

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ІСТОРИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ УКРАЇНИ**

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему «Сучасні історичні реконструкції козацького бойового мистецтва»

Виконав: магістр 2 курсу, групи 8.0329-і-з
спеціальності 032 історія та археологія
Рижов Костянтин Анатолійович

Керівник професор кафедри історії України,
проф., д.і.н, _____ Лях С.Р.

Рецензент доцент кафедри історії України,
доц., к.і.н. _____ Тощев Г.М.

Запоріжжя,
2020 рік

**МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Історичний факультет
Кафедра історії України
Освітній рівень: другий (магістерський)
Спеціальність: 032 історія та археологія
Освітня програма: історія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри історії
України
Лях С.Р. _____

“ ___ ” _____ 20__ року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРА СТУДЕНТУ**

Рижову Костянтину Анатолійовичу

1. Тема роботи: Сучасні історичні реконструкції козацького бойового мистецтва, керівник роботи: доктор іст. наук, професор Лях С.Р. затверджені наказом вищого навчального закладу від 10» березня 2020 року № 505-с(заочна).
2. Строк подання студентом роботи: 30 листопада 2020 року (заочна).
3. Вихідні дані до роботи: Притула О.Л., Конох А.П., Рижов К.А. Козацький бойовий звичай Спас. Просвіта. 2020.155 с., Задунайський В. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці ХІХ на початку ХХІ с. Донецьк. Норд-Прес. 2006. 339 с., Леп'явко С. Козацькі війни кінця ХVІ ст. в Україні. Київ. АТ Книга. 1996. 287 с. Путешествие антиохийського патріарха Макария В Россию в половине ХVІІ века, описанное его сыном, архидьяконом Павлом Алепским. М. 1987.,Рігельман О.І. «Літописна оповідь про Малу Росію та її народ козаків узагалі». Київ, Либідь. 1994. 768 с.,Боплан Г.Л. де. Опис України. К. Наук. думка, 1990. 210 с., Літопис руський. К. Дніпро, 1990. 591с., Лїтопис Самовидца о войнахъ Хмельницкаго. Москва.1840. Изданіе Императорского Общества Древностей Россійскихъ .74 с.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): є аналізджерел і літератури, що до процесів розвитку напрямків козацьких бойових мистецтв; охарактеризувати і визначити відмінностісучасних шкіл козацьких бойових мистецтв; охарактеризувати техніку рукопашного бою шкіл козацьких бойових мистецтв;розглянути психофізичні системи, які використовують в школахкозацьких бойових мистецтв; дослідити з особливостями реконструкціями техніки і тактики ведення бою в сучасних козацьких бойових мистецтв.
5. Перелік графічного матеріалу: немає.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Лях С. Р., професор	20.11.2019	20.11.2019
Розділ 1	Лях С. Р., професор	30.04.2020	30.04.2020
Розділ 2	Лях С. Р., професор	01.09.2020	01.09.2020
Розділ 3	Лях С. Р., професор	01.10.2020	01.10.2020
Висновки	Лях С. Р., професор	30.11.2020	30.11.2020

7. Дата видачі завдання: 20 листопада 2019 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	Листопад, грудень 2019 р.	<i>виконано</i>
2.	Написання вступу	Січень 2020 р.	<i>виконано</i>
3.	Написання першого розділу	Лютий, березень, квітень 2020 р.	<i>виконано</i>
4.	Написання другого розділу	Червень, липень 2020 р.	<i>виконано</i>
5.	Написання третього розділу	Вересень, жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
6.	Написання висновків	Листопад, грудень 2020 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ К.А. Рижов

Керівник роботи _____ С.Р.Лях

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ С. С. Черкасов

РЕФЕРАТ

СУЧАСНІ ІСТОРИЧНІ РЕКОНСТРУКЦІ КОЗАЦЬКОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА

Кваліфікаційна робота складається зі 95 сторінок, містить 16 джерел, 135 монографій і статей.

Категорії та поняття: Козацькі єдиноборства, історична реконструкція, український ближній спа, гопак, психофізичні системи, боротьба, спорт, кулачний бій, шабля.

Об'єктом дослідження є дослідницька та практична діяльність провідних українських майстрів козацьких бойових мистецтв та дослідників в цій сфері суспільного життя. а також наукові дослідження в цій сфері.

Предметом дослідження є підходи, шляхи і методи організації спортивно-патріотичного виховання молоді на базі козацьких бойових традицій. У тому числі аналіз досягнень у роботі шкіл козацьких бойових мистецтв.

Мета роботи – сприяти розвитку спортивно-патріотичному руху в сучасній Україні.

Хронологічні межі роботи: від середини 1980 років, коли починають робитися перші спроби відродження козацьких бойових мистецтв, і до стану розвитку, в якому знаходяться школи козацьких бойових мистецтв на 2020 р.

Територіальні межі роботи співпадають із межами етнічних українських земель та територій Війська Донського і Кубанського Війська в Російській федерації . Оскільки школи козацьких бойових мистецтв, які розглядаються в даній роботі, діють на цих територіях.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що на основі залучення кола джерел, висвітлені напрямки відновлення і розвитку козацьких бойових мистецтв, дано аналіз сучасних шкіл козацьких бойових мистецтв, зроблено аналіз їх відмінностей. Розглянуті методи психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтв. Також в роботі розглянуті види історичних реконструкцій бойових дій.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що зміст роботи, його основні висновки та положення можуть бути використані для розв'язування проблем в процесі реконструкцій історичних подій.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання здобутих у ході дослідження результатів для аналізу бойових дій, а також впливу особливостей видів зброї, одягу, спорядження на техніку і тактику ведення бою в козацький період. На основі матеріалів дослідження передбачено розробку спецкурса з історії козацьких бойових мистецтв, внесених в навчальні програми козацьких закладів освіти. Окремі частини даного дослідження можна буде використати при читанні курсу з історії розвитку національних видів спорту. Також матеріали роботи будуть використані в обґрунтуванні внесення окремивих видів козацьких бойових мистецтв в перелік елементів нематеріальної культурної спадщини України.

Аналіз залученого комплексу історіографічних матеріалів надав можливість визначити основні тенденції вивчення козацьких бойових мистецтв та констатувати відсутність в історіографії комплексних досліджень з цієї тематики. Використана методологічна база, заснована на методах історичного експерименту, що дозволило вирішити поставлені в роботі завдання і дійти ряду висновків.

Згідно поставленої мети у роботі, можна сказати, що в ній є спроба певної систематизації знань про козацькі бойові мистецтва. В роботі дано опис техніки і тактики ведення бою, видів зброї. Автором розглянуті методи і етапи підготовки в школах козацьких бойових мистецтв. Охарактеризовано стан визнання Міністерством молоді і спорту України козацьких видів одноборств.

Здійснене дослідження історичних аспектів виникнення і розвитку психофізичних системи. Описані сучасні реконструкції методики психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтвах. Дана характеристика таким психофізичним системам, як «Кремінь», «Гойдок», «Дев'ять сил», «Характер», «Дев'яти порогів».

В третьому розділі роботи дан аналіз руху історичної реконструкції в Україні, описані напрямки розвитку, висвітлені фестивалі і заходи, що проводяться клубами історичної реконструкції. Автором була розглянута історична реконструкція, як вид наукового експерименту для вирішення проблем і більш глибокого вивчення досліджуваного питання.

Участь в реконструкції «Хотинської битви» викликало патріотичне піднесення серед учасників проекту, кожен відчув себе українцем, козаком.

Відчуття причетності до великої історії України, до славних перемог своїх предків надихнуло учасників на подальше оволодіння козацькими єдиноборствами, стало мотивацією брати участь у розвитку сучасного козацтва. Аналіз наукових досліджень та педагогічного досвіду фахівців з фізичної культури та спорту показав, що козацькі єдиноборства є потужним інструментом національно-патріотичного виховання. За результатами дослідження планується розробити спеціальний курс з історії козацьких бойових мистецтв, включення його до навчальних програм козацьких навчальних закладів. Деякі частини цього дослідження можуть бути використані для створення курсу з історії національного спорту. Матеріали роботи також будуть використані для обґрунтування необхідності включення певних видів бойових мистецтв козаків до переліку елементів нематеріальної культурної спадщини України.

SUMMERY
ODERN HISTORICAL RECONSTRUCTIONS OF COSSACK
MARTIAL ARTS

Qualification work consists of 95 pages, contains 16 sources, 135 items of literature.

Key words: Cossack martial arts, historical reconstruction, Ukrainian melee Spas, hopak, psychophysical systems, wrestling, sports, fist fight, saber.

The object of research is the research and practical activities of leading Ukrainian masters of Cossack martial arts and researchers in this area of public life. as well as research in this area.

The subject of qualification work is the approaches, ways and methods of organizing sports and patriotic education of youth on the basis of Cossack fighting traditions. Including analysis of achievements in the work of schools of Cossack martial arts.

The purpose of the work is to promote the development of sports and patriotic movement in modern Ukraine.

Scientific novelty is that based on the involvement of a range of sources, highlights the areas of restoration and development of Cossack martial arts, an analysis of modern schools of Cossack martial arts, an analysis of their differences. Methods of psychophysical training in Cossack martial arts are considered. The paper also considers the types of historical reconstructions of hostilities.

Conclusions. The analysis of the involved complex of historiographical materials gave the chance to define the basic tendencies of studying of the Cossack martial arts and to state absence in historiography of complex researches on this subject.

According to the purpose of the work, we can say that it is an attempt to systematize knowledge about the Cossack martial arts. The state of recognition by the Ministry of Youth and Sports of Ukraine of Cossack types of martial arts is described.

Taking into account the above, we can conclude that Cossack martial arts have been revived and developed in Ukraine, some of them are recognized as sports by the Ministry of Youth and Sports of Ukraine.

The paper describes the techniques and tactics of combat, weapons of the Cossack martial arts. The author considers the methods and stages of training in schools of Cossack martial arts. These studies showed the characteristics and differences of different schools of Cossack martial arts.

A study of the historical aspects of the origin and development of psychophysical systems. Modern reconstructions of methods of psychophysical training in Cossack martial arts are described. This characteristic is given to such psychophysical systems as "Flint", "Swing", "Nine Forces", "Character", "Nine Thresholds". In the course of the research it was concluded that psychophysical systems are basic in the process of training fighters in schools of Cossack martial arts.

The third section presents an analysis of the movement of historical reconstruction in Ukraine, describes the directions of development, highlights the festivals and events held by clubs of historical reconstruction. The author considered historical reconstruction as a kind of scientific experiment to solve problems and a deeper study of the research question. The above allows us to say that the movement of historical reconstruction is widespread in Ukraine and has prospects for development. It can also be noted that the historical reconstruction can be used as a historical experiment.

Participation in the reconstruction of the "Battle of Khotyn" caused a patriotic upsurge among the participants of the project, everyone felt like a Ukrainian, a Cossack. The feeling of involvement in the great history of Ukraine, in the glorious victories of their ancestors inspired the participants to further master the Cossack martial arts, was the motivation to participate in the development of modern Cossacks. Analysis of scientific research and pedagogical experience of specialists in physical culture and sports showed that the Cossack martial arts are a powerful tool of national and patriotic education.

According to the results of the study, it is planned to develop a special course on the history of Cossack martial arts, its inclusion in the curricula of Cossack educational institutions. Some parts of this study can be used to create a course on the history of national sports. The materials of the work will also be used to substantiate the need to include certain types of Cossack martial arts in the list of elements of intangible cultural heritage of Ukraine.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕНЬ ІСТОРИЧНИХ РЕКОНСТРУКЦІЙ.....	15
1.1. Історіографія	15
1.2. Джерела і методичні засади реконструкцій	19
РОЗДІЛ 2. РЕКОНСТРУКЦІЯ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ.....	26
2.1. Школи козацьких бойових мистецтв, відмінності	26
2.2. Методи і засоби психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтвах. Історичні витоки і сучасні реконструкції	44
2.3. Реконструкція техніки і тактики ведення бою	69
РОЗДІЛ 3. ІСТОРИЧНІ РЕКОНСТРУКЦІЇ БОЙОВИХ ДІЙ.....	78
3.1. Види і принципи історичних реконструкцій	78
3.2. Реконструкція Хотинської битви 1621 року	81
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	91

ВСТУП

Актуальність теми Феномен українського козацтва, який виник на порубіжжі лісу і степу, Європи і Азії, цивілізацій кочовиків і хліборобів. мусульман християн, полягає в тому, що сформовано воно в основному із представників хліборобської, осілої цивілізації, а живе по звичаям степу.

Дослідник історії України, зокрема козацько-визвольного руху, М. Костомаров писав : «Не любила свободолюбива Україна ні царя, ні пана, то й і винайшла в собі традицію, як засіб відстоювання своєї волі. Козацтво, істее братство, куди кожний пристаючи, був братом других – чи був він преж паном чи невольником аби християнин, і були козаки між собою всі рівні, і старшими вибирались на раді і повинні були слугувати всім по слову Христовому, жодної помни панської і титула не було між козаками»¹.

Недаремно в Європі і за її межами тривалий історичний період українців називали «козацькою нацією». Для європейських та інших країн поняття «козак», «козацький» символізували і символізують нині найвищі здобутки української національної свідомості, характеру та світогляду. Козацтво як зміст і форма національного буття стало найпотужнішим засобом піднесення української нації.

Історію не можна повернути назад, не слід копіювати, те що вже було, Але все краще, високе і шляхетне, притаманне козацькій добі, ми українці, повинні творчо відроджувати, щоб наша держава була могутня і непереможна, а рідний народ високодуховним і щасливим.

Українське козацтво, на звичаях якого виникла держава «Військо Запорозьке», нащадком якого є сучасна Україна, вимагає від істориків

вивчення умов, способу життя в яких сформувався спосіб мислення створивши архетип українського козака. Одним із сучасних способів дослідження є історична реконструкція.

¹ Костомаров М. І. Закон Божий. Книга буття українського народу. Київ, 1991.С. 24.

В даній роботі розглянуті сучасні школи козацьких бойових мистецтв та одноборств.

В сучасній Україні постійно підіймається питання відродження і розвитку українського козацтва. На загальнодержавному рівні реалізуються укази Президента України “Про відродження історико-культурних та господарських традицій Українського козацтва” (1995). “Про День Українського козацтва” (1999), “Про Координаційну раду з питань розвитку Українського козацтва” (1999), “Про Положення Координаційної ради з питань розвитку українського козацтва” (1999), “Про склад Координаційної ради з питань розвитку Українського козацтва” (1999). Міністерство освіти України видало “Методичні рекомендації педагогічним колективам закладів України по відродженню історико-культурних та господарських традицій Українського козацтва” (1995). Науковцями і методистами створено програму “Сучасне козацько-лицарське виховання дітей та юнацтва України” (1997), написані до неї методичні рекомендації. У листопаді 2001 р. Президент України затвердив “Національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2002-2005 роки”. У цьому важливому державному документі ставляться завдання творчо розвивати козацько-лицарські традиції у сферах військово-патріотичної роботи. Актуальність даного дослідження зумовлюється станом та традиціями вивчення козацької теми суміжними з історією дисциплінами.

Об’єктом дослідження є дослідницька та практична діяльність провідних українських майстрів козацьких бойових мистецтв та дослідників в цій сфері суспільного життя. а також наукові дослідження в цій сфері.

Предметом дослідження є підходи, шляхи і методи організації спортивно-патріотичного виховання молоді на базі козацьких бойових традицій. У тому числі аналіз досягнень у роботі шкіл козацьких бойових мистецтв.

Мета роботи – сприяти розвитку спортивно-патріотичному руху в сучасній Україні.

Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію дослідницьких завдань:

1. Проаналізувати джерела і літературу, що до процесів розвитку напрямків козацьких бойових мистецтв;
2. Охарактеризувати сучасні школи козацьких бойових мистецтв;
3. Розглянути відмінності сучасних шкіл козацьких бойових мистецтв;
4. Охарактеризувати техніку рукопашного бою шкіл козацьких бойових мистецтв ;
5. Розглянути психофізичні системи, які використовують в школах козацьких бойових мистецтв;
6. Дослідити з особливостями реконструкціями техніки і тактики ведення бою в сучасних козацьких бойових мистецтв;
7. Розглянути з історичними реконструкціями бойових дій часів козацтва.

Хронологічні межі роботи: від середини 1980 -х років, коли починають робитися перші спроби відродження козацтва, і до стану в якому знаходяться школи козацьких бойових мистецтв на 2020 р.

Територіальні межі роботи співпадають із межами етнічних українських земель та територій Війська Донського і Кубанського Війська в Російській федерації . Оскільки школи козацьких бойових мистецтв, які розглядаються в даній роботі, діють на цих територіях.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що на основі залучення кола джерел, висвітлені напрямки відновлення і розвитку козацьких бойових мистецтв, дано аналіз сучасних шкіл козацьких бойових мистецтв, зроблено аналіз їх відмінностей. Розглянуті методи психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтв. Також в роботі розглянуті види історичних реконструкцій бойових дій.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що зміст роботи, його основні висновки та положення можуть бути використані для розв'язування проблем в процесі реконструкцій історичних подій.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання здобутих у ході дослідження результатів для аналізу бойових дій, а також впливу особливостей видів зброї, одягу, спорядження на техніку і тактику ведення бою в козацький період. На основі матеріалів дослідження передбачено розробку спецкурса з історії козацьких бойових мистецтв, внесених в навчальні програми козацьких закладів освіти . Окремі частини даного дослідження можна буде використати при читанні курсу з історії розвитку національних видів спорту. Також матеріали роботи будуть використані в обґрунтуванні внесення окремивих видів козацьких бойових мистецтв в перелік елементів нематеріальної культурної спадщини України.

Апробація результатів роботи. Ключові положення дослідження знайшли відображення в таких публікаціях: «Козацький бойовий звичай Спас» Притула О.Л., Конох А.П., Рижов К.А. Запоріжжя. Просвіта. 2020.155 с, «Український рукопаш «Спас». Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Притула, Рижов К. А., Лукоянова К. В. Запоріжжя - Київ : дизайнстудія «Інтера». 2012. 68 с., «Правила змагань з українського рукопашу О. Л. «Спас». Притула О. Л, Рижов К. А., Поляков Г.М. Запоріжжя Київ. дизайн-студія «Інтера», 2011. 58 с., «Правильник козака» Конох А.П., Притула О.Л., Рижов К. Запоріжжя. КВНЗ Хортицька навчально-реабілітаційна академія. 2016. 85 с.

Структура кваліфікаційної роботи магістра підпорядкована меті та завданням дослідження. Робота складається зі вступу, 3 розділа (7 підрозділів), висновків, списку використаних джерел та літератури. Обсяг основної частини роботи складає 99 сторінок машинописного тексту, загальний обсяг дипломної роботи – 101 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕНЬ ІСТОРИЧНИХ РЕКОНСТРУКЦІЙ

1.1. Історіографія

Тема історичної реконструкції козацьких бойових мистецтв недостатньо досліджена в українській науці, ґрунтовних, комплексних робіт, які б дали можливість в повній мірі показати етапи розвитку і сучасний стан козацьких бойових мистецтв, висвітити види реконструкції техніки і тактики бойових дій немає.

Наукові праці, в яких обґрунтовується зміст козацьких бойових мистецтв, а також походження та структуру вивчали М. Величкович², Р. Дрозд³, В. Задунайський⁴, Т. Каляндрук⁵, А. Кондратьєв⁶, В. Коломієць⁷, О. Притула⁸. Завдяки їхнім зусиллям на сьогодні не лише описані основні характерні особливості козацьких бойових мистецтв, а й розроблено системи тренувань.

Фундаментальною в цьому напрямку є праця В. Пилата «Бойовий гопак»⁹. В цій роботі автор розглянув виникнення, етапи розвитку, техніку і тактику бойового гопака. В книзі «Кодекс лицарської честі гопаківця»¹⁰ особливу увагу В. Пилат приділяє філософії бойового гопака, яка формує світогляд гопаківця. В окремих главах книги викладені чесноти, правила, обов'язки і заборони, дотримання яких обов'язкове для гопаківцю.

² Величкович М., Мартинюк Львів, Український рукопаш гопак. 2003.

Базлов Г. Н. Русский рукопашный бой Буза. М, 2006. 31 с.

³ Дрозд Р. Українська народна боротьба. Збірка наукових робіт «*Основи теорії військової справи та бойових мистецтв*». Київ-Запоріжжя, 2003.

⁴ Задунайський В. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці XIX на початку XXI с. Донецьк, 2006.

⁵ Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України.. Львів, 2007.

⁶ Кондратьєв А., Горелишев С. Кріп. Бойове мистецтво українських характерників. 2009.

⁷ Коломієць В.А. Визначення понятійного змісту бойових мистецтв. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «*Національні бойові культури в контексті світової цивілізації*». Запоріжжя, 2015.

⁸ Притула О.Л. Спас-звичай козацьких родів. Запоріжж., 2017.

⁹ Пилат В. Бойовий гопак . Львів, 1994.

¹⁰ Пилат В. Кодекс лицарської честі гопаківця. Львів, 2016.

У праці майстрів козацьких бойових мистецтв В.Ерашова, В. Задунайського «Пособие по казачьему бойовому искусству»¹¹ розглянути прийоми фехтування на шашках, показані відмінності в техніці і методах підготовки донських і кубанських козаків. Подальше розробка цієї теми викладені в статтях В. Задунайського.¹²

В дослідженнях О.Притули¹³, Ю. Шилова¹⁴, Ю Котляра¹⁵, В. Пилата ¹⁶, Стефанюк¹⁷, Миколаїв¹⁸ філософська база, на якій формується світогляд козака. В книзі «Спас-звичай козацьких родів»¹⁹ О. Притула проаналізував українські казки, карби. перекази, заповіти та показав, що козацьких бойових мистецтв Спас має віками перевірене філософське підґрунтя, яке базується на світоглядних основах козака, які формують у нього духовний стрижень, духовні основи світосприйняття. Також розкрив особливості світогляду козаків, показав сакральних характер . В роботі О. Притули «Світогляд в українському рукопашу «Спас»²⁰ опрацьовані художні твори української літератури, які виявляють внутрішню суть козацьких бойових мистецтв та на основі яких наші пращури вчили дітей мистецтву захисту своєї Рідної землі, Роду. Особливо цікавий аналіз «енциклопедії народного життя» Енеїди І.Котляревського з точки зору бойової культури українського козацтва.

¹¹ Ерашов В. А., Задунайський В. В. Пособие по казачьему бойовому искусству. Ростов на Дону, 2003.

¹² Задунайський В. В. Бойове мистецтво чорноморських і кубанських козаків-пехотинців..Запоріжжя. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. *Національні бойові культури в контексті світової цивілізації*. 2015.

¹³ Притула О. Л., Шилов Ю.О. Світогляд в українському рукопашу «Спас». Запоріжжя,2013. С. 5-8 .

¹⁴ Притула О. Л., Шилов Ю.О. Світогляд в українському рукопашу «Спас». Акцент Запоріжжя,2013. С. 37-61.

¹⁵ Котляр Ю. В. Міфологічні основи системи «Спас» *Історичний архів*. 2013. Вип. 10. С. 133

¹⁶ Пилат В. Бойовий гопак . Львів, 1994. С 8-19 .

