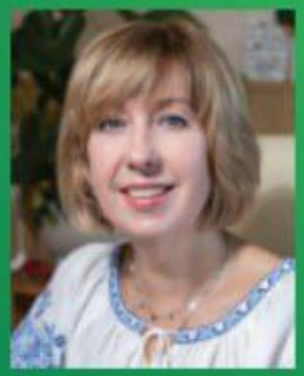


Притула Олександр Леонтійович
Президент Міжнародної федерації «Спас»: заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор філософії в галузі педагогіки: доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету: заступник директора Науково-дослідного інституту козацтва з історії національних видів спорту та військово-патріотичного виховання Інституту історії України Національної Академії наук України



Губіна Оксана Олександрівна
Директор комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Козацький ліцей» Запорізької обласної ради, «спеціаліст вищої категорії», «учитель-методист».



Конох Анатолій Петрович
Голова наукової ради Всеукраїнської федерації «Спас», доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету



Рижов Костянтин Анатолійович
Голова координаційної ради з питань розвитку козацтва при Запорізькій обласній державній адміністрації, Отаман Запорізького Війська Низового «Запорозька Січ», Перший віце-президент Міжнародної федерації «Спас», Перший віце-президент Всеукраїнської федерації «Спас», директор Дитячо-юнацької спортивної школи «Спас» м. Запоріжжя



Рябека Олександр Григорович
Почесний президент Міжнародної федерації «Спас», Почесний президент Всеукраїнської федерації «Спас», доктор філософських наук, професор кафедри управління, системного аналізу та євроінтеграції Навчально-наукового інституту публічного управління та адміністрування Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

О.Л.Притула, О.Г.Рябека, А.П.Конох, К.А.Рижов, О.О.Губіна **Козацький звичай «СПАС»**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКА МІСЬКА РАДА
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПАС»
ГО «ВЕТЕРАНСЬКИЙ ПРОСТІР ДНІПРПЕТРОВЩИНИ»

О. Л. Притула, О. Г. Рябека, А. П. Конох, К. А. Рижов, О. О. Губіна

КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ «СПАС»

(методика національного виховання)
Посібник з козацької педагогіки
(виданий в рамках проєкту
«Збережемо козацьку спадщину
Дніпровського краю»)



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКА МІСЬКА РАДА
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПАС»
ГО "ВЕТЕРАНСЬКИЙ ПРОСТІР ДНІПРПЕТРОВЩИНИ

О. Л. Притула, О. Г. Рябека, А. П. Конох,
К. А. Рижов, О.О. Губіна

КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ «СПАС»

(методика національного виховання)

Посібник з козацької педагогіки

(виданий в рамках проекту «Збережемо козацьку спадщину Дніпровського краю»)

Запоріжжя
«Просвіта»
2025

УДК 37.035:796.817](477)(07)
К59

Притула О. Л., Рябека О. Г. та ін.

К59 КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ "СПАС".(Методика національного виховання) – Запоріжжя: Просвіта, 2025. – 286с.

ISBN 978-966-653-539-2

Ця книга є посібником з козацької педагогіки, яка заснована на традиціях і звичаях украї-нського козацтва, яскравим явищем якого є Козацький звичай Спас. Видання розкриває концеп-цію національно-патріотичного виховання молоді через вивчення та практику козацького зви-чаю Спас. В основі методології, яка висвітлена в посібнику лежить ідея виховання фізично здо-рової, морально стійкої та національно свідомої особистості, здатної до самозахисту та активної участі в житті суспільства, захисту інтересів України та українського народу на всіх рівнях суспі-льних відносин. В посібнику висвітлена методика впровадження в освітній процес та суспільне життя освітніх закладів козацької педагогіки через призму Козацького звичаю Спасу, який закла-дає в молоді через процес виховання найкращі якості українського козака-лицаря. Книга може бути корисна в своїй професійній діяльності педагогам, працівникам сфери освіти, представни-кам козацьких організацій, науковцям та всім тим хто цікавиться історією, методологією украї-нської козацької педагогіки.

Рекомендовано до друку наукове видання «Козацький звичай «Спас»», протокол № 14 від 14.10.2025 р. засідання Наукової ради ГО "Всеукраїнська федерація Спас"

ISBN 978-966-653-539-2

© О. Л. Притула, О. Г. Рябека, А. П. Конох, К. А. Рижов, О.О. Губіна, 2024

© Видавництво «Просвіта», 2025

ВСТУП

Актуальність відродження козацького звичаю. Історичні витоки. Українське козацтво є одним із найяскравіших феноменів світової історії. Воно сформувалося як унікальна військово-суспільна та культурна спільнота, яка поєднала у собі волелюбність, демократичність, героїзм і високий рівень організації. Козаки стали захисниками українських земель від зовнішніх ворогів, оборонцями свободи та носіями національної ідентичності.

Основою їхнього життя був козацький звичай — неписаний кодекс честі, моралі та поведінки. Він регулював стосунки у війську й громаді, визначав права і обов'язки кожного, виховував лицарську гідність, взаємоповагу і відповідальність перед товаришами та Батьківщиною. Звичаєве право козацтва, його обряди, традиції й світоглядні засади становили ту морально-духовну основу, яка підтримувала український народ у складні історичні часи.

Козацький звичай як національна спадщина. Козацький звичай формував не лише військову дисципліну, а й широку систему виховання. Діти змалку готувалися до служби у війську, вчилися поваги до старших, любові до землі та рідної мови. Традиції козацтва увійшли у фольклор, пісні, думи, прислів'я, народні звичаї. Вони стали невід'ємною частиною української культури та духовності. Через козацький звичай передавалися моральні цінності: честь, братерство, відвага, доброта, готовність до самопожертви. Ця спадщина має неоціненне значення для сучасного українського суспільства. Вона є своєрідним «генетичним кодом» нації, що допомагає відновити почуття власної гідності й історичної безперервності.

Занепад і втрати у XX столітті. Однак у XX столітті козацький звичай зазнав значних втрат. Радянська політика

цілеспрямовано нищила традиційні форми виховання, підміняла їх ідеологічними шаблонами, намагалася витіснити українські духовні цінності російською культурною моделлю. Багато елементів козацької спадщини було заборонено: національні свята, козацькі ігри, бойові мистецтва, духовні практики. У результаті кілька поколінь українців виросли відчуженими від власної традиції. Це призвело до втрати національної тяглості, ослаблення історичної пам'яті, знецінення понять честі й братерства.

Виклики сучасності. Сьогодні Україна стоїть перед новими викликами. Глобалізація часто стирає національні відмінності, пропонуючи стандартизовані зразки поведінки, культури і навіть світогляду. Молодь дедалі більше підпадає під вплив масової культури, яка не завжди несе позитивні смисли. Крім того, війна Росії проти України актуалізувала потребу у відновленні справжнього козацького духу. Героїзм наших воїнів, їхня відвага і готовність боронити Батьківщину є прямим продовженням традицій запорозьких і чорноморських козаків. У цих умовах відродження козацького звичаю стає не лише культурним, а й життєво необхідним завданням.

Актуальність відродження козацького звичаю. Відродження козацької традиції має кілька ключових вимірів:

Патріотичний — виховання любові до рідної землі, формування готовності її захищати.

Моральний — повернення цінностей честі, справедливості, взаємодопомоги, відповідальності.

Фізичний — розвиток бойових мистецтв, систем оздоровлення та загартування.

Культурний — відновлення пісень, дум, обрядів, свят, що творять неповторну українську духовність.

Освітній — інтеграція елементів козацького звичаю у виховні програми шкіл, університетів, позашкільних закладів.

Таким чином, козацький звичай є потужним інструментом формування цілісної особистості, яка поєднує фізичну силу, духовну глибину та високу моральність.

Значення для освітньо-виховного процесу. Особливої ваги відродження козацького звичаю набуває в системі освіти. Шкільні та студентські колективи потребують нових, ефективних і водночас національно забарвлених методів виховання. Заняття з козацьких бойових мистецтв, участь у козацьких іграх і таборах, вивчення історії та традицій козацтва сприяють гармонійному розвитку особистості. У цьому контексті важливу роль відіграє система «Спас» — відроджена форма козацького рукопашу та виховання, яка поєднує фізичні вправи, морально-етичні принципи й духовні засади. Її впровадження в освітній процес дозволяє передати молоді багатовіковий досвід нації.

Перспективи. Відродження козацького звичаю вимагає консолідації зусиль держави, освітніх інституцій, громадських організацій і місцевих громад.

Необхідним є визнання козацької спадщини частиною нематеріальної культурної спадщини України та її популяризація на міжнародному рівні. Це відкриє можливості для розвитку туристичних, культурних, освітніх проектів, а головне — сприятиме формуванню нової української еліти, яка буде виростати на засадах лицарської честі та козацької духовності.

Відродження козацького звичаю — це не повернення у минуле, а крок у майбутнє. Це шлях до зміцнення української державності, до формування сильної, вільної й духовно багатої нації. Сучасна Україна особливо гостро відчуває потребу у власних традиційних цінностях, які дають силу вистояти у війні, будувати суспільство справедливості та виховувати покоління переможців. Саме тому актуальність відродження козацького звичаю сьогодні є беззаперечною, а його інтеграція в систему національно-патріотичного виховання — стратегічним завданням.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПОСІБНИКА

Мета. Сприяти відродженню та розвитку козацького звичаю «Спас» як унікальної системи національно-патріотичного виховання, що поєднує духовні, моральні та фізичні цінності українського народу, формує світогляд, національну самосвідомість і готовність молоді до активної громадянської та захисної діяльності.

Завдання:

Ознайомити учнів, студентів і педагогів із історією, традиціями та філософією козацького звичаю «Спас». Це завдання спрямоване на формування базового знання про витоки козацької культури, її історичну роль у становленні української державності та бойових традицій. Учні й вихованці повинні засвоїти, що «Спас» — не лише система самозахисту, а й світоглядна основа, що поєднує духовні та моральні цінності козацтва. Важливо показати зв'язок між минулим і сучасністю, пояснити, як традиції можуть стати джерелом сили для нових поколінь.

Сформувати у молоді почуття національної гідності, любові до України та відповідальності за її майбутнє. Національно-патріотичне виховання передбачає усвідомлення своєї належності до українського народу, гордість за його історію та культуру. «Спас» допомагає виховати молодь так, щоб любов до Батьківщини поєднувалася з конкретними діями — готовністю захищати державу, працювати на благо громади та дбати про її розвиток. Це завдання передбачає систематичне формування громадянської позиції через навчальний процес, практичні вправи та приклади героїв.

Виховати готовність до самозахисту, мужність, витривалість і дисципліну через систему козацьких єдиноборств

і звичаїв. Фізичний і моральний розвиток невіддільні один від одного. Козацький звичай «Спас» надає багатий арсенал вправ, ігор, змагань і бойових прийомів, які сприяють загартуванню характеру. Молодь повинна навчитися контролювати свої емоції, діяти зібрано в екстремальних ситуаціях, виявляти мужність і силу волі. Дисципліна та взаємоповага — основа козацької громади, і через заняття «Спасом» ці якості стають життєвим правилом.

Розвинути інтерес до національної культури, фольклору, обрядів та звичаїв як складової духовної спадщини. Окрім фізичної підготовки, учні мають пізнавати українські пісні, думи, легенди, прислів'я, народні ігри та обряди. Це допомагає формувати цілісне уявлення про народну культуру. Важливо, щоб молодь бачила: сила українця криється не тільки в бойовій майстерності, але й у пісні, танці, молитві, умілo збережених родинних і громадських традиціях. Таким чином, формується повага до духовної спадщини, а також мотивація берегти її й передавати далі.

Забезпечити методичні засади для впровадження елементів «Спасу» у навчально-виховний процес закладів освіти. Одне з головних завдань — створення доступних, науково обґрунтованих та практично спрямованих методичних матеріалів. Учителі, викладачі та тренери отримують інструменти, як організовувати уроки, заняття й виховні заходи із застосуванням традицій «Спасу». Це допомагає зробити освітній процес різноманітним, цікавим і наближеним до національної культури, а також формує базу для поширення козацького звичаю в системі освіти.

Сприяти формуванню здорового способу життя, фізичного вдосконалення та психофізичної стійкості молоді. Козацький звичай поєднує фізичне виховання з елементами

психотренінгу, дихальних практик, загартування та гармонійного способу життя. Це дозволяє вихованцям не лише розвивати силу, витривалість і спритність, але й зміцнювати нервову систему, вміти знімати стрес і знаходити внутрішню рівновагу. Такий підхід забезпечує стійкість до викликів сучасного життя, сприяє довголіттю та активному здоров'ю.

Створити умови для єднання поколінь, передачі козацьких традицій від старших до молодших та збереження нематеріальної культурної спадщини України. «Спас» — це не лише бойове мистецтво, а й місток між поколіннями. Залучення старших козаків, ветеранів, носіїв традицій до навчально-виховного процесу допомагає молоді відчути живий зв'язок із корінням. Спільні свята, фестивалі, посвяти, зустрічі та тренування стають майданчиками для єднання громади. Через це завдання посібник підтримує процес відновлення і збереження нематеріальної культурної спадщини України у формі живої традиції.

ДНІПРОВСЬКИЙ КРАЙ І КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ

Дніпровський край — серце історичної України, осередок формування козацької державності, місце, де народжувався і зміцнювався козацький звичай. Ріки, степи, острови та пороги Дніпра стали природною фортецею для запорожців, а водночас — символом волі та незалежності. Саме тут зародилася унікальна військово-культурна традиція, яка поєднувала бойове мистецтво, духовність і високу моральність.

Козацький звичай, сформований у дніпровських степах, став не лише регіональною практикою, а й загальнонаціональним феноменом. Він відобразився у фольклорі, піснях, думах, обрядах і, що особливо важливо, у військовій та виховній системі українців.

Географічні та природні умови Дніпровського краю. Дніпровський край із його безкраїми степами, багатими на чорнозем, глибокими ріками та озерами, зручними переправами й кручами був ідеальним місцем для утворення козацьких громад. Дніпро зі своїми порогами створював природний захист від ворогів і давав змогу козакам контролювати важливі торгові шляхи.

Острів Хортиця — найбільший серед дніпровських островів — став головним центром формування запорозького козацтва. Тут виникли перші укріплення, проводилися ради, формувалися бойові загони. Саме звідси козаки вирушали у походи проти ворогів, захищаючи українські землі.

Природні умови сприяли формуванню особливого світогляду козака: він мав бути витривалим, сильним, вправним у бою, але водночас гармонійно співіснувати з природою.

Дніпровський край як колиска Запорозької Січі. У XVI столітті саме в пониззі Дніпра виникла Запорозька Січ — унікальна військово-політична організація, що стала основою

державотворчих процесів в Україні. Дніпровський край був місцем, де формувалася козацька демократія: тут відбувалися ради, обиралися кошові отамани, створювалися закони та звичаї, які згодом стали еталоном козацького самоврядування.

Січ не була лише військовим табором. Це був центр культури, освіти, духовності. Тут зберігалися пісні та думи, функціонували школи, монастирі, бібліотеки. Саме в Дніпровському краї зароджувалися і розвивалися звичаї, які стали основою національного виховання.

Козацький звичай у повсякденному житті Дніпровського краю. Козацький звичай був не лише системою бойової підготовки, а й цілісним світоглядом. У повсякденному житті він проявлявся в таких аспектах:

Військовий побут: організація козацьких загонів, навчання бойовим прийомам, випробування у змаганнях «лава на лаву».

Господарство: рибальство, мисливство, землеробство, ремесла, які забезпечували Січ і навколишні громади.

Обряди й традиції: посвята у козаки, братські ради, молитви перед походами, святкування народних і церковних свят.

Фольклор і мистецтво: кобзарські думи, козацькі пісні, танці та символіка.

Таким чином, звичай ставав невід'ємною частиною життя не лише козацького війська, а й усього населення краю.

Виховне значення козацького звичаю на Дніпровщині. У Дніпровському краї козацький звичай набув особливої ролі у вихованні молоді. Тут хлопців змалку вчили:

любити рідний край і бути готовим його боронити;

поважати старших, слухати поради отаманів і наставників;

вправлятися у фізичних навичках — верховій їзді, володінні зброєю, боротьбі, плаванні;

дбати про власне здоров'я через загартування, фізичні вправи, правильне харчування;

розвивати духовність через молитву, пісню, дотримання звичаїв і традицій.

Таким чином, козацький звичай став основою національно-патріотичного виховання ще у XVI–XVIII століттях, а його спадщина зберігається й сьогодні.

Дніпровський край у новітній історії козацького відродження У XX–XXI століттях. Дніпровський край знову став центром відродження козацьких традицій. Тут виникають козацькі товариства, відбуваються фестивалі («Запорозький Спас»), проводяться змагання та освітні заходи.

Особливе місце займає відродження бойового мистецтва «Спас» як складової нематеріальної культурної спадщини України. Саме в Дніпровському краї ця традиція збереглася через роди майстрів і передається сьогодні молодому поколінню.

Сучасні освітні програми, гуртки, козацькі ліцеї та школи інтегрують козацький звичай у навчально-виховний процес, поєднуючи його з сучасними методиками фізичного та духовного розвитку.

Значення козацького звичаю для сучасної України. Дніпровський край і сьогодні залишається духовним осередком козацтва. Тут проводяться фестивалі, семінари, наукові конференції, присвячені історії та практиці «Спасу». Козацький звичай є не лише історичною пам'яттю, а й дієвим чинником сучасного національно-патріотичного виховання.

Для молоді він стає школою мужності, братерства, самодисципліни й любові до Батьківщини. Для суспільства — джерелом єдності та сили. Для держави — підґрунтям формування національної ідентичності та стійкості.

Дніпровський край — це не просто географічна територія. Це сакральний простір, у якому сформувався і зміцнів

козацький звичай. Його традиції, виховання та бойове мистецтво стали основою української національної культури й залишаються актуальними у сучасному суспільстві.

Від Хортиці до сучасних фестивалів, від запорозьких рад до навчальних програм у школах і вишах — козацький звичай живе і продовжує виховувати нові покоління українців. Дніпровський край по праву можна назвати духовною колискою українського козацтва, а його спадщина — безцінним скарбом національно-патріотичного виховання.

РОЗДІЛ 1

НОРМАТИВНА БАЗА ТА СУТНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС», ЯК НАПРЯМКУ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС»

1.1. Нормативна база українського рукопашу «Спас», як українського національного виду спорту

Нормативною базою українського рукопашу «Спас», як українського національного виду спорту є:

— Закон України «Про фізичну культуру і спорту».

— Правила змагань з українського рукопашу «Спас».

— Навчальна програма з українського рукопашу «Спас» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

— Інші підзаконні акти і документи затверджені в відповідних державних інституціях.

1.1.1. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту»

25 травня 2017 року Верховна Рада України прийняла Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту».

Закон визначив поняття «національний вид спорту». Згідно Закону, «національні види спорту — види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України» [1]. Відповідно до цього, вперше в історії українського спорту, держава визнала про існування українських національних видів спорту, як поєднання спорту і національно-культурних традицій України.

Зміни до Закону «Про фізичну культуру і спорт» надали можливостей кращого розвитку і державної підтримки національним видам спорту В Україні.

Зміни до п. 7 Закону полегшили надання статусу «Національної» федерації, яка розвиває національний вид спорту. Так зміни до частини сьомої говорять: «У разі відсутності відповідної міжнародної спортивної федерації статус національної спортивної федерації, що сприяє розвитку національного виду спор- ту, надається за рішенням центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту» [1].

Відповідно до Закону офіційний перелік видів спорту в Україні став добавлений терміном «національний вид спорту»: «У частинах першій, шостій і сьомій статті 37 слова «олімпійських та неолімпійських видів спорту» замінити словами «олімпійських, неолімпійських та національних видів спорту» [1].

Це стало визнанням на державному законодавчому рівні національних видів спорту Україні, які в світі мають відношення до такого поняття, як *етноспорт*.

Етноспорт та національні види спорту

Етноспорт — це сукупність традиційних видів фізичної активності, методів їх збереження і розвитку.

Етноспорт — це спортивні змагання, що ґрунтуються на традиційних національних видах спорту, ігор і фізичних вправ, які мають історичне і культурне значення для певного народу чи регіону. Метою етноспорту є збереження і популяризація національних культурних традицій через спорт, а також розвиток взаєморозуміння між різними народами.

