


**Тема 14. Заняття 2. Ознайомлення з національними бойовими мистецтвами.** Самостійне заняття – 2 години

**Ознайомлення з національними бойовими мистецтвами (хортинг, бойовий гопак, спас тощо)**

**Хортинг**

Спеціалізація	Удари, кидки, боротьба
Контакт	Справжній дотик (повний контакт)
Походження	 Україна
Попередники	Від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків.
Олімпіада	Не включений

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю.

Ідея виникнення Хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління.

**Основна мета хортингу** – популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Безперечно, стержнем заснованого виду спорту хортинг є багатовікові традиції, що передавалися з покоління в покоління. Від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків.

Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях, які проводить Українська Федерація Хортингу (УФХ).

Правила змагань з виду спорту хортинг включають 6 розділів змагань:

1. Розділ "Хортинг" – основний двораундовий комплекс;
2. Розділ "Двобій" – правила першого раунду;
3. Розділ "Ногдаун" – правила другого раунду без боротьби;
4. Розділ "Форма" – демонстрація навчально-спортивних комплексів;
5. Розділ "Показовий виступ" – демонстрація техніки груповим виступом спортсменів;
6. Розділ "MMA HORTING" – правила Професійної Ліги Хортингу – World Horting Professional League (любительські змагання не проводяться).

Двораундовий комплекс – основний розділ "Хортинг" проводиться у два раунди, які відрізняються за екіпіруванням та арсеналом прийомів.

Перший обов'язковий раунд проводиться в шоломах (за бажанням), у 12-тиунцових рукавицях. Дозволяються удари ногами по ногах, руках, тулубу, голові. Дозволена боротьба в стійці і партері (в партері тільки продовження прийому зі стійки). Двобій спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками в голову, короткочасними захватами рук, ніг, дозволені абиякі збиви суперника з ніг. Якщо не було явної переваги, нокдауну, нокауту, то судді не мають права визначення переможця і призначається другий раунд комплексного двобою.

Другий обов'язковий раунд проводиться без шолому і рукавиць, спортсменам дозволяється застосування фіксаторів на коліна, гомілковостопні суглоби, лікті за бажанням. Дозволені удари ногами у голову, тулуб, по ногах, по руках. Голими руками, кулаками дозволені удари у тулуб, по плечах, передпліччях, ногах. Дозволена боротьба в стійці і партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми і в стійці і у партері, утримання суперника на підлозі хорту (змагального майданчика) за шию, тулуб, кінцівки. Після другого раунду у жінок, юнаків та юніорів слідує обов'язкове визначення переможця. У дорослих у титульних двобоях, двобоях за третє або перше місце може призначатися третій виключний раунд - за поєднаними правилами першого і другого раунду (вільний змішаний ПРАЙД-раунд).

Правила змагань з виду спорту Хортинг розроблені і діють на основі досвіду та напрацювань багатьох контактних видів одноборств, і є базовим документом комплексної програми спортивного виховання дітей та юнацтва, що займаються хортингом, яка ґрунтується на принципах прищеплення спортсменам здорового способу життя, прагнення досягти високих результатів українських спортсменів на міжнародних змаганнях, Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських Іграх, постійного вдосконалення своїх фізичних можливостей з раннього дитячого віку до літнього віку людини. Тому в хортингу зазначені вікові групи людей, які в змозі змагатися між собою за певними коректними чітко наведеними правилами.


Вагові категорії в змаганнях з хортингу серед дорослих мають можливість охопити всіх бажаючих спортсменів і демократично порівняти їх в двобій: жіночих – 8 (вісім) категорій, чоловічих – 9 (дев'ять) вагових категорій. Дані категорії існують і в змаганнях серед вікових груп ветеранів, а це означає що людині, яка бажає продовжити змагальне життя в хортингу, не треба додатково змінювати чи навмисно утримувати свою вагу після активного періоду виступів в змаганнях серед дорослих.

В змаганнях серед дорослих, якщо не виявився переможець за основний час двораундового комплексного поєдинку, надається безтерміновий третій додатковий раунд, який проводиться до наявної переваги одного спортсмена над іншим, що сприяє вихованню справжнього бійцівського духу у спортсменів хортингу, ведення ними запеклих безкомпромісних двобоїв до істинної беззаперечної перемоги.