¹⁷ Стефанюк В. Козацька звичаєва реальність у формування правосвідомості. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. *Основи теорії бойового досвіту слав'янських народів*. Запоріжжя, 2009. С. 103-109 .

¹⁸ Миколаїв Р.Д Світоглядний аспект бойових мистецтв як елемент формування національної ідентичності. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ, 2005.

¹⁹ Притула О.Л. Спас-звичай козацьких родів.. Запоріжжя, 2017. С. 70-107 .

²⁰ Притула О. Л., Шилов Ю.О. Світогляд в українському рукопашу «Спас». Запоріжжя, 2013.С. 105-122 .

Розглядаючи традицію кулачного боя «лава на лаву», автор звертається до робіт Д. Яворницького²¹, С. Мишецького²², М. Чулкова²³, М. Лукашова²⁴, Г. Фомина²⁵, Д.Петрова²⁶, А. Харлампієва²⁷, Т. Каляндрука²⁸, М. Лепського²⁹.

У рамках розгляду сучасних видів і шкіл козацьких бойових мистецтв були опрацьовані розробки таких дослідників О.Притула³⁰, В. Пилат³¹, В.Задунайський³², М. Величкович³³, Л. Куровський³⁴, А. Тарас³⁵, Г. Базлов³⁶, Г. Поляков³⁷, К. Рижов³⁸.

Важливими працями О. Притули «Дев'ять сил. Система психофізичних вправ»³⁹ та «Спортзал в кішені: система психофізичних вправ на само супротив «Характер»⁴⁰ в яких детально розпрацьовані системи початкового розділу системи «Кремінь» у козацького бойового мистецтва Спас, які дають уявлення про методи психофізичної підготовки запорозьких козаків.

²¹ Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків в Т.1. Львів,1990.

²² Мышецкий С.И., История о казакхъ запорожскихъ. Одесса, 1851.

²³ Чулков М. Абевага русскихъ суевърий.. М, 1786. С. 8 .

²⁴ Лукашев М. Н. И были схватки боевые... : Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественного бокса, борьбы и кулачного боя. М, 1990.

²⁵ Фомин Г. кулачные бои в Воронежской губернии // Записки Воронежского краеведческого общества,1926. С. 45

²⁶ Петров В. Походження українського народу. К, 1992.

²⁷ Харлампиев А. А. Борьба самбо . М, 1964. С. 12.

²⁸ Каляндрук Т. Бої на кулачки. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ, 2005. С. 59-65.

²⁹ Лепский М.А. Энциклопедия рукопашного боя. Киев, ,2003.

³⁰ Притула О. Українське бойове мистецтво «Спас». Запоріжжя,2001.

³¹ Пилат В. Бойовий гопак / В. Пилат. Львів, 1994. С. 34-125.

³² Задунайський В. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці ХІХ – на початку ХХІ с. Донецьк, 2006.

³³ Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Л. : 2003.

³⁴ Куровський В. Принципи побудови техніки ДБМ Триглав. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ, 2005.

³⁵ Тарас А.Е.Славянские воинские искусства, от культа Земли к воинскому поединку. Под ред.. Харвест. Минск. 2006,-310 с.

³⁶ Базлов Г. Н. Русский рукопашный бой Буза. М, : 2006.

³⁷ Поляков Г.М. Досвіт козацько-лицарського виховання Дніпропетровської регіональної школи національного бойового мистецтва «Спас- Штурм». Запоріжжя. 2006. С. 31-34 с.

³⁸ О. Л. Притула, К. А. Рижов, Г. М. Поляков. Правила рукопашу Спас. Запоріжжя – Київ, 2011.

³⁹ Питула О. Дев'ять сил. Система психофізичних вправ. Запоріжжя,2017.

⁴⁰ Питула О. Спортзал в кішені: система психофізичних вправ на само супротив «Характер». Запоріжжя,2020.

В розділі «Історичні реконструкції бойових дій» автор спирався на ґрунтовну роботу «Як козаки воювали»⁴¹, де викладена інформація про види зброї, особливості її використання, а також тактичні прийоми ведення бою запорозькими козаками. Для детальнішого розкриття цієї теми були розглянуті роботи «Льтопис Самовидця о войнахъ Хмельницкаго»⁴², «Бої Хмельницького» Ю. Тис-Крохмалюка⁴³, «Армія Богдана Хмельницького» В. Сергійчука⁴⁴, «Козацькі війни кінця XVI ст. в Україні» Леп'явко С.⁴⁵.

Досліджуючи озброєння в часи Визвольної війни під проводом Б. Хмельницького, була використана робота І. Свешнікова «Битва під Берестечком»⁴⁶. І. Свешников в своїй книзі виклав матеріали археологічних розкопок битви під Берестечком в 1651 році. Це результати археологічних експедицій, по яким можна визначити яка зброя була в козаків їхніх союзників та супротивників. Матеріали «Битва під Берестечком» є безцінним джерелом для реконструкторів. Також для дослідження зброї, одягу, облаштувань козаків використовувалась робота сучасних реконструкторів «Військо Богдана Хмельницького»⁴⁷. В цій роботі викладені якісні світлини і зроблений опис результатів реконструкцій, проведений авторами. Для детального опису одягу козаків була залучена книга «Піхота українських гетьманів поч. XVII-XVIII ст.»⁴⁸, в якій викладені малюнки козацьких однострої, виконані автором С. Шаменковим. Досліджуючи тему козацьких одностроїв, були проаналізовані матеріали викладені у довідкових виданнях «Військовий костюм в Українській козацькій державі: уніформологічний словник»⁴⁹ та «Українське козацтво: Мала енциклопедія»⁵⁰. Для більшого розкриття цієї теми були розглянуті

⁴¹ Мицик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко С. Як козаки воювали. Дніпропетровськ, 1991.

⁴² Льтопис Самовидця о войнахъ Хмельницкаго. Москва, 1840.

⁴³ Тис-Крохмалюк Ю. Бої Хмельницького, Мюнхен, 1954.

⁴⁴ Сергійчук В. Армія Богдана Хмельницького. К., 1996. С. 161.

⁴⁵ Леп'явко С. Козацькі війни кінця XVI ст. в Україні. Київ, 1996.

⁴⁶ Свешніков І.К. Битва під Берестечком. Львів, 1992. С. 172–173.;

⁴⁷ Липа К., Руденко О. Військо Богдана Хмельницького. К, 2010.

⁴⁸ Шаменков С. Піхота українських гетьманів поч. XVII-XVIII ст. Київ, 2010.

⁴⁹ Славутич Є.В. Військовий костюм в Українській козацькій державі: уніформологічний словник. – Київ. Інститут історії України НАН. 2012. С. 71.

⁵⁰ Українське козацтво: Мала енциклопедія. Київ-Запоріжжя, 2002.

статья К. Рахно «Яким був одяг жителів України: згадки про шаровари в писемних джерелах Речі Посполитої XVI ст.»⁵¹, «Козацька шабля XVII- XVIII ст» Д.Тоїчкіна⁵².

В підговці данної роботи були опрацьовані дослідження о військах союзників і супротивників козаів «Союзники і Супротивники армії сусідів України 17 ст»⁵³, «Польские крылатые гусары»⁵⁴. В цих роботах дається детальний опис зброї, одягу, обладунків воїнів з якими мали справу козаки.

Всі означені праці створюють необхідне підґрунття для розкриття теми даного дослідження, виявляють певні прогалини у вивченні теми, зокрема: процес відродження і розвитку козацьких бойових мистецтв на сучасному етапі, вплив історичних реконструкцій на процеси історичного дослідження. Саме ці питання стали предметом нашого розгляду.

1.2. Джерела і методичні засади реконструкцій

Теоретичний аналіз наукової літератури підтвердив, що сучасні наукові дослідження історії розвитку козацьких бойових мистецтв в Україні ґрунтуються на використанні широкої і різноманітної джерельної бази. Водночас, систематизованих праць, в яких би досліджували цю проблему на теренах України як цілісного процесу, немає.

Ми пропонуємо таку класифікацію джерельної бази за видами джерел:

1. Писемні джерела (документи, літописи). До писемних джерел, що використані в дослідженні, належать: записи давніх іноземних дипломатів, мандрівників (Павла Алепського, Еріха Лясоти, П'єтро Дуадо, Олександра

⁵¹ Рахно К. Яким був одяг жителів України: згадки про шаровари в писемних джерелах Речі Посполитої XVI ст. 2020. Наук збірник. Людина, суспільство, влада в давній та ранньомодерній Україні. Київ, 2020.

⁵² Тоїчкін Д. Козацька шабля XVII- XVIII ст. Інститут Історії України НАН України. – Київ, 2007. С. 68.

⁵³ Кузмич С., Липа К., Писарев О., Руденко О. Союзники і Супротивники армії сусідів України XVII ст. Київ, 2010..

⁵⁴ Польские крылатые гусары Военно-исторический альманах новый «Солдат». № 142. 2002.

Комуловича), хроністів (Марціна Бельського, Барташа Папроцького, Олександра Гваньїні), військових діячів (Гійома де Боплана, Олександра Рігельмана, Семена Мишецького); літописи княжої та козацької доби. Давньоруський період вивчався за «Повістю минулих літ», Київським та Галицько-Волинським літописами. Серед «козацьких літописів» важливе значення мають «Літопис Самовидця» та «Сказание о войне козацкой с поляками через Зеновия-Богдана Хмельницького» Самійла Величка; важливим дослідженням було звернення до спогадів січових козаків Микити Коржа і Івана Розсолоди; фундаментальні

2. Усні джерела (історичні думи, билини, перекази, легенди, народні приказки і прислів'я, колядки, щедрівки)⁵⁵.

3. Речові джерела (пам'ятки матеріальної культури, археологічні знахідки предмети побуту, зброя, монети, архітектурні пам'ятки). Каталоги зброї Дніпропетровського, Львівського і Чернігівського історичних музеїв, Російського етнографічного музею та зібрання Оружейної палати Кремля.

4. Етнографічні джерела (пам'ятки, що містять дані про особливості буття, культуру, звичаї українців та інших народів, які проживали на території сучасної України)⁵⁶.

5. Зображальні джерела: «парсунні» портрети козацької старшини XVII та XVIII ст., народна картина «Козак Мамай», роботи Вестерфельда⁵⁷. Ілюстрації Т. Калинського із «Літописна оповідь про Малу Росію та її народ і козаків узагалі» О.Рігельмана⁵⁸, народний одяг XVIII початок XIX ст. в акварелях Ю. Глаговського⁵⁹, що зображують види одягу і спорядження козаків.

⁵⁵Українські козацькі прислів'я та приказки
URL:Режимдоступу:http://ukrfilm.ucoz.ua/news/ukrajinski_kozacki_prisliv_96_ja_ta_prikazki/2013-03-28-265

⁵⁶ Савур-Могила. Легенди і перекази Нижньої Наддніпряни. Київ, 1990.

⁵⁷ Українське козацтво: Мала енциклопедія . Київ, 2002. С. 215-216 .

⁵⁸ Рігельмана О.І. «Літописна оповідь про Малу Росію та її народ і козаків узагалі». Київ, 1994.

⁵⁹ Крвавич Д.П., Стельмащук Г.Г. Український народний одяг XVIII- поч.XIX ст. в акварелях Ю. Глаговського. С. 61.

Результати дослідження свідчать, що козацькі бойові мистецтва в Україні мають глибокі історичні корені і спираються на багатотисячлітні традиції виховання дітей і молоді, на багату спадщину давньоруської культури, на козацьку педагогіку та медицину. Провідними чинниками, що впливали на розвиток фізичного виховання, були світогляд, спосіб життя, соціальні та політичні умови, військова небезпека, географічне розташування, трудова діяльність, культурні традиції, звичаї та обряди. Саме вони обумовили спрямованість фізичного виховання в різні історичні епохи розвитку суспільства. Починаючи з епохи середньовіччя, фізичне виховання на теренах України розвивалося у двох взаємопов'язаних напрямках, що впливали з потреб людини. У першу чергу, це військово-фізична підготовка дітей і молоді. Адже без фізично розвинених воїнів, які досконало володіють зброєю, в той час неможливим було виживання та процвітання нації. Другий напрямок розвитку фізичного виховання в Україні полягав в оздоровчому, рекреаційному спрямуванні. Як твердять літописи, з давніх часів були розповсюджені різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верств населення. Звертаючи основну увагу на засоби фізичного виховання як один з найсуттєвіших елементів народної фізичної культури, розглядаються й інші структурні компоненти, зокрема ті, які недостатньо висвітлено в історичній та спортивній літературі. Дослідження підтверджують дані науковців (Н. Деделюк, Є. Приступа, О. Притула, Я. Тимчак) про те, що у фізичному вихованні населення використовували різноманітні засоби, а саме: народні ігри, народні різновиди боротьби і фехтування, розваги, забави та інші фізичні вправи. Поряд з головним засобом – фізичними вправами – відводиться місце і для оздоровчих факторів зовнішнього середовища.

В даній роботі на основі аналізу писемних джерел комплексно і шляхом історичної реконструкції досліджуються козацькі бойові мистецтва, як соціальнокультурний конструкт що функціонує у суспільстві. Дослідження ґрунтується на принципах системності та міждисциплінації. Дослідження викладені в даній роботі здійснювалися на стику історичної науки, педагогіки

та науки о фізичної культури і спорту, використовували методологію і наук.

В даній роботі дотримання принципу історизму під час дослідження відродження і розвитку бойових мистецтв українських козаків у новітню добу забезпечувало розуміння необхідності використання військових надбань українських козаків та визначення їх адекватності потребам сучасного суспільства.

Використання всієї повноти історичних джерел і досягнень історичної думки та оптимального застосування всіх необхідних дослідницьких методів, обумовлює принцип об'єктивності, також цей принцип забезпечує не лише неупереджене відтворення минулого козацькі бойові мистецтва, та і їх розвиток в новітні часи.

Застосування системного підходу забезпечує комплексність та багатовимірність козацької спадщини в цілому, так і окремих складових козацьких бойових мистецтв. Лише за умови системного підходу відкривається можливість здійснити повноцінне дослідження багатогранного й неповторного історичного процесу відродження козацьких бойових мистецтв в умовах сучасного українського суспільства.

В процесі дослідження спиралися на загально-наукові методи: використання структурно-функціонального метода забезпечує автору розгляд, як системи тренувального процесу в козацьких бойових мистецтвах в цілому, так і їх складових, що дозволило розкрити особливості шкіл і напрямків національних бойових мистецтв.

Типологічний метод, на який спиралися при дослідженні складових елементів індивідуального військового вишколу козаків в минулу добу та засад відповідної підготовки в сучасних школах козацьких бойових мистецтв, статистичний метод давав змогу визначити рівень матеріально-технічного забезпечення бойового, метод герменевтики (дослідження окремих термінів та описів методів підготовки в козацьких бойових мистецтвах, та школах бойових мистецтв сходу і заходу), спираючись на метод періодизації й класифікації здійснено періодизацію і класифікацію процесу використання та відродження

українських військово-козацьких традицій і їх вплив на розвиток шкіл козацьких бойових мистецтв.

Серед спеціально-історичних методів дослідження було використано: історико-порівняльний (співставлення методів підготовки козаків часів запорозької січі і сучасних шкіл козацьких бойових мистецтв), історико-системний (аналіз системи бойового мистецтва українських козаків, що знаходилась у єдиному комплексі військового життя козацької спільноти), історико-генетичний (вияв, збереження та наслідування козацького звичаю і бойових традицій українських козаків в нашу добу) та історико-антропологічний (з'ясування рівня усвідомлення історичної дійсності та адекватності зацікавлень козацькою спадщиною представниками сучасного козацького руху).

Автором за допомогою історичної реконструкції, що ставить перед собою наукові цілі, що використовує метод рольової гри й наукового експерименту, були досліджені тактика ведення бою, використання кінноти, артилерії та рештаментів у військовій справі козацької доби. Вагомим є залучення результатів багаторічної роботи над експериментально-практичним відтворенням технічних прийомів, особливостей тактики козацьких бойових мистецтвах. Ці напрацювання дають можливість реконструювати мистецтво бою козаків. Практики ведення бою голіруч і збройно доповнюють одна одну, що відкриває шляхи для глибшого пізнання змісту козацьких бойових мистецтвах. Досвід реконструкції боїв робить поправки на сталі уявлення про особливості техніки і тактики досліджуемого виду зброї. Тактико-технічні характеристики зброї впливають на прийоми ведення бою. Практика реконструкції проведення поєдинків показує для яких умов був створений даний вид зброї і особливості техніки його застосування. Викладене вище стосується і різних видів обладунків і засобів захисту. Тільки через практичне застосування можна зрозуміти, чим керувалися майстри бойових мистецтв вибираючи або створюючи ті чи інші види зброї і обладунків.

Ще одним напрямком історичної реконструкції, який використовувався в даній роботі є відновлення зовнішнього вигляду й конструкції об'єкта, теоретичне і практичне, засноване на його збережених фрагментах, залишках, і наявної історичної інформації про нього, за допомогою сучасних методів історичної науки (у тому числі, такого методу, як археологічний експеримент).

Подібне значення мало застосування методу реконструкції під час здійснення порівняння бойового вишколу в різних школах козацьких бойових мистецтв. Це дало можливість аналізувати який напрямок розвитку вибрали розглянуті школи козацьких бойових мистецтв.

Історія - це наука, справа якої вивчати недоступні для нашого спостереження події, причому вивчати ці події висновково, але залучення для дослідницької діяльності наукового експерименту дає можливість спостереження подій через спонукання їх відбуватися за строго контрольованих умов, він повинен підтверджуватися можливістю багаторазового відтворення, тобто перевірятися практикою. Застосування науковий експерименту дає можливість посилення об'єктивності і збільшення верифікації вивчаемого предмета.

Науковий експеримент проводився в три етапи. Перший – пошуково-теоретичний. На цьому етапі проведено аналіз наукової літератури, стан розробленості проблеми в її теоретичному та прикладному аспекті з теми дослідження. Досліджен досвід реконструкцій (часів козацтва та інших епох) проведених іншими організаціями, проаналізовані результати попередніх реконструкцій в розробці, організації і проведенні яких автор приймав участь. Визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження; розроблено програму і сценарій проведення реконструкції бойових дій. Розроблено і теоретично обґрунтовано структуру та зміст моделі підготовки учасників експерименту.

Другий етап – дослідно-експериментальний. Визначився розробкою одягу, зброї, облаштувань для козаків їх союзників і ворогів. Зроблено відбір учасників експерименту. Також на цьому етапі розписувалися ролі учасникам, проводилася семінари з дотримання техніки безпеки під час проведення

репетицій і самій реконструкції. Вибрано місце, яке відповідає умовам проведення експерименту, визначені умови і засоби реконструкції. Далі було організоване проведення репетиції і постановка реконструкції бою. Здійснено відбір методів, форм і засобів підготовки учасників експерименту до участі в реконструкції.

Третій етап – аналітико-описовий. На цьому етапі систематизовано та узагальнено отримані експериментальні дані, зроблені аналіз та узагальнення результатів проведеного дослідження, формулювання висновків, оформлення рукопису дипломної роботи.

Отже, застосовані принципи та методи дозволили висвітлити як окремі складові, так і всю проблему дослідження сучасних козацьких бойових мистецтв у взаємозв'язку минулого і сьогодення.

РОЗДІЛ 2. РЕКОНСТРУКЦІЯ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ

2.1. Школи козацьких бойових мистецтв, відмінності

За часи незалежності в Україні оформилися та пропагуються як види бойових мистецтв та види споту, створені на їх основі бойовий гопак, спас, хортинг, хрест, сварга, козацька вежа, козацький двобій, лава на лава. Створюються власні авторські стилі (хорс, триглав тощо). Однак у сьогоденних умовах розвиток зазначених козацьких бойових мистецтв відбувається дещо хаотично, без системного підходу, часто не враховуючи реалій суспільного життя в Україні. Тому, на наш погляд, необхідно означити найважливіші проблеми, які постають у розвитку бойових мистецтв, які претендують на представлення українських традицій у цій галузі.

Хоча з часів козацтва минуло багато часу, але нині в Україні відроджуються і розвиваються традиційні українські бойові мистецтва. Найвагомішу роль у цій справі відіграє генетична пам'ять народу. Адже тих, хто від батьків перейняв козацьке бойове мистецтво, майже не залишилося. Ні в кого не викликає заперечень те, що саме козакам належить провідна роль у розгортанні національно визвольної боротьби українського народу, в розбудові національної державності. Козацтво має значні заслуги в об'єднанні Українського народу, консолідації його прогресивних, національнопатріотичних сил, в розвитку економіки, культури, мистецтва нашого народу.

Отже, логічно, що в незалежній Україні активно почали розвиватися національні бойові мистецтва, які на сьогодні мають або статус офіційного виду спорту, або розвиваються на громадських засадах. Слід зазначити, що існують такі види, як українські національні традиційні бойові мистецтва, тобто ті, що базуються на збереженій традиції і передавалися в родах, чи від вчителя до учня, так і сучасностворені види, що створені конкретними авторами, які базуються на національних засобах фізичного виховання.

Охарактеризуємо основні види українських бойових мистецтва, які є українськими національними спортивними єдиноборствами. Одразу зауважимо,

що така характеристика буде умовною, оскільки будь-який вид бойових мистецтв вже сам в собі передбачає елемент змагання, а отже, і спорту.

У нашому дослідженні ми будемо характеризувати лише ті бойові мистецтва, які відомі в Україні на сучасному етапі, які заявили про себе хоча б одного разу в різних формах – від проведених заходів, презентацій, змагань, показових виступів до згадок в засобах масової інформації.

Найбільш розвиненими і масовим в Україні є козацьке бойове мистецтво «Спас». Це бойове мистецтво зберігалось в козацьких родах, було утаємничено і передавалося від батька до сина. З набуттям незалежності України і початком відродження українського козацтва, спадщинами (носіями Звичаю Спас) було прийняти рішення передати молодим козакам (достойникам) козацьких бойових мистецтв «Спас». В Одесу до Л. Безклубого почала приїжджати козацька молодь, з яких він відбирав достойників і в особистому порядку проводив навчання. В Миколаїві А. Скульській почав проводити навчання езотиричним і психофізичним практикам Спасу. На донбасі А. Бондаренко почав навчати козаків традиціям свого роду⁶⁰.

Прикладний напрямок передбачає ведення короткочасного індивідуального, групового і колективного рукопашного бою з використанням різних видів зброї, в тому числі холодної та вогнепальної. В опануванні зброї особливу увагу приділяють ножевому і шабельному бою, а потім молодики опановують спис, нагайку, арапник, ціп (грін), довбню, лук. В козацьком бойовом мистецтві Спас, також велику увагу приділяють козацькому кінному герцю.

Для популяризації козацтва, виховання молоді в козацьких традиціях було прийнято рішення створити козацький вид спорту. Через розвиток спорту можна було офіційно викладати козацьком бойовом мистецтві Спас в

⁶⁰ Притула О.Л., Конох А.П., Рижов К.А. Козацький бойовий звичай Спас. Запоріжжя, 2020. С. 10-11.

навчальних закладах, узаконити свої взаємовідношення з державою. Із козацьком бойовом мистецтві Спас були виключені травмуючи, небезпечні прийоми і практики. Спортивний напрямок сформований у 1992 році, пройшов апробацію протягом восьми років і переріс у вида спортивного єдиноборства – Український рукопаш «Спас»⁶¹. Національний вид спортивного єдиноборства під назвою сформований на базі козацьком бойовом мистецтві «Спас» і має кілька напрямків, зокрема прикладний, спортивний, показовий та оздоровчо-лікувальний.