Характеристика етноспорту

Традиційність: Етноспорт базується на стародавніх іграх та видах спорту, які виникли в певному етнічному

середовищі. Це можуть бути бойові мистецтва, народні ігри, змагання з витривалості чи силові змагання.

Культурна складова: Етноспорт не просто спортивне змагання, але й важлива складова культурної ідентичності. Учасники та глядачі можуть зануритися в традиції, звичаї, музику, одяг і навіть гастрономію відповідного народу.

Взаємодія народів: Етноспортивні заходи сприяють зміцненню культурних зв'язків між різними націями та етнічними групами. Вони сприяють обміну досвідом і поширенню знань про традиції інших народів.

Приклади етноспорту

• Боротьба на поясах (наприклад, казахська «күрес» або татарська «кураш») — традиційний вид боротьби, що практикується в багатьох тюркських народів. В світі існує понад 2500 видів боротьби на поясах [2, с. 111].



Боротьба на поясах

• Гуцульські ігри — різноманітні силові та спритні змагання, що походять з Карпат, зокрема метання булави, підняття важких каменів та інші [3].



Гуцульські ігри

• Національні кінні перегони (наприклад, киргизька гра «кок-бору») — традиційні ігри, в яких учасники змагаються на конях [4].



Кок-бору

• Фольклорні фестивалі з елементами спортивних змагань — заходи, що поєднують музику, танці та фізичні змагання.

• Спас — восьмиборство, яке засновано на українських традиційних видах боротьби [5].



Спас. Лава на лаву

• Бойовий гопак — бойове мистецтво, засноване на основі традиційних українських танців, зокрема козацького танцю гопак [6, с. 290].



Бойовий гопак

Розвиток етноспорту

Сьогодні етноспорт здобуває все більшу популярність завдяки зусиллям міжнародних організацій та національних федерацій, які займаються збереженням і популяризацією традиційних видів спорту. В Україні та інших країнах відбуваються фестивалі, на яких змагаються у різних етноспортивних дисциплінах.

Зокрема в м. Запоріжжя щороку відбувається Міжнародний фестиваль «Запорозький Спас» імені Анатолія Єрмака, де демонструються види етноспорту України та інших етносів і народів.

Етноспорт не лише зберігає спадщину минулого, але й адаптує її до сучасного світу, роблячи цікавими для молодого покоління.

Етноспорт пов'язаний з поняттям — *національні види спорту.* Варто зазначити, що це майже тотожні поняття. Єдиною невеликою відмінністю їх може бути той факт, що національні види спорту, як правило мають офіційне визнання відповідним державним органом (в Україні Міністерством молоді і спорту України).

Національні види спорту — регламентовані до спортивних стандартів традиційні види фізичної активності.

Згідно даного визначення, одним з найголовніших завдань національних видів спорту є збереження спортивної культурної спадщини народу.

Національні види спорту — це спортивні дисципліни, що мають особливе значення для певного народу або країни і відображають їхню культуру, традиції та історичну спадщину. Вони часто виникли з практичних навичок, необхідних для виживання, військової підготовки або соціальних ритуалів, і з часом перетворилися на змагання або види фізичної активності, що передаються з покоління в покоління.

Приклади національних видів спорту в різних країнах

1. Україна: Спас і Гопак

• Український рукопаш Спас - восьмиборство, яке засновано на українських традиційних видах боротьби [].

• Рукопаш Гопак — це спортивне єдиноборство, прийоми якого базуються на традиційних українських танцях, може виконуватися як бойове мистецтво. В гопаку поєднуються елементи акробатики, бойових рухів і танцювальних кроків. Гопак вважається символом української мужності, сили та духу.





Український рукопаш Спас та рукопаш гопак

2. Японія: Сумо

Сумо — це національний вид спорту Японії, який має глибокі релігійні та культурні корені. Боротьба сумо проходить на спеціальному рингу, і метою є виштовхнути суперника за межі цього рингу або змусити його торкнутися землі будь-якою частиною тіла, крім ступнів.



Сумо

3. Шотландія: Хайлендські ігри

Хайлендські ігри — це традиційні шотландські змагання, які включають різноманітні види активності, такі як метання колоди, підняття каменів і боротьба. Вони також включають музичні виступи, танці та носіння традиційних шотландських кілтів.





Хайлендські ігри

4. Монголія: Бух Барілдах

Бух Барілдах (боротьба силачів) — це традиційний монгольський вид боротьби, що є однією з трьох головних спортивних дисциплін національного фестивалю «Наадам». Боротьба бух відрізняється своїми особливими правилами та ритуалами, що підкреслюють силу та спритність борців.



Бух Барілдах

5. Ірландія: Гельський футбол

Гельський футбол — це національний вид спорту Ірландії, який поєднує елементи футболу та регбі. Гра має свої особливі правила, і команди змагаються на великому полі, забиваючи голи та очки.



Гельський футбол

Важливість національних видів спорту

Національні види спорту є важливою складовою культурної ідентичності нації. Вони сприяють збереженню традицій, об'єднують громади та служать засобом передачі історичних і культурних цінностей. Такі види спорту часто стають символами національної гордості і популяризуються не тільки всередині країни, але й на міжнародній арені [7].

1.1.2. Український рукопаш «Спас», як національний вид спорту України

Український рукопаш «Спас» отримав статус національного виду спорту в Україні з вересня 2017 року [8]. Сутність українського рукопашу «Спас»» полягає в збереженні традиції українського козацького бойового мистецтва «Спас» та його розвитку через мережу спортивних клубів та секцій, які культивують український рукопаш «Спас», а через це розвивають козацький звичай Спас.

В українському рукопаші «Спас» існує вісім розділів, які зберігають українську національну спадщину боротьби та бойового мистецтва:

— Боротьба «Котигорошко».
— Боротьба навхрест.
— Боротьба на поясах.
— Боротьба «Тягнути бука».
— Лава на лаву.
— Рукопаш.
— Фехтування на шаблях.
— Показовий виступ.

Боротьба *«Котигорошко»* має свої корені з Запорозької Січі. В часи козацтва ця боротьба мала назву «Пря», від слова виперти. Суть цієї боротьби в тому, щоб один суперник виштовхнув з змагального кола іншого, або заставив свого суперника стати на три точки опори. Змагання проводяться в козацькому одязі: шаровари, пояс, сорочка [9; 11, с. 70 - 72].

Боротьба навхрест полягає в тому, що суперники беруться в захват охопивши руки за спиною свого суперника. Виграє той хто не розчепивши захват покладу свого суперника на спину. Розривати захват не можна [6, с. 272; 11, с. 47 - 52].

Боротьба на поясах має також свої витоки з козацтва. Хоча в світі мало не кожний народ боровся на поясах. В світі зафіксовано понад 2500 (!) видів боротьби на поясах. Сутність цієї боротьби полягає в тому, що суперники беруть один одного за пояси і намагаються покласти або кинути один одного на спину і зафіксувати це положення. Розривати захват не можна [6, с. 271; 11. с. 47 - 52].

Боротьба «Тягнути бука» повсюдно було поширене в Прикарпатті, Карпат та Закарпаття Україна. На Сході України ці змагання називалися «Чий батько дужчий». Часто в поєдинки використовується міцна палиця з бука, що росте в тих місцях. Звідси і назва «Бук тягнути». Полягає в тому, що Двоє суперників сідають на підлогу або на землю, упираючись підошвами ніг один в одного. Обидва беруться за міцну бамбукову палицю і тягнуть її. Особливо цінується вміння не тільки відірвати суперника від землі, а й сильним ривком несподівано перекинути його через себе. Переможець зазвичай запрошує наступного по черзі учасника [6, с. 252; 10; 11, с. 72 - 73].

«Лава на лаву» — це єдиний в світі визнаний вид групового єдиноборства. Цей розділ несе свої витоки з часів Запорізької Січі, коли верхні курені на свята змагалися з нижніми [6, 285]. В козацтві цей вид називався *«штурхобочним боєм».* Змагаються дві команди по 10 — 25 чоловік. Учасники команди стають в шеренгу, щільно упершись плечі в плечі партнера. «Лави» сходиться на визначеній лінії зіткнення і намагаються ударами в корпус витіснити свого суперника-лаву за визначену межу. Боротьба в лаві заборонена. Існує декілька варіацій змагань «лава на лаву»: без ударів, в боксерських рукавичках, без захисного обладнання але без ударів в обличчя [6, с. 286 — 287, 273 — 274; 11, с. 52 - 59].

Розділ «Рукопаш» - це вид змішаного єдиноборства, де два бійці в колі змагаються між собою 3 хв. Дозволені удари руками і ногами, колінами і ліктями в корпус без захвату, боротьба, больові та задушливі прийоми. Спортсмени змагаються один період 3 хвилини. Перемога може бути чистою (до здачі суперника, до нокауту), або по балам [11, с. 47 - 59].

Розділ «Фехтування на шаблях» полягає в тому що два суперника в захисному обладнанні (шолом, жилет, наручі, щитки на ноги) змагаються в фехтуванні на спеціальних м'яких шаблях. [11, с. 67 - 70]

У *розділі «Показовий виступ»* змагання проводяться в трьох розрядах:

- особистий розряд (показовий виступ виконує один учасник від однієї команди);

- парний розряд (показовий виступ виконують два учасники від однієї команди);

- командний розряд (показовий виступ виконує команда учасник у складі п'ять чоловік від однієї команди).

При демонстрації показового виступу, згідно встановленого регламенту виконання, одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці змагання надається час для виступу, який обмежений в такий спосіб:

- *особистий розряд* (один учасник) — не менше 1 хвилини, не більше 5 хвилин;

- *парний розряд* (два учасники) — не менше 2 хвилини, не більше 7 хвилин;

- *командний розряд* (п'ять учасників) — не менше 3 хвилини, не більше 10 хвилин [11 с. 60 - 67].

1.1.3. Український рукопаш «Спас», як комплексна система національно-патріотичного виховання

Український рукопаш «Спас» — це традиційна бойова система, яка має глибоке коріння в українській історії та культурі. «Спас» не лише є видом бойового мистецтва, але й комплексною системою національно-патріотичного виховання,

що спрямована на розвиток фізичних, моральних і духовних якостей особистості, підкреслюючи любов до Батьківщини та національні цінності.

Історія та походження

Бойова система «Спас» бере свій початок з давніх часів, коли козаки та українські воїни використовували різні бойові техніки для захисту своєї землі та народу. Назва «Спас» походить від слова «спасати», тобто рятувати, що символізує основну мету цього бойового мистецтва — захистити себе, свою родину і Батьківщину.

Основні принципи та філософія «Спасу»

1. Національно-патріотичне виховання: «Спас» розглядається не просто як фізичне тренування, але як засіб виховання патріотизму, відданості Україні та її традиціям. Вихованці вчаться поважати свою історію, культуру та духовні цінності.

2. Фізичний розвиток: Практика «Спасу» включає різноманітні техніки рукопашного бою, акробатики, фехтування та інших видів фізичної активності, що сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації.

3. Моральне виховання: Важливим аспектом «Спасу» є формування характеру, виховання мужності, честі, поваги до інших людей. Вихованці навчаються відповідальності та самоконтролю, що є важливими складовими справжнього воїна.

4. Духовний розвиток: У системі «Спас» велика увага приділяється духовним практикам, які допомагають вихованцям зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати моральний дух і залишатися вірними своїм принципам навіть у складних життєвих ситуаціях.

Практичне застосування «Спасу»

• Тренувальні табори та заняття: Вихованці «Спасу» регулярно проходять тренування, беруть участь у спеціальних

таборах, де вони не тільки вдосконалюють свої бойові навички, але й загартовують характер та зміцнюють почуття товариства.

• Змагання та показові виступи: «Спас» часто включає участь у змаганнях та проведення показових виступів, що допомагає популяризувати цей вид бойового мистецтва серед молоді та виховує дух змагання та лідерства.

• Виховання національної гордості: Заняття «Спасом» допомагають молодим українцям усвідомити свою національну ідентичність, шанувати та зберігати традиції своїх предків.

Значення для сучасної України

У сучасній Україні «Спас» набуває все більшого значення як інструмент формування національно свідомих громадян. Цей бойовий стиль не лише відроджує історичні традиції, але й сприяє зміцненню моральних і патріотичних засад у молодого покоління, готуючи їх до захисту своєї країни та національних цінностей.

Самостійна робота до п. 1. 1.:

1. Оформлення smart-посібника ключових ідей та змін стандарту занять фізичною культурою з урахуванням впровадження в навчальний процес елементів національних видів спорту.

2. Співпраця педагогів та батьків у питаннях реалізації впровадження національних видів спорту в освітній процес.

1.2. Правила змагань з українського рукопашу «Спас»

1.2.1. Основні розділи правил змагань з українського рукопашу «Спас».

Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» — є одним з основних нормативних документів щодо проведення офіційних змагань регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів.



Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас»

Правила затверджені Міністерством молоді та спорту України (протокол № 1/5.3/22 від 31.01.2022).

Розділ І — «Загальні положення» цих правил визначають мету та завдання змагань з українського рукопашу «Спас», право до внесення змін до правил та інші правові засади що регламентують проведення змагань:

1. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» (далі — Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з українського рукопашу «Спас», які проводяться на території України.

2. Вимоги цих Правил стосується усіх дисциплін, з яких проводяться змагання з українського рукопашу «Спас».

3. Спортивні змагання з українського рукопашу «Спас» проводяться з метою:

1) розвитку українського рукопашу «Спас»;

2) патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді;

3) відродження та розвитку спортивних, оздоровчих традицій українського народу;

4) зміцнення здоров'я учасників змагань;

5) розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини;

6) залучення молоді та інших вікових груп населення до занять з виду спорту;

7) виявлення найсильніших спортсменів з українського рукопашу «Спас»;

8) визначення рейтингу серед спортсменів в українському рукопаші «Спас»;

9) відбору кращих спортсменів для формування збірних команд з українського рукопашу «Спас»;

10) обміну досвідом між осередками, тренерами, спортсменами;

11) підвищення спортивної кваліфікації спортсменів в українському рукопаші «Спас»;

12) покращення методів та практики суддівства.

4. Право внесення змін до Правил належить суддівській раді ГО «Всеукраїнська федерація «Спас», затверджуються Міністерством молоді і спорту України. Зміни вступають у дію після їх затвердження Міністерством молоді і спорту України.

Дата набрання чинності змін до Правил має бути вказано точно та однозначно.

5. Терміни що вживаються у цих Правилах, наведені у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

6. Антидопінговий контроль у виді спорту український рукопаш «Спас» здійснюється відповідно до Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті».

7. Прийняття рішень, що не передбачені цими Правилами: проведення не передбачених календарним планом змагань; зміни умов проведення змагань та інше не можуть суперечити цим Правилам.

8. Спортивні змагання з українського рукопашу «Спас» проводяться відповідно до «Положення про проведення змагання» (далі — Положення), що затверджується організатором [11, с. 3 - 4].

В розділі II «Організація та проведення змагань» визначені наступні пункти:

— Види спортивних змагань.

— Система проведення спортивних змагань.

— Положення про спортивні змагання з українського рукопашу «Спас».

Розділ III «Учасники змагань» визначає:

— Вікові категорії учасників.

— Вагові категорії учасників.

— Обов'язки і права учасників.

— Одяг учасників.

— Представники, тренери та капітани команд.

Розділ IV «Суддівська колегія» визначає основні положення щодо суддів в українському рукопаші «Спас», права і обов'язки суддів:

— Склад суддівської колегії.

— Головний суддя.

— Головний секретар.

— Керівник Змагального Кола.

— Арбітр.

— Бокові судді.

— Суддя-хронометрист.

— Технічний секретар, інформатор, коментатор.

— Суддя при учасниках.

— Лікар змагань.

— Комендант змагань.

В розділі V «Вимоги до технічних дій» описані: положення учасників, технічні прийоми і їх оцінка (кидки, больові прийоми, задушливі прийоми, удари, боротьба в положенні лежачи), вимоги до початку і кінця поєдинку, до ходу поєдинку, яку кількість поєдинків можна проводити одному учаснику під час змагань, результати поєдинку (чиста перемога, перемога за балами та з невеликою перевагою, перемога з мінімальною перевагою, нічия), причини зняття

і дискваліфікації спортсмена та команди, визначено оцінку прийомів під час поєдинку. В розділі також визначено умови ухиляння від поєдинку, умови коли поєдинок відбувається поза межами Змагального Кола, заборонені прийоми та дії, зауваження і попередження, а також умови визначення і оголошення результату поєдинку.

Розділ VI «Обладнання місць змагань» визначає вимоги до місця проведення змагань, розміри і якість Змагального Кола:

— Змагальне Коло.

— Змагальне Коло у розділі «Лава на лаву».

— Звуковий сигнал (гонг), ваги, секундомір, сигналізація і демонстраційний щит.

— Кліматичні вимоги до проведення змагань.

Розділ VII «Розділи програми змагань» регламентує розділи і умови проведення поєдинків у визначених розділах українського рукопашу «Спас»:

1. Рукопаш.
2. Боротьба навхрест.
3. Боротьба на поясах.
4. Лава на лаву.
5. Показовий виступ.
6. Фехтування на шаблях.
7. Котигорошко.
8. Тягни бука.

Також в Правилах передбачені додатки, які регламентують правильність документації в українському рукопаші «Спас»: положення (регламент) про змагання, суддівські записки, протоколи поєдинків, звіти та ін.

1.2.2. Розділи в українському рукопаші «Спас», як комплекс українських національних видів боротьби.

Як вже наголошувалося основним завданням існування Козацького звичаю Спас є збереження національних традиційних видів боротьби та бойових мистецтв. Для збереження

видів боротьби, як є традиційними для України в українському рукопаші «Спас» визначені розділи: *рукопаш, боротьба навхрест, боротьба на поясах, лава на лаву, показовий виступ, фехтування на шаблях, боротьба «Котигорошко», тягни бука.*

Всі ці види є єдиним комплексом українських національних видів боротьби і взаємодоповнюють одне одного.

Найпростішим, але водночас і можливо найбільш технічним є розділ боротьба «Котигорошко». Для участі в даній боротьбі потрібна мінімальний рівень фізичної підготовки. Змагатися з боротьби «Котигорошко» можна з раннього віку (від 3-х років).

Рукопаш «Спас» — це українська традиційна бойова система, яка поєднує елементи фізичного, духовного та національно-патріотичного виховання. Вона має глибокі історичні корені і базується на бойових техніках, що використовувалися українськими козаками для самозахисту, захисту своєї землі та народу.

Історія та походження

«Спас» має давні корені в українській культурі і традиціях. Його назва походить від слова «спасати», тобто рятувати, що підкреслює його основне призначення — захист життя, честі та гідності. Козаки, відомі своєю воєнною майстерністю, використовували прийоми, що згодом стали основою для цієї бойової системи. Вона передавалася з покоління в покоління, зберігаючи елементи національної культури та традицій.

Особливості спортивних змагань

Особливість спортивного поєдинку в розділі «Рукопаш» визначається особливістю самого бойового рукопашу «Спас», який є системою методів та засобів короткочасного знищення ворога або короткочасного припинення його здатності вести бойові дії. Спортивний поєдинок відповідно від цього триває

короткий час (для новачків — 3 хв, для досвідчених спортсменів не більше 2 періодів по 3 хв). Технічний арсенал в спортивному поєдинку достатньо широкий: удари руками і ногами, боротьба в стійкі та на землі, больові та задушливі прийоми в положенні лежачи. Больові та задушливі прийоми в стійкі заборонені, а удари заборонені в положенні лежачи. Поряд з тим що поєдинок триває відносно короткий час, ці фактори забезпечують профілактику травматизму під час змагань. Спортсмени змагаються в традиційному козацькому українському одязі: шаровари, сорочка чи футболка, пояс. Захисне обладнання: боксерські рукавиці, шолом, протектори на ноги, мушля для захисту паху.

Основні принципи рукопашу «Спас»

1. Фізичний розвиток:

— «Спас» включає різноманітні техніки рукопашного бою, які розвивають силу, витривалість, швидкість і спритність. Основу складають удари руками і ногами, кидки, захвати та больові прийоми.