Змагання серед абияких вікових груп проводяться з дотриманням строгої спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, яких запрошено на змагання.

Змагальні процедури супроводжуються "Правилами спортивного етикету хортингу", гідного доброзичливого поводження серед учасників заходу, що позитивно впливає на моральний клімат впродовж проведення змагання, допомагає батькам, які привели на тренування з хортингу своїх дітей та юнаків, виховувати в них крім сили та здоров'я, гарні загальнолюдські якості.

### Спас

Спеціалізація	Удари, кидки, боротьба
Зброя	Холодна зброя, вогнепальна зброя
Контакт	Справжній дотик (повний контакт)
Походження	 Україна
Попередники	Традиційний козацький бій
Олімпіада	Не включений

В усі часи в Україні були люди здатні на самопожертву заради народу. "Спас" - це світогляд козака, як охоронця рідної землі. Це Звичай гордої непокори й бойового духу нашого народу. "Спас" виховує покликання бути в одній команді, захищати свою свободу й мету.

Він прийшов до нас із глибини тисячоліть. Яскравим прикладом завзятого козака був кошовий Запорозької Січі Іван Сірко. Відомо, що він керував 52 боями й у жодному не знав поразки.

За часів Запорозької Січі кожен курінь, а їх було 36, мав на озброєнні стиль рукопашного бою, який чимось та відрізнявся від решти.

Але був у складі козацького війська один курінь – пластунський або, як зараз говорять. розвідницький. Саме там опановували мистецтво "Спасу". Цей вид бойового мистецтва дозволяв розвіднику-воїну одному виходити проти кількох ворогів, вести розвідницьку роботу, бути непомітним у стані супротивника, збирати інформацію про ворога.

Якщо розвідник вступає у бій, то він повинен завершитися до того, як супротивник зможе видати якийсь звук. Саме з цих міркувань будувалася техніка бою пластунів.

Вся ударна техніка та прийоми передбачають максимально швидку нейтралізацію супротивника. Існує вислів – "Спас – це швидкоплинний бій на знищення".


Спас відомий від княжих часів, був досить поширений серед запорозьких козаків. А точніше, серед козацьких розвідників - пластунів. Така версія підтверджується тим, що технічний арсенал є скудним.

Ще однією особливістю Спасу є техніка, яка називається "гойдок". Вона є рухливою базою цього бойового мистецтва. На неї накладається вся ударна та кидкова техніка. Задачею гойдка є максимально швидке зближення з супротивником із одночасним уходом з лінії атаки та заходом супротивнику в бік чи за спину. Ключовим у виконанні гойдка є "червона пляма" - дистанція початку гойдка. Вона вимірюється не довжиною, а відчуттям. Червона пляма - це дистанція, з якої супротивник до мене не дістане, а я до нього дотягнусь. Хтось намагається ототожнювати гойдок з маятником, але це не так.

Рухи та удари в Спасі - "робочі", тобто такі, які використовувалися українцями у повсякденному житті. Відповідно, назва ударів передає їхній зміст - "через", "гуп", "вихлист", "вулик", "вкляк", "налигач", "матня", "клаксончик" (сучасна назва - історична втрачена), "поцілунок", "здриг" і "нишпорка". Існує ще "хрещений джмелик" та "стріла монгола", але ці дві назви більше позначають удари у конкретні місця, ніж відрізняються технікою нанесення.

Навчання у Спасі відбувається в першу чергу завдяки певним специфічним іграм. Такий підхід зумовлено високою травматичністю техніки. Найбільш поширеними є "Смалений вовк", "Сірко на прив'язі", "Цурки-палки", "Панас". Хоча, система підготовки не обмежується лише цими іграми. Використовується також багато інших народних ігор та забав. Вони складають систему підготовки козака-охоронця Краю - "козацький вар". Наразі "козацький вар" найбільш розвинутий в Миколаєві.