Тимчасово визнаний в Україні як вид спорту з липня 2008 року. У 2010 році Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту «Український рукопаш „Спас“» внесений у перелік видів спорту, що визнані в Україні (наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 306 від 09.02.2010 р.)⁶². В українському рукопаші «Спас» існують офіційно визнані Міністерством молоді та спорту України правила змагань⁶³, навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського рукопашу «Спас»⁶⁴, класифікаційні вимоги та норми для українського рукопашу «Спас» (наказ державної служби молоді та спорту України № 2105 від 22.05.2012 р.). В Україні працює система дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського рукопашу «Спас», а також відділення з цього виду спорту в ДЮСШ та спортивних клубах. Розроблені програми підготовки тренерів-викладачів з українського рукопашу «Спас», відкрито спеціалізацію «Український рукопаш «Спас» на факультеті фізичного виховання у ДВНЗ «Запорізький національний університет». З 2005 року український рукопаш «Спас» розвиває «ГО Всеукраїнська федерація „Спас“» (президент О. Притула). Федерація розвиває цей вид спортивного єдиноборства в 13 областях України та в дев'яти країнах світу: Україна, Росія, Білорусь,

⁶¹ Всеукраїнська федерація «Спас» URL: Режим доступу : <http://spas.zp.ua>

⁶² Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 690 від 14 лютого 2012 року «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні». К., Держмолодьспорт. 2012. С. 7.

⁶³ О. Л. Притула, К. А. Рижов, Г. М. Поляков. Правила українського рукопашу Спас. Запоріжжя –Київ, 2011.

⁶⁴ Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. О. Л. Притула, К. А. Рижов, К. В. Лукоянова. Запоріжжя – Київ, 2012.

Естонія, Польща, Швеція, Німеччина, Грузія, Азербайджан. У 2012 році проведений перший чемпіонат Європи з українськогорукопашу «Спас», а в 2013 році – перший чемпіонат світу⁶⁵. Оздоровчо-лікувальний напрямок направлений на відродження та розвиток в Україні козацької медицини, характерництва.

Український національний рукопаш “Спас” – це вид спорту, який розвивається на основі національних бойових мистецтв.

В сучасному суспільстві український рукопаш “Спас” функціонує як різновид національної масової фізичної культури та служить засобом відродження бойових традицій.

Український рукопаш „Спас” це повноконтактний вид спорту з великим арсеналом дозволених технічних дій, які умовно можна розділити на декілька підгруп (атакуючі, контратакуючи та захисні дії) :

1. ударна техніка
 - руками
 - ногами
2. техніка боротьби
 - в стійці (кидкова техніка)
 - в положенні лежачі (кидкова техніка, больові та задушливі прийоми.)

Розглянемо особистості різних видів підготовки у національному рукопашу „Спас”, та їх відміни від інших контактних видів спорту:

1. *Технічна підготовка.* Техніка – сукупність раціональних, дозволених правилами дій в Українському рукопаші Спас, які використовуються для досягнення перемоги. Велика кількість дозволених правилами дій під час поєдинку вимагає від спортсмена ретельної технічної підготовки, яка ускладнюється тим що у цьому виді спорту присутні різні за динамічною структурою технічні дії (удари, кидки та боротьба в партері), саме

⁶⁵ Притула О.Л. Спас-звичай козацьких родів.. Запоріжжя. Статус. 2017. С. 27

тому побудова боекдатного технічного арсеналу спортсмена вимагає великої уваги на усіх ланках підготовки від початкової, до вищої спортивної майстерності. Головними вимогами до техніки спортсмена є раціональність та ефективність, особливо при скороченому часі бою. Виникає необхідність побудови бойових зв'язок та комбінацій таким чином, щоб захисні дії природно переходили в атакуючі та навпаки, особливу увагу приділяючи діям контратаки. Приоритетним на наш погляд є індивідуалізація техніки до морфофункціональних особливостей спортсмена.

2. *Тактична підготовка.* Тактика – вмiле використання технічних, фізичних та вольових можливостей з розрахунком особливостей суперника та конкретної ситуації, з метою досягнення перемоги ми вважаємо що в Українському рукопашу Спас необхідно розрізнати тактику дій, тактику бою, тактику турніру. До тактики дій відносимо особливості підготовки прийому, індивідуальні особливості виконання технічних дій в залежності від морфофункціональних особливостей спортсмена та суперника. До тактики бою відносимо побудову поєдинку в залежності від особистих пріоритетів у техніці та сильних або слабих сторін суперника, наявність особистого стилю спортсмена та спроможність нав'язування його супернику. Турнірна тактика диктується тим що в Українському рукопашу Спас спортсмену доводиться проводити декілька поєдинків в один день, тому виникає необхідність розраховувати сили під час бою та на протязі всього турніру. У відміну від більшості контактних видів одноборств в Українському рукопашу Спас відсутні перерви між раундами і спортсмен не має можливості отримати підказку секунданта, тому рішення необхідно приймати самому та в дуже короткий термін тому що бій триває 3 хвилини, і часу на перебудову тактики обмаль.

3. *Психологічна підготовка.* Українському рукопашу Спас це повно контактний вид спорту, тому проведення поєдинку ускладнюється страхом пропустити нокаутуючий удар, або больовий та задушливий прийом. Тому психологічний настрой на бій рівних за підготовленістю суперників може стати

вирішальним. Поєдинок в національному рукопашу відрізняється високим темпом, швидкістю дій спортсменів в умовах миттєвої зміни бойових ситуацій, вмінням виконувати потужні та небезпечні дії та захищатись від них. Необхідність витримувати великі навантаження та протистояти втомі, регулювання ваги – все це потребує високого рівня розвитку вольових якостей. Воля виявляється у навмисних діях – при досягненні свідомо поставленої мети.

4. *Загально фізична підготовка, та спеціально фізична підготовка.* Фізична підготовка спортсмена має велике значення в сучасній системі спортивного тренування, вона забезпечує рішення завдань технічної, техніко – тактичної підготовки та психологічної підготовки. Високий рівень фізичної підготовленості є підвалиною вдосконалення спортивної майстерності на будь якому етапі багаторічної підготовки, при цьому важливе значення має узгодження рухальних якостей, особливо в національному рукопашу, де необхідним вважається комплексний розвиток фізичних якостей із різною спеціальною спрямованістю; а особливо високі прояви швидкісно – силових якостей, спритності, сили в ударних діях, вибухової сили при виконанні кидків, значних показників координації та гнучкості при боротьбі як у стійці так і у партері, і усе це на фоні прояву швидкісної та загальної витривалості.

5. *Теоретична підготовка.* Спрямована на опанування знаннями, необхідними в спортивній діяльності. Наявність фундаментальних знань з теорії Українського рукопашу Спас, знанням історії України, традицій Українського народу, звичаїв запорозького козацтва та основ загальної теорії та методики спорту надає спортсмену перевагу в тому що він має можливість підходити до тренувального процесу свідомо, що значно підвищує якість підготовки. Теоретична підготовка в Українському рукопашу Спас забезпечується вимогами „Молодика”⁶⁶, які повинен опанувати кожен спортсмен.

⁶⁶ Притула О.Л., РижовК.А., Лукоянова К.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл Запоріжжя – Київ, 2012. С. 56-59.

6. *Морально-волева підготовка.* Морально-вольова підготовка спортсмена в Українському рукопаші являє собою процес виховання у нього якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання. Воля - це свідомо, цілеспрямована психічна активність, пов'язана з подоланням перешкод, з досягненням поставлених цілей; вона спрямована на управління поведінкою.

7. *Духовна підготовка.* Вид підготовки який існує тільки в національному рукопаші. Вивчення духовної спадщини українського народу, козацьких традицій та життя за Звичаєм. Все це надихає спортсменів на значні досягнення в опануванні національним рукопашем, та жагу до приєднання до великого пласту української бойової культури. Головною метою усієї роботи є виховання підростаючого покоління „вірними синами Землі своєї”, стійкими патріотами – захисниками України.

Ми розглядаємо Український рукопаш Спас, як одну із підготовчих ланок до опанування саме мистецтвом бою у реальних умовах, як складовою частиною вишколу козака – воїна рятувальника та захисника України.

Саме тому вважаємо за необхідне зупинитись на деяких особливостях національного рукопашу „Спас”:

- В національному рукопаші поєдинок триває від 2 до 3 хвилин, без перерви, що не дозволяє змоги спортсмену отримувати підказку секунданта та вимагає приймати рішення самому, а це найкраща підготовка до реальних умов бою.
- Велика кількість дозволених правилами дій та незначні обмеження спрямовані на захист здоров'я спортсмена спонукає до розширення бойового арсеналу спортсменів та дозволяє протидіяти бійцям з різноспрямованою підготовленістю. Причому якщо декілька років тому досвідчений спортсмен з боксу, боротьби, та ін. міг на рівних змагатись в національному рукопаші, то зараз однобічна підготовка не дозволяє навіть протриматись до кінця поєдинку.

- Згідно правил в українському рукопашу Спас не існує обмежень щодо сили ударів, що вимагає від спортсменів ретельної підготовки арсеналу захисних дій, що знижує процент травматизму до мінімуму.
- Поєдинок пред'являють підвищені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Одними з основних фізичних якостей в контактних видах одноборств є сила, спритність та витривалість, високий рівень розвитку яких створює умови для досягнення перемоги в бою.

В свою чергу значна степінь розвитку цих якостей надає позитивного впливу на технічну підготовленість спортсменів. Сучасні види контактних одноборств характеризуються високою напругою бойових дій, максимальними м'язовими зусиллями та великими по обсягу та інтенсивності навантаженнями. Це потребує максимальної мобілізації функціональних можливостей організму спортсмена, а також відповідної фізичної підготовки .

Діяльність спортсменів в процесі поєдинків, як і в інших видах одноборств, (бокс, таеквондо, боротьба і т.д.) носить складно-координаційний характер та здійснюється в ситуаціях, які визначають як варіативно-конфліктні. Вони характеризуються екстремальністю умов та труднощами для сприйняття інформації, прийняття рішень та їх реалізації. Ці труднощі обумовлені дефіцитом часу та простору, недостатністю інформації, маскуванням намірів та невизначеністю моменту початку дій. Збиваючи фактори навмисно створюються суперником. Як і в інших повноконтактних одноборствах, стресовість ситуацій посилюється наявністю загрози отримати потужний удар рукою чи ногою, і, як слід, нокдаун чи нокаут. Боязнь бойових та задушливих прийомів викликає підвищені вимоги до психологічної підготовки спортсменів.

Поєдинок в українському рукопашу "Спас" складається з епізодів - де спортсмен нападає, захищається, відповідає на атаки, поборює захист, очікує нападу, та пауз які характеризуються відсутністю обміну діями та очікуванням сигналу для їх початку. Саме тому ми наполягаємо на необхідності

досконального вивчення і аналізу усіх сторін підготовки спортсменів різного рівня майстерності в Українському рукопаші «Спас».

Український рукопаш «Спас» на сьогодні має власну результативну систему підготовки спортсменів на усіх ланках від груп фізкультурно-оздоровчих до груп найвищої спортивної майстерності. Підтвердженням тому є виступи спортсменів – представників шкіл національних бойових мистецтв, в яких розвивається український рукопаш «Спас». На цей час наші спортсмени довели свою майстерність на змаганнях не тільки в межах України, а й на світовій арені в таких видах спорту як:

- Кікбоксинг версії WPKA, IAKSA, WAKO чемпіони України, міжнародних турнірів (фул-контакт, лайт-контакт, лоу-кік, кікджицу, K-1)
- Фрі-файт чемпіони України, професійних турнірів.
- Рукопашний бій чемпіони України
- Універсальний бій чемпіони України, Євразії
- Повноконтактний рукопашний бій України, Євразії
- Військово-спортивне багатоборство
- Бушидо

Вище означений перелік видів спорту в яких змагаються спортсмени Всеукраїнської федерації «Спас» вказує на те вишкіл спортсмена Федерації дозволяє змагатись і перемагати спортсменів в тих видах спорту, в яких вони профільно тренуються. Ми вважаємо, що одним з показників майстерності спортсменів українського рукопашу «Спас» є яскрава, ефектна та ефективна технічна підготовленість, яка привертає увагу до наших спортсменів практично на усіх змаганнях. Тому можна зробити висновок, що побудова підготовки спортсменів, яка випробувалась протягом багатьох років дозволяє створити методологічну базу федерації, спроможну вивести Український спорт на новий рівень результатів та констатувати про створення дійсно національного виду спорту, який спроможний задовольнити найвимогливіші потреби сучасного фізичного виховання та спорту.

Рукопашний бій «Гопки-Спас». Рукопашний бій «Гопки-Спас» – жорстка наступальна система рукопашного бою, розрахована на груповий і швидкоплинний нічний бій з використанням вогнепальної і холодної зброї. Вперше про цю систему в 1989 році згадав нащадок українських козацьких родів Л. Безклубий у журналі «Техніка молоді» (№ 2)⁶⁷. «Гопки-Спас» є суто військово-прикладною системою, хоча серед прибічників даної системи й існували спроби проведення змагань, які не набули широкого розвитку.

Бойовий Гопак. «Бойовий Гопак» – українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина В. Пилата. Основними напрямками бойового гопака є: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний, бойовий⁶⁸ [106].

Різновидами змагань в Бойовому Гопаку є: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць», «Однотан» – це соло-композиція в музичному супроводі з демонстрацією техніки «Бойового Гопака». Вид змагань, коли людина, використовуючи удари, відходи, сув'язі, уявляє, що б'ється з декількома супротивниками і намагається здолати їх. У танцювальному варіанті однотану присутній музичний супровід і деякі елементи змінено за для більшої краси. Однотан оцінюється за майстерність у виконанні технічних елементів і різноспрямованість ударів. Однотан ефективно використовується у реальному бою «Тан-двобій» – попередньо вивчена показова програма з технічних елементів «Бойового Гопака», яка виконується одночасно двома учасниками, що імітують двобій у музичному супроводі. «Забава» – різновид двобою з обмеженим дотиком. Головним завданням «Забави» є засвоєння технічних елементів Бойового Гопака та вміння входити в бій і виходити із бойової дистанції. «Борня» – різновид двобою з легким дотиком.

У «Борні» дозволена серійна робота на середній та дальній дистанції. «Герць» – різновид двобою із повноцінним дотиком. «Бойовий Гопак» як вид

⁶⁷ Притула О. Український бойовий звичай на Запорізькій, Хортиці–Запоріжжя, 2001.

⁶⁸ Пилат В. Бойовий гопак Львів, 1994. С. 34-36 .

спорту в Україні не визнаний офіційно до цього часу, хоча створена Міжнародна федерація Бойового Гопака (президент В. Пилат), яка розвиває цей вид спортивного єдиноборства в Україні і поза її межами⁶⁹. «Бойовий Гопак» за характером відноситься до комплексу спортивних єдиноборств, від показових до змішаних видів, оскільки на кожному рівні майстерності є свої правила змагань.

Український рукопаш гопак. «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. Різноманітна техніка українського рукопашу гопак базується на єдиних принципах руху, відповідних українцям. Техніка і методика тренувань базуються перш за все на традиціях української народної фізичної культури, збереженої у гопаку та інших військових танцях, народних ігор тощо. В українському рукопаші гопак враховується досвід загальноєвропейської традиції рукопашу та досягнення сучасної спортивної науки⁷⁰. На даний час створена Федерація українського рукопашу гопак (президент М. Величкович)⁷¹, яка зареєстрована рішенням Міністерства юстиції України 21 листопада 2003 року, розроблені правила змагань, проводяться регіональні та всеукраїнські змагання з українського рукопашу гопак. Український рукопаш гопак впроваджений у навчальний процес як спеціалізація в Львівському державному університеті фізичної культури і як неспеціальні дисципліни в Національному університеті «Києво-Могилянська академія», Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.

Український рукопаш гопак на сьогодні в Україні офіційно визнаний як вид спорту. Український рукопаш гопак за характером відноситься до змішаних видів єдиноборств.

⁶⁹ Історія Бойового Гопака // Школа Бойового Гопака імені Дмитра Байди-Вишневецького. – Режим доступу : <http://hopak.cv.ua/istoriia-boiovogo-gopaka>

⁷⁰ Величкович М., М URL: артинюк. Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Львів, 2003.

⁷¹ Величкович М. Вплив соціально-політичних та культурологічних чинників на формування українських національних єдиноборств наприкінці ХХ ст. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. Культури та спорту. Львів, 2002. Вип. 6, т. 1. С. 18–22.

Боротьба «Хрест». Боротьба «Хрест» є комплексом, який складається з видів боротьби, характерних для українського народу. Школа боротьби «Хрест» розпочала своє існування в 1992 році як експериментальна група, а в 1994 році була зареєстрована при Тернопільському Крайовому Коші Українського Козацтва⁷². В основу школи боротьби «Хрест» покладено один з різновидів давньоукраїнського лицарського бойового вишколу, який був відновлений Р. Дроздом на основі історичних джерел, аналізу етнографічного матеріалу і національного фольклору, а також власних пошуків під час мандрівок Україною.

Структура «Хреста» багатоступенева і передбачає поступове і міцне оволодіння різноманітними прийомами боротьби. Основні такі: «Пря» – боротьба, завдання якої полягає у витисненні супротивника за межі змагального кола або виведення його зі стану рівноваги; «Джунка» – боротьба без підніжок і захватів нижче пояса; «Валка» – боротьба з підніжками без захватів нижче пояса; «Борня» – боротьба з підніжками і з захватами нижче пояса. Вони можуть проводитись в суворо обумовленому, в обмеженому або довільному захватах. Поєдинки проводять в колі на землі або на спеціальному борцівському килимі. На сьогодні боротьба «Хрест» офіційно не визнана в Україні як вид спорту. За характером відноситься до виду єдиноборств – боротьба.

Бойове мистецтво «Триглав». «Триглав» як бойове мистецтво має в собі духовно-енергетичні практики, бойові фізичні практики (прийоми) та оздоровчі практики (гімнастика і певні оздоровчі положення тіла)⁷³. Бойове мистецтво «Триглав» було створене на сучасному етапі, в кінці 90-х – на початку 2000-х років В. Куровським (м. Кам'янець-Подільський). В основу ідеології «Триглава» покладений світогляд дохристиянських вірувань українців про побудову Всесвіту. На думку авторів, бойове мистецтво «Триглав» є

⁷² Дрозд Р. Українська народна боротьба. Збірка наукових робіт «*Основи теорії військової справи та бойових мистецтв*». Київ-запоріжжя, 2003.

⁷³ Куровський В. Принципи побудови техніки ДБМ Триглав. *Бойові мистецтва України*. Київ, 2005. С. 12-23.

давньоруським бойовим мистецтвом, яке було основою бойової підготовки давньоукраїнських жерців-волхвів, потім козаків-характерників. Історичних джерел і підтвердження дане твердження не знайшло. На думку В. Куровського, головною метою «Триглаву» виступає перемога-пізнання себе, супротивника, світу, причому взаємодія (удар-кидок) повинна відбуватися у нерозривній єдності зі світом завдяки правильному порозумінню.

«Триглав» набув свого розвитку серед сучасного козацького руху, який має назву характерного козацтва. Як вид спортивного єдиноборства в Україні на сьогодні не визнаний. За характером відноситься до змішаних видів єдиноборств.

Бойове мистецтво «Сварга». Бойове мистецтво «Сварга» є авторським бойовим мистецтвом, яке створив Д. Стрельцов (м. Свалява, Закарпаття) на основі окінавського карате ввібравши в себе світогляд дохристиянських, язичницьких вірувань українців. На сьогодні бойове мистецтво «Сварга» як вид спортивного єдиноборства офіційно не визнаний в Україні. На думку автора, «Сварга» – це один з різновидів українського бойового мистецтва, що вбирає в себе елементи дохристиянської бойової виучки, притаманної стародавнім волхвам. Постає у народних легендах як один із дійових засобів опору татаро-монгольському вторгненню⁷⁴. За характером відноситься до ударних видів єдиноборств.

Бойове мистецтво «Козацька вежа». «Козацька Вежа» – комплексна система козацько-лицарського мистецтва на засадах козацької родової спадщини. Як система створена істориком, відроджувачем української козацької спадщини В. Задунайським (м. Донецьк). Розвивається з 1997 р. на Донеччині у спортивно-просвітницькому товаристві «Козацька Вежа», котре фактично відновлює бойовий вишкіл українського козацтва. Включає в себе прийоми козацького рукопашного бою без зброї та з козацькою традиційною зброєю: шабля, шашка, спис, піка, ніж тощо. Як вид спортивного єдиноборства

⁷⁴ Український бойовий звичай на Запорізькій Хортиці. Запоріжжя, 2001. С. 34.

в Україні на цей час не має офіційного визнання. Має характер прикладного рукопашного бою в поєднанні з історичним фехтуванням.

Боротьба навхрест. Вид боротьби, який має слов'янські, козацькі витоки⁷⁵. Під час боротьби навхрест два козаки стають один навпроти одного й охоплюють один одного в захват навхрест так, щоб одна рука була зверху, а інша знизу. Козаки починають боротися. Перемагає той, хто покладе суперника на спину і протримає 2 секунди. Також перемога зараховується, якщо суперник розірвав захват. Боротьба ведеться до однієї або декількох перемог. Перемагає той, хто переможе більшу кількість разів. З 2000 року в Україні в мережі шкіл бойового мистецтва «Спас», а з 2005 року в мережі «ВГО Всеукраїнська федерація «Спас» проводяться спортивні змагання з боротьби навхрест від регіонального до всеукраїнського рівнів. На цей час боротьба навхрест як вид спортивного єдиноборства офіційно не визнаний в Україні. За характером відноситься до спортивного єдиноборства - боротьба. Як вид спорту розвивається «ВГО Всеукраїнською федерацією «Спас». Розроблені правила змагань, система змагань.

Боротьба на поясах. Вид боротьби, який має слов'янські, козацькі витоки⁷⁶. Цей вид боротьби був традиційно властивий у різних варіаціях майже для всіх степових народів. В Україні був дуже поширений серед запорозького козацтва, а пізніше – серед українського селянства. Здебільшого правила боротьби на поясах полягали в такому. Для боротьби на поясах одягають на себе пояси з матерії і обв'язують себе. Козаки беруть захват пояса суперника так, щоб одна рука була зверху, а інша знизу. Козаки починають боротися. Перемагає той, хто покладе суперника на спину і протримає 2 секунди. Також перемога зараховується у тому випадку, коли суперник розірвав захват. Боротьба ведеться до однієї або декількох перемог. Перемагає той, хто переможе більшу кількість разів. За характером боротьба на поясах відноситься

⁷⁵ Мандзяк О.С. Боротьба грудьми. Бойові мистецтва України. Наук. Збірник. Київ. 2005. С. 53-59.

⁷⁶ Мандзяк А. С. Славянские воинские искусства: От культа Земли к воинскому поединку. Мінськ, 2006.