— Особлива увага приділяється акробатичним елементам, які розвивають гнучкість і координацію рухів.

2. Духовне виховання:

«Спас» не обмежується лише фізичною підготовкою. Важливу роль відіграє духовний розвиток учасників. Вихованці навчаються контролювати свої емоції, підтримувати внутрішню гармонію та зберігати рівновагу у складних ситуаціях.

3. Національно-патріотичне виховання:

Практика «Спасу» включає виховання любові до рідної землі, поваги до національних героїв і традицій. Учасники глибше розуміють свою національну ідентичність, вивчають історію та культуру України, що формує їхню національну свідомість і гордість за свою країну.

4. Моральні цінності:

«Спас» пропагує такі цінності, як честь, мужність, відповідальність та взаємоповага. Вихованці вчаться захищати слабших, поважати старших і діяти згідно з етичними нормами.

Практичне застосування «Спасу»

Тренування: Заняття включають як індивідуальні, так і групові тренування, що розвивають навички бою і командної роботи. Проводяться також різноманітні змагання, де учасники можуть перевірити свої навички.

Виховання молоді: «Спас» активно використовується в системі національно-патріотичного виховання. Заняття спрямовані на виховання фізично і духовно сильних, національно свідомих громадян, готових захищати свою країну.

Значення для сучасної України

Сьогодні рукопаш «Спас» є важливим елементом відродження українських бойових традицій і національної свідомості. Він допомагає молодим українцям не тільки зміцнити своє здоров'я і фізичні можливості, але й виховати почуття гордості за свою національну спадщину. Для воїнів та силових структур рукопаш «Спас» - є оптимальним видом змагань з рукопашу, оскільки від моделює в собі рукопаш з великою кількістю дозволених дій поряд з малою вірогідністю травматизму.

Боротьба «навхрест» — це традиційний вид боротьби, який був популярний серед українських козаків і зберігся як частина народної культури та спортивних звичаїв. Цей вид боротьби має свої унікальні правила і відрізняється особливим способом утримання суперника.

Опис боротьби «навхрест».

1. Техніка утримання: Головна особливість боротьби «навхрест» полягає в тому, що суперники перехрещують руки і тримають один одного за пояс з протилежних сторін.

В цьому положенні вони намагаються зіштовхнути один одного з ніг або змусити втратити рівновагу, не розірвавши свого захвату. Це створює ситуацію, де важлива не тільки фізична сила, але й спритність, рівновага та тактичне мислення.

2. Мета змагання: Основне завдання борців — змусити суперника торкнутися землі будь-якою частиною тіла, крім стоп. Боротися можна як стоячи, так і намагаючись повалити суперника на землю.

3. Місце проведення: Зазвичай такі змагання проводилися на відкритих майданчиках, під час свят або ярмарків. Боротьба була не тільки змаганням, але й видовищним заходом, що збирав глядачів і створював атмосферу спільності та взаємоповаги.

4. Важливість сили і тактики: У боротьбі «навхрест» велике значення має сила рук і корпусу, а також уміння тактично використовувати свої переваги. Оскільки борці тримаються один за одного, важливо враховувати положення тіла і рухи суперника, щоб не дати йому можливості використати вашу ж силу проти вас.

Історичне значення

Боротьба «навхрест» є частиною козацьких традицій, де фізична сила і вправність були необхідними якостями для кожного воїна. Цей вид боротьби використовувався як метод фізичного виховання молоді, допомагаючи їм розвивати силу, витривалість і впевненість у собі.

Сучасне відродження

На сьогодні боротьба «навхрест» збереглася в деяких регіонах України і використовується в рамках народних фестивалів та спортивних заходів, спрямованих на відродження національних традицій. Вона є частиною культурної спадщини України, яка передається з покоління в покоління і залишається символом козацької звитяги та духу.

Цей вид боротьби продовжує жити як частина національно-патріотичного виховання і сприяє зміцненню фізичних та моральних якостей молодого покоління. Розвивається Всеукраїнською федерацією «Спас», як регламентований розділ українського рукопашу «Спас».

Боротьба на поясах — це один із традиційних видів народної боротьби, який був поширений серед багатьох народів, включаючи українців. Вона відрізняється простими правилами і високою динамікою, а також підкреслює фізичну силу, спритність і технічні навички борців.

Опис боротьби на поясах

1. Техніка та правила:

Учасники боротьби обв'язують один одного поясами, які закріплюються навколо талії.

Головна мета боротьби — зіштовхнути суперника з ніг або змусити його втратити рівновагу, покласти на спину не розірвавши захват, використовуючи захоплення за пояс.

Борці можуть використовувати різні прийоми, такі як підніжки, кидки, підсічки, але всі дії повинні виконуватися, тримаючись за пояси.

Переможцем вважається той, хто змусить суперника торкнутися землі спиною, крім стоп, або заставить суперника розірвати захват.

2. Місце проведення:

Змагання з боротьби на поясах зазвичай проводяться на відкритих майданчиках під час святкових заходів, фестивалів або ярмарків. Вона була і залишається популярним видом народних змагань, що привертають велику кількість глядачів.

3. Фізичні вимоги:

Боротьба на поясах вимагає значної фізичної сили, особливо в руках і корпусі, а також хорошого почуття рівноваги і тактичного мислення. Борці повинні бути здатні швидко

реагувати на рухи суперника і використовувати його силу проти нього.

Історичне та культурне значення

Боротьба на поясах має глибокі історичні корені і була частиною культурного життя багатьох народів, включаючи українців. Вона часто використовувалася як спосіб підготовки молоді до військової служби, формування у них необхідних фізичних та моральних якостей, таких як сила, витривалість, мужність і здатність швидко приймати рішення.

Сучасне відродження

Сьогодні боротьба на поясах залишається популярною в Україні, особливо в регіонах, де зберігаються традиції народних змагань. Вона включається в програми спортивних фестивалів і є частиною національно-патріотичного виховання. Крім того, боротьба на поясах є одним із видів спорту, який активно розвивається на міжнародному рівні, зокрема серед тюркських і слов'янських народів.

Боротьба на поясах продовжує залишатися важливим елементом української культурної спадщини, який передається з покоління в покоління і сприяє зміцненню національної ідентичності.

Лава на лаву. Змагання «лава на лаву» — це традиційна українська командна гра, яка поєднує елементи фізичної сили, спритності та командної взаємодії. Вона має давні корені і є однією з форм колективної боротьби, що відображає дух козацьких традицій і народних звичаїв.

Опис змагання «Лава на лаву»

1. Суть поєдинку:

Учасники діляться на дві команди, кожна з яких формує щільний ряд (лаву), де всі гравці стоять пліч-о-пліч, міцно тримаючись один за одного.

Метою кожної команди є зіштовхнути суперників назад, вибити їх з лави ударами рук або порушити їхній стрій, просуваючи свою лінію вперед.

Команди можуть застосовувати різні техніки, зокрема удари, штовхання, утримання рівноваги, взаємопідтримку і навіть хитрощі, щоб перемогти.

2. Правила:

Змагання можуть проходити на будь-якому рівному майданчику, зазвичай на відкритому повітрі.

Кількість учасників у команді може варіюватися залежно від умов гри, але найчастіше в змаганнях бере участь по 5 -25 осіб у кожній лаві (згідно правил змагань).

Переможцем вважається команда, яка зможе зіштовхнути суперників з їхніх позицій або зламати їхню лінію, просунувшись вперед.

3. Фізичні та моральні вимоги:

Гра вимагає від учасників значної фізичної сили, витривалості, а також добре розвинених навичок командної взаємодії.

Важливим є не тільки фізичне, але й моральне налаштування команди. Впевненість у своїх силах, згуртованість і взаємна підтримка є ключовими факторами успіху в цій грі.

Історичне значення

Змагання «лава на лаву» має глибокі корені в історії українського народу. Воно походить від військових тренувань, які були важливим елементом підготовки козаків до битв. Гра символізує колективну силу та єдність, що були характерними для козацьких загонів.

Сучасне відродження

Сьогодні «лава на лаву» часто проводиться під час народних свят, фестивалів та інших культурних заходів, які спрямовані на відродження і популяризацію українських традицій. Гра також є частиною національно-патріотичного виховання, допомагаючи молоді відчути дух колективізму, що був притаманний їхнім предкам.

Змагання «Лава на лаву» не лише зберігає традиції минулого, але й сприяє зміцненню національної ідентичності, формуванню почуття єдності і колективної відповідальності серед учасників. Розвивається Всеукраїнською та Міжнародною федераціями «Спас», має статус офіційного виду спорту в Україні, як розділ українського рукопашу «Спас».

Розділ «Показовий виступ»

Основна мета розділу «показовий виступ» — збереження рухової спадщини українського народу.

Показовий виступ в українському рукопаші «Спас» є важливим елементом демонстрації майстерності, технік і філософії цього традиційного українського бойового мистецтва. Показові виступи допомагають не тільки популяризувати «Спас», але й сприяти національно-патріотичному вихованню, наочно демонструючи фізичні та духовні цінності, які стоять за цією бойовою системою.

Основні елементи показового виступу в «Спасі»

1. Технічна демонстрація

Показові виступи зазвичай включають демонстрацію основних технік «Спасу»: удари руками і ногами, кидки, захвати, акробатичні елементи та захист від атак. Учасники показують, як можна застосовувати ці техніки в різних бойових ситуаціях.

Важливою частиною виступу є демонстрація спритності, гнучкості та швидкості, що відрізняє «Спас» від інших бойових мистецтв.

2. Акробатичні елементи

«Спас» включає багато акробатичних вправ, які роблять виступи видовищними. Це можуть бути перевороти, стрибки, кувирки, які демонструють високу фізичну підготовку та координацію учасників.

Такі елементи підкреслюють баланс між силою і спритністю, що є важливим аспектом цього бойового мистецтва.

3. Інсценування бойових ситуацій

Важливою частиною показових виступів є інсценування реальних бойових ситуацій, де один або кілька учасників захищаються від атак. Це дозволяє глядачам побачити, як техніки «Спасу» можуть бути використані в реальних умовах.

Часто такі виступи включають елементи захисту від зброї або боротьби з кількома супротивниками.

4. Виступи з традиційною музикою

Виступи можуть супроводжуватися традиційною українською музикою або козацькими піснями, що додає національного колориту та підкреслює зв'язок «Спасу» з українською культурою.

5. Духовна складова

Крім демонстрації технік, учасники показують через рухи у виступах духовну складову «Спасу», його філософію та моральні принципи, підкреслюючи важливість духовного виховання поряд з фізичним.

Значення показових виступів

Показові виступи в «Спасі» відіграють важливу роль у популяризації цього бойового мистецтва, особливо серед молоді. Вони наочно демонструють, що «Спас» — це не тільки фізична підготовка, але й глибоке духовне виховання, яке ґрунтується на національних традиціях. Такі виступи часто проводяться на національних святах, спортивних фестивалях та культурних заходах, де збираються великі аудиторії.

Показові виступи також сприяють зміцненню національної ідентичності та вихованню патріотизму, оскільки вони підкреслюють важливість збереження та відродження українських традицій.

Розділ «Фехтування на шаблях»

Фехтування на шаблях є важливим розділом українського рукопашу «Спас», який відображає багату військову

спадщину українського козацтва. Цей розділ поєднує техніку володіння зброєю з елементами тактики, фізичної підготовки і духовного розвитку, що робить його невід'ємною частиною комплексного навчання в системі «Спас».

Історичне значення шаблі в українській культурі

Шабля була основною зброєю українських козаків, і її володіння вважалося обов'язковим для кожного воїна. Шабля символізувала не тільки військову силу, але й честь, гідність та відвагу. Володіння шаблею передавалося від покоління до покоління, і техніки фехтування на шаблях стали невід'ємною частиною козацької традиції, яка збереглася в бойовому мистецтві «Спас».

Основні принципи фехтування на шаблях у «Спасі»

1. Техніка володіння шаблею:

В основі фехтування на шаблях лежать різні види ударів, блоків і контратак. Учасники вчаться наносити удари з різних положень, ефективно використовувати шаблю для захисту і швидко переходити від оборони до атаки.

Велика увага приділяється правильному положенню тіла, рівновазі та координації рухів, що дозволяє зберігати контроль над зброєю навіть у складних ситуаціях.

2. Тактика та стратегія:

Фехтування на шаблях у «Спасі» включає розвиток тактичного мислення. Учасники вчаться передбачати дії суперника, обирати найефективніші тактики для конкретних ситуацій і вчасно реагувати на зміну умов бою.

Важливим елементом є вміння адаптуватися до різних стилів бою і швидко змінювати свою стратегію залежно від дій суперника.

3. Фізична підготовка:

Фехтування на шаблях вимагає високого рівня фізичної підготовки. Учасники тренують силу, витривалість, швидкість

і гнучкість, що необхідно для ефективного ведення бою.

Особлива увага приділяється розвитку спритності рук і реакції, оскільки ці якості є ключовими в фехтуванні.

4. Духовне виховання:

Як і інші розділи «Спасу», фехтування на шаблях включає важливу духовну складову. Вихованці навчаються зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоції та діяти з честю навіть у складних ситуаціях.

Шабля в «Спасі» символізує не тільки зброю, але й відповідальність воїна за свої дії та життя інших людей.

Значення фехтування на шаблях у «Спасі»

Фехтування на шаблях у «Спасі» є не лише технікою бою, але й способом збереження культурної спадщини та формування національної свідомості. Цей розділ бойового мистецтва сприяє вихованню почуття відповідальності, дисципліни і поваги до традицій, що були характерні для українських козаків.

Завдяки фехтуванню на шаблях учасники не лише освоюють важливі бойові навички, але й глибше пізнають історію та культуру свого народу, що сприяє розвитку патріотизму та гордості за свою країну.

Козацька боротьба «Котигорошко» — це одна з традиційних українських ігор, що відображає давні козацькі звичаї і спрямована на фізичне виховання молоді. Вона базується на елементах народної боротьби і названа на честь героя українського фольклору Котигорошка, який символізує силу, мужність і спритність. Рання назва даної боротьби — боротьба «Пря».

Історія та символіка

Котигорошко — це персонаж українських народних казок, відомий своєю неймовірною силою, яку він здобув завдяки тому, що народився з горошини. Він перемагає численні труднощі та ворогів, що стало символом незламного духу

і сили українського народу. Боротьба, названа на його честь, виховує у дітей та молоді ці якості через фізичні вправи та змагання.

Правила та особливості боротьби «Котигорошко»

Учасники: Зазвичай у боротьбі беруть участь діти або підлітки, але в деяких варіаціях можуть змагатися і дорослі. Гра розрахована на розвиток сили, спритності та витривалості.

Суть змагання: Головна мета боротьби — виштовхнути суперника з визначеної площини (за Змагальне Коло), кинути його на землю або на третю точку, що символізує перемогу. Змагання часто проводяться на відкритому просторі або на спеціальних майданчиках.

Морально-етичний аспект: «Котигорошко» не лише фізичне змагання, але й важливий засіб морального виховання. Учасники вчаться поважати один одного, грати чесно, дотримуватися правил і допомагати товаришам.

Значення боротьби «Котигорошко»

Боротьба «Котигорошко» є частиною національно-патріотичного виховання, оскільки сприяє відродженню та збереженню українських традицій. Вона допомагає виховати в молоді повагу до національних героїв, стимулює розвиток фізичної сили і витривалості, а також формує характер і національну свідомість.

Сучасне застосування

Сьогодні боротьба «Котигорошко» активно використовується в програмах національно-патріотичного виховання в школах, молодіжних організаціях та спортивних клубах. Вона популяризується як частина культурної спадщини, що важлива для формування здорової та свідомої нації. Ця боротьба регламентована в українському рукопаші «Спас» і є його розділом.

Розділ «Тягни бука»

Боротьба «Тягни бука» — це традиційна українська силова гра, яка має давні корені в народних звичаях і є частиною

національної культурної спадщини. Вона випробовує силу, витривалість і командну роботу учасників. Ця боротьба на Сході України мала назву «Чий батько дужчий».

Опис боротьби «Тягни бука»

1. Правила боротьби:

Учасники: У змаганні беруть участь два учасники, які сідають навпроти один одного, зазвичай на землю або підлогу.

Реквізит: Основним інструментом боротьби є міцна палиця, яку обидва суперники тримають обома руками.

Позиція: Учасники сидять, упершись ногами в спеціальний упор або в ноги суперника, що дозволяє їм зосередити всю силу на утриманні палиці. Кожен учасник обхоплює палицю руками так, щоб його долоні були зовні.

Мета боротьби: завдання кожного учасника — перетягнути палицю на свою сторону, змусивши суперника відірватися від підлоги або втратити хватку. Виграє той, хто зможе утримати палицю в своїх руках або змусить суперника поступитися.

2. Тактика та стратегія:

Гра вимагає як фізичної сили, так і спритності. Учасники можуть використовувати різні прийоми, щоб змусити суперника втратити рівновагу або силу хвату.

Важливим є правильний розподіл сили — необхідно напружувати руки, спину і ноги, щоб максимально ефективно утримувати палицю і протистояти супернику.

3. Фізичні вимоги:

«Тягни бука» з палицею вимагає значної сили рук, плечей, спини та ніг. Крім того, важлива витривалість і здатність концентруватися на утриманні палиці.

Боротьба також розвиває координацію і вміння швидко реагувати на дії суперника.

Історичне значення

Боротьба з палицею, або «тягни бука», була популярною серед українців як спосіб демонстрації сили та витривалості.

Такі змагання часто проводилися на ярмарках, святах або під час тренувань козаків. Вона служила не лише як розвага, але й як спосіб виховання у молоді сили духу, витривалості та здатності протистояти труднощам.

Сучасне застосування

Сьогодні боротьба «тягни бука» з палицею відроджується як частина національних спортивних заходів та фестивалів, спрямованих на збереження культурної спадщини. Ця гра популярна серед молоді, оскільки поєднує фізичне навантаження з веселощами та змаганням, що робить її цікавою і корисною.

Боротьба «тягни бука» з палицею також використовується в програмах національно-патріотичного виховання, сприяючи розвитку фізичних та моральних якостей, необхідних для виховання здорових і сильних громадян. «Тягни бука» — є офіційним розділом українського рукопашу «Спас».

1.2.3. Можливості розвитку закладу освіти відповідно до впровадження в навчальний процес українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання

Впровадження українського рукопашу «Спас» у навчальний процес закладу освіти відкриває значні можливості для розвитку освітньої установи, сприяючи формуванню у молоді фізичних, моральних та національно-патріотичних якостей. Цей підхід дозволяє закладу стати осередком національного виховання та фізичного розвитку, приваблюючи батьків та учнів, які цінують традиції і патріотизм.

Можливості розвитку закладу освіти через впровадження рукопашу «Спас»

1. Фізичний розвиток учнів:

Оздоровлення: Заняття рукопашем «Спас» сприяють загальному зміцненню здоров'я учнів. Різноманітні фізичні

вправи, що входять до програми, розвивають силу, витривалість, гнучкість і координацію.

Розвиток моторики: Рукопаш включає елементи, які покращують дрібну і велику моторику, що особливо корисно для учнів молодших класів.

2. Національно-патріотичне виховання:

Формування національної свідомості: Вивчення «Спасу» знайомить учнів з історією та культурою України, козацькими традиціями, виховуючи у них любов до Батьківщини та гордість за національну спадщину.

Виховання громадянської позиції: Через систематичне навчання діти вчаться поважати історичну пам'ять, національні символи та традиції, що формує їх як свідомих громадян своєї країни.

3. Моральне виховання та розвиток соціальних навичок:

Формування моральних якостей: Рукопаш «Спас» виховує такі якості, як мужність, дисципліна, чесність і відповідальність. Учні навчаються контролювати свої емоції, діяти з честю та повагою до суперників.

Розвиток командної роботи: Заняття включають елементи групових тренувань та змагань, що сприяє розвитку комунікативних навичок, вміння працювати в команді і підтримувати товаришів.

4. Розширення навчальної програми:

Інтеграція в існуючі предмети: Елементи рукопашу «Спас» можуть бути інтегровані в уроки фізичного виховання, історії, української літератури, дозволяючи зробити навчальний процес більш різноманітним і цікавим.

Спеціалізовані програми: Заклад може запропонувати спеціалізовані гуртки або факультативи з рукопашу, що дозволить учням більш глибоко зануритися в національно-патріотичне виховання.

