Структура українського рукопашу гопак 69
8. Техніка українського рукопашу гопак 72
8.1. Стійки 72
8.2. Пересування 72
8.3. Основи техніки ударів руками та ногами 74
8.4. Техніка захисту 83
8.5. Борцівська техніка 88
8.6. Техніка роботи зі зброєю 91
9. Методи навчання і тренування в українському рукопаші гопак 94
10. Ігрові методики і методи 95
11. Особливості проведення змагань з українського рукопашу гопак 107
12. Вимоги до техніки безпеки під час занять 110

13. Основи загальної психологічної підготовки 114
13.1. Завдання психологічної підготовки 114
13.2. Розвиток спеціалізованих психічних якостей 116
13.3. Розвиток вольових якостей 120
13.4. Виховання здатності до саморегуляції психічного стану 122
14. Особливості фізичної підготовки у гопаку 126
14.1. Вплив особливостей техніко-тактичного арсеналу на розвиток фізичних якостей 127
14.2. Загальні та спеціальні фізичні якості 128

Федерація українського рукопашу гопак

Зареєстрована 21 листопада 2003 року.
Президент Федерації – Тягнибок Олег Ярославович

Мету діяльності - сприяння розвитку і пропаганді українського рукопашу гопак- Федерація реалізує через:

- організацію та проведення спортивних заходів з рукопашу гопак (змагань, фестивалів, показових виступів);
- сприяння в удосконаленні системи підготовки кваліфікованих спортсменів, тренерів, спортивних суддів;
- сприяння створенню методичних, матеріально-технічних, організаційних та правовивх умов для занять рукопашем гопак.

Для зацікавлених Федерація спільно з Львівським державним інститутом фізичної культури регулярно проводять курси підвищення кваліфікації тренерів з українського рукопашу гопак.

У Львівському державному інституті фізичної культури відкрита у 1999 році спортивна спеціалізація з українського рукопашу гопак, де готують фахівців з цього виду одноборства.

Адреса Федерації:

м. Львів, вул. Черемшини, 17,
тел. (0322) 72-16-81 – центральний офіс Федерації;
тел. (0322) 76-89-90 – кафедра теорії і методики фехтування, боксу і національних одноборств ЛДІФК
електронна пошта: **hopak@ukr.net**

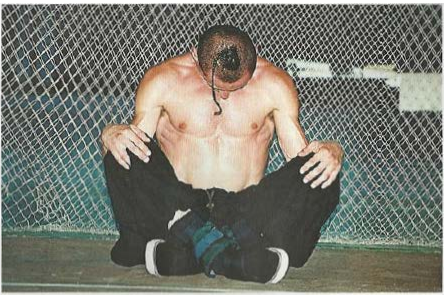
ДЛЯ НОТАТОК

Нагородження М. Величковича (ліворуч) шаблею за розвиток українських бойових мистецтв

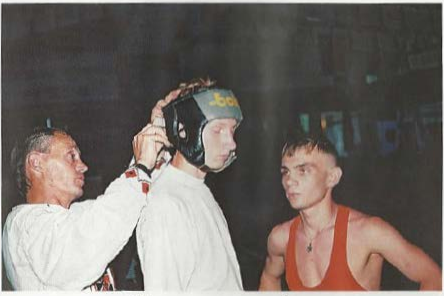
Л. Мартинюк - переможець турніру з українського рукопашу. Запоріжжя, 1998 рік

Кобзар Василь Нечепа на фестивалі бойових мистецтв. Острів Хортиця, 1998 рік.

Команда гопаківців на фестивалі бойових мистецтв. Острів Хортиця



Медитація перед двобоєм



Підготовка до двобою

Рукопаш голіруч

Герць

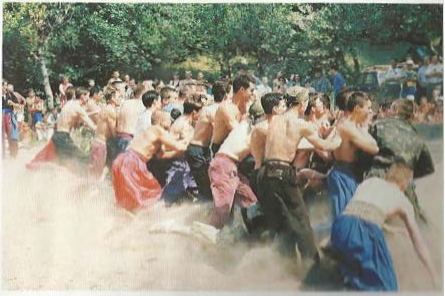
Напад та захист

Мить двобою

Кидкова техніка – невід'ємний елемент рукопашу гопак

Боротьба на поясах.
Острів Хортиця, 1998 рік

Підготовка до лави



Козацька забава "лава на лаву"

Команда гопаківців на всеукраїнському турнірі з вільного бою. Тернопіль, 2003 рік

Учасники та судді на всеукраїнському турнірі з вільного бою

ДЛЯ НОТАТОК

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ВЕЛИЧКОВИЧ Микола Романович
МАРТИНЮК Леонтій Святославович

УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ ГОПАК

Відповідальний редактор С.С. Дикий
Комп'ютерний набір М.Р. Величкович
Дизайн обкладинки Л.С. Мартинюк
Літературний редактор Н.П. Величкович
Фотографії на обкладинці О.С. Круковський
Фотографії у тексті М.Р. Величкович
Фотографії на вкладці О.С. Круковський, М.Р. Величкович
Дизайнерські роботи Ю.А. Оганесян
Комп'ютерна верстка Р.П. Краєвський

Здано в набір 20.10.2003 р. Підписано до друку 15.12.2003 р.
Формат 60x90/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 9,5. Ум. фарбовід. 12. Обл.-друк. арк. 9,1.
Наклад 3500 прим.

Видавництво ТзОВ "Ліга-Прес"
79006, м. Львів, а/с 11018
Свідоцтво ДК № 200

Друк: ТзОВ «Лавіс»
м. Львів, вул. Винниченка, 8

Рукопаш гопак - це сукупність усіх можливих способів знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження у навчальних, змагальних, показових та інших варіантах).

Умовно поділяється на два види:

1) **голіруч**, використовуючи лише бойові можливості власного тіла - удари руками та ногами, борцівська техніка (захвати, кидки, больові та задушливі прийоми);

2) **з використанням холодної зброї** - одноручної (короткої) і дворучної (довгої).

Поєднання бойового фехтування різними видами зброї з технікою боротьби, підсіканнями чи завдаванням ударів ногами не тільки можливе, але й бажане і закономірне.