до спортивного єдиноборства – боротьба. На цей час в Україні офіційно визнаний вид спортивного єдиноборства – українська боротьба на поясах (наказ Держмолодьспорту України від 14.02.2012 р. № 690). Українська боротьба на поясах розвивається в Україні Всеукраїнською федерацією поясних видів боротьби.

Кулачний бій «Лава на лаву». «Лава на лаву» є єдиним груповим видом єдиноборств, який притаманний саме слов'янам⁷⁷. Існують різні варіанти назв цього виду єдиноборства у групі: «стінка на стінку», «стіна на стіну» тощо. Сам термін «лава на лаву» безпосередньо був притаманний запорозькому козацтву⁷⁸. «Лава на лаву» є традиційною забавою козаків. Існує козацьке прислів'я: «Той не козак, що в лаві не стояв». Козаки ставали до бою лава на лаву на великі свята – на Різдво, на Водохреща, на Масляну, на Великдень, на Покрову тощо. Бій лава на лаву є прекрасним засобом тренування навиків групового бою. Завдяки такій підготовці козаків і нащадків козаків вважали найкращими бійцями в рукопашних боях на війні. Наприклад, під час Великої Вітчизняної війни у штикових і рукопашних атаках німецькі війська майже ніколи не перемагали радянські підрозділи, де були бійці, які пройшли школу боїв лава на лаву.

Існує думка, що свого часу командуючий повітряно-десантними військами СРСР В. Маргелов навіть в 70–80-х роках ХХ ст. Сприяв тому, щоб десантники у своїй підготовці використовували бої лава на лаву. Як вид спорту кулачний бій «лава на лаву» в Україні не визнаний на цей час. З 1994 року в Україні в мережі шкіл бойового мистецтва «Спас», а з 2005 в мережі «ВГО Всеукраїнська федерація «Спас» проводяться як народні забави та спортивні змагання з бою «лава на лаву» від регіонального до всеукраїнського рівнів. За характером кулачний бій «лава на лаву» відноситься до командного ударного

⁷⁷ Лепский М.А. Энциклопедия рукопашного боя. Киев, 2003 С.140

⁷⁸ Натапов Э. С. Очерки истории Запорожья, 1992.

єдиноборства. Як вид спорту розвивається «ВГО Всеукраїнською федерацією «Спас», розроблені правила змагань, система змагань⁷⁹.

Боротьба штовхач. Боротьба штовхач має слов'янські, українські, козацькі корені. Суть даного виду боротьби в тому, що два козаки змагаються в накресленому колі і намагаються витіснити один одного за межі кола. Виграє той, хто витіснив суперника за межі кола або своїми технічними діями змусив суперника торкнутися підлоги коліном або рукою (третьою точкою). Поєдинок ведеться до однієї або більше перемог. Час поєдинку при цьому традиційно не враховується. Змагання з боротьби штовхач від регіонального до всеукраїнського рівнів проводяться в Україні в мережі шкіл бойового мистецтва «Спас» з 2000 року, а з 2005 року в мережі ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас». На цей час боротьба штовхач як вид спортивного єдиноборства офіційно не визнаний в Україні. За характером відноситься до спортивного єдиноборства – боротьба.

Костурець. Боротьба українських кобзарів, лірників. Костурець овіяний легендами. Це пояснюється тим, що саме кобзарство в Україні завжди було оповите таємницями. Єдиною науковою згадкою про бойове мистецтво незрячих українських кобзарів «костурець» є стаття родового кобзаря К. Черемського (м. Харків). До цього часу костурець жодного разу не був презентований на загал, не заявлено спроб його практичного відродження.

Бойовий «Аркан». Цей вид бойового мистецтва овіяний легендами. Аркан – це бойове мистецтво карпатських опришків, яке базується на гуцульському танці «Аркан», звідси і походить назва цього бойового мистецтва. Окрім боротьби голіруч, у бойовому «Аркані» існують методи бою ножом, палицею, топірцем та іншими традиційними видами зброї карпатських опришків. На сьогодні бойовий «Аркан» активно розвивається на Івано-Франківщині.

Асгарда. «Асгарда» – один із стилів українських національних бойових мистецтв, створений наприкінці 2003 року. Відмінність від інших стилів і шкіл

⁷⁹ Що таке «Лави на лаву» / Запорізька обласна державна телерадіокомпанія URL: [офіц. сайт]. – Режим доступу : http://zodtrk.zp.ua/lava_na_lavu.html. – Назва з екрана.

Асгарди в тому, що це бойова система для жінок. Засновниця стилю Асгарда К Тарновська, учениця президента Міжнародної федерації бойового гопака, засновника бойового гопака В. Пилата. Система має 4 напрямки: фольклорно-мистецький (елементи народних танців, хореографія, театральне мистецтво), оздоровчий, спортивний (передбачає участь у спортивних змаганнях і має 7 рівнів майстерності: від «зоряниці» до «волхвині»), бойовий (володіння різними видами зброї та прийомами самозахисту). Методологія і технічний арсенал Асгарди має багато спільного з «Бойовим Гопаком».

Козацький двобій. Офіційно визнаний в Україні вид спортивного єдиноборства. Козацький двобій як систему спортивного єдиноборства розробив видатний український майстер бойових мистецтв А. Попович (президент Всеукраїнської федерації бойових мистецтв, президент «ВГО Всеукраїнська федерація козацького двобою» з 2002 року). Козацький двобій є авторським спортивним єдиноборством. За характером відноситься до змішаних єдиноборств. Розроблені правила і система змагань. На теперішній час в Україні і поза її межами проводяться регіональні, всеукраїнські і міжнародні змагання з козацького двобою.

Хортинг. «Хортинг» – спортивне єдиноборство, повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів; його назва має історичну основу пов'язану із Козацтвом, а саме з Україною⁸⁰. Напрямки хортингу: оздоровчий напрямок для дітей, дорослих і людей похилого віку; спортивне спрямування; професійна ліга хортингу; самооборона для чоловіків і жінок; прикладний хортинг для силових структур; традиційний хортинг: культурна спадщина, філософія, базова техніка і форми хортингу. Як вид спорту в Україні хортинг розвивається Українською національною федерацією хортингу. Офіційно

⁸⁰ Теорія і методика хортингу : зб. наук.пр. Вип. 1 / [ред. рада: І. Д. Бех (голова) та ін.] – К. : Паливода А. В., 2014. – 268 с. – Режим доступу : URL [http://horting.org.ua/sites/default/files/1_2_st\(1\).pdf](http://horting.org.ua/sites/default/files/1_2_st(1).pdf). – Назва з екрана.

визнаний в Україні вид спортивного єдиноборства. За характером є повноконтактним, комплексним видом спортивного єдиноборства.

Хорс. Хорс - бойове мистецтво заснував прикарпатець Роман Ясків. За основу взяв опришківську культуру, за зброю - бартку - невелику сокиру з довгою ручкою, яка служила опришкам зброєю та знаряддям праці. Бойове мистецтво Хорс однією з своїх цілей ставить збір забутих знань, практик та відновлення опришківської бойової культури, адаптуючи її до вимог сьогодення⁸¹.

Виходячи з вищесказаного, зазначимо, що: в Україні оформився ряд видів українських бойових мистецтв, котрі мають свою власну рухову базу, витворену на традиціях народної фізичної культури українців, а не запозичену шляхом компіляції з інших бойових мистецтв; офіційно визнані в Україні чотири види національних єдиноборств: український рукопаш «Спас», «українська боротьба на поясах», «козацький двобій», «хортинг»; розвиток українських бойових мистецтв в Україні здійснюється в більшій мірі за рахунок громадських організацій і є недостатнім з боку державних органів.

Зроблений аналіз лише тих національних видів бойових мистецтв, які офіційно заявлені в Україні своєю діяльністю, науковими дослідженнями, проведеними змаганнями, заходами. Українська бойова традиція настільки велика і має таке глибоке історичне коріння, що описати всі українські національні види бойових мистецтв досить складно. На сьогодні в Україні прибічниками українських бойових мистецтв проводяться дослідження щодо вивчення і популяризації української бойової культури, її форм. Відроджуються забуті види бойових мистецтв, створюються на їх основі нові види і стилі.

На сьогоднішній день в Україні відбувається активне відродження національних традицій фізичного виховання. Цей процес актуалізує потребу суспільства у збереженні здоров'я та патріотичного виховання молодого покоління. У цьому руслі використання козацьких бойових мистецтв сприяє

⁸¹Хорс URL: <https://suspilne.media/56261-zbroa-sama-pidkaze-slah-roman-askiv-zasnovnik-bojovogo-mistectva-hors/>

зацікавленості молоді історією України, поглибленому вивченні традицій і звичаїв українського козацтва, що формує самоусвідомлення себе українцем, козаком. Участь в історичних реконструкціях стимулює досліджувати спосіб життя, повсякденні особливості, побут, поведінку, звичаї, ритуали, свята, форми спілкування людей тієї епохи. Також займає історичною реконструкцією молодь знайомитися зі способами сприйняття дійсності, часу, досліджує колективні уявлення, сприйняття часу, топографію потойбічного, уявлення про багатства та цінностей тих часів. Така робота над вивченням минулого дає можливість краще розуміти сьогодення, не повторювати помилок наших предків.

2.2. Методи і засоби психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтвах. Історичні витоки і сучасні реконструкції

Психофізична підготовка в бойових мистецтвах – важливий аспект підготовки бійця, який надає, за твердженням майстрів різних традиційних бойових мистецтв розвиває у бійця властивість до надздібностей, якими не володіє звичайна людина. Проявами таких здібностей може бути:

- так зване мистецтво “залізної сорочки” - міцне тіло, яке здатне без шкоди для нього витримувати руйнівні удари, навіть холодною зброєю;
- надшвидка реакція, за рахунок стану зміненої свідомості, коли боєць здатний побачити швидкі рухи супротивника в уповільненому режимі;
- передбачення дій супротивника;
- самозцілення від травм і захворювань;
- вміння лікувати іншого за рахунок біоенергетичного потенціалу;
- оволодіння мистецтвом навіювання;
- стійкість до тортур;
- інше.

Сучасною мовою такі якості можна назвати, як надздібності людини такі як: гіпноз, самонавіювання, телепатія, телекінез, левітація та інше.

Деякі сучасні вчені вважають, що ці і подібні здібності з'являються у людини через мутацію генів, а ще тому, що організм адаптується до конкретних життєвих умов⁸².

Варто зазначити, що психофізична підготовка є окремим і не досить розвиненим сегментом в ракурсі дослідження в сучасній науці. Це пояснюється тим, що дане питання лежить на стиці двох наук – фізичного виховання і спорту та психології. Ще одна причина малого вивчення теми психофізичної підготовки на думку вченого – дослідника психофізичної саморегуляції в військових мистецтвах В.І. Кудашова стоїть в протиріччі та протистоянні ідеалістичного і матеріалістичного підходів в науці⁸³.

В даному розділі ми розглянемо історичні відомості про прояви психофізичної підготовки в історії українського народу, а також розглянемо приклади сучасної реконструкції психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтвах.

Під терміном «психофізична підготовка» розуміють процес формування психофізичних якостей, який дозволяє сформувати вміння раціонального застосування рухового потенціалу при вирішенні моторних завдань в різних умовах життєдіяльності людини⁸⁴. В контексті процесу психофізичної підготовки людину можна розглядати як систему взаємодії психіки людини (психологічні категорії «душа» і «дух») і фізіології (тіло).

Методами і засобами психофізичної підготовки в давні часи на території сучасної України були обрядові танці, обряди ініціації воїнів і мисливців, різноманітні ігри і забави, де людина імітували рухи і поведінку тварин під певні звуки, рухаючись у ряд або по колу, тобто використовувала психічні образи і форми в руховій діяльності. На думку дослідника історії фізичної культури на теренах сучасної України Цьося А.В. перші елементи ігор і забав, у

⁸² 5 надприродних здібностей людини URL: BBC NEWS Україна: офіц. сайт.

⁸³ Кудашов В.И. Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах. Москва, 2003. С. 4-8.

⁸⁴ Сморгчов В.Ю., Голубева Г.Н. Базовые компоненты и критерии в психофизической подготовленности человека в спортивном туризме [Електронний ресурс]

яких поєднувалися колективний людський крик, ритмічний рух, ритмічний гук, з'явилися в шельській епосі (700 – 300 тис. р.р.)⁸⁵.

На думку М. Грушевського ці елементарні забави, що беруть початок у зоологічному існуванні ссавців і птахів пізніше стають найважливішими чинниками соціальної і колективної творчості в житті давніх людей⁸⁶.

На думку Дж. Ліндсей, первісна людина мала потребу творити танцювальні форми, рухаючись в ряд або по колу, відтворюючи поведінку багатьох стадних тварин чи птахів, входячи в їх образ⁸⁷. Людина, відчуваючи себе частиною однодушно настроєного колективу, набиралася самовпевненості, доброї думки й настрою, підвищувала свою психічну і фізичну енергію.

На думку вчених Цьося А.В. і Диделюк Н.А., первісна забава (гра) – це сукупність ритмічного руху тіла, музичного й голосного крику. Причому людський крик став одним з складників гри раніше, узагалі людина стала володіти артикульованим словом⁸⁸.

Спосіб господарювання: землеробство і полювання, а також нові удосконалені знаряддя діяльності винесли перед людиною нові вимоги в психофізичній підготовці, яка стала вже базуватися на перших релігійно-світоглядних віруваннях. Вчений і дослідник А.В. Цьось, спираючись на дослідження С.М. Бібікова⁸⁹, В.Г. Збеневича⁹⁰, Б.А. Рыбакова⁹¹, вважає, що землеробський характер господарства трипільців відобрає їх ідеологія,

⁸⁵ Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. Луцьк, 2014. С. 16.

⁸⁶ Грушевський М.С. Історія української літератури: в 6 т., 9 кн. Т.І. К, 1993.

⁸⁷ Лідсей Дж. Коротка історія культури: в 2 т. / пер. з англ. Г. Герасимчуків. К. 1995. Т.1. С. 23.

⁸⁸ Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. Луцьк, 2014. С. 16.

⁸⁹ Бибилов С.Н. Поселение Лука-Врублевская. Материалы и исследования по археологии СССР. 1953. № 38. С. 193 - 275.

⁹⁰ Збеневич В.Г. Поселение Бернашевка на Днестре. Киев, Наук. 1980.

⁹¹ Рыбаков Б.А. Космогония и мифология земледельцев неолита. *Советская археология*. 1965. - № 1. С. 24 – 46.; № 2. С. 13 – 53.

стрижнем якої був культ плодючості, що супроводжується складною обрядовістю та символікою⁹².

Елементи психофізичної підготовки воїнів і простих людей можна побачити і в культурі кочових племен на території давньої України, зокрема кімерійців, скіфів, сарматів (IX ст. до н.е. – IV ст. н.е.). Психофізична підготовка, на нашу думку враховувала тут і звірині культури, які панували в культурі цих народів, а також перевагу в вираженій військовій підготовці. Велику роль в психофізичній підготовці відіграло конярство, а також удосконалене озброєння – далекобійні луки та стріли з бронзовими, залізними наконечниками, використання мечів, кинджалів. Тут можна бачити еволюцію холодної зброї досить в короткий історичний проміжок часу – від короткого меча-акінака скіфів, до довгого сарматського, на той час непереможного меча⁹³. Досить поширеною зброєю були молотки та кам'яні булави, легкі щити та легкі обладунки⁹⁴. Безумовно, на нашу думку, все це спонукало до удосконалення методів психофізичної підготовки, яка базувалася не тільки на ритуальних діях, але і на окремих психофізичних вправах, з можливо музичним, ритмічним супроводом, та з використанням зброї. До наших часів дійшов обряд ритуального посвячення меча-акінака на кургані на розпаленому обрядовому вогнищі, коли скіфи вважали що їх акінак після цього ритуалу вбирає силу бога війни Арея.

Якщо про існування психофізичних вправ в давні часи на території України ми можемо припустити тільки аналізуючи їх прояви через артефакти тієї доби і висловлюючи припущення, то про психофізичну підготовку часів Давньої Русі та Запорозької Січі, про її прояв можемо дізнатися, аналізуючи давні літописи та літературні згадки. Варто зазначити, що дослідження психофізичної підготовки в епоху середньовіччя на території України, часів

⁹² Цьось А.В., Диделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. Луцьк, 2014. С. 32.

⁹³ Археологія Української РСР: у 3 т. Т.1. К, С. 501.

⁹⁴ Давня історія України: у 2 кн. П.П. Толочко та ін. К, 1994. Кн. 1.

Київської Русі, Запорозької Січі вивчали вчені А.В. Цьось, Є.Н. Приступа, В.С. Пилат, М.Р. Величкович, Я.В. Тимчак, О. Л. Притула, О.С. Мандзяк.

Досить розвинену систему психофізичної підготовки у давніх слов'ян ми можемо спостерігати по описанню сучасників, іноземних мандрівників, які описували бойове вміння, підготовку давньої слов'ян. Безумовно, що високої підготовленості своїх психофізичних якостей неможливо було досягнути без чіткої системи психофізичних методів підготовки.

Дослідник військово-фізичної підготовки Я.В. Тимчак стверджує, що військово-фізична підготовка давніх українців, на нашу думку, була суттєво збагачена традиціями попередніх епох. «Духовна культура дохристиянської Русі, філософською основою якої був язичницький світогляд, відзначалася стійким традиціоналізмом. Складові компоненти цієї культури ґрунтувалися на стійкій основі глибоких історичних традицій, що значною мірою цементували тодішнє суспільство та державне життя». Скіфо-Сарматський період історії України залишив вагому культурну спадщину, зокрема і військову, елементи якої знаходимо ще у період Давньоруської держави. Наприклад, і так званий «звіриний стиль» скіфського мистецтва, і окремі зразки озброєння воїнів. Цю спадковість традицій можемо пояснити тим, що занепад скіфських союзів племен, а згодом і сарматів збігається в часі з розвитком слов'янства. Фактично, певний час частина слов'янських племен межувала або входила у ранньодержавне утворення - Велика Скіфія. Як зазначають історики. «Скіфію оточували численні народи, етнічно не споріднені з нею. В лісостеповій і поліській зонах, за Геродотом, жили скоти, неври, меланхлени, андрофаги, гелони, будини та ін.». «Як і раніше, лісостепове межиріччя Дніпра і Дністра заселяли численні племена, генетично пов'язані з населенням чорноліської доби. За мовою це були праслов'яни». Сучасні науковці, зокрема Б.О.Рибаків,

вважають, що скоти мають пряме відношення до слов'ян. Це положення він обґрунтовує у своїй монографії «Язычество Древней Руси»⁹⁵.

Отже, виходячи з досліджень Я.В. Тимчака, можна зробити висновок, що система фізичних вправ, а отже і система психофізичної підготовки давніх слов'ян базувалася на здобутках попередніх цивілізацій, увібравши в себе кращі методи, які змогли зберегтись завдяки своїй ефективності.

Вчений А.В. Цьось стверджує, що головним об'єднанням слов'янських племен, на думку М. Грушевського, були анти. Про антив готський історик Йордан писав так: «Анти ж, наймогутніші між ними, при повороті Чорного моря від Дністра мешкають аж до Дніпра»⁹⁶.

Візантійський історик Прокопій пише про слов'ян: «Виглядом вони також не різняться поміж собою; всі вони високі і надзвичайно міцні»⁹⁷. Ібн-Даст у книзі «Добрих справ» (перша половина X ст.) зазначає, що слов'яни: «На зріст високі, гарні на вигляд»⁹⁸. Арабський письменник Ібн-Фадланд підтверджує: «Я бачив Русів, коли вони прийшли зі своїм крамом і розташувалися по річці Ітіль (Волзі), і я не бачив більш досконало зложених (велетнів) ніж вони, немов би пальмові дерева»⁹⁹.

На нашу думку, всі ці свідчення підтверджують, що у наших пращурів була відмінна система психофізичної підготовки, яка вплинула в наступному на генетику слов'янських народів. Весь життєвий усрій слов'ян був тісно пов'язаний з фізичними вправами та іграми, які супроводжувалися певними психофізичними методами, мали духовне значення, яке базувалося на певному світогляді. Так, будь-яка подія в житті слов'ян відзначалася жертвою богам і

⁹⁵ Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX – XVIII ст.) : Дис. канд. Наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 1998.13с.

⁹⁶ Цьось А.В., Диделюк. Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. Луцьк, 2014. С. 75.

⁹⁷ Січинський В. Чужинці про Україну. К,1992. С. 24.

⁹⁸ Там само. С. 21.

⁹⁹ Там само. С. 15.

спортивними змаганнями. Ігри присвячували Матері-Землі, богу сонця Ярилу, богу війни і зброї Перуну¹⁰⁰.

В Літописі руському оповідається про ігрища між селами: «І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні...»¹⁰¹. На нашу думку, використання пісні під час ігрищ сприяло входженню в певний¹⁰² психічний стан, образ, а отже поєднання пісні і фізичного руху можна вважати методом психофізичної підготовки. Сама ж гра, або ігрище є засобом психофізичної підготовки.

Одним з досить фундаментальних досліджень фізичної культури часів Київської Русі та Запорозької Січі є робота Є.Н. Приступи та В.С. Пилата, яке вилилося в 1991 році в книзі «Традиції української національної фізичної культури». Варто зазначити, що видане окремою книгою, воно було першим в незалежній Україні і одним з перших, які окремо заострили дану тему, цим самим спонукавши подальші дослідження науковців в напрямку української національної фізичної культури. Дослідники Є.Н. Приступа та В.С. Пилат стверджують, що «проблема розвитку фізичної культури українського народу в часи Київської Русі замовчувалася або ж успішно перекручувалася багатьма поколіннями вчених, істориків, культурологів. Переглядаючи наукові публікації, в яких висвітлюється історичні аспекти фізичної культури рідного краю, рідко можна знайти поняття «фізична культура українського народу, «український спорт»¹⁰³. В цих словах ми вбачаємо і проблему дослідження психофізичної підготовки в часи СРСР. Більше того, оскільки психофізична підготовка тісно пов'язана з такими поняттями, як «душа», «дух», то неминуче це підводить до ідеалістичної складової філософських понять, до таких понять, як «Бог», «біоенергія». А це в умовах панування матеріалістичного світогляду в

¹⁰⁰ Цьось А.В., Диделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. Луцьк, 2014. С. 76.

¹⁰¹ Літопис руський. К, 1990. С. 9.

¹⁰² Приступа Є.Н., Пилат В.С, Традиції української національної фізичної культури. Львів, 1991.

¹⁰³ Там само. С. 24 -25.

тоталітарному суспільстві було небезпечно і мало місце переслідування і у кращому випадку дослідники мали б участь жити з клеймом «ненауково».

Науковці Є.Н. Приступа та В.С. Пилат стверджують, що: «в період формування Київської Русі в наших предків-українців збереглося багато самобутніх традицій національного тіловиховання. Молоді, починаючи ще з дитячого віку прищеплювалися необхідні в праці та військовій справі навички та якості.

Ще з часів військової демократії збереглися звичаї вишколу дітей. Одним з таких древніх ритуалів були «постриг», перша в житті посадка на коня»¹⁰⁴.

Для київського князя Ігоря «постриги» відбулися в трьохрічному віці. Семирічним хлопчиком він опинився в Новгород-Сіверському. В цьому віці в Древній Русі починали навчати грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом та арканом, їздити верхи, а з дванадцяти років – військовим ігрищам¹⁰⁵. Безумовно, що під час цієї підготовки використовувалися і психофізичні методи, оскільки навчання військовій справі і підготовка до неї неможлива без певної підготовки духа, душі і тіла.