5. Підвищення престижу та конкурентоспроможності закладу:

Привабленння нових учнів: Впровадження унікальних програм національно-патріотичного виховання підвищує привабливість закладу для батьків та учнів, які цінують традиції, патріотизм і всебічний розвиток дитини.

Участь у конкурсах та змаганнях: Учні можуть брати участь у різноманітних змаганнях та фестивалях, присвячених національним бойовим мистецтвам, що підвищує репутацію закладу та сприяє його популяризації.

6. Залучення батьків та громади:

Спільні заходи: Організація показових виступів, змагань, святкових заходів за участі батьків та місцевої громади сприяє зміцненню зв'язків між закладом і родинами учнів, а також популяризації української культури в громаді.

Волонтерські та патріотичні проекти: Заклад може організовувати спільні проекти з місцевими організаціями, спрямовані на підтримку національно-патріотичного виховання, збереження історичної пам'яті та розвиток спорту.

Впровадження українського рукопашу «Спас» у навчальний процес закладу освіти відкриває великі перспективи для розвитку установи як сучасного центру національно-патріотичного виховання. Це сприяє формуванню у молоді міцних фізичних, моральних і патріотичних якостей, підвищуючи престиж закладу та його конкурентоспроможність. Такий підхід допомагає створити освітнє середовище, яке не тільки розвиває інтелектуально, але й виховує національно свідомих громадян, готових захищати і шанувати свою країну.

Самостійна робота до п. 1.2.:

1. Правила змагань з українського рукопашу «Спас».

2. Розділи українського рукопашу «Спас», як спосіб збереження українських національних видів боротьби.

3. Співпраця навчального закладу з осередками Всеукраїнської федерації «Спас».

1.3. Навчальна програма з українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання

Програма обговорена та ухвалена ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас», отримала експертну оцінку фахівців Державної служби молоді та спорту України й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Розробка програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів в українському рукопаші «Спас».

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства освіти та науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993, тисячолітнього національного досвіду виховання воїна та результатів наукових досліджень.

У програмі розкриваються основні цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програмний матеріал з навчання українському рукопашу "Спас" викладений комплексно, з навчання Звичаєвим мистецтвам складений окремо для кожного з них. Наведені теми для теоретичних та практичних занять, контрольні та перевідні нормативи, засоби психологічної підготовки, відновлювальні та виховні заходи. Рекомендовані допустимі обсяги навантажень навчально-тренувальної роботи, а також надані форми планування та обліку [12, с. 3].

1.3.1. Загальні положення програми.

Засоби, принципи та методи навчання у українському рукопаші «Спас»

Необхідні навички та уміння в українському рукопаші «Спас» формуються в процесі навчання. Успішність дій особистості в умовах рукопашу забезпечується тим, що відбувається сполучення ознак діяльності з індивідуальністю самої людини, яка представляє свою діяльність у певній прикладній галузі якісно та монолітно. Подібна єдність цілей діяльності й здатностей особистості визначається трьома базовими компонентами:

— спрямованістю особистості;

— ступенем свідомого володіння власними психологічними процесами;

— технічними прийомами діяльності.

В українському рукопаші «Спас» дуже велике значення має правильна організація процесу навчання, і саме в цьому полягає таємниця унікальної та ефективної системи, що відрізняється від інших такими аспектами:

— методика підготовки;

— включення підсвідомості в усвідомленій діяльності;

— спосіб відновлення.

Таким чином, стає зрозумілим, чому така велика увага приділяється правильній методиці навчання й організації занять, в ході яких, крім навчання технічних дій, відбувається виховання необхідних фізичних та психологічних якостей, спеціальних тактичних умінь. Ефективність занять залежить від правильної методики їх проведення.

Цільова спрямованість тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та приватних завдань, таких як:

— забезпечення всебічної фізичної підготовки;

— постійне вдосконалення рівня тренованості на засадах високої загальної та цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки;

— систематична виховна робота;

— формування навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, почуття любові та відданості Батьківщині;

— зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та суспільної гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, а також медичний контроль;

— систематична участь у змаганнях;

— активна участь у популяризації цього виду спорту серед населення.

Вище зазначені завдання забезпечують міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Засоби навчання

Тренування борців з українського рукопашу «Спас» передбачає використання різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні (фізичні вправи) та супутні (технічні пристрої). До першої групи входять різноманітні фізичні вправи:

загальні — з різних видів спорту (плавання, ходьба, біг, а також різні форми туризму);

допоміжні — фізичні вправи на розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості тощо) та можливостей організму (вправи з власною вагою та різним обтяженням, різноманітний біг, гімнастичні вправи);

спеціальні — за структурою та формою наближені до змагальних (окремі елементи техніко-тактичних дій, підвідні вправи, прийоми з інших видів одноборств);

змагальні — комбінації техніко-тактичних дій, їх варіанти або окремі прийоми, які виконуються відповідно до діючих правил змагань з українського рукопашу «Спас».

До другої групи входять засоби, які сприяють підвищенню ефективності дії на організм спортсменів різних фізичних вправ:

конструктивні — спортивні споруди, оснащені спеціальним устаткуванням (гімнастичні снаряди), різноманітні тренажери;

контрольні — комплексні вимірювальні прилади, за допомогою яких діагностується рівень функціонування найважливіших систем організму спортсмена.

Методичні принципи навчання

Методика навчання лише тоді веде найкоротшим шляхом до поставленої мети, коли ґрунтується на вірних принципах, загальних теоретичних положеннях, які визначають його закономірність. Вихідне положення, що обумовлює спрямованість та організацію діяльності з формування навичок в українському рукопаші «Спас», — це всебічний гармонійний розвиток особистості.

У цьому принципі виявляється основна вимога до підготовки: зміст та організація занять повинні суворо відповідати реальним умовам рукопашу. Він вимагає того, щоб навчання проводилось в умовах, які найбільшою мірою сприятимуть підвищенню майстерності. Заняття з українського рукопашу «Спас» надають великі можливості для практичного втілення цього принципу.

На заняттях з українського рукопашу «Спас» можуть плануватися різні умови та оточення, максимально наближені до реальних, створюватися різноманітні непередбачувані ситуації. Це дозволяє розвивати фізичні навички, психологічну стійкість та ініціативність.

Значна роль у реалізації цього принципу навчання відводиться тренеру-викладачу. Знання ним методики викладання українського рукопашу «Спас», правильної організації

занять, високе володіння технікою - підґрунтя якісної всебічної підготовки вихованців. Будувати процес навчання треба так, щоб на кожному занятті учні набували нових знань, які б далі засвоювалися та удосконалювалися.

Принцип свідомості та активності у практиці навчання українського рукопашу «Спас» передбачає в першу чергу глибоке розуміння вихованцями важливості й необхідності оволодіння певними навичками. Наявність особистісної мотивації для формування вмінь вести рукопашний двобій в різноманітних ситуаціях, глибоке розуміння того, що в рукопашній сутичці переможе той, хто відмінно володіє технікою українського рукопашу «Спас», уміє тактично грамотно вести бій в різноманітних умовах та обставинах сприяють більш швидкому й міцному формуванню рухових навичок, вихованню необхідних фізичних і вольових якостей.

Цей принцип передбачає необхідність доведення до свідомості учнів конкретного змісту виконуваних у ході навчання завдань. Розкрити зміст завдання (виконання певних вправ, дій) - означає показати не тільки, що і як треба виконувати, але й для чого і чому виконувати саме так, як це рекомендує керівник заняття. При цьому необхідно контролювати, щоб провідна роль керівника заняття не позначалася негативно на творчій активності й самостійності тих, хто навчається, не пригнічувала їхню ініціативність.

Велике значення у підвищенні інтересу до занять українським рукопашем «Спас» мають технічні засоби, а також час, відведений на самостійну підготовку — це дозволяє глибше розкрити зміст предмету. Перегляд та обговорення навчальних фільмів, робочих відеоматеріалів, техніки виконання певного руху сприяють ефективному вирішенню навчальних завдань.

Принцип наочності. Вивчення будь-якої вправи або дії починається зі спостереження за їх виконанням, і чим воно

якісніше й образніше, тим повніше формується у вихованців уявлення про них. Безпосередня наочність в процесі навчання забезпечується демонстрацією тієї або іншої технічної дії, є передумовою засвоєння самого руху та розуміння системи його побудови. Звідси випливає необхідність зразкового показу тренером-викладачем вправи, дії. Низький професійний рівень володіння технічними навичками з боку викладача буде значною мірою погіршувати ефективність навчання.

Також слід приділяти увагу й опосередкованій наочності, тому що вона іноді виявляється не менш дохідливою, аніж пряме сприйняття. Пояснення деталей техніки виконання вправ і дій, які не завжди піддаються безпосередньому спостереженню (через їхню швидкоплинність або травматичність), демонстрація плакатів, схем, відеозаписів та іншого наочного приладдя, які відтворюють окремі характеристики рухів, дозволяють досягти поглибленого уявлення про дію.

Уміла реалізація вимог принципу наочності викликає інтерес до занять, підвищує ефективність навчання й сприяє скороченню часу на формування міцних навичок з ведення рукопашу.

Принцип систематичності та послідовності навчання вимагає, щоб знання, уміння та навички формувалися в певному порядку, коли кожен елемент логічно пов'язується з іншими, далі спирається на попередній, готує до засвоєння нового. Кожна нова вправа, дія, рух можуть бути надійно засвоєні та закладені в загальну рухову схему тільки за неухильного дотримання принципу послідовності в межах заняття і досліджуваної теми. І викладач і той, хто навчається, повинні пам'ятати, що не можна братися за наступне, не засвоївши попереднього.

Зовнішнім аспектом принципу систематичності та послідовності є безперервність навчально-тренувального процесу. Режим проведення занять повинен бути спланований

таким чином, щоб дотримувалися раціональність і послідовність процесу навчання.

Принцип доступності вимагає, щоб навчання будувалося на рівні реальних можливостей спортсменів, щоб вони не відчували фізичних і моральних перенавантажень, що негативно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї. За дуже ускладненого змісту занять знижується мотиваційний настрій, швидко слабшають вольові зусилля, різко падає працездатність, виникає надмірне стомлення. Разом з тим принцип доступності жодною мірою не означає, що зміст навчання повинен бути спрощеним, гранично елементарним. Досвід показує, що за умов спрощеного змісту знижується інтерес до навчання, не формуються необхідні вольові зусилля, не відбувається бажаного розвитку.

Принцип доступності має відношення не тільки до оволодіння технікою українського рукопашу «Спас», але й до послідовного та поступового нарощування фізичного навантаження. Обидва ці аспекти повинні постійно бути у центрі уваги керівника заняття, гармонійно сполучатися в процесі навчання.

Практичні методи навчання та тренування

У процесі навчання українського рукопашу «Спас» застосовують різноманітні практичні методи, які посідають провідне місце в його організації та передбачають активну рухову діяльність вихованців. У підґрунті практичних методів лежить безпосереднє відпрацювання вправ, рухів і дій в різноманітних умовах та обставинах з метою вироблення необхідних навичок ведення рукопашу, а також розвитку й удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей. Вправи, дії та рухи мають відпрацьовуватися в суворій відповідності до вимог методики й системи підготовки. Основними практичними методами є однобічний та двобічний групові методи.

Однобічний груповий метод полягає в тому, що ті, яких навчають, під загальним керівництвом тренера-викладача одночасно або по черзі виконують необхідні дії без «супротивника». «Супротивник» може залучатися лише як допоміжний засіб. При цьому відпрацьовують дії та рухи, що можуть виконуватися за командою або самостійно з виправленням загальних та індивідуальних помилок.

Однобічний метод є досить ефективним і тому застосовується в процесі вивчення стійок, переміщень в стійці, перекидів, падінь, перекатів, ударів руками та ногами, а також під час виконання деяких інших вправ.

Цей метод з успіхом використовується для відпрацювання деяких прийомів на мішенях, підвісних мішках, грушах та інших спеціальних знаряддях, а також у підготовчій частині тренувального заняття (під час виконання спеціальних вправ).

Двобічний груповий метод: вивчення та тренування у виконанні рухів і дій проводиться у взаємодії з напарником (умовним супротивником, в парах).

На початковому етапі навчання вивчення дій здійснюється за командою тренера-викладача із виправленням загальних та індивідуальних помилок. Далі технічні дії українського рукопашу виконуються переважно самостійно за завданням тренера-викладача та під його контролем. При цьому супротивник спочатку повинен не заважати напарникові відпрацьовувати техніку на собі, а надалі може частково опиратися.

Успіх у застосуванні цього методу багато в чому залежіть від чіткості поставлення завдань (попередніх розпоряджень), розуміння тими, хто навчається, їх сутності, знання ними виконуваних дій (свідомості та активної участі в тренувальному процесі), вчасного та постійного контролю за технікою дій з боку тренера-викладача.

Окрім вказаних методів, які відносяться переважно до організації вихованців в процесі тренування, виділяються ще й практичні, що стосуються навчально-пізнавальної діяльності.

Метод вправи без супротивника застосовується в основному під час відпрацювання базових елементів українського рукопашу. Він є ефективним для вдосконалення техніки рухів, свідомого аналізу своїх дій та рішень і формування вміння їх контролювати.

Метод вправи з умовним супротивником використовується для вдосконалення ударної техніки підручними засобами, ногами, руками, для розвитку здатності визначати та оцінювати дистанції, запам'ятовувати м'язові відчуття за поразки супротивника. Умовними супротивниками можуть бути опудала, мішені та спеціальні знаряддя.

Метод вправи з супротивником здійснюється у вигляді вправ, що містять захисні та контратакові дії у відповідь на обумовлені (чітко визначені) та напівобумовлені (група подібних дій, наприклад удари руками) атакові дії. Використовується для вдосконалення техніки захистів, розвитку спеціальних фізичних якостей, поліпшення просторово-часових взаємодій (почуття дистанції й часу), виховання вольових якостей, формування вміння вести рукопаш в оптимальному режимі своїх фізичних можливостей.

Метод вправи з декількома супротивниками використовується для навчання тактики дій та формування вміння вести рукопаш за кількісної переваги супротивника.

Недотримання даних вимог на тренуваннях з українського рукопашу «Спас» може призвести до серйозних травм, а вміле їх застосування сприятиме якісному засвоєнню навчального матеріалу всіма категоріями вихованців у найкоротший термін.

Програма також включає в себе основні організаційні методичні особливості: відбір; вікові особливості навчання;

види підготовки в українському рукопаші «Спас»: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову, психологічну, духовну; особливості виховної роботи; контроль, побудову навчально-тренувального процесу, інструкторська та суддівська діяльність.

1.3.2. Особливості організації навчально-тренувального процесу в українському рукопаші «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання. в умовах воєнного стану

Організація навчально-тренувального процесу в українському рукопаші «Спас» в умовах воєнного стану має свої особливості, оскільки вимагає адаптації методів і підходів для забезпечення безпеки, ефективності та патріотичного виховання учасників. «Спас» не лише сприяє фізичному розвитку та самозахисту, але й служить потужним інструментом формування національної свідомості, моральних цінностей і бойового духу.

Особливості організації навчально-тренувального процесу в умовах воєнного стану:

1. Адаптація до умов воєнного часу:

Мобільність тренувань: Заняття можуть проводитися в різних локаціях, враховуючи необхідність швидкого переміщення і можливість зміни місця тренувань у разі загрози. Це можуть бути відкриті майданчики, укриття, зали з посиленим захистом.

Безпека учасників: Приділяється особлива увага безпеці під час тренувань. Тренери повинні бути підготовлені до екстрених ситуацій, таких як повітряні тривоги, і забезпечити наявність плану дій для евакуації.

2. Психологічна підтримка та стійкість:

Психологічна підготовка: В умовах воєнного стану важливо працювати не лише над фізичними навичками, але й над психологічною стійкістю. Вправи на розвиток витримки,

стресостійкості та моральної підготовки повинні стати невід'ємною частиною тренувань.

Групова підтримка: Заняття в групах допомагають зміцнювати колективний дух і взаємну підтримку, що важливо в умовах підвищеного стресу. Тренери повинні приділяти увагу емоційному стану кожного учасника.

3. Змістовне наповнення тренувань:

Техніки самозахисту: Основна увага приділяється освоєнню ефективних технік самозахисту, які можуть бути застосовані в реальних умовах. Це включає рукопашний бій, боротьбу, техніки ухилення та звільнення від захоплень.

Історичний та патріотичний контекст: Кожне заняття може включати елементи, що пов'язують техніки «Спас» з українською історією, козацькими традиціями та сучасними подіями. Це сприятиме зміцненню національної свідомості та патріотичного духу.

4. Гнучкість у проведенні занять:

Дистанційні тренування: У разі необхідності заняття можуть проводитися в онлайн-форматі. Використання відеоуроків, онлайн-консультацій та тренувань допомагає підтримувати навчальний процес навіть у складних умовах.

Індивідуальний підхід: Тренери повинні бути готові адаптувати навчальні програми до індивідуальних потреб і можливостей учасників, особливо враховуючи різний рівень підготовки та фізичного стану.

5. Формування національно-патріотичної свідомості:

Патріотичне виховання: Кожне заняття має бути спрямоване на формування в учасників почуття гордості за свою країну, розуміння значущості захисту рідної землі та готовності до самопожертви заради Батьківщини.

Рольові моделі: У тренувальний процес можуть бути інтегровані розповіді про героїв України, історичні події та

приклади сучасних захисників, що стимулюватиме учасників до активної громадянської позиції.

6. Розвиток лідерських якостей:

Виховання лідерства: Учасники тренувань отримують завдання, що сприяють розвитку лідерських якостей, вміння приймати рішення в складних ситуаціях та брати на себе відповідальність за команду.

Командні вправи: Виконання завдань у команді допомагає зміцнити колективний дух і вчить працювати разом, що є важливим у військових умовах.

Організація навчально-тренувального процесу в українському рукопаші «Спас» в умовах воєнного стану потребує особливої уваги до безпеки, психологічної підготовки та патріотичного виховання. Завдяки адаптованим методам та змісту тренувань, «Спас» може ефективно сприяти формуванню всебічно розвинених особистостей, готових захищати свою країну та підтримувати національну ідентичність.

1.3.3. Формування готовності майбутніх педагогів та перепідготовка вихователів для організації ефективного навчально-тренувального процесу з українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання в умовах дистанційної освіти та воєнного стану

Одним з найважливіших елементів системи управління тренуванням спортсменів є раціональний розподіл тренувальних засобів і методів на етапах цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Для ефективної організації та побудови тренувального процесу в українському рукопаші «Спас» період спортивної підготовки від новачка до майстра високої кваліфікації слід розглядати з позиції цілісності, оскільки тільки за умови системного підходу до планування структурних підрозділів з'являється реальна можливість його оптимізації.

Багаторічне спортивне тренування в українському рукопаші «Спас» складається з п'яти етапів. Для кожного з них існують певні вікові діапазони. Кожний етап багаторічної підготовки включає декілька річних циклів, які складаються з декількох макроциклів (частіше 2-3). Макроцикли складають періоди — підготовчий та змагальний.

Перехідний період планується, як правило, один — завершальний. Змагальний період складається з комплексу дрібних етапів — передзмагального, змагального та відновлювального. Періоди включають мезоцикли. Мезоцикли складаються з мікроциклів, котрі в свою чергу складають тренувальні дні та заняття.

Тренувальні навантаження в українському рукопаші «Спас»

Величина тренувальних навантажень визначається обсягом виконаної роботи та впливом її на організм спортсмена. Про величину навантаження можна судити за тривалістю відновлення роботоспроможності. У спортивній практиці ступінь відновлення роботоспроможності визначається за показниками ЧСС, оскільки ці параметри тісно взаємопов'язані. Найбільші величини співпадають зі станом найменшої роботоспроможності. Післядія малих навантажень триває від декількох хвилин до декілька годин, великих — 3-8 днів.

Навантаження, які використовуються в українському рукопаші «Спас», можна поділити на великі, значні, середні та малі.

Велике навантаження — це тривала фізична робота високої інтенсивності. Її результатом є значні зміни в стані організму. Характеризується великим обсягом та виразним стомленням — наявністю фазових змін у діяльності функціональних систем. Для визначення моменту припинення роботи враховують спрямованість тренування, характер програми занять та підготовленість спортсмена.