### **Бойовий гопак**

Спеціалізація	Ударна техніка
Контакт	Справжній дотик (повний контакт)
Походження	 Україна
Заснування	Експериментальна школа: 1985 р., Офіційне заснування: 1987 р.
Засновники	Володимир Пилат
Попередники	Традиційний козацький бій, елементи якого збереглися в народних танцях; прийоми самозахисту селян Галичини
Наступники	Асгарда, Рукопаш гопак

У 1985 році було зібрано матеріал з дослідження лицарського мистецтва українців, і у Львові Володимир Пилат відкрив експериментальну школу з дослідження Гопака як бойового мистецтва. У 1987 році офіційно засновано «Школу Бойового Гопака».

Напрацьований матеріал було систематизовано та видано окремою книгою у 1991 році накладом у 20 тисяч. (Євген Приступа, В. Пилат. «Традиції Української Національної Фізичної Культури», Львів). 1994 року В. Пилатом видано книгу «Бойовий Гопак».

У 1996 році 18-19 травня у Львові було проведено перші всеукраїнські змагання із бойового гопака, у яких взяло участь понад 150 учасників. 10-13 квітня 1997 року у Львові проведено другі всеукраїнські змагання (300 учасників із 8 областей України). У жовтні 1997 року бойовий гопак визнано національним видом спорту. У грудні 1997 року зареєстровано «Центральну школу бойового гопака», яка є громадською, позапартійною та позаконфесійною організацією.

Протягом 1998–2000 років Центральною школою бойового гопака проведено 7 чемпіонатів різних рівнів, 8 навчально-вишкільних семінарів, багато показових програм та фестивалів гопака в різних регіонах України.

У вищих навчальних закладах України ведеться підготовка фахівців із бойового гопака. У 2001 р. було створено і зареєстровано Міжнародну федерацію бойового гопака, яка займається поширенням бойового гопака за межами країни.

З 7 по 15 жовтня 2001 р. у місті Чхунджу в Південній Кореї відбувся ІV всесвітній фестиваль бойових мистецтв, на якому збірна України з Бойового Гопака зайняла третє місце, чим шокувала увесь світ бойових мистецтв. По завершенні фестивалю, учні школи Бойового Гопака подарували книгу Володимира Пилата «Бойовий Гопак» до бібліотеки Шаоліню.

У 2002 році було відкрито експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва «Асгарда». Це мистецтво базується на техніці бойового гопака, але в ньому враховуються анатомо-фізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї і систему самозахисту.

Впродовж 2003–2004 років збірна України із Бойового гопака та Асгарди декілька разів демонструвала українські бойові мистецтва в Республіці Польща.

У Львові 18 грудня 2010 року відбувся чемпіонат України з бойового гопака (борня), у якому взяли участь понад 150 учасників.

Свідчення зв'язку танцю Гопак із бойовими мистецтвами є доведена схожість великої кількості його елементів із бойовими рухами. Так, Візантійський історик ІХ ст.. Лев Діакон, описуючи походи князя Святослава, називав волхвів дітьми сатани, котрі навчалися мистецтва воювати за допомогою танців. Козаки весь день тренувалися під власний спів, при цьому їхні рухи були дуже схожі на танцювальні.

#### **Основні напрямки розвитку бойового мистецтва**

- Оздоровчий
- Фольклорно-мистецький
- Спортивний
- Бойовий
- Духовний
- Валівиховання

#### **Різновиди змагань**

«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 заради 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. В «Борні» дозволена серійна робота на середній та дальній дистанції. «Герць» - різновид двобою із повноцінним дотиком. У «Герці» передбачено кільканадцять видів дотику, які регламентуються

правилами змагань згідно з сучасними міжнародними аналогами бойових систем – міжстильового та універсального бою.

### **Рівні майстерності**

У Бойовому Гопаку відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб» (які відповідають III, II та I спортивним розрядам єдиної кваліфікаційної системи України), проміжний – «Джура» (відповідає кандидату в майстри спорту єдиної кваліфікаційної системи України) та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв», які відповідають званням майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу та заслужений майстер спорту). «Волхв» є найвищим ступенем, де відбувається перехід від чистої фізичної роботи в площину розумової боротьби, духовної та енергетичних практик.