До військового життя готувалися ще з дитинства. Так, Святослав Ігоревич, на думку Є.Н. Приступи, почав воювати вже малою дитиною. Володимир Мономах ходив на лови віз тринадцяти років життя. Данило Галицький уже кількالكітнім хлопцем володів мечем¹⁰⁶.

Існувала в Київській Русі і традиція бою з биком. Аналог цього бою сьогодні ми можемо бачити в іспанській та мексиканській корриді. Залишається невивченою загадкою, як ці традиції могли з'явитися в різних народів. По українських селах вже довго після Київської Русі, однією з чеснот багатиря було перемогти знервованого бика. Аналізуючи підготовку тореадорів в корриді, можна стверджувати, що без психофізичних методів підготовки

¹⁰⁴ Приступа Є.Н., Пилат В.С, Традиції української національної фізичної культури . Львів,1991. С. 25.

¹⁰⁵ Об империи Рюриковичей, их раздорах, половецкой угрозе, о князьях – современниках автора «Слова», и о походе Игоря. М,1981. С. 19.

¹⁰⁶ Приступа Є.Н., Пилат В.С, Традиції української національної фізичної культури . Львів, 1991. С. 26.

результат бою людини з биком буде на боці бика. Згадки про бій людини з биком можемо бачити в «Повісті временних літ». Дослідниця А. Бороздіна цитує випадок під час протистояння русичів і печенігів в 993 р. н.е.: «Весною печеніги черговий раз від берегів ріки Сули посунули на Київ. Володимир, дізнавшись про загрозу нападу, виступив з дружинами їм назустріч і став на річці Трубіж. Раті печенігів і русів вишикувалися одні проти інших, чекаючи зручного моменту для нападу. Звичайно у таких ситуаціях влаштовувався поєдинок найспритніших і найміцніших бійців представників ворогуючих сторін, а іноді і самих ватажків військових загонів. Так було і цього разу. З пропозицією поєдинку виступив печенізький князь: «Випусти свого мужа, а я свого, і нехай борються. Якщо твій муж переможе, то не будемо воювати три роки, якщо ж мій переможе, то воюватимемо три роки». Володимир погодився і наказав знайти такого молодця, який би не посоромив честі русичів. Знайшли кожум'яку Усмаря (Усмошвеца), випробували його у бою з розлюченим биком. Хлопець не здригнувся, приловчився, схопив його руками за бік, вирвав шкуру разом з м'ясом і повалив тварину на землю. Розмітили місце для герця. По обидва його боки розташувалися печеніги і руси. Борці пішли назустріч. Схопившись намертво, почали стискати один одного. Слов'янин перемагав: відірвав печеніга від землі, а потім здавив його у своїх могутніх руках так, що з того дух вийшов. Тут пролунав крик у обох таборах, і печеніги побігли геть. Руські дружини гнали їх до самої засіки. За літописом кожум'яка на ім'я Ян Усмошвець і його батько стали боярами за велінням князя. На честь отриманої перемоги над печенігами Володимиром було закладено фортецю Переславль»¹⁰⁷.

В даному випадку ми можемо бачити результат надзвичайної сили руського богатиря, вирвати голою рукою бік у бика. Практика і дослідження в бойових мистецтвах показують що самої лише фізичної сили, щоб зробити це не достатньо. Потрібна певна психофізична підготовка, яка і до наших днів в

¹⁰⁷ Бороздіна А. Печеніги та Київська Русь: військові стосунки : // А. Бороздіна. Военна історія. Науково-популярний журнал. № 5-6 (23-24), 2005: офіц. сайт. – Режим доступу: URL http://warhistory.ukrlife.org/5_6_05_7.htm

школах бойових мистецтв надається тільки посвяченим і достойним адептам, які ретельно пройшли роки перевірок і невтомних тренувань. Отже можна стверджувати, що в часи Київської Русі маємо велику ймовірність існування певної системи навчання богатирів, яка могла базуватися на психофізичних методах підготовки.

В «Повісті временних літ» йдеться саме про легендарного киянина, який увійшов в історію через український народний епос під іменем Кирила Кожум'яки.

В історичних джерелах можна бачити поєднання військово-психологічної підготовки воїна в Київській Русі з морально-фізичним вишколом. Це показано в «Поученії» Володимира Мономаха, яке записане в «Літописі руському»: «...Паче всього гордості не майте в серці і в умі. А скажімо: «Смертні ми єсмо, нині живі, а завтра у гробі. Се все, що ти нам, (боже), дав єси,— не наше, а твоє, (його) нам поручив ти єси на небагато днів». І в землі не ховайте (нічого), се нам великий єсть гріх.

Старих шануй, як отця, а молодих як братів.

У домі своїм не лінуйтеся, а за всім дивіться. Не покладайтесь на тивуна, ні на отрока, щоби не посміялися ті, які приходять до вас, ні з дому вашого, ні з обіду вашого.

На війну вийшовши, не лінуйтеся, не покладайтесь на воєвод. Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню. І сторожів самі наряджайте, і (на) ніч лише з усіх сторін розставивши довкола (себе) воїв, ляжте, а рано встаньте. А оружжя не знімайте із себе вборзі, не розглядівши (все) через лінощі, бо знагла людина помирає.

«Лжі бережися, і п'янства, і блуду, бо в сьому душа помирає і тіло».

А куди ви ходите в путь (за даниною) по своїх землях,— не дайте отрокам шкоди діяти ні своїм (людям), ні чужим, ні в селах, ні в хлібах, а не то клясти вас начнуть. А куди підете і де станете,— напоїте, нагодуйте краще стороннього; а ще більше вшануйте гостя, звідки він до вас (не) прийде,— чи простий, чи знатний, чи посол,— якщо не можете дарунком, (то) їжею і питвом.

Вони бо, мимоходячи, прославлять чоловіка по всіх землях — або добрим, або лихим.

Недужого одвідайте, за мерцем ідіте, тому що всі ми смертні єсмо. І чоловіка не миніть, не привітавши, добре слово йому подайте. Жону свою любіте, але не дайте їм, (жінкам), над собою власті...»¹⁰⁸. Як бачимо в «Поученії» існує поєднання духовного і військово-фізичного аспектів підготовки, що вказує на чітку систему психофізичної підготовки давньоруських князів і їх воїнів.

Психофізична підготовка запорозького козацтва досліджували вчені Є.Н. Приступа, В.С. Пилат, О.Л. Притула, О.О. Алксеев, А.П. Конох, А.В. Цьось та ін.

Як стверджує Є.Н. Приступа: «Спосіб життя, традиції, культура українського народу стали міцним ґрунтом, фундаментом, на основі якого «Отримали своє начало мудні витязі, козаки запорозькі», які в більшості своїй «... міцної тілобудови, легко перносять голод, холод, спрагу і спеку; в війні невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям»¹⁰⁹.

Мандрівник Павло Алепський про запорозьких козаків пише: «Вони від дитини вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць, і луків та бути відважними». Тут ми бачимо згадку про систему виховання і підготовки козака з самого малечку де поєднувалися методи фізичної і психічної (відвага) підготовки.

Як стверджує А.В. Цьось багато іноземців в захопленні описували фізичну підготовленість запорозьких козаків, наголошуючи на їх відмінній фізичній піготовленості поряд з високорозвиненими моральними, духовними і психічними якостями. На думку А.В. Цьося: «Запорожці наскільки прославилися своєю мужністю і військовою майстерністю, що вищі російські офіцери і сановники вважали за честь записатись до їхніх куренів, ставати їх

¹⁰⁸ Літопис Руський. Володимир Мономах. Поучення.: // Ізборник: офіц. сайт. – URL Режим доступу: <http://litopys.org.ua/litop/lit27.htm>

¹⁰⁹ Приступа Є.Н., Пилат В.С, Традиції української національної фізичної культури . Львів, 1991. С. 32.

почесними членами і отримати атестат на звання «курінного товариша». В архіві, зокрема, є виданий Михайлу Іларіоновичу Кутузову, тоді ще підполковнику, атестат про включення його в реєстри запорозького війська. М.І. Кутузов був записаний як «знатний товариш Ирклеєвського куреня». Григорій Потьомкін був вписаний у курінні списки під прізвищем Грицько Нечос, бо він носив велику перуку. Атестати інших куренів були видані командувачам російських військ П. Паніну, О Прозоровському. Почесного звання запорожця був удостоєний всесвітньовідомий астроном Ейлер»¹¹⁰. Все це свідчить про високоякісну підготовку, яка яснувала на теренах Запорозької Січі в епоху середньовіччя. В тому числі це стосується і психофізичної підготовки про факти прояву, якої до нас дійшли згадки сучасників.

Сама підготовка новачка на Січі могла тривати декілька років. Якщо новачок і вступав у Січ, то ставав справжнім козаком тільки тоді, коли вивчав козацькі правила і військову науку¹¹¹.

Клавдій Роно, англійський резидент у Петербурзі, в 1736 році писав: «Запорожці приймають до свого братства загалом усі, без різниці, національності, якщо приймуть грецьку віру і погодяться перейти семилітню пробу (підготовку) перед наданням звання лицаря... Звання лицаря можуть здобути в їх товаристві лише люди дуже сильні і добре збудовані (тілом), але кожний може бути прийнятий як хлоп або помічник (послугувувач)...»¹¹². Тобто ми бачимо описання про поєднання духовної і фізичної підготовки і середовищі запорозького козацтва, що може вказувати на своєрідну психофізичну підготовку на Запорозькій Січі.

Варто зазначити, що підготовка в запорозького козацтва велася з самого дитинства до літнього віку. Підготовка дітей проходила як індивідуально так і в Січових школах. Якщо індивідуально молодий козак, будучи джурою, переймав

¹¹⁰ Завадський В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави. Луцьк, 1994. С. 20.

¹¹¹ Там само. С. 21.

¹¹² Там само С. 21-22.

секрети підготовки і бойових мистецтв у конкретного козака, то в Січових школах підготовка велася за своєрідними програмами.

В школах вихованці оволодівали читанням, письмом, хорovým співом та музикою. Їх привчали до національного способу життя і поведінки, оборонно-військовій справі¹¹³. Хоровий спів і музику можемо віднести не тільки з точки зору естетичного виховання, але і психологічного і духовного, яке поєднувалося з фізичним вишколом.

За дослідженнями С. Сірополко: «...Молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти»¹¹⁴.

Вчений В.І. Завадський наголошує, що важливе місце у підготовці відводилося формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися, в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Сюди відноситься перебування під водою за допомогою очеретини¹¹⁵. Підтвердження цього знаходимо в творах А. Кащенка: «...Виріже собі очеретину, простромить у колінці її дірочку і, взявши у рот, поринає у воду з головою. Краєчок очеретини, вистроплений з води поміж очеретом та осокою, зовсім був непомітний, а проте козак через нього дихав і міг досидіти під водою, поки татари відходили далі»¹¹⁶.

Цікавою є точка зору на цей спосіб дихання не тільки з боку маскування, але і психофізичного розвитку, тренування дихальної системи. Набагато пізніше вчений Галузін задекларує методику дихання через трубку, яка має розвиваючий та лікувальний характер на дихальну систему людини. Вся суть дихання через трубку полягає в збільшенні "шкідливого простору" дихальних шляхів за рахунок трубки певного розміру. Дихання виконується при тих же умовах, що і за методом Бутейко, тільки надівається маска з приєднаною до неї трубкою. На самому початку необхідно звільнити легені від залишкового

¹¹³ Там само. С. 22-23.

¹¹⁴ Сірополко С. Історія освіти в Україні. Львів, 1937. С. 56.

¹¹⁵ Завадський В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави. Луцьк, 1994. С. 23.

¹¹⁶ Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. К, 1992. С. 28.

повітря, для цього необхідно зробити кілька видихів при неглибокому короткому вдиху. Дихати через трубку потрібно легко і спокійно. Кількість кисню через погіршення вентиляції легенів зменшується, а вуглекислого газу збільшується. Далі цей процес стабілізується в залежності від довжини і людина знаходиться на строго обраному режимі поглинання вуглекислого газу і кисню. Через 3,5 місяця таких вправ зникають головні болі, підвищується розумова працездатність, знижується чутливість до зміни погоди, помітно підвищується фізична працездатність, одночасно знижується потреба в їжі¹¹⁷.

Оскільки така дихальна вправа під водою потребує витримки, відчуття свого організму, можемо припустити, що її ми можемо віднести, як елемент психофізичної підготовки молодого козака.

Прикладом вершини розвитку психофізичних якостей можна вважати якості, якими володіли легендарні козаки характерники. Вчені В.І. Завадський та А.В. Цьось вважають, що окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони наскільки розвивали свої внутрішні можливості, що багато сучасників були переконані в тому, що ніби в них «вселялись» якісь надприродні сили, тобто козаки володіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами вважалася вершиною козацьких бойових мистецтв (вона ще відома під назвою «господар ночі»). У народній пам'яті цей вид боротьби овіяний нев'янучою славою, ореолом легендарності¹¹⁸.

Ці вчені припускають, що козаки-характерники володіли умінням, дещо схожим з тими, які в наш час демонструють екстрасенси. Характерники часто впливали на моральну сторону противника, старалися налякати його, поширити інформацію про свою силу і непереможність, про те, що їх не бере ні вогонь, ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної. Вороги нерідко вірили, що козаки могли відкривати без ключів замки, брати голими руками розпечені

¹¹⁷ Дыхание через трубку : / Дыхание через трубку. StudFiles. Файловый архив для студентов: офиц. сайт. – URL Режим доступа: <https://studfile.net/preview/8149335/page:6/>

¹¹⁸ Завадський В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави. Луцьк, 1994. С. 27-31.

ядра, бачити на декілька верст навколо себе, замовляти себе від ворожої зброї, ловити руками кулі¹¹⁹.

Характерники вміли навіювати на ворогів «ману», щоб їм вважалося не те, що насправді робилося, «зачаровувати» їх, вивідувати в них військові таємниці¹²⁰.

Дослідник козацького характерництва та українських національних бойових мистецтв О.Л. Притула вважає, що характерництво запорозьких козаків – явище, овіяне народними легендами й оспіване піснями, завжди сприймається в народній творчості як щось утаємничене, сакральне. Народні легенди приписують козакам-характерникам надлюдські якості, надзвичайні можливості, порівнюючи характерників з чаклунами. Проте, у сучасній українській науці це явище життя запорозького козацтва і українського народу розглянуте лише частково, а на історичному ґрунті – лише на рівні запису усних народних переказів, легенд тощо. Науково з точки зору етнології, психофізіології, анатомії, фізичної культури та інших наук поняття «характерництво» не знайшло свого розгляду. На нашу думку, цьому є декілька причин: політично-світоглядні, малоінформованість і втаємниченість самого характерництва, мала зацікавленість цим явищем науковців¹²¹.

Вчений О.Л. Притула вважає, що говорячи про поняття «характерництво», слід розглянути історичні аспекти, факти прояву цього явища в історії нашої країни. У наш час до нас дійшла низка легенд, переказів про характерників, які записані та передані видатними краєзнавцями, істориками Я. Новицьким, Д. Яворницьким, А. Кащенком та ін. Тема козаків-характерників в українському літературному просторі підіймалась не раз. Більшість оповідей та легенд про характерників було записано в Україні лише

¹¹⁹ Там само. С. 31-32.

¹²⁰ Там само. С. 32.

¹²¹ Притула, О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя, 2017. С.33.

у XIX ст., хоча саме явище давнє, а перші згадки про них трапляються ще в літописах, що стосуються другої половини XVI сторіччя¹²².

До творення образу характерника долучилися відомі українські письменники, такі як: Дмитро Яворницький («Історія запорозьких козаків») ¹²³, Євген Гребінка («Чайковський») ¹²⁴, Пантелеймон Куліш («Чорна рада») ¹²⁵, Адріан Кащенко («Оповідання про Славне Військо Запорозьке Низове») ¹²⁶ та багато інших. Серед сучасних авторів: Василь Чумаченко, Анатолій Скульський, Тарас Каляндрук, Юрій Фігурний тощо ¹²⁷.

Досліджуючи явище козацького характерництва О.Л. Притула робить наступні висновки такі висновки:

- в Україні існувала потужна сакральна традиція психофізичного і психоенергетичного розвитку людини – «характерництво»;
- «характерництво» бере свої витoki з прадавніх цивілізацій, маючи індо-арійські корені;
- прослідковується зв'язок українського характерництва з подібними психокультурами світу (Сходу і Заходу);
- ця сакральна традиція мала безперервний розвиток на території сучасної України – від аріїв, давньоруських волхвів, козацьких характерників і до сучасного характерництва;
- проблема «характерництва», незважаючи на те, що оспівана літературними митцями і в народній творчості, недостатньо вивчена в Україні науково і потребує системного підходу до вивчення, дослідження і розвитку;
- в Україні існують сучасні школи вивчення і розвитку «характерництва» як науки запорозького козацтва;

¹²² Там само. С. 31.

¹²³ Яворницький, Д. І. Історія запорозьких козаків. К, 1990. Т. I–III.

¹²⁴ Гребінка, Є. П. Чайковський : Вибрані твори. К, 1980. С. 103–231.

¹²⁵ Куліш, П. Чорна рада. Хроніка 1663 р. К, 2003.

¹²⁶ Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. К,1992. С. 28.

¹²⁷ Підбірка книг про характерництво : Путешествия в места силы. Сайт о местах силы, постижения себя в гармонии души и тела : URL офіц. веб-сайт. — Режим доступу: <http://mestasily.org/pidbirka-knig-pro-harakternitstvo/> (дата звернення 05.12.2016).

– у сучасній українській педагогіці, в системі вищої школи «характерництво» представлене тільки у програмі факультету фізичного виховання Запорізького національного університету, що є недостатнім у масштабах України і потребує подальшого розвитку в системі вищої школи¹²⁸.

Варто зазначити, що в останній час в Україні, починаючи з початку 2000-х років з'явився інтерес до вивчення характерництва, як з боку історичних коренів, так і з боку етнографічних, психологічних досліджень та ін. Серед фундаментальних праць слід відмітити дослідження О.Л. Притули¹²⁹, Т. Каляндрука¹³⁰, Д. Богуша¹³¹, А. Кондратьєва та С. Горелишева¹³².

Щодо сучасних реконструкцій методик психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтвах варто зазначити, що цей вид підготовки є одним з базових в сучасних українських козацьких бойових мистецтвах в меншому чи більшому сегменті.

Серед сучасної реконструкції характерництва, як частини бойового мистецтва, а також як системи розвитку людини варто зазначити бойове мистецтво «Спас, яке розвивається в Україні і поза її межами на базі громадської організації «Всеукраїнська федерація «Спас»¹³³. Одним з напрямків діяльності Всеукраїнської федерації «Спас» є відродження і розвиток такого напрямку, як характерництво, з точки зору, психофізичних вправ. В арсеналі Спасу, як бойового мистецтва запорозьких козаків методично ґрунтовані декілька систем психофізичних вправ: креміль, гойдка, система «Дев'ять сил», система психофізичних вправ на самосупротив «Характер».

¹²⁸ Притула, О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя, 2017.

¹²⁹ Там само.

¹³⁰ Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів, 2006.

¹³¹ Богуш Д. Козак-характерник, або Таємна наука діда Архипа. К, 2018.

¹³² Кондратьєв А., Горелишев С. Кріп. Бойове мистецтво українських характерників. К, 2009.

¹³³ Всеукраїнська федерація «Спас»: / Всеукраїнська федерація «Спас»: офіц. сайт. – Режим доступу URL: <http://spas.zp.ua>

Система розвитку тіла «Кремінь» в бойовому мистецтві Спас, отримала свою назву від уявлення, яким має стати тіло козака-воїна в результаті оволодіння цією системою. Кремінь, як камінь, уособлюється з якостями міцності, умовної пластичності, як каменю та гостроти при сколюванні частини кременю. Козацьке прислів'я говорить: «Його б'ють, а з нього тільки іскри летять!». Отже, в результаті виконання вправ системи «Кременю» тіло козака має стати таким міцним, що воно буде витримувати будь-які удари без шкоди для здоров'я. Тіло має своєрідно «грати», бути пластичним і гнучким, щоб можна було створити будь-яку силову конструкцію під час проведення бою при виконанні того чи іншого прийому чи дії. Для цього треба розвиток якомога більшої кількості м'язів тіла. Тіло бійця має бути таким міцним, що в будь-який момент будь-якою ударною частиною тіла, боєць зможе нанести потужний і жорсткий удар.

Згідно таких вимог система «Кремінь» розподіляється на розділи відповідно до складності опанування і виконання вправ:

1. Вправи на самосупротив системи «Характер».

Розвивають всю м'язову систему організму. Впрацьовують ті м'язи, які не використовуються в повсякденній роботі чи стандартних фізичних вправах.

2. Бойові вправи на самосупротив.

Формують внутрішню силу і енергію при виконанні бойових прийомів. Відтворюють в повільному чи пришвидшеному режимі бойовий прийом, зі зброєю чи без неї. Формують м'язову пам'ять виконання бойового елемента в бойових умовах.

3. Самомасаж та масаж.

Самомасаж та масаж в поєднанні з вправами системи «Кремінь» пропрацює енергетичні зони та стежини (канали), що дозволяє більш глибоко пропрацювати організм бійця. Масаж виконується в різних режимах: від розтирання, дії на біологічно активні зони та точки до надавлювання та постукування по тілу.

4. Бойовий самомасаж та масаж.

Бойовий самомасаж та масаж виконується з метою загартувати тіло бійця. Для цього використовуються вправи на самопостукування тіла, загартування ударами зон тіла від ударних до вразливих. Використовується бойовий масаж від партнера чи від групи партнерів, коли партнер чи партнери наносять дозовані а при удосконаленні більш сильні удари по тілу бійця. Ці вправи мають поєднуватися з правильним диханням для запобігання шкоди здоров'ю бійця.

5. Самомасаж та масаж предметами.

Масаж предметами використовується для посилення ефекту самомасажу та масажу. В якості предметів можна використовувати невелику палицю, металевий пруток, пучок зв'язаної у віник сталеві проволочи, пучок зв'язаних у віник прутків з дерева, поліетиленова пляшка з водою або пуста, козацька нагайка та ін.

6. Психофізичні вправи “Дев’ять порогів”.

Система психофізичних вправ “Дев’ять порогів” використовується для психофізичної підготовки бійця з метою опанування знань про «надприродні» можливості тіла людини, коли ці можливості стають звичайними в певному зміненому стані свідомості. Боець має пройти дев’ять порогів своєї свідомості.

Стандартні вправи-режими системи «Дев’яти порогів»:

- Режим стояння та лежання на битому склі;
- Режим ходьби, танцю та стрибків на битому склі;
- Режим утримання кидка гострого ножа в живіт в положенні лежачи на спині;
- Режим стояння та лежання на дошці з цвяхами.
- Режим “залізної” руки (рука має не згинатися в лікті при дії зону згину, розбивання рукою цеглини, перебивання дошки);
- Режим “вогняної руки” (в стані самонавіювання певний час утримувати руку над вогнем не опікши її);
- Режим “залізного мосту” (лежачи між двома стільцями витримувати навантаження);

- Режим “залізної сорочки” (ламання палиці об тіло: руку, ногу, живіт, плече, розбивання каменю чи цегли на тулубі);

- Режим “вогняної доріжки” (пройти по розпеченому вугіллю не опікши ноги);

7. Дихальні вправи системи «Кремінь».