Значне навантаження викликає істотні функціональні зміни в організмі спортсмена. Вони не призводять до виразного зниження роботоспроможності, оскільки наприкінці занять вправи виконуються у фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконані 70-80% обсягу великого навантаження.

Середнє навантаження складає близько 50% роботи великого. Як правило, середнє навантаження не викликає в організмі змін, характерних для прихованого або виразного стомлення.

Мале навантаження відповідає 20-30% великого. Не викликаючи значного стомлення, воно істотно підвищує активність різних систем організму.

Регулювання фізичного навантаження в тренувальному занятті

Якість проведення занять з українського рукопашу «Спас» залежить від виконуваного вихованцями фізичного навантаження й щільності занять.

На заняттях з українського рукопашу «Спас» навантаження зручно дозувати за частотою серцевих скорочень. Цей метод досить інформативний для самоконтролю. Навантаження може бути:

низьким (до 130 уд./хв.);

середнім (130-150 уд./хв.);

великим (150-180 уд./хв.);

максимальним (понад 180 уд./хв.).

Якщо пульс протягом 1-1,5 хв. після припинення навантаження не повернувся до звичної для нього величини, то обране навантаження не відповідає рівню тренованості спортсмена або можливостям його організму і може викликати функціональний зрив замість поліпшення фізичних кондицій.

Під *щільністю занять* розуміється відношення часу, витраченого на виконання вправи, до всього часу занять.

Щільність вимірюється у відсотках. Наприклад, на занятті тривалістю 50 хв. вихованці витратили на виконання вправ 25 хв., отже щільність заняття дорівнює 50%. Це так звана моторна щільність.

Середні показники моторної щільності за різними розділами фізичної підготовки тих, хто займається українським рукопашем «Спас», можуть бути:

з рукопашного бою — 60-70 %;

з гімнастичних вправ — 40-50 %;

з рухливих ігор — 65-75 %;

з плавання — 75-85 %.

Окрім того, виділяють загальну (педагогічну) щільність заняття, що додатково включає педагогічно виправдані дії тренера-викладача, пов'язані з показом та поясненнями техніки виконання вправ або дій вихованців.

Педагогічна щільність завжди вища за моторну. Вона характерна для занять з методичної підготовки.

Регулювання фізичного навантаження на заняттях з українського рукопашу «Спас» здійснюється шляхом зміни не тільки щільності навчання, але й характеру вправ — заміна легких більш складними, їхньої кількості, інтенсивності та умов виконання (темп, швидкість, вага знарядь, висота й довжина перешкод та ін.), а також їхньої тривалості.

У процесі фізичної підготовки з українського рукопашу «Спас» виділяють три способи підвищення навантаження:

безперервний — обсяг та інтенсивність виконуваних вправ постійно підвищуються від заняття до заняття. Застосовується за умов короткочасних термінів навчання з відносно однорідним за рівнем підготовленості складом тих, хто займається;

ступеневий — протягом кількох тренувальних занять обсяг та інтенсивність виконуваних вправ стабілізуються,

а потім збільшуються. Використовується під час спільного навчання вихованців з різним рівнем підготовленості, що дозволяє їм адаптуватися до пропонованого тренувального навантаження, а потім перейти до більш високого;

хвилеподібний — відрізняється гнучкістю, можливістю максимально враховувати індивідуальні особливості фізичного стану тих, хто займається. Характеризується періодичним коливанням обсягу та інтенсивності вправ, починаючи з незначних. Навантаження збільшується з кожним наступним заняттям. Досягши рівня, що відповідає завданням тренувального заняття та можливостям тих, хто займається, воно стабілізується або трохи знижується.

Фізичне навантаження повинно відповідати завданням та етапу навчання, віку та рівню підготовленості вихованців. Це досягається: скороченням часу відпочинку між вправами; стислістю та ясністю пояснень; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання та ваги обтяження; виконанням вправ усіма одночасно або потоком; застосуванням колового тренування; застосуванням змагального методу; доцільним використанням тренажерів, устаткування та інвентарю.

Ефективність занять повністю визначається творчим підходом тренера до викладання матеріалу, активним використанням усіх засобів у навчанні, знанням потенційних можливостей кожного вихованця.

Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки, год.

Таблиця

Показник навчально-тренувальної роботи	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Кількість змагань	1-2	3	4	5	7	10	10	12	12	10-12
Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	12	12	12	20	23	50	66	72	77	81
Технічна підготовка	112	150	290	324	470	620	400	630	511	540
Тактична підготовка	-	-	11	20	23	50	60	70	70	80
ЗФП	72	96	111	114	100	120	112	120	100	73
СФП	8	10	30	49	100	120	150	160	269	270
Навчальні поєдинки	20	40	60	60	100	120	120	180	280	300
Спортивні та рухливі ігри, танці	82	102	100	115	100	80	60	60	60	70
Тестування	6	6	8	8	8	8	20	20	20	30
Інструкторська підготовка	-	-	10	10	20	20	40	40	60	80
Усього:	312	416	624	722	936	1248	1028	1352	1456	1664

Структура тренувального заняття

Тренувальне заняття складається з трьох частин — підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина проводиться з метою підготовки організму до майбутньої роботи в основній частині та включає: шикування, перевірку учнів за списком, пояснення змісту та завдань заняття.

У підготовчій частині виконуються повороти на місті та в русі, ходьба та біг різними способами, вправи на увагу, подолання природних та штучних перешкод, загальнорозвивальні та спеціальні вправи — нескладні, але різноманітні за впливом на організм. Підготовча частина проводиться в складі всієї навчальної групи. Її тривалість в одногодинному занятті приблизно 7-10 хв., у двогодинному — 10-25 хв.

Основна частина передбачає формування та удосконалення рухових навичок, розвиток фізичних та вольових якостей, психологічної стійкості в стресових та екстремальних ситуаціях, тренування у застосуванні придбаних навичок в ускладнених умовах. З цією метою застосовуються загальнорозвивальні та спеціальні вправи, дії складної структури, ігри, естафети, змагання, комплексне тренування. Залежно від цілей основна частина може проводитися як у складі всієї навчальної групи, так і по підгрупах. Її тривалість за одногодинного заняття — приблизно 35-40 хв., двогодинного — 65-85 хв.

Змістом заключної частини, яка передбачає приведення організму вихованців у відносно спокійний стан, є ходьба, вправи на глибокий подих і розслаблення м'язів у русі та на місці. Після підбиття підсумків надається оцінка заняття та дисципліни на ньому, відзначаються успіхи та недоліки окремих вихованців, даються індивідуальні завдання, приводиться до ладу місце заняття та інвентар.

Заключна частина проводиться в складі всієї навчальної групи, на неї відводиться в одногодинному занятті приблизно 3-5 хв., у двогодинному — 5-10 хв.

Співвідношення окремих частин заняття за часом може змінюватися залежно від рівня підготовленості тих, хто займається, їхнього фізичного стану, метеорологічних умов, розділу та теми занять тощо.

Формування готовності майбутніх педагогів та перепідготовка вихователів для організації ефективного навчально-тренувального процесу з українського рукопашу «Спас» є важливим завданням у контексті національно-патріотичного виховання, особливо в умовах дистанційної освіти та воєнного стану.

Основні аспекти підготовки педагогів та вихователів:

1. Теоретична підготовка:

Ознайомлення з історією та культурною цінністю українського рукопашу «Спас».

Вивчення методології національно-патріотичного виховання через бойові мистецтва.

Розуміння принципів дистанційного навчання та можливостей їх застосування для тренувань.

2. Практична підготовка:

Навчання основам та технікам рукопашу «Спас».

Розробка та впровадження навчально-тренувальних програм, адаптованих для дистанційного формату.

Організація онлайн-занять, враховуючи особливості дистанційної взаємодії та безпеки учасників.

3. Психологічна підготовка:

Формування готовності до роботи в умовах підвищеної стресовості, особливо під час воєнного стану.

Забезпечення психологічної підтримки як педагогам, так і вихованцям.

4. Методична підтримка:

Розробка методичних рекомендацій для ефективної організації занять з українського рукопашу «Спас» в умовах дистанційної освіти.

Проведення вебінарів та семінарів для обміну досвідом серед педагогів.

5. Національно-патріотичне виховання:

Інтеграція національно-патріотичних цінностей у навчальний процес.

Використання прикладів з історії українського козацтва та сучасних військових подій для формування патріотичного духу.

6. Оцінка та моніторинг:

Розробка критеріїв оцінки ефективності навчально-тренувального процесу.

Регулярний моніторинг та коригування програм залежно від умов та потреб учасників.

Таким чином, успішна підготовка педагогів та вихователів вимагає комплексного підходу, що поєднує теоретичну, практичну та психологічну підготовку, а також врахування специфіки дистанційної освіти та викликів, пов'язаних з воєнним станом.

Самостійна робота до п. 1.3.3:

1. Особливості та шлях співпраці педагогів закладів освіти з батьками в умовах воєнного стану та дистанційної освіти.

2. Рекомендації вчителям щодо організації дистанційних занять з українського рукопашу «Спас» з учнями .

Висновки до РОЗДІЛУ 1.

Український рукопаш «Спас» — офіційний національний вид спорту в Україні, який поєднує в собі поряд з фізичним розвитком, психологічну підготовку та духовний розвиток особистості.

Український рукопаш «Спас» має правову нормативну базу, визнану на державному рівні.

Впровадження українського рукопашу «Спас» у навчальний процес закладу освіти відкриває великі перспективи

для розвитку установи як сучасного центру національно-патріотичного виховання.

Формування готовності майбутніх педагогів та перепідготовка вихователів для організації ефективного навчально-тренувального процесу з українського рукопашу «Спас» є важливим завданням у контексті національно-патріотичного виховання, особливо в умовах дистанційної освіти та воєнного стану.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про внесення змін до закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо національних видів спорту [Електронний ресурс] / Верховна рада України. Офіц. сайт. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua /laws/show/2074-19#Text

2. Вилейта Г. Українська боротьба на поясах — шлях до міжнародного визнання / Г. Вилейта, Г. М. Арзютов, Я. Куліковській, І. І. Чертов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. — Київ, 2008. — Вип. 4. — С. 107—123.

3. Літні гуцульські олімпійські ігри [Електронний ресурс] / До карпат. Офіц. сайт. Режим доступу: https:// dokarpat.com.ua/organize/litni-guczulski-olimpijski-igry/

4. Кок-бору [Електронний ресурс] / Вікіпедія. Офіц. сайт. Режим доступу: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%83

5. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання [Електронний ресурс] / К. Лукоянова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. -

№ 1. - С. 47-50. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_10

6. Каляндрук Т.Б. Таємниці українських бойових мистецтв: монографія / Т. Каляндрук. — Львів: ЛА «Піраміда», 2013. — 304 с.

7. Нетрадиційні види спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.В Баканичев, В.В. Кульбака, О.А. Антонюк. Київ: КНУБА, Талком, 2024. — 24 с.

8. Реєстр визнаних видів спорту в Україні [Електронний ресурс] / Верховна рада України. Офіц. сайт. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0690769-12#n12

9. Каганець О. Котигорошко — козацька боротьба для найменших [Електронний ресурс] / . Каганець. Народний оглядач. Офіц. сайт. Режим доступу: https://www. ar25.org/article/kotygoroshko-kozacka-borotba-dlya-naymenshyh.html

10. Бук тягнути [Електронний ресурс] / Навчальна інформація для українських студентів. Офіц. сайт. Режим доступу: http://ni.biz.ua/15/15_8/15_81981_buk-tyanut.html

11. Притула О. Л. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» / О.Л. Притула, А.П. Конох, К.А. Рижов, Г.М. Поляков, В.С. Беленков. — Запоріжжя : «Просвіта», 2023. - 106 с..

12. Притула О. Л. Український рукопаш «Спас» : навчальна програма для ДЮСШ / О. Л. Притула, К. А. Рижов, К. В. Лукоянова. — К. : РНМК ДСМтаС, 2012. — 68 с.

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ НА ЗАСАДАХ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС»

2.1. Козацька педагогіка, як основа національно-патріотичного виховання

2.1.1. Історія козацької педагогіки

Козацька педагогіка є унікальним явищем в історії української освіти та культури. Вона виникла в період формування козацтва, яке було важливим соціальним і військовим станом в Україні з XVI до XVIII століття. Козацька педагогіка не лише передавала знання та вміння, але й формувала національну свідомість, моральні цінності та патріотичний дух.

Козацька педагогіка — це підхід до виховання та навчання, який виник серед українських козаків, що мали свою власну систему цінностей, традицій та поглядів на виховання молодого покоління. Цей підхід базується на ідеях самостійності, вільності, відваги та справедливості.

Історія виникнення козацької педагогіки сягає часів існування Запорозької Січі, та має коріння ще з часів Київської Русі, Великого князівства Литовського. Таку ж думку має дослідник козацької педагогіки Мельничук Ю.Л. [1]. Як система козацька педагогіка сформувалася в часи існування саме Запорозької Січі на території Вольностей Війська Запорозького. На думку вченої Нєдосєкіною Т.В. «однією з характерних рис української культури козацької доби (XVI-XVIII ст.) була зацікавленість суспільства у розвитку системи освіти» [2, с. 217]. В Україні саме в ті часи сформувався системний підхід до багатоступеневої освітньої структури: 1) парафіяльні та монастирські школи; 2) січові школи; 3) братські школи; 4) спеціальні школи; 5) колегіуми; 6) академії.

На думку Потапенка О.Б. в часи козаччини «У кожному селі при кожній церкві була відкрита школа, де дітей вчили читати і писати…» [2, с. 347 - 348]. Ми вважаємо цей факт ознакою системного підходу в козацтві до питання освіти та виховання молоді, який заклав міцні традиції педагогіки в Україні на довгі часи.

Система освіти і виховання в школах Запорізької Січі (козацькі, січові, полкові, паланкові, парафіяльні та інші школи) передбачала формування в молоді, крім якостей лицарської честі, певної системи доблесті та звитяги, а саме: готовності боротися до загину за волю, честь і славу України; нехтування небезпекою, коли справа стосується нещастя рідних, друзів, побратимів; ненависть до ворогів, прагнення визволити рідний край від чужих зайд-завойовників; здатність відстоювати рідну мову, культуру, право бути господарем на власній землі; героїзм, подвижництво в праці та в бою в ім'я свободи й незалежності України [3, с. 14 - 15].

Такий системний підхід створив в процесі свого існування та розвитку певну педагогічну традицію в Україні, яка набула розвитку зі здобуттям Україною державної незалежності в 1991 році.

Хоча козацька педагогіка розвивалася в історичних умовах, її принципи та ідеали можуть залишатися важливими і сьогодні, спонукаючи до розвитку моральності, фізичного розвитку та патріотизму в сучасному суспільстві.

В усі часи козацька педагогіка відігравала важливу роль у формуванні та зміцненні національної ідентичності українського народу, спонукаючи до відчуття гордості, патріотизму та відданості своїй культурі та історії.

Основні етапи розвитку козацької педагогіки:

Зародження козацької педагогіки (XVI століття):

Формування козацької педагогіки почалося в середині XVI століття разом зі становленням козацького стану.

Основи виховання закладалися в козацьких родинах, де діти навчалися від старших моральних норм, військових навичок, основ господарства та захисту рідної землі.

Розвиток у XVII столітті:

У цей період козацькі школи набули широкого розповсюдження, особливо на території Запорізької Січі. Тут виховували не лише майбутніх воїнів, але й керівників, гетьманів, які мали бути високоосвіченими людьми.

Навчання в козацьких школах включало вивчення історії, релігії, військової справи, музики, співу та танців. Козаки виховувалися в дусі любові до України, її історії та традицій.

Кульмінація в XVIII столітті:

У XVIII столітті козацька педагогіка досягла свого піку, коли утворилися численні освітні заклади, включаючи Києво-Могилянську академію. Академія стала центром освіти не лише для України, але й для всього православного світу.

Козацькі діти виховувалися за принципами духовної, фізичної та моральної гармонії. Особлива увага приділялася розвитку лідерських якостей, навичок командної роботи та готовності до захисту Батьківщини.

Занепад та спадщина (кінець XVIII - XIX століття):

Після ліквідації Запорізької Січі у 1775 році козацька педагогіка поступово втратила своє значення, але її традиції збереглися в народній педагогіці та українській культурі.

Козацькі виховні ідеї вплинули на розвиток національної системи освіти та формування української національної ідентичності.

Козацька педагогіка отримала свій розвиток на сучасному етапі зі здобуттям Україною державної Незалежності.

На думку вченого Руденка Ю.Д., Яскравим свідченням високих злетів духовності нашої нації є українське козацтво. Козацька філософія, ідеологія, психологія, правосвідомість,

демократичний лад, незгасаюча героїчна боротьба за волю і свободу є вищими досягненнями нашого національного духу, невичерпним культурно-історичним джерелом патріотичного виховання підростаючих поколінь. Вже майже чверть століття творчо відроджується і розвивається козацька педагогіка, яка справедливо вважається багатьма вченими чи не найвищим досягненням народної і наукової педагогічної думки. Справді, упродовж століть українське козацтво послідовно і героїчно боролося за волю і свободу рідного народу, у кровопролитних боях із переважаючими арміями чужоземних загарбників відстоювало своє природне право бути господарем на власній землі, утверджувати українську державність. Козацька педагогіка ввібрала в себе волелюбність, гордість і гідність володаря рідної землі, здатність отримувати перемоги над військами сусідніх держав-імперій [4, с. 4 - 5].

2.1.2. Сутність козацької педагогіки

Козацька педагогіка — система принципів, методів роботи та осередків виховання за козацької доби. Козацька педагогіка формувала у молодого покоління синівську любов до рідної землі, готовність захищати її від чужоземних загарбників, глибоку духовність. Головне полягало у вихованні вільної й незалежної особистості, козака-лицаря, розумного і мужнього громадянина, захисника рідної землі, патріота України, носія української суверенності й волелюбності, національної гідності, вроджених чеснот і норм християнської моралі [1].

Характерною особливістю козацької педагогіки було те, що вона діяла не лише в родинному вихованні та навчально-виховних закладах різного типу, а й у багатогранному народному житті [1].

На думку Береки В.Є., *козацька педагогіка* — феноменальне явище і складова української етнопедагогіки: в усній формі вона зберегла, передаючи з покоління до покоління найкращі духовні

цінності народу, досвід виховання, формування й навчання особистості, не зафіксовані письмово прогресивні й результативні форми допологового виховання, батьківського опікування немовлят і дітей дошкільного віку, роботи з отроками, підлітками і юнаками та побудови взаємин між дорослими. Козацька педагогіка як невід'ємна складова української етнопедагогіки акумулювала в собі вироблені віками та апробовані часом традиції тіловиховання молоді [3, с. 14].

На думку дослідника традицій козацького виховання Гаврилюка В. Ю., основна мета козацького виховання — формування козака-лицаря, мужнього громадянина, захисника рідної землі з яскраво вираженою українською національною свідомістю і самосвідомістю, діяльнісним патріотизмом і високим рівнем духовності [5].

Вчений, дослідник козацької педагогіки Кузь В.Г. вважає, що основними *завданнями козацького виховання* є такі: формування в юного покоління українського козацького характеру, світогляду, ідеалів та інших національних і загальнолюдських духовних цінностей; формування високих лицарських якостей, патріотизму, інших моральних чеснот, гуманізму, почуття милосердя; підготовка фізично загартованих воїнів-захисників рідного народу від чужоземного поневолення, ворожої агресії; виховання непримиренності до всього лихого, ворожого гуманній сутності людини, розвиток уміння боротися з такими явищами і долати їх; формування готовності до альтруїзму, надання пріоритетності громадським обов'язкам, інтересам української нації, Батьківщини; виховання громадян, які б розвивали культуру, економіку та інші сфери життєдіяльності народу на світовому рівні тощо [6].