Дихальні вправи в системі “Кремінь” використовуються з метою оздоровлення організму бійця, наповнення енергією живи, врівноваження нервової системи, входження в психофізичний транс, входження в стани зміненої свідомості і виходу з них.

8. Режими динамічних медитацій.

Динамічні медитації виконуються з метою введення бійця в стан зміненої свідомості для набуття надздібностей:

- Режим «Ванька-встанька».

- Режим «Сміх».

- Режим «Інопланетна мова».

- Режим «Дзига».

- Режим «Зміїна сила» (пробудження сили Кундаліні).

- Режим «Курган Сірка» (набравши в рота води вибігати на курган поливаючи його водою з рота).

- Режим «Розмова під водою».

- Режим «Ходьба в зав’язі».

- Режим «Холотропне дихання. Ребефінг» (занурення в напівсвідоме).

9. Тренувальні вправи зі стихіями природи.

Тренувальні вправи зі стихіями природи сприяють загартуванню організму бійця, зміцнюють його імунітет, розширюють свідомість, сприяють набуття ним адаптаційних здібностей. Вправи виконуються в різних погодних і природних умовах: на морозі, в спеку, під дощем, на снігу, в воді, в воді в різні пори року, на скелях, під водоспадом, на дереві та ін.

Систему «Кремінь» бажано поєднувати з різнобічними формами фізичних вправ¹³⁴.

Система «Гойдка» - система психофізичних вправ, які базуються на постійному погойдуванні тіла бійця, чим досягається певний психофізичний стан невразливості до зовнішньої небезпеки. Борець немовби інтуїтивно ухиляється від ударів чи іншої небезпеки, входячи в частотний ритм Всесвіту. Система «Гойдка», як «Кремінь» введені в обов'язкову програму вивчення в бойовому мистецтві «Спас», затвердженої Міністерством молоді і спорту України¹³⁵.

Система «Дев'ять сил» є однією з психофізичних систем Спасу, направлена на підтримку фізіологічного здоров'я людини, розвиває усі функціональні системи організму.

Дана система є простою у опануванні. Комбінація вправ системи «Дев'ять сил» з іншими вправами дозволяє посилити вплив системи на організм людини. Система заснована на традиціях підтримки здоров'я козацьких характерників, передових системах збереження здоров'я: оздоровчих системах козацького бойового мистецтва «Спас», гімнастиці О. О. Мікуліна, гімнастиці В. І. Воробйова, практиках йоги, практиках тибетських монахів, сучасних технологіях збереження здоров'я.

Маючи національні традиційні витоки, система вправ «Дев'ять сил» є авторською системою Олександра Притули. Пройшла апробацію протягом двох років з 2015 до 2016 роки в мережі Всеукраїнської федерації «Спас», Академії здоров'я і успіху «Спас», семінарів-тренінгів «Адреналіновий тиждень».

Система вправ «Дев'ять сил» проста в опануванні, усі вправи основані на природних рухах людини. Вправи не потребують особливої підготовки, тому

¹³⁴ Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини О.Л. Притула. – Заопріжжя, 2020.

¹³⁵ Притула О.Л., Рижов К.А., Лукоянова К.В. Український рукопаш «Спас» : Навчальна програма для дитячо- юнацьких спортивних шкіл. Запоріжжя – Київ, 2012.

можуть виконуватися одразу після мінімального засвоєння техніки їх виконання.

Принцип виконання вправ у системі «Дев'ять сил» проявляється в багатократному напруженні і розслабленні м'язово-сухожильних груп тіла, що приводить до глибокого пропрацювання всього організму.

Вправи системи «Дев'ять сил» виконуються певну кількість разів, кратну числу сім. У системі закладений принцип Всесвіту. Одним із сакральних чисел розвитку є число сім. У музичній гамі нараховується сім звуків, веселка має сім кольорів, у тижні сім днів, наш організм повністю оновлюється один раз у сім років та ін. Багато подій пов'язано з числом сім. Не вдаючись у подробиці, скажемо, що саме це число в даній системі є числом розвитку.

Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» може практикуватися в будь-яких умовах, для цього не потрібні ні спеціалізовані тренажерні зали, ні спеціальні умови. Вам потрібен лише простір, на який Ви можете витягнути вперед руки. Ступінь впливу вправ системи на фізіологічні системи організму важко переоцінити. Протипоказань не існує¹³⁶.

Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» має спільне з іншими системами, але і свої відмінності. Новизною виконання вправ в системі «Характер» є те, що при виконанні вправ увага приділяється не просто виконанні вправи, але і концентрується увага на ритмічному диханні, а також вправи виконуються з варіативним навантаженням супротиву тіла та часу на один рух. Це значно посилює енергоємність при виконанні вправи.

Принципово новим в системі, яке кардинально виділяє її поміж інших розробок даного напрямку є пальцева гімнастика, направлена не лише на пальці рук, але і пальці ніг. В нашому організмі є понад 600 м'язів. Рух кожного м'яза має свій відбиток в нервових процесах організму, що відображається безпосередньо в нервових процесах головного мозку. З часом деякі м'язи, наприклад такі, як мізинці ніг, недостатньо виконують свою роботу, що в свою

¹³⁶ Притула .О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. О.Л. Притула. Запоріжжя, 2017. С. 7-8.

чергу «заморожує» нервові процеси в головному мозку, як відбитки роботи цих м'язів, які перестають працювати. Вправи системи заставляють непрацюючі м'язи працювати, що в свою чергу гарно впливає на роботу нашого мозку і безпосередньо всієї нервової системи. Автор це стверджує на основі дослідження впливу цих вправ, які проводилися на семінарах «Неможливе можливо» Академії здоров'я і успіху «Спас» в 2008 – 2015 р.р. на острові Хортиця в Запоріжжі та в навчально-тренувальних групах Всеукраїнської федерації «Спас» в 2010 – 2012 р.р.

Ще новизна системи полягає в тому, що в ній поєднана концепція виконання вправ на самосупротив з концепцією енергетичної побудови організму людини (енергетична анатомія: аура, енергетичні канали, біологічно активні точки, енергетичні центри – чакри або чари).

Основні принципи при виконанні вправ системи «Характер»:

1. Зусилля без насилля. Тобто навантаження під час виконання вправ має бути комфортним, не форсуйте результати. Виконання вправ має приносити насолоду через вольове напруження. Знайдіть цей внутрішній стан.
2. В сумлінні насолода. Спробуйте знайти при виконанні вправ системи насолоду в саморозвитку.
3. Завжди прислухайтеся до свого організму. Придбайте собі звичку слухати свій організм, фіксуйте зміни. Це рано чи пізно буде сприяти тому, що ви створите на основі даної системи свою систему вправ, які будуть найкраще підходити Вам, випрацюєте власну методику саморозвитку і самовдосконалення.
4. Не напружуйте дихання під час виконання силових вправ. Дихання має бути легким і без натуги, але ритмічним. Це дасть Вам більше енергії для виконання вправ та для функціонування Вашого організму.
5. Тренуйте вправами системи два рази на день: вранці і ввечері. Вправи системи можна використовувати в якості ранкової зарядки.

6. Пийте достатню кількість води. Воду пити коли виникне бажання. Пийте дрібними ковтками періодично. Наприклад під час тренування тривалістю 40 – 60 хв. випивайте 0,5 – 1 л. Води. Воду пити живу і корисну.

7. Тренування ввечері виконувати не пізніше ніж за три години до сну.

8. Вправи системи можна поєднувати з іншими видами спорту, з фізичним навантаженням з обважнювачами (гирі, штанга, гантелі тощо).

9. Поступовість навантаження.

10. Після тренування бажано б зробити вправи на гнучкість, розтягування м'язів, масаж або самомасаж. Це буде гармонізувати Вашу енергетику і дасть Вам більше сили.

11. Дотримуватися періодичності тренувань. Випрацювати собі власний графік. Якщо Ви відійшли від графіка, пропустили тренування, то треба відпрацювати пропущене. Не обманюйте свій організм.

12. Поєднуйте вправи з загартуванням.

13. Дотримуйтесь раціонального харчування. Їжа має бути корисною і смачною.

14. Будь господарем свого тіла, управляй своїми м'язами і всім організмом.

15. Концентрація уваги на працюючому м'язові.

16. Дій, ділися своїм досвідом з іншими і залучай їх до дії ¹³⁷.

В українському національному бойовому мистецтві Бойовий гопак психофізичні вправи практикуються від самого початку навчання та до найвищих рівнів майстерності.

По мірі зростання майстерності молоді гопаківці опановують і пробуджують в собі все нові і нові психофізичні якості. Це пояснюється тим, що сам бій на основі танцювальних практик є психофізичною вправою, оскільки боєць має відчувати ритм та енергію рухів. Досить часто в методиках Бойового гопака використовується виконання співу бійцями під час

¹³⁷ Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя, 2020. С. 12-14 .

тренування. Це сприяє окрім зміцнення дихальної системи та підвищення психоенергетичного потенціалу, ще і можливість входження бійцем в певний бойовий психологічний стан, щось подібне до бойового трансу¹³⁸.

Відроджувач науки характерництва на сучасному історичному етапі в Україні Д. Богуш своєю діяльністю має за мету відродити традицію виховання та освіти воїнів-магів та створити національного супергероя, щоб маленькі діти хотіли бути схожими на окзаків-характерників¹³⁹. Система, яку пропонує Д. Богуш тісно пов'язана з методами психофізичної підготовки та традиційною козацькою педагогікою через бойові мистецтва.

Бойове мистецтво українських козаків Крір, запропоноване А. Кондратьєвим та С. Горелишевим намагається розкрити таємниці мистецтв українських характерників, підпорядкування духовних практик та бойових мистецтв українських козаків¹⁴⁰.

Методики психофізичних вправ широко використовуються в системі Спасу, задекларованій А.М. Скульським. За визначенням засновника «Спасу Причорномор'я» А. Скульського «Спас» – це система трансової культури українського народу¹⁴¹. В. Черніков у своїй книзі «Хранитель знаний» вказує: «Старовинні перекази про козаків-характерників повні чудес, які схожі на чаклунство! Жили колись козаки-характерники, яких ні куля не брала, ні шабля ні рубала. Вміли вони замовляти кулі, проходити невидимими крізь ворожі порядки, напускати в поля туман, обертатися звіром, вивідувати будь-які таємниці. Розуміли вони трави, мінерали, могли вилікувати будь-які хвороби. Багато легенд складено про характерників, але мало хто знав, що під покривом чаклунства ховалася таємна наука – «Спас Великий»¹⁴². А.М. Скульський, В.М. Черніков зробили спробу реконструкції науки характерництва, як психокультури українського народу.

¹³⁸ Пилат В. Бойовий гопак. Львів, 1994.

¹³⁹ Богуш Д. Козак-характерник, або Таємна наука діда Архипа. К, 2018.

¹⁴⁰ Кондратьєв А., Горелишев С. Крір. Бойове мистецтво українських характерників. К, 2009.

¹⁴¹ Скульський А. Спас (Записки наблюдателя). Психокультура восточных славян в традициях, обрядах, преданиях и мифах народов Украины. Николаев, 1997. С. 4.

¹⁴² Черніков В.М. Хранитель знаний. Харьков, 2019.

Існують і інші спроби реконструкції психофізичної підготовки в сучасних козацьких бойових мистецтвах. Ми розглянули лише основні і розвинені, на нашу думку.

На основі вищесказаного можна зробити наступні висновки:

1. На теренах України здавна існувала культура психофізичної підготовки людини до її діяльності (виживання, полювання, війна, труд).
2. Системи психофізичної підготовки людини набули свого розквіту в часи Київської Русі та Запорозької Січі.
3. Системи психофізичних вправ в Україні нерозривно пов'язані з національною культурою та світоглядом в Україні.
4. В Україні в сучасних козацьких бойових мистецтвах сформовані високоякісні і доступні системи психофізичного розвитку людини, які необхідно розвивати і популяризувати в Україні і в світі.

2.3. Реконструкція техніки і тактики ведення бою

Виховання майбутнього козака починалося в родині. Козацьке родине виховання було тим підґрунтям на якому в подальшому виховувався козак. З початку вихованням хлопчика займалися мати, бабуся, які закладали основи світосприйняття, світобудови так тривало до сіми років. Потім хлопчика виховували чоловіки, як правило дядьки, а частіше дід, бо батько був на службі. Таке навчення тривало років до дванадцяти-тринадцяти. Далі хлопчик виховувався в парубоцькій громаді, а потім навчання і виховання молодика відбувалося в козацькому товаристві.

Важливим в козацькій педагогіці був інститут кумовства, коли хрещений батько забирав хрещеника до себе, або опікувався його вихованням. В козацькому звичаї, хрещений батько міг взяти хлопця до себе в науку, в джури, або спрямувати в січову школу. В будя-якому разі хрещений батько брав на себе відповідальність і матеріальне забезпечення хрещеника. У запорозьких козаків хрещений батько привозив хлопчика в своє козацьке товариство, як

правило до куреня і приписував до куреня. Основний час козаки перебували за межами Запорозької січі, у кожного була своя справа, займалися бобровими ловами, рибальством, випасом коней, ремесництвом, чумакували. В козацькому повсякденному житті і відбулася передача знань, вмінь і навичок, а також виховання майбутнього козака. Хлопчик будучи відірваним від родини, опинившись в незвичному оточенні був не самотній, він завжди мав підтримку від хрещеного батька. Під час навчання молодик не тільки опановував мистецтво володіння зброєю і хитрощі військової спеціальності, а ще і мистецтво виживання в складних умовах життя в степу, плавнях, в походах і бойових діях. Живучи в товаристві новак всотував лицарські чесноти, правила поведінки і взаємовідносин в товаристві, його виховував не тільки козак-наставник, але і все козацьке товариство. В козацькій педагогіці основну роль відігравало колективне виховання, товариство в своїх відношеннях формувало майбутнього козака- бойового товариша.

Із сучасних козацьких бойових мистецтв можемо виокремити козацькі бойові мистецтва кубанських козаків і козацьке бойове мистецтво Спас, які мають безперевну спадкову традицію.

Козацько бойове мистецтво кубанських козаків – основні принципи і засоби індивідуального ведення бою та особливості фізичного, психологічного та духовно-етичного вишколу козаків. Оволодіння козацьким бойовим мистецтвом передбачає насамперед засвоєння та вдосконалення техніки бою холодною зброєю, зокрема списом (пікою, а на її основі багнетом), шаблею (шашкою) та кинджалом. Мистецтво володіння вогнепальною зброєю через постійну уніфікацію принципів стрільби та вдосконалення зброї не набуло національних рис. Козацьке бойове мистецтво стало черговим і до того ж найяскравішим етапом у розвитку військових традицій України, що обумовлено загальноукраїнським піднесенням у середині XVII ст., а також творчим використанням досвіду сусідів, бо й саме українське козацтво зазнало польського і турецько-татарського впливів. Техніка бою зі списом залежала від його розмірів, ваги, озброєння ворога, від того, чи козак діє на коні, чи у

пішому строю. Головна увагу приділяли пробивній дії вістря, хоча й зворотнім кінцем списа також завдавали ударів. У пішому бою спис тримали двома руками з таким розрахунком, щоб попереду воїна знаходилася довша частина древка. Це дозволяло відбивати удари ворога передньою частиною древка та атакувати його на верхньому і нижньому рівнях. Задню частину древка використовували під час перехвату передніх пробивних ударів задля поглиблення ударно-атакуючих дій. Заднім кінцем древка також здійснювали відбивні й атакуючі дії як уперед, так і назад. Серед атакуючих ударів списом найхарактернішим є пробивання – перехоплення древка долонею руки за його зворотній кінець з одночасним кроком уперед, серед захисних відбивань – різноманітні «хвіртки» (до себе або від себе на верхніх і нижніх рівнях). У використанні шаблі головний акцент робили на рублячо-ріжучих ударах робочою частиною. Їхній характер залежав від форми та якості клинка і технічної майстерності воїнів. Дії шаблею передбачали блискавичну техніку відбивно-ударних рухів, котрі здійснювали насамперед за рахунок вправних рухів кистю–ліктем–плечем, а потім уже – підключення корпусу–таза–ніг (на відміну від роботи зі списом, коли доводилося працювати переважно за рахунок плечового й тазового відділів). Тримання шаблі передбачало м'якість та еластичність і водночас щільність, таким чином, щоб клинок був немовби продовженням руки. Відбивальчі рухи прагнули робити ковзаючо-відвідними, що дозволяло швидко нанести атакуючий удар. Важливе значення відводили різноманіт. ударно-відбивальним рухам і блискавичною зміні напрямів та рівнів бойових дій. Найвідоміші удари шаблею: «бічник», «крученик», «стин», «хлудина». Їх виконували як на повну силу, так і у вигляді блискавичного «підрубубу». Захисні дії шаблею у вигляді відбивань чи відведень («хвіртки», «затини» та ін.) виконували як лезом, так і обухом, залежно від удару руху противника на різних рівнях за певного положення клинка (зависання, підняття тощо). Важливе значення приділяли вмінню утримувати клинок під час осьових рухів захист–атака і навпаки. Характерна особливість української козацької техніки шабельного бою у пішому порядку – використання ударних рухів

ногами («повзунці» – удари з переходом у присядки та нижні стійки, іноді «копняки» – дії у високих стійках) та підсідання – підходи з ударно-захоплюючими діями вільною рукою. Надзвичайно важливе значення списового і шабельного бою в козацьких бойових мистецтв зумовлено абсолютним домінуванням у козацькому війську, житті збройного бою, а також тим, що базисні рухи – дії означають зброєю – були формотворчими для бою голіруч, а не навпаки. Такий принцип пріоритетності зброї. бою чітко зберігався і на поч. 20 ст. у родовому козацькому середовищі, де з дитинства хлопців навчали володіти шаблею (обов'язкова у побуті козацького військового стану) та пікою (кубанські козаки замість піки опановували кинджал). У цей час нащадки українських козаків домінували в Кубаньському козацькому війську та становили значний відсоток серед донських і терських козаків. Через посилений контроль влади за козацєю спільнотою впродовж 19 – на поч. 20 ст. відбулася фіксація уніфікованих початкового рівня козацьких бойових мистецтв (визначено перелік осних прийомів шабельного, багнетного і списового бою). Особлу увагу бойовому вишколу приділяли козаки під час перебування у першочергових частинах, коли щоденно вивчали й відточували необхідні бойові прийоми і навички. Тоді ж поширилася практика постійних військово-прикладних змагань, період вишкілних таборів і занять для козаків, що перебували у пільгових стройових частинах 2-ї і 3-ї черги служби; козацке юнацтво і молодь проходили обов'язкові щоденні заняття-тренування з воєнізованої гімнастики при станичних школах, а також із 10-річного віку за власним бажанням залучалися до змагань, на яких за призові місця отримували як і дорослі козаки бойову зброю (шашки та кинджали). У Кубанському козацькому війську, на відміну від решти козацьких формувань Російської імперії, існувала козацька піхота – пластуни (напередодні 1-ї світ. війни – 18 батальйонів 1–3-ї черг служби), що зберігала традиції Чорноморського козацтва, яке було безпосереднім спадкоємцем Війська Запорозького. Саме тому на Кубані на основі списового бою розвинувся й удосконалювався багнетний бій, майстрами якого й були пластуни на початку ХХ ст. Підготовка козака до

оволодіння мистецтвом бою починалася з дитинства і здійснювалася батьком, далі доповнювалася індивідуальною практикою в козацькому середовищі (особливо під час воєнних дій). Козаки у першу чергу оволодівали технікою бою списом та шаблею, а потім знайомилися з іншою холодною зброєю. Навчання козацьким бойовим мистецтвам мало свої особливості у різних козацьких формуваннях. Так, гетьманці та слобожани (козаки) засвоювали основи козацьких бойових мистецтв від родичів і місцевих знавців цієї справи та згодом відточували його у боях, а в мирний час – за власним бажанням (єдиного централізованого навчання не існувало). На Січі джур і молодих козаків вишколював призначений козак-батько за участі курінних знавців, а також відповідні старшини, козацьких науки могли навчатися також по зимівниках і бурдюгах. Козаки постійно вправлялися у бойовому мистецтві у мирні часи та відточували його під час військ. походів. У пізніші часи в межах російських військової системи існував як регламентованою державою, так і самостійний військово-прикладний вишкіл у мистецтві бою з пікою, багнетом, шашкою і кинджалом у козац. формуваннях та поселеннях (хуторах і станицях). Бій голіруч, за козацою традицією, відігравав другорядне значення й не виокремлювався в самодостатній напрям у родовому козацькому середовищі, яке проіснувало до початку ХХ ст. Водночас досвід збройного бою зумовив здатність козаків діяти й без зброї на основі базису рухів зі зброєю. Пересування і ударно-захисні рухи повторювали відповідні дії зі зброєю (на основі списа – важкі глибокі пробивання-відбивання, на основі шаблі – блискавичні короткі удари-відбивання) з урахуванням того, що рухи замість зброї здійснювали кінцівками (відповідні поверхні). У козацькому бою голіруч акцентовано увагу на ударно-захисних діях ногами, які лише до певної міри застосовують у шабельному бою. Серед рукопашних дій ногами чітко вирізняються «повзунці» (ударні дії у низьких стійках, сидячи чи лежачи та з опорою на руки), «копняки» (удари у положенні стоячи) та «голубці» (ударні дії під час стрибків у повітрі). Для позначення ударних дій використовують терміни «розніжка», «тинок», «перестриб», «дзига», «пробивання» тощо. Нині

справою відродження козац. бойової спадщини займаються окремі структури як в Україні, так і РФ. Базисних принципів військово-прикладних козацьких бойових мистецтв дотримується товариство «Козацька Вежа» (Донецьк), яке трансформувало військово-прикладну систему у спорт, що засвідчує практикування спису, багнету та шабелі в бою за допомогою спеціальної спортивної амуніції¹⁴³.

Козацьке бойове мистецтво Спас є комплексною системою гартування козака-воїна. Спас був козацьким бойовим мистецтвом пластунів. Пластуни - у козацькому війську розвідники чи «охотники», тобто добровольці, які виявляли бажання нести службу на кордонах Війська Запорозького Низового. Пластуни відрізнялися сміливістю, витривалістю, і винахідливістю, добре володіли холодною зброєю, влучно стріляли. Вони чудово читали сліди противника, в той же час самі могли пересуватися не помітно, вміли наслідувати голоси диких звірів і птахів, оповіщаючи один одного про небезпеку. Особливості завдань які виконували пластуни зумовлювало характерні прийоми і методи ведення боя, що впливало на процес підготовки козака.

Знайомитися з козацьким бойовим мистецтвом Спас починали, ще в дитинстві через забави і ігри. Діти гралися в різні ігри, які розвивали фізичні і функціональні якості, формували бойову культуру рухів. Всі ігри і забави були піготовчими вправами до опанування бойовими прийомами, методами пересувань і тактики ведені бою. Цей вид підготовки носить назву «грай», до неї входили такі забави: «зняти шапку», «підійми мене», «тягнути чайку», «смалений вовк», «куча мала», «захисти отамана», «довга лоза», «тягнути бука», «квача», «ріпка», «слон», «рукавичка» та інші. Основний в побудови навчально-тренувального процесу в Спасі є принцип - «від розваг, через постійний вишкіл до військової вправності».

Оволодіння козацьким бойовим мистецтвом Спас передбачає насамперед засвоєння та вдосконалення оздоровчих, дихальних, атлетични та бойових

¹⁴³ Задунайський В. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці XIX на початку XXI с. Донецьк, 2006.

гімнастик. Заняття козацькими гімнастиками готовило учня фізично, функціонально і психологічно до опанування бойових прийомів.

Одним із методів підготовки в козацькому бойовому мистецтву Спас є бойові козацькі танці, у виконанні яких закладені вправи і трюки, які слугували підводящими вправами до опанування бойовими прийомів, це такі вправи як «повзунець», «павучок», «розніжка», «щупак», «коза», «мітла», «коса». Також в танцях напрацьовувалися різні види пересувань «підтюпець», «дзига», «бочка». Виконання танців «гопак», «повзунець», «вихиляс», «метелиця» слугувало однією із форм психофізичного тренування. Такий танок як «аркан» виконував сакральну функцію, поєднував козаків в єдину монолітну команду.

Підіймаючись сходишками в опануванні козацького бойового мистецтва хлопці навчалися різним видам народної боротьби, такими як «навхрест», «на поясах», «за барку», «штовхач», «валка», «борня», «по циганськи», «рукоборство», «шкварка». Опановуючи боротьбу молодики набували вмінь і навичок ведення реального бою.

Важливим в підготовці козака було участь в боях «навкулачки», тут відпрацьовується і вдосконалюється техніка ударів руками. Для засвоєння ударних технік проводяться різні види поєдинків з боїв «навкулачки», як один на один, так і групові один проти двох, два на два, бій в розсипну (розгордіашем, зоряна розипь). Особливо важливим у військовій підготовці козаків є бої «лава на лаву». В цих боях напрацьовується вміння тримати лаву, пересуватися тримаючи стрій. В проведенні боїв «лава на лаву» дуже важливою є морально-вольова і психологічна підготовки. В лавах навчаються відчувати плече товариша, прикривати спину побратиму, діяти як єдиний організм, де кожний боець виконує свою задачу, де колективне стає вище за особисте.

Ще одним розділом козацького бойового мистецтва Спас є «больові прийоми», це дія на суглоби руки або ноги супротивника. В козацькому бойовому мистецтву Спас існують такі больові прийоми: перегинання суглобу (важіль), обертання в суглобі (скрут), ущемлення сухожилів або м'язів (защим). Больові прийоми важливі у випадку обеззброєння, затримки і супроводження

супротивника. В козацькому бойовому мистецтву Спас використовуються «задушливі прийоми» - стискання сонних артерій, в результаті яких супротивник знепритомнює. Також в козацькому бойовому мистецтві Спас є практика роботи на «больові точки» - нервові вузли, що забезпечує козаку контроль над супротивником.

Для напрацювання навичок ударів ногами (копняки) використовується бій «копанка», де перебіїці ведуть поєдинок виключно за допомогою ніг.

Опанування мистецтвом оружного бою в козацькому бойовому мистецтві Спас починають після того як молодик пройшов певну підготовку; є фізично підготовлений, має навички боротьби і кулачного боя. В козацькому бойовому мистецтві Спас техніка і тактика оружного бою ґрунтується на тих же принципах що в бою голіруч. Опановуючи зброю не треба перевчатися, змінювати вміння і навички напрацьовані в беззброяних поєдинках.

Перший етап, це бойової гімнастики зі зброєю. Під час гімнастичних вправ відбувається звикання до особливостей даного виду зброї (привчають зброю до себе), напрацювання певних технічних прийомів, а також зміцнення м'язів і зв'язок, збільшення рухливості суглобів учня. Далі переходять до оволодіння прийомами фланкування (круток, вивіювання, робити млинка), що формує бойову культуру рухів, а також є підводящими вправами до технік ведення поєдинку. Наступним кроком є вивчення техніки стійок, ударів і захисту, а також способів пересування. З початку учні навчаються самостійно, а потім в парах. Тільки після того, як учні опанували техніку ударів і захисту переходять до поєдинків. З початку поєдинки проводяться з різними обмеженнями, по мірі набуття досвіду переходять на вільний бій. Особливістю оружного бою в козацькому бойовому мистецтві Спас є те, що в практиці роботи зі зброєю є захвати зброї руками, больові та задушливі прийоми, а також кидки. Окремим розділом є прийоми обеззброєння і конвоювання супротивника, за допомоги зброї.

В козацькому бойовому мистецтві Спас вивчають роботу з такими видами зброї як шабля, ратище, ніж, кій, ціп, нагай, арапник, довбня та інші. Ми зупинимся на кію і шаблі.

В Спасі опановувати зброю починають, як правило з кия (палиця, костурець, посох). Кий має циліндричну форму, товщина 50-70 мм., довжина підбирається індивідуально, треба поставити одним кінцем на землю, то інший має бути на рівні очей. Основним в техніці використання кія були удари кінцівками, а також припускалися удари центром кія. Захисні дії виконуються кінцівками і центром кія. Вдосканалюючи техніку бою, молодик опановує кидки і прийоми обезброєння за допомогою кия.

Шабля головна зброя козака, тому володінню їй приділялося найбільше уваги. Форма вигину леза шаблі визначає і особливості її використання. Для шаблі характерні удари, уколи і секущі рухи. Ще однією характерною рисою. Спасу є удари руків'ям, прийоми обезброєння і використання кидків. Козак Спасу добре володіє шаблею обома руками, що дає йому можливість перекидувати її з руки в руку, а також битися двома клинками одночасно.

В козацькому бойовому мистецтву Спас фехтування (ширмеції) виділено в окремий розділ. У Всеукраїнській федерації «Спас» розпрацьовані правила проведення змагань з ширмеції. Поєдинки проводяться пластиковими шаблями з протектором (м'яка шабля), спортсмени захищені шоломами, жилетами, наручами. Оцінюються уколи і удари. Поєдинок триває без обмежень по часу. Поєдинок триває до 5 балів¹⁴⁴.

Щорічно проводяться змагання з фланкування шаблею і ширмецій. Також розвитку ширмецій сприяють реконструкції битв доби козацтва.

Така комплексна підготовка в козацькому бойовому мистецтві Спас дозволяє підготувати різнобічно розвиненого бійця, здатного діяти будь-яких умовах ведення бою.

¹⁴⁴ Притула О., Рижов К, Беленков В. Правила з українського рукопашу Спас. Запоріжжя, 2019.

РОЗДІЛ 3. ІСТОРИЧНІ РЕКОНСТРУКЦІЇ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Види і принципи історичних реконструкцій

Монографії не дають можливості відчувати ті чи інші події на особистому емоційному рівні. В реконструкції це можливо. Лише поставивши себе (хоча б умовно) на місце людей минулого можна робити спроби зрозуміти чому вони те чи інше робили саме так, робили саме такий вибір, приймали саме такі рішення. Процес історичної реконструкції творчий і багатогранний. Невдячна справа намагатися його втиснути в рамки визначень, певних правил тощо.

Історична реконструкція відтворення матеріальної й духовної культури тієї або іншої історичної епохи й регіону з використанням археологічних, образотворчих і письмових джерел¹⁴⁵.

Історична реконструкція це рух, що ставить перед собою наукові цілі, що й використовує метод рольової гри й наукового експерименту для вирішення проблем і більш глибокого вивчення досліджуваного питання.

Термін «історична реконструкція» може вживатися у двох значеннях: відновлення зовнішнього вигляду й конструкції об'єкта, теоретичне або практичне, засноване на його збережених фрагментах, залишках, і наявній історичній інформації про нього, за допомогою сучасних методів історичної науки (у тому числі, такого методу, як археологічний експеримент). Аналогічно визначаються історична реконструкція процесів, подій і технологій. Діяльність, спрямована на відновлення різних аспектів історичних подій, об'єктів і т.д.

Історична реконструкція сучасний вид молодіжного дозвілля, який одержав поширення в колі людей, що захоплюються історією, романтичним духом середньовіччя й мистецтвом. В історичній реконструкції є багато напрямків, у тому числі й спортивний. Наприклад, існує кілька федерацій історичного фехтування. Регулярно проводяться спортивні турніри. Фестивалі й масові постановки боїв проводяться, в основному, клубами історичного

¹⁴⁵ Історична реконструкція URL:<https://sites.google.com/site/larprinukraine/istoricn-rekonstrukcia-v-ukraieni>

фехтування й реконструкції за підтримки адміністрації областей і міст, де проводиться захід.

Рух історичної реконструкції в Україні зародився дещо пізніше, ніж в Росії, певно, різниця може складати п'ять-десять років. При цьому бойовий напрямок (повноконтактні бої) склався суттєво раніше, ніж в Європі, а “жива історія” – набагато пізніше, тут розрив може становити десятки років.

На свої перші фестивалі українці їздили до Росії, за межі країни, часто далеко. Саме звідти привезли ідею металевої зброї, того, що костюм має бути історичним і ще раз історичним, ідеї турнірних боїв “п'ять на п'ять” і багато чого іще.

Один з найстаріших фестивалів в Україні фестиваль “Генуезький шолом” проходить в країні з двотисячного року. В мальовничій Судакській фортеці реконструктори проводять майже все літо — хтось приїздить на місяць, хтось на тиждень. Це класичний фестиваль зі звичним уже на сьогодні форматом “бої, ярмарок, виступи артистів”, проте тоді він був новинкою. Існує фестиваль досі, що говорить, безумовно, на його користь: погано продумані та нецікаві заходи довго не “живуть”.

Сучасна Україна може похвалитися цілою низкою цікавих фестивалів – “Шарухань-фестом” в Харкові і “Старою фортецею” в Тростянці, “Билинами стародавнього Києва” в Київському районі, а також “Стародавнім Меджибожем та “Середньовічним Хотинком” на заході країни.

Приблизно в ті ж роки, коли складались фестивалі в останнє десятиріччя формувались і клуби історичної реконструкції, які ми знаємо зараз. І тоді ж кристалізувались підходи до реконструкції на основі того, що практикував той чи інший клуб.

Історична реконструкція в Україні розвивається на два напрямки - жива історія та історичний середньовічний бій. Часом ці напрямки можуть перетинатися, деякі вимоги до реконструкторів можуть бути спільними, а деякі різняться. Важливо те, що жива історія віддає перевагу відтворенню побуту,

військових традицій, військових порядків та облаштування польових таборів. Причому учасники не обмежують себе фестивалями. Тут типові відтворення технологічних процесів, транспорту, походу в повному спорядженні, що було звичним у епоху, яка реконструюється, тощо.

Клуби, в яких спеціалізуються на проведенні «живої історії», іноді виростають в великі реконструкторські центри, як от центр живої історії «Олешця». Сюди ж можна віднести театри середньовічної мініатюри, музичні колективи, що грають на старовинних інструментах. Такий центр чи квартет можуть стати відомими далеко за межами руху.

Історичний середньовічний бій це спортивний напрямок історичної реконструкції. За своєю суттю це сучасний спорт в середньовічному спорядженні. Не треба розуміти цей напрямок так, що в рамках живої історії реконструктори не б'ються. Бої та турніри проводяться і там, і там. Але представники напрямку «жива історія» прагнуть відтворювати техніку бою такою, якою вона була багато сторіччя тому за рукописами, малюнками. В повний контакт б'ються не завжди. Історичний середньовічний бій, вимагаючи історичної достовірності бою, допускає напрацювання нових тактик та прийомів, використання додаткових тренувань в сучасних секціях бойових мистецтв. При цьому бої завжди в повний контакт.

Змагання з історичного середньовічного бою дуже динамічні та видовищні і за рахунок аутентичного спорядження, і за рахунок швидкоплинних повноконтактних боїв. Це вид спорту, здатний дуже сильно «розігріти» вболівальників, тож клуби, які в основному розвивають середньовічний бій, поступово набувають популярності спортивних команд.

Не можна сказати, що жива історія та історичний середньовічний бій існують абсолютно окремо один від одного. Великі фестивалі збирають їх на одному майданчику. Повноконтактні бої співіснують з майстернями ремісників, часто в програмі одного фестивалю може бути і масовий бій за сучасними спортивними правилами, і турнір за правилами історичними.

Рух історичної реконструкції в Україні нараховує декілька тисяч осіб, десятки клубів, від найменших до маленьких, початківців та локальних. Великі фестивалі уже зайняли свою сталу позицію вони проходять з року в рік, відзначають ювілеї, заводять традиції¹⁴⁶.

3.2. Реконструкція Хотинської битви 1621 року

Серед розвиненого руху історичної реконструкції в Україні небагато клубів які відтворюють козацьку епоху. Найбільші реконструкції доби козацтва в доробку ГО «Всеукраїнська федерація «Спас». Із всіх проектів зроблених спасівцями виокремлюється своєю масштабністю сценічна реконструкція Хотинської битви 1621 року. Відтворення Хотинської битви робилося на замовлення Дніпропетровської обласної ради, на території бази відпочинку «Новоселиця», що знаходиться в самарських плавнях, поруч з Новомосковськом¹⁴⁷.

На першому етапі були проведені переговори з представниками Дніпропетровської обласної ради. В результаті переговорів були визначені мета та завдання, місце і дата проведення реконструкції, а також обговорені ресурси, які можна буде залучити для реалізації проекту.

Підготовка проекту почалася з аналізу наукової літератури, вивченню досвіду реконструкцій часів козацтва та інших епох проведених іншими організаціями. Проаналізовані результати попередніх реконструкцій проведених Всеукраїнської федерації «Спас», а також досвід участі спасівців у виставах Запорізького академічного обласного українського музично-драматичного театру ім. В.Г.Магара, в художніх фільмах «Тарас Бульба» (режисер В.Бортко), «Дума про Тараса» (режисер Є.Березняк). План підготовки

¹⁴⁶Історична реконструкція вікіпедія URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F

¹⁴⁷Хотинська битва. URL: : <http://porogy.zp.ua/2013/07/5780b2a528290960c4c92c91244b0272/>

реконструкції розробляли Президент Всеукраїнської федерації «Спас» О. Притула, художній керівник театру козацького бою «Запорозький Спас» А. Смотрицький, Віце-президент Всеукраїнської федерації «Спас» К. Рижов. Важливим в реалізації проекту було написання сценарію, в якому треба було врахувати особливості місця проведення, кількість учасників, технічне забезпечення реконструкції. З цим завданням чудово справилися О. Притула і А. Смотрицький. Також для відео і фото зйомок були запрошені фотографи і відіоператори. З використаннями відеоматеріалів битви було заплановано створення документального фільму.

Організаторами були розроблені і теоретично обґрунтовані структура та зміст моделі підготовки учасників експерименту.

На другому етапі були розроблені покрої і однострої козаків, польських жовнірів і гусар, а також татар і турок. За сценарієм в реконструкції були відтворені образи турецького султана, яничар і наложниць, що викликало певні труднощі у виготовленні їхніх костюмів.

В реконструкції приймали участь козацькі чайки. Проект чайки розроблен харківським козаком Валерієм Соловйовим (на прізвисько Непийпиво) і виготовлені в Олександрії Кіровоградській області.

Виготовленням одягу, зброї, облаштунків для козаків та їх союзників і ворогів, займалися козаки і козачки федерації Спас, Запорозьке Військо Низове «Запорозька Січ». Був проведений відбір учасників експерименту. В реконструкції прийняло близько 200 учасників в полі і ще 30 чоловік технічного забезпечення. До участі в Хотинській битві запрошувалися козаки які мали досвід участі в реконструкціях. В постановці реконструкції прийняли участь представники Всеукраїнської федерації Спас, Запорозького Війська Низового «Запорозька Січ», театру козацького бою «Запорозький Спас», кінного театру «Запорозькі козаки», клубу історичного фехтування «Стезя», товариства «Козацький звичай» (м. Олександрія, Кіровоградської області), Бузького козацтва (м. Миколаїв), «Козацька варта» (м. Херсон).

Також на третьому етапі розписувалися ролі учасникам, проводилися інструктажі з дотримання техніки безпеки під час проведення репетицій і самій реконструкції. Вибрано місце яке відповідає умовам проведення експерименту, визначені умови і засоби реконструкції. Далі було організоване проведення репетиції і постановка реконструкції бою.

Для участі в реконструкції проводилися підготовка за такими спеціальностями коники, пікінери, фехтувальники, гармаші, лучники, довбиші. З початку підготовки кожний учасник відпрацьовував свою роль, техніку особистого бою, потім відбувалася підготовка в парах. Кінцеве допрацювання, злагодження проводилося в репетиціях на території ЗНВК «Запорізька січ» на о. Хортиці. Репетиції проходилися по вихідних дням, протягом двох місяців. Генеральна репетиція пройшла 14 липня, в день проведення реконструкції, на території Новоселиці.

Комендантська команда прибула в Новоселицю за три доби до дати проведення реконструкції. Технічним персоналом був розбит табір, підготовлена кухня, їдальня, костюмерна, гримьорний намет. Комендантською командою було підмовлено місце проведення реконструкції. Побудован козацький ретраншемент, засіка, виставлені вози. Звукооператорами виставлена і настроєна звукопідсилююча апаратура.

Опис сценічної реконструкції Хотинській битви.

Ідея-батальна реконструкція епізоду «Хотинської битви». Бій спільного українсько-польського війська проти війська османської імперії.

Тривалість – 40 хв.

Кількість учасників – 100 чол. україно-польського війська. 50 козаків, 50 поляків.

100 чол. татарсько-турецького війська. 70 чол. татар, 30 чол. яничарів.

Конкретизація ролей військ.

Україно-польське військо.

10 вершників: 5 козаків, 5 крилатих гусар.

Гармаші: 20 чоловік (10 козаків, 10 поляків), біля 12 гармат.

Піхота озброєна шаблями , ціпами, списами – 60 чол. , 10 рубак-козаків – каскадери.

Татаро-турецьке військо.

10 вершників татар.

Гармаші: 20 яничар біля 12 гармат.

Піхота татар – 60 чол. озброєних списами і шаблями, арканами. 10 яничар-рубак – каскадери.

Екіпаж чайки «Спас» 12 козаків.

Сценарний план Хотинської битви.

Грає урочиста батальна музика.

Голос диктора розповідає коротку історію Хотинської битви , де зійшлися два війська українців і поляків та турків і татар – загарбників України.

Під музику викочують гармати турки і розташовуються в бойовий порядок.

Музичний супровід на турецький мотив. Виходить піхота татар. Піхота шикуюється в бойові порядки. Прибуває султан Осман II в супроводі свого гарема і яничар.

Грає козацька українська в перемішку з польською музикою і викочуються козацько- польські гармати і вишиковуються в бойові порядки.

Музика посилюється і виходить козацько – польська піхота.

Грає татарська музика і на поле збоку виїджає татарська кіннота. Кіннота робить декілька кругів по полю погрожуючи козакам і полякам.

Грає козацька музика і виїджає козацько-польська кіннота. Робить декілька кругів і вишукується в бойовий порядок. Коні гарцюють.

1 частина битви.

Піхота обох військ розходиться по бокам. Лунає залп, по чергово з обох сторін. Після залпу дві кінноти два рази «розчіскою» зїджаються між собою на полі бою.

Після цього під музику піхота зходить «розчіскою» два рази один на одне.

Все відбувається під батальну музику.

2 частина битви.

Грає батальна музика. Під залпи гармат в різнобій два війська, два рази зходиться між собою, затримавшись на центрі 3-4 хвилини.

Після того, як піхота стала в бойові порядки два рази зїджається кіннота між собою, затримавшись на центрі, погарцювавши на конях.

3 частина битви.

Грає батальна музика. Під залпи гармат в різнобій піхота зходиться на центрі. Козаки і поляки беруть османів в кільце. Кого вбивають, хто здається в полон.

Кіннота носить по колу галопом. Імітуючи, що гусари і козаки гонять татар.

4 частина битви.

Татари і турки тікають з поля бою. Козаки і поляки обнявшись шикуються в колони і проходять маршем почесне коло, вітають глядачів і почесних гостей.

Козаки стають в пряму лінію. Під музику козаки демонструють елементи кінної джигітовки.

Перед підготовкою до джигітовки козаки танцюють гопак і грають своєю зброєю. Іде гуляння козаків.

Після закінчення баталії. Козаки і татари спілкуються з глядачами. Проводяться майстер-класи з козацького бойового мистецтва Спас.

Постановку реконструкції високо оцінив, присутній на реконструкції віце-прим'єр-міністр України Олександр Вілкул. Генеральний консул республіки Польщі в Україні Ян Гранат зазначив, що звернення до історії бойового братства народів Польщі і України є гарним прикладом для наслідування.

Третій етап – аналітико-описовий. На цьому етапі був створений документальний фільм «Хотинська битва», режисер О. Шевчук. Організаторами проекту був підготовлен творчий звіт, в якому викладено опис

реконструкції «Хотинської битви», інформація про документальний фільм, результати реконструкції. Бухгалтерія звітувала за витрачені кошти.

ВИСНОВКИ

Аналіз залученого комплексу історіографічних матеріалів надав можливість визначити основні тенденції вивчення козацьких бойових мистецтв та констатувати відсутність в історіографії комплексних досліджень з цієї тематики. Використана методологічна база, заснована на методах історичного експерименту, що дозволило вирішити поставлені в роботі завдання і дійти ряду висновків.

Згідно поставленої мети у роботі, можна сказати, що в ній є спроба певної систематизації знань про козацькі бойові мистецтва. В роботі дан опис техніки і тактики ведення бою, видів зброї. Автором розглянуті методи і етапи підготовки в школах козацьких бойових мистецтв. Охарактеризован стан визнання Міністерством молоді і спорту України козацьких видів одноборств. Беручи до уваги вище вказане, можна зробити висновок, що в Україні відроджені і розвиваються козацькі бойові мистецтва, деякі з них визнані, як види спорту Міністерством молоді і спорту України.

Здійснене дослідження історичних аспектів виникнення і розвитку психофізичних систем. Описані сучасні реконструкції методик психофізичної підготовки в козацьких бойових мистецтвах. Дана характеристика таким психофізичним системам, як «Кремінь», «Гойдок», «Дев'ять сил», «Характер», «Дев'яти порогів». У процесі дослідження зроблено висновок, що психофізичні системи є базовими в процесі підготовки бійців в школах козацьких бойових мистецтв.

В третьому розділі роботи дан аналіз руху історичної реконструкції в Україні, описані напрямки розвитку, висвітлені фестивалі і заходи, що проводяться клубами історичної реконструкції. Автором була розглянута історична реконструкція, як вид наукового експерименту для вирішення проблем і більш глибокого вивчення досліджуваного питання.

Реалізація реконструкції проходила в три етапи. На першому етапі проходило вивчення літератури, аналіз попереднього досвіду, створення проекту,

написання сценарію. Важливим на цьому етапі було створення моделі підготовки учасників експерименту. Другий етап був практичний. Організаторами і учасниками виготовлялися одяг, зброя, обладунки, виготовлялися козацькі чайки, будувався козацький табір. Учасники експерименту проводили тренування і репетиції битви. Реконструкція Хотинської битви складалася з чотирьох частин.