Неписаного кодексу лицарської честі, який сформувався в процесі існування козацтва, де визначена мета і основні завдання козацької педагогіки трактує *принципи козацької педагогіки*:

любов до батьків, рідної мови, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини — України;

готовність захищати слабших, турбуватися про молодших;

шляхетне ставлення до дівчини, жінки, бабусі;

непохитну вірність ідеям, принципам народної моралі, духовності (правдивість і справедливість, працьовитість і скромність тощо);

відстоювання повної свободи і незалежності особистості, народу, держави;

турботу про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі;

прагнення робити пожертвування на будівництво храмів, навчально-виховних і культурних закладів;

цілеспрямований розвиток власних фізичних і духовних сил, волі, можливостей свого організму;

уміння скрізь і всюди поступати благородно, шляхетно, виявляти інші чесноти.

Крім того, із століття в століття козацька педагогіка формувала в молоді й такі героїчні якості, що склали кодекс лицарської звитяги:

готовність боротися до загину за волю, віру, честь і славу України;

нехтування небезпекою, коли йдеться про життя друзів, побратимів, Матері України;

ненависть до ворогів, прагнення звільнити рідний край від завойовників;

героїзм, подвижництво у праці і в бою тощо [4, с. 14- 15].

Основні принципи козацької педагогіки:

Патріотизм: Виховання любові до України та готовності захищати її.

Духовність: Формування моральних і релігійних цінностей.

Фізичне виховання: Розвиток сили, витривалості, військових навичок.

Колективізм: Важливість братства, взаємоповаги та підтримки в колективі.

Самостійність: Формування особистої відповідальності та лідерських якостей.

Козацька педагогіка залишила глибокий слід в історії України, ставши основою для подальшого розвитку національної системи освіти та виховання.

Ми погоджуємося з сучасними дослідження вчених Руденка Ю.Д. Береки В.Є., Мельничука Ю.Л., Корж-Усенко Л.В., Гнатюка В.М. та ін., які також виділяють основні принципи козацької педагогіки:

Фізичне виховання: Козаки покладали великий наголос на фізичну силу, витривалість та вправність. Тренування бойових навичок, змагання та спортивні змагання були важливою частиною виховання козаків.

Моральні цінності: Справедливість, чесність, відвага та самопожертвування були високо цінованими моральними якостями в козацькому вихованні. Козаки намагалися виховувати у молодших поколінь почуття відповідальності перед своїм народом та власними діями.

Патріотизм: Любов до рідної землі, своєї нації та готовність захищати їх були ключовими аспектами козацької ідентичності. Козаки виховували своїх нащадків в дусі гордості за свою країну та бажання служити їй.

Практичне навчання: Козацька педагогіка надавала великий акцент на практичне використання знань. Навчання молоді відбувалося через реальні життєві ситуації та досвід, який передавався від старших до молодших.

Хоча козацька педагогіка розвивалася в історичних умовах, її принципи та ідеали можуть залишатися важливими і сьогодні, спонукаючи до розвитку моральності, фізичного розвитку та патріотизму в сучасному суспільстві.

В усі часи козацька педагогіка відігравала важливу роль у формуванні та зміцненні національної ідентичності українського народу, спонукаючи до відчуття гордості, патріотизму та відданості своїй культурі та історії.

Козацька педагогіка і національна ідентичність мають глибокі зв'язки, оскільки обидва концепти відображаються в історії та культурі українського народу. Напрямки козацької педагогіки, які поєднані між собою і доповнюють одне одного. Виховання національної свідомості: козацька педагогіка сприяла формуванню національної свідомості серед українців, зміцненню національної ідентичності та відчуттю належності до українського народу. Патріотизм та відданість: козацька педагогіка виховувала патріотизм та відданість своїй землі та народу, почуття єднання та приналежності до спільної культурної спадщини. Цінність традицій та культури: козацька педагогіка підтримувала та передавала традиції, обряди та культурні цінності українського народу, зміцнювала віру у власну культурну спадщину та відчуття глибокого зв'язку з нею. Самосвідомість та незалежність: козацька педагогіка сприяла розвитку самосвідомості та відчуттю незалежності серед українського народу, формувала національну ідентичність та відображала дух козацтва, який був спрямований на захист своєї землі та свободи.

На думку Л. Удовиченко «майбутнє української держави значною мірою залежить від сформованої української культурно-національної ідентичності. Втрата особистістю такої ідентичності породжує серйозні проблеми, пов'язані з глибоким відчуженням у суспільстві, відчуттям розпаду, нестабільності людського буття та навіть створює загрозу національній безпеці країни…» [7, с. 73]. Ми погоджуємося з цією думкою, наголошуючи що запобіжником руйнації національно-культурних орієнтирів може стати саме козацька

педагогіка адаптована до сьогоденних реалій. Тому сучасна козацька педагогіка є актуальною на сьогодні і її духовні основи мають бути впроваджені в більшість галузей існування українського суспільства. Ми погоджуємося з думкою Ж. Беркути та Н. Мартинюка, які спираючись на вислів Б. Сушинського: «Козацтво стало найдосконалішою формою вияву генетично закодованих здібностей і можливостей нашого народу», стверджують, що використання козацької педагогіки в навчально-виховному процесі є правильним рішенням, що відповідає вимогам та викликам часу [8].

На думку А.П. Коноха одним з потужних засобів козацької педагогіки є козацький звичай Спас, який поєднує в собі духовний і фізичний розвиток людини, через вивчення козацького бойового мистецтва формує українську молодь фізично і духовно здоровою [9, с. 59]. Ми погоджуємося з цією думкою та продовжуємо її в контексті, що козацьке бойове мистецтво Спас та козацький звичай Спас можуть стати однією з основ формування національної ідентичності в української молоді.

Як система козацької педагогіки Спас розвивається за напрямками: український національний вид спорту; бойова культура України; козацька педагогіка; козацьке здоров'я, характерництво; військово-патріотичне виховання; соціальне партнерство на засадах звичаєвого права; наука [15]. Всі ці напрямки розвитку пов'язані поміж собою та доповнюють один одного.

Розвиток даних напрямків в співпраці з державою, відповідними державними установами спрятиме впровадженню в українську педагогіку засад української національної ідеї, шляхом впровадження світоглядних принципів козацького бойового мистецтва Спас в педагогічний процес.

Світоглядні засади Спасу базуються базується на трьох принципах: воля, віра, Україна. Воля — це не вседозволеність,

а воля вибору, людина має бути вільною. Віра — це наша духовність, наші традиції, без яких немає зв'язку поколінь. Україна — рідна країна, держава, земля [10].

Дані світоглядні засади, покладені на сучасну педагогічну систему, збагаченою принципами, методами і засобами козацької педагогіки в традиції Спасу мають створити в державі цілющу атмосферу в сфері педагогіки для повноцінного процесу національно-патріотичного виховання української молоді.

Відповідно до вищенаведеного сучасна модель козацької педагогіки складається з наступних складових:

Козацька педагогіка — частина української народної педагогіки, яка формує в нових поколіннях українців синівську любов та вірність рідній землі, Батьківщині — Незалежній Україні.

Мета козацької педагогіки — виховати у молоді український козацький характер і світогляд, національні і вселюдські цінності.

Педагогічна модель козацької педагогіки відповідає на запитання: «Кого виховує козацька педагогіка?».

Козацька педагогіка виховує козака.

Козак — носій і захисник духовності українського народу, України, правди і совісті.

Завдання козацької педагогіки:

Формування у молоді високих лицарських якостей, пошани до традицій, духовності українського народу.

Підготовка фізично загартованої, здорової молоді, здатної до захисту рідного народу та України від чужеземного поневолення.

Виховання високоінтелектуальної молоді, замотивованої до розвитку Батьківщини і українського народу.

Сутність козацької педагогіки полягає в наступних принципах:

Самоврядування.

Самозахист.

Самозабезпечення.

Самореалізація.

Самоврядування полягає в постійній виборності старшини і вмінню підкорятися їй в період виборчого терміну на засадах козацької демократії і взаємоповаги.

Самозахист полягає у вмінні самостійно захистити свої власні інтереси і інтереси громади фізично, юридично, психологічно, економічно, політично та і н.

Самозабезпечення полягає у вмінні пошуку ресурсів на реалізацію власних проектів та проектів громади.

Самореалізація полягає у вмінні знаходити можливості для реалізації власного потенціалу та потенціалу громади.

2.1.3. Методи і засоби козацької педагогіки

Козацька педагогіка має широкий спектр методів, які використовувалися для виховання дітей та молоді в дусі патріотизму, духовності, фізичної сили та моральної стійкості. Ці методи тісно пов'язані з традиційними українськими цінностями та культурою, а також з практичними потребами козацького життя.

Основні методи козацької педагогіки:

Прикладний метод:

Навчання через приклад — один з головних методів козацької педагогіки. Старші козаки, батьки та наставники своїм особистим прикладом показували молодим козакам, як слід жити, працювати та воювати. Це стосується не лише військової підготовки, а й морального виховання, побуту та поведінки в громаді.

Колективний приклад. Життя в козацькій громаді, де кожен виконує свою роль і був відповідальним перед іншими, сприяє формуванню колективного духу і відповідальності.

Ігровий метод:

Козацькі ігри та змагання — важливий інструмент фізичного виховання та загартування. Через ігри діти вчаться витривалості, швидкості, спритності та бойовим навичкам. Важливою також є соціалізація через ці ігри, де діти освоюють правила поведінки в колективі.

Змагальність в іграх також сприяє розвитку лідерських якостей та духу суперництва, що є необхідним для козацького життя.

Метод тренування та вправ:

Фізичні вправи та військова підготовка — невід'ємна частина козацької педагогіки. Регулярні тренування з боротьби, фехтування, стрільби, їзди на конях формують майбутніх воїнів.

Ранкова фізична зарядка, ходіння босоніж, купання в холодній воді — все це частина загартування тіла і духу.

Метод казки та переказу:

Усна народна творчість — казки, легенди, перекази про героїчні вчинки козаків, історичні події та боротьбу за свободу. Вони використовуються для морального виховання та формування патріотичних почуттів у дітей.

Козацькі казки та притчі навчали моральним цінностям, таким як справедливість, чесність, відвага, допомога ближньому.

Метод наставництва:

Індивідуальне наставництво — кожен молодий козак має старшого наставника, який передає йому свій досвід, знання та навички. Цей метод є важливим для розвитку особистих якостей та індивідуального підходу до виховання.

Гуртова відповідальність — молоді козаки, об'єднані в гурти, несуть відповідальність один за одного перед старшими, що сприяє формуванню командного духу.

Метод обрядів та традицій:

Ритуали та обряди — прийняття у козаки, святкування перемог, пам'ятні дати — важливі для формування національної самосвідомості та духовної єдності.

Традиції сімейного та громадського виховання сприяють збереженню культурної спадщини і передаванню її наступним поколінням.

Метод самовиховання:

Самодисципліна та самоконтроль — козаки вчаться керувати своїми емоціями, долати труднощі та бути відповідальними за свої дії. Важливою є робота над собою, розвиток внутрішньої сили та духовної стійкості.

Козацька педагогіка, спираючись на ці методи, ефективно формувала цілісну особистість, здатну до самостійних дій, захисту рідної землі та збереження національних цінностей.

Засоби козацької педагогіки є різноманітними та багатогранними, і вони допомагають виховувати молодь у дусі патріотизму, моральності, духовності та фізичної підготовки. Ці засоби тісно пов'язані з козацьким способом життя, культурними традиціями та релігійними переконаннями.

Основні засоби козацької педагогіки:

Слово та усна народна творчість:

Козацькі пісні та думи — важливий засіб емоційного та духовного виховання. Вони передають історичні події, героїчні вчинки та моральні цінності, формують почуття гордості за рідний край та народ.

Казки, легенди та перекази — через них передаються моральні уроки, життєві настанови, а також закріплюються народні ідеали, такі як справедливість, відвага, братерство.

Обряди та ритуали:

Обряди посвяти у козаки — це важливий засіб формування самосвідомості та почуття приналежності до

козацького братства. Молодь урочисто приймається до громади, що зміцнює її моральний дух.

Духовні козацькі обряди — участь у святах, обрядах відіграють ключову роль у духовному вихованні та формуванні свідомості.

Фізичні вправи та змагання:

Військові тренування — фізичні вправи, стрільба з лука та рушниці, фехтування, козацька боротьба, верхова їзда та ін. Всі ці засоби виховують не тільки фізичну витривалість, але й дисципліну, самоконтроль та готовність до захисту рідної землі.

Козацькі ігри — змагання на силу, спритність та витривалість, що допомагають виховувати бойовий дух, колективізм і взаємодопомогу.

Народні свята та традиції:

Козацькі свята — традиційні козацькі гуляння, такі як Різдва, Івана Купала, Колодія, Спаса, Покрови, де молодь знайомиться з народними звичаями, піснями, танцями та обрядами. Ці заходи сприяють вихованню національної свідомості та культурної ідентичності.

Традиційні ремесла — навчання молоді різним ремеслам, таким як ковальство, гончарство, ткацтво та ін. Це є важливим не тільки для економічного виховання, але й для передачі культурних традицій.

Наставництво:

Особистий приклад старших — молоді козаки вчаться у старших через спільну працю, тренування та побут. Це засіб передання досвіду, знань та моральних настанов.

Гуртова діяльність — участь у спільних справах, де кожен член козацької громади навчається відповідальності та взаємодії у колективі.

Самоосвіта та самовиховання:

Читання книг, літописів — заняття самоосвітою, вивчення історії, законів, філософських текстів та ін. Це сприяє

інтелектуальному розвитку та формуванню широкого світогляду.

Практика самодисципліни — загартування тіла і духу через фізичні навантаження, пости, молитви та медитації, що зміцнює волю та моральний стрижень.

Релігія та духовність:

Молитви та обряди — важливий засіб духовного виховання, що формує у молоді релігійні почуття, моральну чистоту та прагнення до праведного життя.

Захист православної віри — виховання в дусі захисту рідної віри є однією з основних духовних цілей козацького виховання.

Ці засоби козацької педагогіки спрямовані на формування всебічно розвиненої, духовно багатої, патріотично налаштованої та фізично загартованої особистості. Вони глибоко закарбувалися в історії та культурі України, залишивши значний слід у народній педагогіці.

Самостійна робота до п. 2.1.:

Особливості розвитку козацької педагогіки за останні роки в Україні і в світі (зміни, реформи, оновлення).

Значущість козацької педагогіки для сучасної освітив Україні, для суспільства та України.

2.2. Сутність козацького звичаю «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання

2.2.1. Історія козацького звичаю «Спас» в історичних джерелах, переказах та народній пам'яті

Український рукопаш «Спас» вид спорту заснований на основі стародавнього Козацького Звичаю Спас, який включає в себе систему виховання і підготовки молоді до захисту рідної землі, родини, українського народу. Козацький Звичай Спас культивувався серед козаків пластунів Запорозької Січі, включає в себе окрім духовної підготовки, психічної, ще і систему фізичної, психофізичної підготовки та бойове

мистецтво, яке також мало назву Спас. Витоки українського рукопашу «Спас» сягають часів Запорозької Січі, а ще раніше згадки про Спас, як традицію виховання воїна, захисника рідної землі, згадується в давньослов'янському епосі «Веда Словена», записаному вченим Верковичем в Родопських горах (Балкани) в XIX ст. н.е. [11].

Спас, як бойове мистецтво козаків передавався в козацьких родах на основі спадщанства [12].

Спас — українське бойове мистецтво, перша згадка про яке була зафіксована в радянському журналі «Техніка — молоді» № 2 за 1989 рік. Саме в цьому номері було надруковано статтю Леоніда Петровича Безклубого «Інтерес моєї думки» [13].

Спас проходить через все життя козака, починаючи з народження і до смерті. Звичай Спас включає в себе світогляд, який закарбований в казках, легендах, переказах, заповітах, піснях, також це комплекс ритуалів, обрядів, ініціацій, технічні і тактичні прийоми ведення бою, методи підготовки козака. Козацький Звичай «Спас» є елементом нематеріальної культурної спадщини Запорізької області. *В 2018 році козацький бойовий звичай Спас визнаний, як нематеріальна культурна спадщина Запорозького краю («Козацький бойовий звичай «Спас» внесений до обласного реєстру елементів НКС Запорізької області рішенням обласної комісії від 20.09.2016 протокол № 2).*

Наразі існує кілька пояснень терміну «Спас»:

«Спас — це те, що спасає тебе у житті» (слова діда О. Л. Притули);

«це бойовий припас українського народу»;

від богів-спасів (дохристиянських);

це бойове мистецтво козацьких розвідників-пластунів.

Спас був відомий ще з княжих часів, серед бродників, а згодом й серед запорізьких козаків, а точніше, серед

пластунів. Усі удари призначені для максимально швидкого знешкодження ворога. Навіть існує вислів: *«Спас — це швидкоплинний бій на знищення»*.

Український рукопаш «Спас» є комплексним видом спорту і складається з таких розділів: «Рукопаш Спас», «боротьба Навхрест», «боротьба На поясах», «Тягни бука», «Лава на лаву», «Показові виступи», « Фехтування на шаблях», «Котигорошко». Ці види поєдинків згадуються в працях Мищецького С., Рігельмана О., Яворницького Д., Новицького Я, Завадського В., Цьося А., Бичука О, Пономаренка Л. та інших.

Спас — це українське бойове мистецтво, що поєднує в собі елементи бойової техніки, фізичної підготовки та духовного розвитку. Воно базується на стародавніх традиціях та культурі України. Спас був одним із способів бойової підготовки, що використовувався запорозькими козаками. Ця бойова традиція мав глибокі корені в культурі та історії українських козаків і включала в себе різноманітні бойові прийоми, вправи та ритуали.

Спас має своє коріння в стародавніх традиціях воєнної підготовки українських козаків. Це комплексний бойовий стиль, який включає в себе різноманітні вправи, техніку боротьби в рукопашному бою, а також використання зброї, зокрема мечів, сокирів, киянок та інших видів традиційної української козацької зброї.

Бойове мистецтво в Запорізькому козацтві має дуже багату історію та традиції. Козацькі бійці були добре підготовлені до ведення бойових дій та самозахисту, після чого вони часто опинились у складних воєнних умовах та конфліктах з іншими державами.

У запорізькому козацтві були власні традиції, які мали давнє походження, удосконалювалися в процесі ведення козаками військових дій та передавалися в козацьких родах дійшовши до наших часів.

На думку дослідниці бойового мистецтва «Спас» К. Лукоянової, життя українців нерозривно пов'язане з їхньою культурою, її цінностями та традиціями. Вона розвивається постійно й також продовжуватиме свій розвиток під впливом нових високих технологій, які, без сумніву, матимуть великий вплив на різні аспекти культурного життя народу. Але потрібно привчати наше покоління до того, щоб зберігати, продовжувати наше культурне надбання та розвивати його. Заставою розвитку народу є збереження традицій. Традиція — це досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, які склались історично й передаються з покоління в покоління. Історія бойових мистецтв України сягає своїм корінням у глибини тисячоліть. Український народ постійно захищав свою землю від ворогів. Це примушувало наших предків удосконалювати своє тіло й відточувати майстерність у різноманітних змаганнях [14, с. 48].

Бойове мистецтво «Спас», на думку дослідника прадавньої історії Ю. Шилова, саме його світоглядні аспекти були сформовані в період формування давньослов'янського ведизму в образі дохристиянського бога Каледи в історичному джерелі «Веди Славена», священні пісні якої були складені жерцями VII — III тис. до н.е., в часи Аратти і Аріяни [15, 16]. Вчений визначає давній Спас, як державно-цивілізаційну основу першопочаткового Спасительства як зняття протиріч [11, с. 10].

Щодо витоків і сутності Спасу, як явища культури існує декілька версій дослідників. Так В. Войтович в своїй праці «Українська міфологія» [15] вважає, що Спас — покровитель урожаю. Його вшановували у цілій тріаді свят. Період, що його обіймають ці свята, вважається явленням Царства Небесного на землі. За народними віруваннями, у Спасівку так само треба постити, як у Великий піст. Спаса — день поминання мертвих родичів. Це третій прихід покійників на світ у весняно-

літньому сезоні: вони являються на Страстний четвер, на Зелені свята і на Спаса…. Узагалі наши предки називали усіх своїх головних богів Спасами, тобто спасителями. Згодом це найменння перейшло на Христа — Спасителя світу. Тобто аналізуючи походження Спаса, як бога, як свято, можна зауважити, що Спас — це традиція, яка поєднує в собі розуміння об'єднання світів явного і потойбічного, звідки людина отримує духовну силу.