На третьому етапі були підведені підсумки, підготовлен творчий звіт проекту. Режисером Запорізькою державною телерадіокомпанією «Запоріжжя» Оленою Шевчук був змонтований документальний фільм «Хотинська битва», показали на багатьох українських телеканалах.

Перед учасниками проекту, не ставилося завдання займатися вивченням історії. Але вже на стадії підготовки проекту всі активно залучилися до вивчення історії України і конкретно історією козацтва. Багато козаків, самотійно шукали інформацію і виготовляли свої однострої, зброю і обладунки, дуже прискіпливо ставлячись до деталей. Вивчаючи свою роль, кожний учасник не обмежувався вивчення техніки бою, яку він мав виконувати за сценарієм. Всі опановували майстерність володіння зброєю, вивчали тактику боїв козацької доби. Адепти козацьких бойових мистецтв як правило не вивчають зброю армій супротивників, але приймаючи участь в битві, вони мали нагоди опанувати нову, невідому для них зброю. Все це дало можливість краще зрозуміти характеристики зброї, особливості її застосування.

В процесі підготовки виникали питання, як козаки облаштовували табір, як організовували харчування, як доставляли і зберігали продукти, зброю, набої. Всі ці питання, на початку проведення проекту, не входили в коло інтересів замовників і виконавців, але вирішувалися в ході його реалізації.

Під час постановки реконструкції був проведений і описан історичний експеримент. За результатами якого можна зробити висновки, як козаки здійснювали комунікації під час проведення бойових дій

В процесі постановки реконструкції, виникло питання, як здійснювався зв'язок між командуванням і підрозділами, якими засобами передавалися накази?

Також, як відбувалася злагодження між окремими підрозділами війська? Винаходити способи комунікації довелося в процесі виконання проекту. Нами було визначено, що основну роль відігравали музичні інструменти, а саме сурми і тулумбаси (литаври). Для відтворення цього процесу були залучені музики з гурту «БарабанЗа» (керівник Д. Васильєв). В процесі дослідження цієї теми в Запоріжжі виник цілий рух по вивченню козацьких музичних інструментів та їх бойового використання. Утворився колектив однодумців «Запорозькі тулумбаси», в якому вивчають і опановують козацьке музичне мистецтво. В результаті розвитку цього руху в Запоріжжі був створен приватний музей українських народних інструментів. На його базі організовані заняття з навчання гри на козацьких музичних інструментах, проводяться семінари, на які запрошують фахівців з різних регіонів України. Також козацькі музики вивчають досвід бойового використання музики у інших народів. Означене вище надає змогу дійти висновку, що проведення реконструкції спонукало до виникнення руху по відтворенню, дослідженню, навчанню козацькій бойовій музики і використанню її для комунікації під час бойових дій.

Беручи до уваги вище викладене ми можемо стверджувати, що рух історичної реконструкції поширений в Україні, в нього залучено багато учасників і глядачів, що сприяє розвитку туризму. Історичну реконструкцію доцільно використовувати для проведення наукового експерименту, що розкриває для істориків певні особливості історичних подій і деталі повсякденного життя вивчаємої доби. Всі ці результати дослідження дають нам зробити висновки, що рух історичної реконструкції має в Україні перспективи розвитку .

Участь в реконструкції «Хотинської битви» викликало патріотичне піднесення серед учасників проекту, кожний відчув себе українцем, козаком. Відчуття причетності до великої історії України, до славних звитяг своїх предків надихало учасників на подальше опанування козацькими бойовими мистецтвами, було мотивацією до участі в розвитку сучасного козацтва. Аналіз

наукових досліджень і педагогічного досвіду фахівців фізичної культури і спорту показав, що козацькі бойові мистецтва є потужним засобом національно-патріотичного виховання.

Події 2014 року показали, що серед учасників реконструкції не було ні одного, хто би в підтримав політику Путіна, став би на сторону ОРДЛО. Наші козаки долучилися до запорізької самооборони. Першій блок пост в Запорізькій області, на донецькій трасі, був поставлен козаками, які були учасниками реконструкції Хотинської битви. Зрозуміло, що багато козаків пішло боронити Україну від московської навали, а інші стали волонтерами української армії.

За результатами дослідження передбачено розробити спецкурс з історії козацьких бойових мистецтв, внесення його в навчальні програми козацьких закладів освіти. Окремі частини даного дослідження можна буде використати при створенні курсу з історії національних видів спорту. Також матеріали роботи будуть використані в обґрунтуванні необхідності внесення окремих видів козацьких бойових мистецтв в перелік елементів нематеріальної культурної спадщини України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

Джерела

1. Кабінет міністрів України. Постанова від 1 серпня 2011 р. N 885 Київ Про утворення Координаційної ради з питань розвитку козацтва в Україні { Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ N 564 (564-2015-п) від 05.08.2015
2. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту Україн № 690 від 14 лютого 2012 року «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні». К. Держмолодьспорт, 2012.
3. Гваньїні О. «Опис Європейської Сарматії». Київ. 2007. 488 с.
4. Літопис руський. К. Дніпро, 1990. 591 с.
5. Путешествие антиохийського патріарха Макария В Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидьяконом Павлом Алепским. М. 1987.
6. Рігельман О.І. «Літописна оповідь про Малу Росію та її народ козаків узагалі». Київ, Либідь. 1994. 768 с
7. Боплан Г.Л. де. Опис України. К. Наук. думка, 1990. 210 с.
8. Лѣтопис Самовидца о войнахъ Хмельницкаго. Москва.1840. Издание Императорского Общества Древностей Россійскихъ .74 с.
9. Кузнецовъ Г.Ф. Казачья ѳзда. С. Питербург. «Электро – Тиграфія Н. Я. Стойковой». 1910.127 с.
- 10.Мышецкій С.И., Исторія о казакхъ запорожскихъ. Одесса. Въ городской типографіи. 1851. 95 с.
- 11.Притула О.Л., Конох А.П., Рижов К.А. Козацький бойовий звичай Спас. Просвіта. 2020.155 с.
- 12.Притула О. Л. Рижов, К. В. Лукоянова. Український рукопаш «Спас». Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Запоріжжя - Київ : дизайнстудія «Інтера». 2012. 68 с.
- 13.Притула О. Л.. Рижов К. А, Поляков Г. М. Правила змагань з

українського рукопашу «Спас». Запоріжжя Київ. дизайн-студія «Ітера», 2011. 58 с.

14.Притула О. Л. Авторська навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського бойового мистецтва «Спас». Запоріжжя, 1998. 60 с.

15. Притула О. Українське бойове мистецтво «Спас». Запоріжжя. Видавничий центр «Запорозький Спас».2001.

16.Савур-Могіла. Легенди і перекази Нижньої Наддніпряччя. Київ. Дніпро.1990. 261с.

Монографії та наукові статті

17.Базлов Г. Н. Русский рукопашный бой Буза Г. Н. Базлов. М. : 2006. 80 с.

18.Бережицький В. Г. Техніки бойового застосування давньоруського озброєння. К. Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ. 2000. 229 с.

19.Бибииков С.Н. Поселение Лука-Врублевецкая. *Материалы и исследования по археологии СССР*. 1953 № 38. 275 с.

20.Богущ Д. Козак-характерник, або Таємна наука діда Архіпа. К.: Видавничий дім «АртЕк», 2018. 280 с

21.Бочелюк В. Й. К. Дозвіллезнавство. Центр навчальної літератури. 2006. 208 с.

22.Величкович М. Мартинюк. Л. Український рукопаш гопак.Львів. Ліга-Прес, 2003. 152 с.

23.Величкович М. Вплив соціально-політичних та культурологічних чинників на формування українських національних однокорств наприкінці ХХ ст. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. Культури та спорту*. Львів, 2002. Вип. 6, т. 1. С. 18–22.

24.Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. К. Муз.

Україна, 1990. 150 с.

25. Войсковые учебники, Кавалерія. Къ учебнику для казака. С.- Пб. 1901. 25 с.
26. Гребінка, Є. Чайковський М. Вибрані твори. К. Дніпро, 1980. 231 с.
27. Грушевський М.С. Історія української літератури: в 6 т., 9 кн. – Т.І / М.С. Грушевський. К.. Либідь, 1993. 392 с.
28. Даниленко В.М. Кам'яна Могила. К. Наук. Думка. 1986. 152 с.
29. Дуодо П. Уривок із реляції. Основа. 1861. №10. 7с.
30. Дрозд Р. Українська народна боротьба. Збірка наукових робіт «*Основи теорії військової справи та бойових мистецтв*». Київ-Запоріжжя. 2003. 56 с.
31. Жолтовський П.М. український живопис XVII-XVIII ст. Київ. Наук. Думка. 1978. 328 с.
32. Ерашов В. А., Задунайський В. В. Посоие по казачьему бойовому искусству. Ростов на Дону. НТК «Гефест». 2003. 182 с.
33. Ерашов В. А. «Русская нунчаку», или казачья нагайка. Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. 128 с.
34. Завадський В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави: Навчальний посібник. – Луцьк: «Надстир'я», 1994. 112 с.
35. Задунайський В. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці XIX на початку XXI с. Донецьк. Норд-Прес. 2006. 339 с.
36. Задунайський В. В. Бойове мистецтво чорноморських і кубанських козаків-пехотинців..Запоріжжя. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації*. 2015.
37. Задунайський В. В. Вплив шашки на бойове мистецтво кубанських козаків. Наукова –практична конференція «*Слов'янські бойові мистецтва – перспективи розвитку*». Запоріжжя. 2012. Коорд рада з питань козацтва ЗОДА. 166 с.
38. Задунайський В.. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків в кінці XIX - на початку XXI ст. : монографія. Донец. нац. ун-т. Донецк : Норд-Пресс, 2006. 322. с. ISBN 966-380-126-3.

39.Задунайський В. В. Володіння холодною зброєю в українських, російських та польських військових формуваннях (кінець XIX - 30-ті рр. XX ст.). Донецьк : Норд-Прес : ДонНУ, 2008. 201 с. Бібліогр. 201с. ISBN 978-966-639-373-2

40.Задунайський В. В. Вишкіл кіннотників армії УНР з володіння шашкою на початку 20-х років XX ст. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Основи теорії бойового досвіту слав'янських народів». Запоріжжя. 2009. Коорд рада з питань козацтва ЗОДА. 123с.

41.Задунайський В.В. Молодіжний козацько-просвітницький рух на Донеччині (1984-2009). Донецьк. 2011. 242 с.

42.Залізник Л.Л. Нариси стародавньої історії України. К. Абрис, 1994. 256 с.

43.Збеневич В.Г. Поселение Бернашевка. Киев: Наук. Думка, 1980. 180 с.

44.Каляндрук Т.Таємниці бойових мистецтв України. Л. літературная агенція Піраміда.2007. 304 с.

45.Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Л. літературная агенція Піраміда.2007. 287 с.

46.Каляндрук Т. Бої на кулачки. Бойові мистецтва України. Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.

47.Карпущина А.П. Казчья верховая борьба.Красноград.2006.171с.

48.Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. Київ. Веселка, 1992. 136 с.

49.Крвавич Д.П., Стельмашук Г.Г. Український народний одяг XVIII поч.. XIX ст. в акварелях Ю. Глаговського. 61с.

50.Конох А.П., Притула О.Л., Рижов К.А.. Правильник козака. Навчальний посібник. Запоріжжя. КВНЗ Хортицька навчально-реабілітаційна академія. 2016. 85 с.

51.Кондратьев А., Горелишев С. Кріп. Бойове мистецтво українських характерників. К. Видавництво «Схід-Захід», 2009. 480 с.

52.Кондратьев В., Антонович А. Историческое фехтование. Москва.ИТД

Грант.2000. 195 с.

53.Костомаров М. І. Закон Божий. Книга буття українського народу. Київ. Либідь.1991.

54.Кузмич С., Липа К., Писарев О., Руденко О. Союзники і Супротивники армії сусідів України 17 ст. Київ. «Наш час». 2010. 82 с.

55.Коломієць В.А. Визначення понятійного змісту бойових мистецтв. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції.національні бойові культури в контексті світової цивілізації.* Запоріжжя. 2015.

56.Коломієць В.А . Визначення суті понятійного змісту військової доктрини. Збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «*Основи теорії військової справи та бойових мистецтв*». Видавництво ЗДМУ. 2006. 105 с. ISBN 966-417-011-9

57.Котляр Ю. В. Міфологічні основи системи «Спас» . *Історичний архів.* 2013. Вип. 10. С. 133.

58.Констебл Д. Неандертальцы. М.: Мир, 1978. 160 с.

59.Кудашов В.И. Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах. Москва: «Профит Стайл», «ЧИТРА», 2003. 208 с.

60.Куровський В. Принципи побудови техніки ДБМ Триглав. *Бойові мистецтва України.* Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.

61.Куліш, П. Чорна рада. Хроніка 1663. К., 2003. 90 с.

62.Лепский М.А. Енциклопедия рукопашного боя. Киев, МП Леся, 2003140 с.

63.Леп'явко С. Козацькі війни кінця XVI ст. в Україні. Київ. АТ Книга. 1996. 287 с.

64.Липа К., Руденко О. Військо Богдана Хмельницького. К. «Наш час» 2010. 65 с.

65.Лідсей Дж. Коротка історія культури. 2 т К. Мистецтво, 1995. 223 с.

66.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.

- 67.Мандзяк О.С. Боротьба грудьми. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с
- 68.Мандзяк А. С. Славянские воинские искусства: От культа Земли к воинскому поединку. О. С. Мандзяк. Мн.: Харвест, 2006. 320 с.
- 69.Мельник Б.В. Шабля. Львівський історичний музей. Наукові записки. Вип. 2-3. Львів. 1994. С. 252-281.
- 70.Миколаїв Р.Д. Світоглядний аспект бойових мистецтв як елемент формування національної ідентичності. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.
- 71.Мельничук Ю. Основи козацько-лицарського виховання. Київ. Прометей. 2018. 295 с.
- 72.Медведев А.Н. Казаки и рукопашный бой. Москва. Здоровье народа. 1993. 229 с.
- 73.Мицик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко С. Як козаки воювали. Дніпропетровськ. «Січ» 1991. 302 с.
- 74.Натапов Э. С. Очерки истории Запорожья. РИП «Видавецъ», 1992. 128 с.
- 75.Об империи Рюриковичей, их раздорах, половецкой угрозе, о князьях – современниках автора «Слова», и о походе Игоря. М.: Молодая гвардия, 1981. С. 19.
- 76.Олейник В. В. Никишин И.И. Культура и традиции терских казаков. Учеб. пособие. Мин. Воды. РАО ЕЭС России. 1997. 87 с.
- 77.Панченко Г.К.История боевых искусств. От нового света до черного континента. М. Олимп 1997. 512 с.
- 78.Петров (Бирюк) Д.И. Сказания о казаках. Кн. 1. Рига: Янтарь, 1994. 78 с.
- 79.Петров В. Походження українського народу. К.: Фенкс. 1992. 192 с.
- 80.Поляков Г.М. Досвіт козацько-лицарського виховання Дніпропетровської регіональної школи національного бойового мистецтва «Спас- Штурм». Запоріжжя. 2006. ЗВНДІК Інституту історії НАН України. 142

с.

81.Поляков Г. Національний вид спорту - український рукопаш «Спас». Сучасність та перспективи розвитку. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.

82.Польские крылатые гусары. *Военно-исторический альманах новый «Солдат»*. № 142. 2002. 40 с.

83.Полещенков А. Методика навчання давньоруському бойовому мистецтву Триглав. *Бойові мистецтва України* Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.

84.Пилат В. Особливості світогляду воїв Гопака. *Бойові мистецтва України*. Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.

85.Пилат В. Бойовий гопак . Л. : Галицька Січ, 1994. 288 с.

86.Пилат В. Кодекс лицарської честі гопаківця. Львів.СПОЛОМ. 2016. 128 с.

87.Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури. Троян, 1991. 104 с.

88.Притула О.Л. Спас-звичай козацьких родів.. Запоріжжя. Статус. 2017. 135с.

89.Притула О. Л., Шилов Ю.О. Світогляд в українському рукопашу «Спас». Запоріжжя. Акцент. 2013.123 с.

90.Притула О. Спортзал в кішені: система психофізичних вправ на само супротив «Характер». Запоріжжя. 2020. Просвіта. 100 с. ISBN 978-966-653-505-7

91.Питула О. Дев'ять сил. Система психофізичних вправ. Запоріжжя. Статус. 2017.- 55с. ISBN 978-617-7353-65-1

92.Рахно К. Яким був одяг жителів України: згадки про шаровари в писемних джерелах Речі Посполитої XVI ст.2020. Наук збірник. *Людина, суспільство, влада в давній та ранньомодерній Україні*. Київ. НАНУ Інст. Історії України. 2020.- 314 с. ISBN 978-966-02-9322-9

93.Рыбаков Б.А. Космогония и мифология земледельцев енеолита.

Советская археология. – 1965. № 1. С. 24 – 46,,; № 2. С. 13 -53 .

94.Свешніков І.К. Битва під Берестечком. – Львів, 1992. 30 с.;

95.Сергійчук В. Армія Богдана Хмельницького. К. 1996. 161 с.

96.Сидорено В.О. Козацька піхота та її озброєння під час Визвольної війни українського народу 1648-1654 рр. *Історичні джерела та їх використання.* К., 1972. – Вип. 7. 169 с.

97.Сірополко С. Історія освіти в Україні. Львів, 1937. 56 с.

98.Стороженко І.С. Богдан Хмельницький і воєнне мистецтво у визвольній війні українського народу у середині XVII століття. Книга перша. Дніпропетровськ. Видавництво ДДУ. 1996. 328 с.

99.Стефанюк В. Козацька звичаєва реальність у формування правосвідомості. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. «*Основи теорії бойового досвіту слав'янських народів*». Запоріжжя. 2009. Коорд рада з питань козацтва ЗОДА. 123 с.

100. Філатов Т. психологічна підготовка козака у ДБМ Триглав. *Бойове мистецтва України.* Наук. Збірник. Київ. МАУП. 2005. 132 с.

101. Славутич Є. Одяг українських козаків переддержавного періоду (до середини XVII ст.) «*Військово-історичний альманах*» 2013, ч. 1-2.

102. Скульский А. Спас (Записки наблюдателя). Психокультура восточных славянв традициях, обрядах, преданиях и мифах народов Украины. Николаев: «Приват-Полиграфия», 1997. 84 с.

103. Січинський В. Чужинці про Україну. К. Довіра, 1992. 256 с.

104. Тарас А.Е.Славянские воинские искусства, от культа Земли к воинскому поединку. Харвест. Минск. 2006. 310 с.

105. Тоїчкін Д. Козацька шабля XVII- XVIII ст. Інститут Історії України НАН України. – Київ. ВД «Стилос». 2007. 68 с.

106. Тис-Крохмалюк Ю. Бої Хмельницького, Мюнхен. Видання Братства кол. вояків 1-ої Української Дивізії У НА. 1954. 325 с.

107. Національно патріотично-виховання дітей та молоді. Навчально-методичний посібник. Київ. ОВК, 2016. 147 с.

108. Фомин Г. Кулачные бои в Воронежской губернии. *Записки Воронежского краеведческого общества*, 1926.
109. Цось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдівниших часів до початку ХІХ ст. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі України 2014. 455 с.
110. Чичков В. Русский кулачный бой. Москва. РИПОЛ. 2004. 192 с.
111. Харлампиев А. А. Борьба самбо. М. Физкультура и спорт, 1964. 388 с.
112. Черников В.М. Хранитель знаний. Харьков: Издатель Александр Савчук, 2019. 144 с.
113. Шаменков С. Піхота українських гетьманів поч. ХVІІ-ХVІІІ ст. Київ. Темпора. 2010. 145 с.
114. Шпитальов Г. Военна педагогіка та бойова і фізична підготовка на Запорозькій січі. Збірка наукових робіт «*Основи теорії військової справи та бойових мистецтв*». Київ-Запоріжжя. 2003. 56 с.
115. Шилов Ю. Витоки та перспективи розвитку українських бойових мистецтв. Збірка наукових робіт «*Основи теорії військової справи та бойових мистецтв*». Київ-Запоріжжя. 2003. 56 с.
116. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків. Т.1. Львів: "Світ", 1990. 577 с.
117. Яровой, А.В. Этноспорт донских казаков: от традиционных игр казаков к шоу казаков. Международный журнал «*Этноспорт и традиционные игры*», №2 (2). М: Институт наследия, 2019.
118. Яровой А.В. Традиции состязательной культуры донского казачества, записанные со слов информаторов в станицах Ростовской области. *Свод памятников состязательной культуры народов Юга России. Сборник материалов*. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012.
119. Яровой А.В. Воинская культура донского казачества: традиция и современность. Война и военная служба в воинских культурах Юга России.

Режимдоступу:http://ukrfilm.ucoz.ua/news/ukrajinski_kozacki_prisliv_96_ja_ta_pri_kazki/2013-03-28-265

140. Підбірка книг про характерництво // Путешествия в места силы. Сайт о местах силы, постижения себя в гармонии души и тела : офіц. веб-сайт. — URL: Режим доступу: <http://mestasily.org/pidbirka-knig-pro-harakternitstvo/> (дата звернення 05.12.2016).

Довідкові видання

141. Давня історія України: у 2 кн. П.П. Толочко та ін. К.Либідь, 1994. 240 с.

142. Козак Мамай. Художній альбом. Бушак С. Київ. Родовід. 2008. 304 с.

143. Каталог коллекции холодного оружия. Черниговский исторический музей. Сост. Кривова И. А. Чернигов. 1990. С. 56.

144. Каталог: Оружие. Днепропетровский исторический музей им. Акад. Д. И. Яворницкого. Вип. 3. Дніпропетровськ. Промінь. 1967. С. 111.

145. Холодное оружие в собрании Российского этнографического музея. СПб, 2006.

146. Оружейная палата. М. Прогресс. 1976. С. 181.

147. Славутич Є.В. Військовий костюм в Українській козацькій державі: уніформологічний словник. – Київ. Інститут історії України НАН. 2012. 171 с.

148. Українське козацтво: Мала енциклопедія. Ф.Г. Турченко, С.Р. Лях, С.Ф. Плещкий, І.Б. Гирич, Я.Р. Шашкевич і ін. Київ-Запоріжжя. Прем'єр. 2002. 568 с.

Автореферати дисертацій

149. Задунайський В.В. Військові традиції українських козаків у кінці ХІХ початку ХХ ст. та їх відродження в новітню добу. Дис...д-ра іст. Наук.

2008.

150. Притула О.Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності : автореф. дис. кан. пед. наук. Запоріжжя, Статус. 2017. 296 с.

151. Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (ІХ - ХVІІІ ст.) : Дис. канд. Наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львівський держ. ін-т фізичної культури. Львів. 1998. 204 с.

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Рижов Костянтин Анатолійович, студент 2 курсу, заочної форми навчання, історичного факультету, спеціальності 032 історія та археологія, адреса електронної пошти ryzhov.k.64@gmail.com,

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему

Сучасні історичні реконструкції козацького бойового мистецтва

відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомена;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;
- згоден на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

01.12.2020

Рижов К.А.
(студент)

01.12.2020

Лях С.Р.
(науковий керівник)