Один з носіїв традиції Спасу А. Скульський в своїй книзі «Спас» пише: «Спас — це особливий стан психіки, в який свідомо входить людина для розкриття своїх надприродних здібностей з метою виконання неординарних завдань, які звичайними методами вирішити неможливо. Спас — одна з течій психокультури, що існувала у європейських народів, була притаманна для психодуховної культури східних слов'ян і збереглась у звичаях українського козацтва.

Володінню Спасом на Січі приділялась особлива увага, оскільки людина, яка оволодіває Спасом, стає психологічно незалежною, волю її неможливо підкорити чи подавити. Спас-характерник може підкоритися лише добровільно, при повному розумінні того, що відбувається. У разі коли «малий» Спас зустрічається із більш сильною в психічному і енергетичному відношенні особистістю, що чинить на нього будь-який вплив, він чітко це фіксує і завжди вміє вжити відповідних заходів для припинення контакту або його продовження, але вже в своїх інтересах [17].

Дослідник бойового звичаю Спасу О.Л. Притула стверджує: «Спас як традиція існував ще в дохристиянські часи. Спас — це світогляд воїна-козака, захисника рідного Краю; це насамперед спосіб виховання свого духу і, за рахунок такого вишколу, й тіла.

Аналізуючи всі ці версії можна стверджувати, що в середовищі запорозького козацтва створилася унікальна

система підготовки і всебічного розвитку людини, яка має глибоке історичне коріння, яке сягає минулих цивілізацій та базується на світогляді, який наголошує на духовній сутності людини.



Скульптура козака-характерника (автор О. Бадьо)

Бойове мистецтво «Спас» часто поєднують з такими таємничими явищами запорізького козацтва, як характерники, пластуни, знахарі. За переказами дійсно в середовищі козацтва на Запорізькій Січі існували люди, яких козацтво називало характерниками. На думку вчених А. Коноха, Н. Маковецької, О. Притули, О. Конох характерниками називали тих козаків із Запорозької Січі, які займалися ворожінням, лікуванням поранених козаків, їх психотерапією та фізичною підготовкою. Сучасною мовою це були люди з надприродними здібностями [18, с. 653]. Дослідник козацтва О. Середюк стверджує, що хоч офіційна церква звинувачувала характерників у чорнокнижництві та, завдяки демократичному суспільному устрою на Запорозькій Січі, характерництво не тільки не переслідувалося, а навпаки, набуло значного поширення. Характерники користувались повагою у козаків, а народ їх оспівував у думах, легендах, малював на картинах [19]. Ми погоджуємося з цією думкою, адже вона наводить на розуміння особливого суспільно-політичного устрою в середовищі козацтва, в центрі якого була влада народу.

Явище характерництва було досить розвинене в українській середньовічній культурі особливо серед запорізького козацтва. Про це може свідчити велика кількість переказів і легенд про характерників, які склав український народ і які


Д.І. Яворницький

були записані вченими, краєзнавцями.

Деякі легенди дійшли і до наших часів. Так, український історик і етнограф Д. Яворницький описує характерників, як чарівників, людей з надзвичайними здібностями, які мали їх за життя і окрім того ще і надзвичайний ухід з життя [20].


Я.П. Новицький

Вчений і історик Я. Новицький в своїй легендарній праці «Народна пам'ять про запорожців» присвятив декілька глав переказам про козаків-характерників, які володіли надздібностями, якими не володіли звичайні козаки, звичайні люди. Сучасною мовою за їх вміння можна було б назвати майстрами ілюзії, телекінезу, телепатії, мистецтвом утримувати температуру несумісну з цілістю організму, затримувати на довгий час дихання, включаючи резерви організму. Правда це чи легенди, мабуть це відомо тільки очевидцям, але той факт, що історик, науковець Я. Новицький описує про характерників не як про легенду, а як про частину життя запорозького козацтва, вказує на те що характерництво було явищем в житті козацтва. Така велика кількість легенд, опублікованих вченим, свідчить, що явище

характерництва було досить вагомим в житті запорозького козацтва [21].

Якщо Я. Новицький записував легенди і перекази про козацьких характерників в XIX — XX ст., то видатний вчений академік В. Чабаненко продовжив записи легенд, які виклав в своїй легендарній унікальній праці «Січова скарбниця», про це явище в 80-90 роках XX ст. [21]. Це свідчить про те що український народ зберіг протягом століть пам'ять про дане явище, а значить козаки характерники мали великий вплив на суспільне життя козацтва.



В.А. Чабаненко

Характерники в народній пам'яті наділені надзвичайними силами, якими не володіє пересічна людина. Згідно зібраних і записаних матеріалів можна стверджувати що характерники володіли такими вміннями і знаннями як зникати у просторі і часі або робити щоб зникала у просторі і часі інша людина (переказ «Повернувся через сім років»), могли зупиняти силою думки руку ворога котра була занесена над характерником, що в сучасному розумінні виглядає, як гіпноз (переказ «Запорозька вдача»). Також В. Чабаненко наводить в своїх записах легенди, котрі показують що характерники, козаки-запорожці володіли надлюдською фізичною силою (переказ «Богатирі»), також мали вміння виходити реально сухими з води, вміння напускати на людей сон та туман, бачити, що відбувається на великій відстані. В переказі «Довголіття запорожців описано, що козаки активно жили далеко за сто років. Також В. Чабаненко записав легенду, яка розповідає про те, що козаків-характерників не брала куля, що вони могли пливти

річкою на куску повсті («перекази «Куля їх не брала», «Отака-то поведенція!»), наголошується на вмінні уникати будь-якої погоні за рахунок навіювання на ворога (переказ «Погоні не боялися»), а також вімння напускати на ворога ману (масовий гіпноз) (переказ «Як запорожці ману напускали»). В переказі «Прикинувся вовком описане вміння перетворюватися на вовка. В. Чабаненко згадує конкретні імена козаків-характерників, які збереглися в переказах: Кравчина, Корж, хиромодник Хвесько, характерник Оврам із острова Білого, запорожець Довгий та його учень Марко, богатир Грицько Горбатий та ін. Велику увагу в своїй праці В. Чабаненко приділяє легендарному отаману, козаку-характернику Івану Сірку. Аналізуючи ці перекази та легенди можна стверджувати, що сучасною мовою козаки-характерники володіли мистецтвом надлюдських можливостей фізичного розвитку, а саме мистецтвом «Кременя», або «Залізної сорочки», піднімаючи надвелику вагу, розриваючи металеві кайдани і ціпки, утримуючи голим тілом удари холодною зброєю. Також характерники володіли мистецтвом управління людської психіки, вміли робити погоду, яка була б сприятлива для дій козаків, замовляли рани, вміли виліковувати хвороби, прогнозували майбутнє і бачили минуле. Екстрасенсорні вміння характерники отримували в традиції передачі «з рук в руки», або «від серця до серця», удосконалювали їх і передавали наступним достойникам. Мабуть в цьому криється секрет, що на території України в наш час зафіксована одна з найбільших концентрацій людей з екстрасенсорними вміннями і існує велика довіра до цих людей [2].

Дослідниця характерництва І. Стеф'юк вважає що по суті, характерниками називали козацьку еліту, котра володіє військовими магічними та мантичними практиками. Ставлення до них було неоднозначне, як і до інших носіїв світоглядних практик [24].

Козацький звичай Спас розвиває в людині надприродні здібності, які описані вище. Людина, яка володіє Спасом отримує і розкриває здібності закладені в неї природою і предками. Для цього у козаків існували методи і засоби пробудження і розвитку цих здібностей. Дослідник козацького характерництва В. Чумаченко наводить в своїй праці «Політ нічного метелика» описує практики навчання характерників для пробудження бачення простору і часу, ритуали які використовувалися в характерництві, настрої психіки, мандри свідомості у просторі і часі [25].

В своїй праці «Загадки козацьких характерників» вчений Т. Каляндрук описує прадавні витоки явища характерництва та їх практики, які пробуджували надлюдські здібності [26]. Т. Каляндрук наголошує на щільному зв'язку характерників з бойовими мистецтвами, наголошуючи що характерники були одночасно майстрами бойових мистецтв козаків. Вчений вважає, що характерники формували стратегію розвитку козацтва, українства взагалі. Володіючи надзвичайними здібностями, вони могли передбачати події на століття вперед [26, с. 193]. Ми погоджуємося з цією думкою, оскільки сучасний характерник, цілитель, консультант ГО «Всеукраїнська федерація «Спас» Іван Васильович Дудка володіє вмінням зупиняти і викликати дощ, лікує хвороби, а також неодноразово передбачав події, які ставалися в Україні і в світі через декілька років після передбачення.



Козак-характерник Дудка І.В. з президентом ГО «Всеукраїнська федерація «Спас» в козацькій церкві с. Суботів, Черкаської обл.

Про зв'язок бойового мистецтва «Спас» з характерництвом свідчить той факт, що в сучасному вигляді Спас був донесений і переданий козаками-характерниками Л.П. Безклубим та А.П. Бондаренко. Саме Л.П. Безклубий вперше згадав про Спас, як про бойове мистецтво козаків в 1989 році в своїй статті «Інтерес моєї думки», яка була опублікована в журналі «Техніка молоді» [13]. Враховуючи зацікавленість у молоді в ті роки бойовими мистецтвами, це викликало великий інтерес до відродження українських національних бойових мистецтв.



Безклубий Леонід Петрович, родовий носій Звичаю-Спас



Бондаренко Анатолій Петрович, родовий носій Звичаю-Спас

За переказами бойовим мистецтвом Спас володіли козаки пластуни — козацькі розвідники. Це стверджує в свої статті носій традиції бойового мистецтва Спас Л.П. Безклубий [13]. Пластуни нерідко виконували завдання які і до цього часу є дивом для сучасних спецслужб та розвідок світу. Дослідник історичних таємниць козацтва, козацьких бойових мистецтв Т. Каляндрук в своїй праці «Пластуни — козацький спецназ» описує: «Без перебільшення пластунів можна назвати козацьким спецназом. Недаремно ж навіть самі козаки

вважали їх якимось втаємниченим орденом, до якого могли запросити тільки обраних.

Пластуни становили серйозну небезпеку для будь-якого ворога, бо, на відміну від прийнятої впродовж віків у московській армії практики завалювання ворогів трупами своїх солдат («бабы новых нарожают!»); завжди намагалися воювати грамотно, з розумом, постійно шукаючи нові військові хитрощі» [27]. Ми погоджуємося з вищеназваними авторами, що у козаків пластунів існувало своє таємниче бойове мистецтво, яке з нашими дослідженнями також мало назву Спас.



Козак-пластун

Спас, як звичай передавався в козацьких родах за певною технологією, яка склалася в процесі формування бойової культури козаків. Дитина після народження проходила цілу низку ініціацій поки у неї не формувався чіткий світогляд козака характерника. Ще до народження коли дитина знаходилася в лоні матері сам спосіб життя формував у дитини характер. Виїзди вагітної жінки в поле, виконання нею посильної роботи зміцнювало плід ще до народження. Народження відбувалося за традицією вдома за допомогою бабусі-повитухи, яка жила мало не в кожному українському селі. Варто зазначити, що традиція повитух в Україні мало вивчена сучасними істориками і краєзнавцями, мало досліджені обряди і звичаї цього напрямку. За зібраними авторським колективом даної праці переказами повитухи володіли вмінням лікувати людей, замовляти кров, зашіптувати біль, вичитувати молитвами психо-фізичні захворювання тощо. Вміння повитухи також

передавалося вибірково за родовими ознаками або за здібностями, які повитухи бачили в дівчатах або в жінках. Не кожна жінка чи дівчина могла стати повитухою. Існували певні обряди ініціації, які сучасною мовою можна назвати певними методами навчання. Повитуха першою приймала дитину на цей світ. Коли народжувалася дитина з певними здібностями повитуха повідомляла про це батьків. Коли ж народжувалися діти з ознаками характерників то це приводило до певного суспільного стресу в громаді, оскільки характерники були люди з великою внутрішньою силою. Так, за легендами, народження видатного характерника Івана Сірка викликало цілий масовий острах в громаді оскільки немовля народилося з зубами: «Коли народилося це немовля, повитухи заголосили, а мати знепритомніла. Дяк, який зайшов охрестити дитину, відмовився брати його на руки, а лише перехрестив здалеку і втік. А той, хто всіх налякав, не заплакав, він лежав на столі і бавився шматком пирога. А потім на очах у переляканих батьків з'їв його. Хлопчик народився із зубами! За повір'ям, поява немовляти з зубами означала, що народився майбутній вбивця. Налякані селяни радили батькам позбутися дитини, але сина врятував батько. Тато виніс дитину до натовпу і сказав односельцям, що цими зубами малий буде гризти ворогів» [28]. Коли народився Нестор Махно, якого український народ також наділяв незвичайними здібностями, які властиві характерникам і його понесли хрестити, то у церкві виникла пожежа, що також навело на людей страх, бо вважалося що народився характерник.



Народження Івана Сірка

Отже саме народження сповіщало про народження людини з тими чи іншими здібностями, а отже в народі існувала ціла низка прикмет і знань про новонароджених.

Після народження дитина виховувалася матір'ю а також старшими дітьми. Коли дитина підростала і вже ходила її привчали до посильної праці, хлопець чи дівчинка допомагали матері по господарству, тобто з малечку привчалися до трудових рухів. В козацьких громадах пильно слідкували за тим як дитина росте і які здібності у неї пробиваються в її характері чи поведінці. Коли хлопець підходив по психіці чи по характеру то той хто володів спасом брав його чи то в поле працювати чи на полювання чи риболовлю і відбувалася перша частина ініціації. В формі необхідності чи просто прохання хлопцю ставилося завдання зробити дію, яку практично важко було зробити. Чи дістати предмет з глибини річки, який козак «завбачливо» впустив, це могла бути люлька чи якийсь коштовний предмет. Чи піти в ліс і принести щось, так щоб хлопець заблукав. Головною метою цього завдання було поставити хлопця в умови коли він наодинці з природою буде в умовах виживання. Козак-вчитель Спасу, прекрасно знаючи місцевість, природу контролював процес виконання завдання. Наприклад, хлопець сам мав вийти з лісу вночі, іноді козак-вчитель ще і залякував свого учня криками пугача чи іншої птахи. Пройшовши ініціацію страху, переборовши свій страх хлопець був допущений до інших ступенів навчання, вчився слухати простір, його навчали «мові птахів і звірів», тобто їх звичкам, способу життя, навчали травам, які можна використовувати для лікування, для входження в стан зміненої свідомості. Поряд з цим хлопець входив спочатку до дитячої ватаги, а потім до парубоцької громади. В дитячій ватазі хлопець грав в ігри, які розвивали його вміння швидко бігати, володіти предметами, палицею чи камінням. Ці навики потім

ставали дуже корисними в його житті дорослого воїна. При входженні в парубоцьку громаду хлопець проходив ініціацію прийняття до неї. Це міг бути бій навкулачки чи гра, яку традиційно практикували в тій чи іншій громаді. Так в Спасі грою-ініціацією є гра в *«смаленого вовка».* Гра як правило проводилася на свято Водохреща. «Смаленого вовка», тобто кандидата до парубоцької громади одягали в вивернутий кожух, одягали на нього вивернуту стару шапку з вівці. Четверо чи п'ятеро «мисливців» брали по в'язанці очерету і підпалювали її. «Вовк» та «мисливці» виходили на лід, «вовк» ставав в коло а «мисливці» намагалися його бити підпаленими в'язанками очерету з метою збити з ніг і повалити на лід та притиснути очеретом. «Вовк» відбивався від нападників з зав'язаними очима, або натягнувши шапку на голову щоб не було нічого видно і не спалити очі під час гри, коли виривав з рук «мисливця» очерет то мисливець виходив з гри. Таким чином, якщо «вовка» палили, то він програвав і готувався до наступного разу вступити в громаду парубків, якщо він виривав очерет у всіх нападників то вважалося що хлопець пройшов ініціацію і ставав повноцінним парубком в громаді. Ця гра несе в собі. Чимало сенсів для формування у молоді вміння виживання в степу. По-перше, вивернутий кожух зроблений з овечої шкіри входячи в контакт з вогнем виділяє вуглекислий газ а отже не горить а тільки смалиться (звідки і назва «смалений вовк»). Це знання набуте в грі надавало козакам вміння виходити неушкодженими під час степової пожежі коли татари підпалювали степ, щоб спалити козацькі загони. По-друге, в цій грі формувалося вміння козака діяти в темряві, або з зав'язаними очима, а також тренувалося вміння вести рукопашний бій проти зброї, оскільки в'язки очерету уособлювали собою холодну зброю — спис, піку, рушницю тощо.

Після проходження ініціації і прийому в парубоцьку громаду молодь періодично збиралася на своєрідні таємні заняття — граї, в яких під наглядом досвічених козаків вони граючи в ігри тренували своє бойове вміння, навики до виживання та ін.



Картина «Проводи на Січ» (худ. О. Сластіон)

Після такої підготовки молода людина була готова до військової служби, а пройшовши її та отримавши досвід, козак повертався в громаду і продовжував вже навчати молодь. Таким чином навчання молоді навичкам бою та виживанням поступово стало традицією та невід'ємною частиною, хоч і таємною, життя громади. Про якість такої підготовки може свідчити той факт, що молодь з козацьких родів ішовши на службу в армію, в часи окупації російським царатом території України після знищення Запорозької Січі, ставала там на посади інструкторів по штиковому та рукопашному бою. Так, Пилип Коновал, який увійшов в історію як українець нагороджений Хрестом Вікторії, найвищою та найпочеснішою військовою нагородою Великої Британії за виняткову мужність під час бойових дій перед лицем ворога, в 21 рік був рекрутуваний до російської армії, де він виявив неабиякі здібності

до військової справи, ставши польовим інструктором з багнетного бою [29]. Давайте уявимо собі молодика, який би не мав підготовки і одразу після рекрутування був призначений інструктором багнетного та рукопашного бою серед досвічених солдат і офіцерів. Без багаторічної підготовки це не можливо. Отже, Пилип Коновал отримав таку підготовку в громаді до призиву на службу в армію.





Пилип Коновал

Таким чином в козацьких громадах України був сформований звичай підготовки і виховання молоді в традиції бойового мистецтва, виживання в природі та суспільстві, який на нашу думку був сформований козацькими характерниками, що володіли сакральними знаннями. Цей звичай в козацьких громадах називали Спасом. Пізніше ті бойові прийоми, яким навчалася молодь стали називати бойовим мистецтвом Спас, тобто спасає людину в екстремальних обставинах бою чи інших небезпечних ситуаціях.

2.2.2. Сучасна історія відродження та розвитку козацького звичаю «Спас» в Україні та світі

Сучасне відродження козацького бойового мистецтва «Спас» в Украйні розпочалось на початку 90-х років XX ст. В м. Запоріжжя виникла ініціативна група під керівництвом Олександра Притули, яка розпочала процес пошуку, вивчення і апробації козацьких методів ведення бою, зокрема розпочався пошук носіїв, які зберегли козацьке бойове мистецтво «Спас».

Як вже зазначалося вище, у 1989 році в журналі «Техніка молоді» вийшла стаття за авторством (псевдонім Леонід Без) Л.П. Безклубого, яка мала назву «Интерес моей мысли» [13]. В статті автор розповідав про забуте старе козацьке бойове мистецтво «Спас». Треба зазначити, що Притула О. Л. на той час вже мав досвід в козацьких бойових мистецтвах, бо деякі прийоми йому були передані рідним дідусем Худолієм Федором Івановичем, нащадком запорозьких козаків. Притула Олександр опановував бойове мистецтво під керівництвом Олександра Олексійовича Нікіфорова, Миколи Олексійовича Нікіфорова — майстрів бойових мистецтв у м. Запоріжжя.

З метою відродження і впровадження бойового мистецтва в козацький рух у 1992 році при громадській організації «Запорозьке військо низове «Запорізька Січ» було засновано окрему козацьку сотню бойових мистецтв. Сотником сотні було обрано Притулу Олександра Леонтійовича. Того ж року при товаристві з обмеженою відповідальністю «Бурштин» (м. Запоріжжя) під керівництвом Нікіфорова Миколи Олексійовича було створено клуб бойових мистецтв і засновано відділ українських національних бойових мистецтв. Керівником відділу був призначений Притула О. Л. Відділ почав системну роботу по збору українських національних прийомів і методів бойового мистецтва. У 1992 році було відкрито експериментальну групу українського національного бойового мистецтва «Спас». Учні цієї групи стали першими тренерами-інструкторами бойового мистецтва «Спас» в Україні.

З 1992 року по 1996 рік проводились експедиції по пошуку носіїв козацьких прийомів бойового мистецтва по селах України, Кубані. В 1994 році відбулось знайомство Олександра Притули з носієм родової традиції козацького бойового мистецтва «Спас» Безклубим Леонідом Петровичем, автором статті в журналі «Техника молодежи», написаної під

псевдонімом Леонід Без. Леонід Петрович з люб'язністю згодився навчати Олександра Притулу і його однодумців бойовому мистецтву «Спас». Протягом 1994 - 98 років Олександр Притула опановував бойове мистецтво «Спас» у Леоніда Безклубого в режимі виїздних семінарів. На семінарах надавалися знання не лише прийомів бою козацтва, але й історія козацького бойового звичаю, основи характерницької науки, виживання, організаційні основи козацтва, методи козацької медицини, передавалися козацькі перекази та карби, які збереглися в роду Леоніда Петровича Безклубого.

У 1995 році за рекомендацією Леоніда Безклубого відбулося знайомство Олександра Притули з носієм родової традиції «Спасу» Бондаренком Анатолієм Петровичем, родовим козаком, старійшиною українського козацтва, одним з перших засновників сучасного козацького руху в Україні. Після козацької перевірки Анатолій Петрович погодився навчати Олександра Притулу своїй родовій традиції бойового звичаю «Спас». З 1995 по 2003 рік Олександр Притула опановував козацький бойовий звичай під вчителюванням Анатолія Петровича Бондаренка. Під час навчання окрім бойових прийомів велось навчання козацьким пісням, розтлумачувався зміст козацьких ігор, танців, козацьких карбів — споконвічних козацьких мудростей, які передавалися в козацьких родах, передавалися козацькі характерні молитви та змовляння тощо.

У 1993 році в палаці культури «Металург» комбінату «Запоріжсталь» в м. Запоріжжя була відкрита експериментальна група козацького бойового мистецтва «Спас». Група налічувала вісім спортсменів. Почалось експериментальне вивчення і апробація козацького бойового мистецтва «Спас».



Ю.С. Кормишов

У 1994 році за сприяння директора Запорорізького електротехнічного технікуму-коледжу, заслуженого вчителя України Кормишова Ю. С. та заступника директора з виховної роботи, заслуженого працівника освіти України Іваненка Є. П. було засновано історико-патріотичний клуб «Січ», основним завданням якого стало навчання студентів технікуму-коледжу козацькому бойовому мистецтву «Спас».



Є.П. Іваненко

Історико-патріотичний клуб «Січ» став на довгі роки всеукраїнським центром відродження та розвитку українського національного бойового мистецтва «Спас». На базі клубу було проведено низку семінарів з метою підготовки інструкторсько-тренерського складу та суддівського корпусу. У листопаді 1994 року на базі Запорізького електротехнічного технікуму-коледжу було проведено перші в історії сучасного розвитку українського рукопашу «Спас» змагання — відкриту першість м. Запоріжжя з українського рукопашу «Спас» на честь дня народження Нестора Махна. З того часу цей турнір проводиться щорічно і на сьогодні має статус кубку України з українського рукопашу «Спас» імені Нестора Махна.

У вересні 1994 року при Міжнародному інституті державного і муніципального управління м. Запоріжжя (зараз Класичний приватний університет м. Запоріжжя) на кафедрі фізичного виховання і військово-прикладних мистецтв було відкрито секцію козацького бойового мистецтва «Спас» для

студентів цього вищого навчального закладу. Це була перша секція «Спасу» у вищій школі.

У жовтні 1995 року в м. Запоріжжя було проведено перший 7-денний семінар з козацького бойового мистецтва «Спас» з метою підготовки інструкторів-тренерів, які б викладали козацьке бойове мистецтво в Україні і створювали осередки і школи «Спасу». Учасниками семінару стали козаки з м. Запоріжжя, м. Олександрія Кіровоградської обл., м. Бердянськ Запорізької обл. Цей семінар був першим навчальним семінаром інструкторів-тренерів зі «Спасу» в Україні і став базою для створення шкіл козацького бойового мистецтва «Спас» в містах де проживали учасники семінару.

У 1996 році в м. Запоріжжя було засновано громадську організацію «Школа традиційного козацького бойового мистецтва «Спас», яка поставила за мету відродження і розвиток козацького бойового мистецтва «Спас» в Україні. Школа традиційного козацького бойового мистецтва «Спас» заснувала ряд осередків в м. Запоріжжі, м. Бердянськ, м.Вільнянськ, м. Гуляйполе, м. Токмак, м. Мелітополь Запорізької обл., м. Олександрія Кіровоградської обл., м. Києві, м. Рівне. Протягом 1996 року було проведено ряд зустрічей з представниками українських і слов'янських бойових мистецтв з метою обміну досвідом, координації діяльності, проведення спільних заходів. Саме в 1996 році виникла ідея проведення Всеукраїнського фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв, який мав би стати координуючим заходом щодо українських національних бойових мистецтв. 2-3 серпня 1997 року в м. Запоріжжя було проведено Перший Всеукраїнський фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. Фестиваль було засновано Школою традиційного козацького бойового мистецтва «Спас» та Запорізькою міською радою. Фестиваль поставив собі за мету сприяти відродженню

і популяризації національних бойових мистецтв та видів боротьби. В перший день фестивалю відбулося урочисте відкриття та показові виступи шкіл національних бойових мистецтв. На фестиваль прибули та продемонстрували свої напрацювання школи козацького бойового мистецтва «Спас» м. Запоріжжя (керівник О. Притула), м. Київ (керівник М. Година), м. Бердянськ (керівник М. Будніков), м. Вільнянськ (керівник Г. Вовк) Запорізької обл., м. Олександрія (керівник С. Кисляк) Кіровоградської обл., м. Рівне, школи Бойового гопака (керівник В. Пилата) м. Львів, м. Полтава, школа давньослов'янського бойового мистецтва «Сварга» м. Свалява Закарпатської обл. (керівник Д. Стрєльцов), Федерація руського бойового мистецтва «Руський стиль» (президент федерації — Б. Шаповалов), школа козацької боротьби «Хрест» м. Тернопіль (Р. Дрозд), Школа козацького бойового мистецтва «Козацька Вежа» м.Донецьк (керівник В. Задунайський), школа бойового мистецтва «Буза» м. Твер, Росія (керівник Г. Базлов). В якості почесних гостей на фестваль були запрошені народний депутат України, гетьман Українського козацтва Володимир Мулява, носій родової традиції козацького бойового мистетцва «Спас» Леонід Безклубий. Під час показових виступів була продемонстрована техніка бойових мистецтв, показані специфічні відмінності національних бойових мистецтв.



Перший Всеукраїнський фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв

Другий день фестивалю зібрав учасників на о. Хортиця в Громушиній балці. Там відбулося проведення майстеркласів з національних бойових мистецтв, а також відбулись перші в історії відродження національних бойових мистецтв змагання з традиційного козацького кулачного бою «лава на лаву». Збірна команда м. Запоріжжя змагалася зі збірною командою учасників гостей з України і Росії. Перемогла збірна команда-лава м. Запоріжжя.

На прикінці фестивалю відбулося за давнім козацьким звичаєм, коло керівників шкіл бойових мистецтв, де було вирішено щорічно в м. Запоріжжі проводити фестивалі національних бойових мистецтв, розпрацювати правила змагань з українського рукопашу, які б влаштували усі школи і напрямки національних бойових мистецтв і в 1998 році провести перший чемпіонат України з українського рукопашу.

Доручено розробити правила змагань з українського рукопашу було О. Притулі, Б. Шаповалову, М. Величковичу. У березні 1998 року в приміщенні Запорізького спортивного комітету Запорізької міської ради було проведено організаційне засідання, на якому були затверджені перші правила національного бойового мистецтва — українського рукопашу. Правила змагань стали базовими для створення правил змагань з українського рукопашу «Спас» і українського рукопашу «Гопак». В засіданні прийняли участь представники міст Києва, Запоріжжя, Полтави, Тернополя, Львова, Рівного. Правила змагань було вирішено популяризувати і рекомендувати іншим школам українських національних бойових мистецтв.

У травні 1998 року за ініціативою керівника громадської організації «Школа традиційного козацького бойового мистецтва «Спас» Олександра Притули, за підтримки міського голови м. Запоріжжя Олександра Головка, заступника міського



В.Г. Степаненко

голови м. Запоріжжя Людмили Островської, начальника міського спортивного комітету Запорізької міської ради Віктора Степаненка, рішенням сесії Запорізької міської ради в м. Запоріжжя було відкрито першу школу українського національного бойового мистецтва — Запорізьку міську козацьку дитячо-юнацьку спортивну школу бойового мистецтва «Спас». Першим директором цієї школи було призначено Олександра Притулу. Це, по суті, була перша державна козацька школа українського національного бойового мистецтва в історії сучасної України. Запорізька міська козацька дитячо-юнацька спортивна школа бойового мистецтва «Спас» нараховувала вісім посад тренерів-викладачів з козацького бойового мистецтва «Спас», що дозволило розвивати «Спас» в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя.

У 2002 році директором ДЮСШ «Спас» став Володимир Антонович Коломієць. З 2004 року школу очолює Костянтин Анатолійович Рижов, який є її директором і сьогодні.



К.А. Рижов

У червні 1998 року Олександром Притулою було розроблено авторську програму викладання козацького бойового мистецтва «Спас» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка була затверджена міським спорткомітетом Запорізької міської ради [30]. Ця програма була базовою до 2011 року для викладання «Спасу» в осередках по Україні. Були

розроблені вимоги до складання іспитів на певний рівень опанування бойового мистецтва «Спас». Програма нараховувала сім рівнів «Молодика» (система вимог) і була розрахована на десять років навчання бойовому мистецтву. Особливістю програми було гармонійне поєднання спортивного розділу з духовною підготовкою спортсмена в бойовому мистецтві «Спас».

З 31 липня по 2 серпня 1998 року в м. Запоріжжі пройшов Другий всеукраїнський фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. Фестиваль зібрав до участі представників шкіл національних бойових мистецтв України, Росії. Учасниками фестивалю стали школи козацького бойового мистецтва «Спас» з Києва, Запоріжжя, Олександрії Кіровоградської обл., Гуляйполя, Бердянська, Токмака, Вільнянська Запорізької обл., шкіл Бойового гопака зі Львову, Тернополя, Полтави, школи козацької боротьби «Хрест» з Тернополю, федерації руського бойового мистецтва з Києва, школи давньослов'янського бойового мистецтва «Сварга» зі Свалява Закарпатської обл., школи руського бойового мистецтва «Буза» з Твері з Росії, школи бойового мистецтва «Оберіг» із Запоріжжя. Фестиваль зібрав багато народних митців, кобзарів з багатьох міст України.

1 серпня 1998 року в рамках фестивалю пройшов Перший чемпіонат України з українського рукопашу. Це були перші змагання на рівні держави України з національного виду єдиноборств. На чемпіонаті України були апробовані правила змагань з українського рукопашу. Суддівською радою було проаналізоване проведення змагань і зроблені поправи до правил. Оргкомітетом фестивалю було приняте рішення звернутися до Міністерства сім'ї, молоді та спорту України з клопотанням про офіційне визнання українського рукопашу, як виду спорту в Україні. До міністерства були надіслані правила

змагань і проект класифікації в українському рукопаші. На жаль з невідомих причин оргкомітет не дочекався відповіді від міністерства.

2 серпня 1998 року на о. Хортиця традиційно відбулися майстер-класи з національних бойових мистецтв та проведені другі всеукраїнські змагання «лава на лаву», де змагалася збірна м. Запоріжжя зі збірною командою гостей («Збірна світу»). У змаганнях перемогла збірна команда-лава м. Запоріжжя.

Оргкомітет Другого Всеукраїнського фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв очолив народний депутат України Єрмак Анатолій Васильович, який до 2002 року (в 2003 році Єрмак А.В. трагічно загинув в автокатастрофі) став незмінним головою оргкомітетів подальших Всеукраїнських, а далі і Міжнародних фестивалів козацьких бойових та традиційних мистецтв.



А.В. Єрмак

Підхопив естафету розвитку козацького бойового мистецтва «Спас» побратим Анатолія Єрмака Олександр Рябека, який з 2005 року став почесним президентом Всеукраїнської федерації «Спас», а з 2022 року почесним президентом Міжнародної федерації «Спас».



Почесний президент Всеукраїнської та Міжнародної федерації «Спас» О.Г. Рябека



О.К. Наухатько

Президент федерації самбо України Наухатько О. К., будучи головою апеляційного журі Чемпіонату України 1998 року в інтерв'ю зазначив: «...Коріння самбо знаходяться якраз у цих народних одноборствах. Рівень, а я дивився і попередні поєдинки, доволі високий, і сьогодні бачу, що маємо широкий розвій і велику тягу до українського рукопашу. Я хочу відверто сказати, що це спорт XXI-го століття...» [31, с. 22].

На фестивалі було прийняте рішення про створення Всеукраїнської федерації українських національних бойових мистецтв.

З 1998 року започатковується система змагань з українського рукопашу, яка діє на всю Україну, відкриваються нові осередки бойового мистецтва «Спас» в Україні.

З 30 липня по 1 серпня 1999 року в м. Запоріжжя пройшов Третій Всеукраїнський фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. 30-31 липня відбувся Другий чемпіонат України з українського рукопашу. Змагання виявили кращих спортсменів з національних бойових мистецтв в Україні. 31 липня на площі Фестивальній в м. Запоріжжя в рамках концертно-видовищної програми феставлю пройшли показові виступи національних шкіл бойових мистецтв. 1 серпня на о. Хортиця відбувся традиційний щорічний турнір «лава на лаву» збірної команди м. Запоріжжя із збірною командою гостей. Перемогла збірна м. Запоріжжя.

На щорічній нараді керівників напрямків національ- них шкіл бойових мистецтв був затверджений календар спортивних змагань з українського рукопашу на термін до наступного фестивалю. Чемпіонат України з українського рукопашу

заплановано було провести в рамках наступного, четвертого фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв. На фестивалі голову організаційного комітету фестивалю, народного депутата України Анатолія Єрмака було обрано Степовим Батьком українського козацтва. Степовий Батько — це високе духовне звання в бойовій традиції українського козацтва, яке покладає на носія піклування духовним рівнем і розвитком козацтва в Україні. Рішенням організаційного комітету фестивалю було прийняте рішення надати статус міжнародного з залученням до участі в ньому представників національних бойових мистецтв та традиційних культур інших країн.



Г.М. Поляков

У вересні 1999 року в м. Дніпропетровськ, на базі дитячо-юнацького клубу «Штурм» було відкрито експериментальну групу з національного бойового мистецтва «Спас» під керівництвом Генадія Полякова. Генадій Поляков протягом 1998-99 років проходив навчання на семінарах з бойового мистецтва «Спас» під керівництвом Олександра Притули. Успішне навчання і здавання іспитів на звання тренера-інструктора дозволили Генадію Полякову заснувати Дніпропетровську школу українського національного бойового мистецтва «Спас-Штурм» за підтримки і ініціативи директора дитячо-юнацького клубу «Штурм» Герліванової Ірини Анатоліївни.



І.А. Герліванова

Дніпропетровська школа українського національно- го мистецтва «Спас-Штурм» отримала підтримку в дитячо-юнацькому клубі «Штурм» і почала свій успішний розвиток. Це

дозволило заснувати і провести в м. Дніпро- петровську в лютому 2000 року перший Всеукраїнський турнір з українського рукопашу «Спас» на честь річниці виведення військ з Афганістану. Турнір став традиційним і проводиться до нинішнього часу.

28-30 липня 2000 року в м. Запоріжжя традиційно пройшов Четвертий Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. У 2000 р. фестиваль почав новий відлік розвитку українських бойових мистецтв, бо виріс до рівня Міжнародного. Були відмінності і в програмі фестивалю. Із-за великої кількості учасників Першості України, її довелося проводити в два дні, а після завершення фінальних поєдинків на центральній площі Фестивальній м. Запоріжжя відбувся концерт показових виступів найкращих команд-учасників фестивалю. Видовищним було закриття — в серці Запорозького козацтва, на о. Хортиці, проводилися поєдинки з боротьби «Навхрест», бої «Лава-на-лаву», козацькі забави, кінні герці.

Крім вже постійних учасників фестивалю, цього року Запоріжжя відвідали представники призабутого українського бойового мистецтва «Костурець» з м. Харкова, школи «Причорноморського Спасу» (керівник — фундатор психоенергетичного напрямку Спасу — А. Скульский) м. Миколаїв, школи «Спас-Штурм» м. Дніпропетровськ. Серед гостей фестивалю треба виділити представників Тверської «Бузи», сибірського козацтва та кубанського козацтва. Серед переможців Першості України з українського рукопашу «Спас» були 4 представники Школи «Спас» м. Запоріжжя, 3 — школи «Спас-Штурм» м. Дніпропетровськ, по 2 — команди «Спас-Вовки» м. Вільнянськ, та «Хрест» м. Тернопіль, 1 представник школи «Бойового гопаку» м. Львів.

В рамках фестивалю відбувся науковий круглий стіл, на якому керівники шкіл, науковці поділилися своїми

здобутками, наробками, проблемами. По закінченню фестивалю, найкращі його учасники вирушили в кінний перехід по місцях колишніх Запорозьких Січей, який тривав 2 тижні та супроводжувався показовими виступами по місцях козацької слави.

У 2001 році відкривається осередок козацького бойового мистецтва «Спас» в Національному університеті «Києво-Могилянська академія» на загальноуніверситетській кафедрі фізичного виховання (старший викладач Корнієнко О. В.). Бойове мистецтво «Спас» починають опановувати в українське національне бойове мистецтво «Спас».

У серпні 2001 року відбувся ювілейний П'ятий Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. Фестиваль доповнює науково-практична конференція «Українські бойові мистецтва. Проблеми розвитку», а також концерт «Кобзарське коло». Закриття фестивалю проводиться на Кам'яній могилі (м. Мелітополь).



Заповідник «Кам'яна Могила», м. Мелітополь

Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв було вирішено проводити щорічно. Шостий фестиваль пройшов 2-4 серпня 2002 року. Структура фестивалю, яка склалася і включала в себе проведення чемпіонату України з українського рукопашу «Спас», концертну програму з показовими виступами шкіл національних бойових мистецтв, науково-практичну конференцію з питань перспектив розвитку національних бойових мистецтв.

11 лютого 2003 року сталася трагедія — загинув постійний голова організаційного комітету Міжнародного

фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв, Степовий Батько українського козацтва, народний депутат України Анатолій Васильович Єрмак.

1-3 серпня 2003 року в м. Запоріжжя пройшов Сьомий Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв. На фестивалі традиційно вже пройшов Чемпіонат України з українського рукопашу «Спас», а також в рамках фестивалю було започатковано турнір для спортсменів вищого кваліфікаційного рівня — Міжнародний Кубок пам'яті Анатолія Єрмака. Кубок мав передаватися кожного року новому переможцю. Відбувся конкурс показових виступів національних бойових мистецтв, науково-практична конференція «Національні бойові мистецтва. Перспективи розвитку», а також турнір з козацького кулачного бою «лава на лаву».

Оргкомітетом фестивалю було вирішено називати надалі фестиваль — «Міжнародний фестиваль козацьких бойових і традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака».

У вересні 2003 року в м. Києві при Міжрегіональній Академії управління персоналом відкривається Український Військово-Козацький інститут ім. Великого князя Святослава, а при ньому, кафедра національних одноборств. Завідувачем кафедри було запрошено Олександра Леонтійовича Притулу.

Відкриття кафедри національних одноборств стало першим впровадженням українських національних бойових мистецтв, зокрема українського рукопашу «Спас», в систему вищої школи в Україні.

З 30 липня по 1 серпня 2004 року в м. Запоріжжя пройшов Восьмий Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака.



Міжнародний фестиваль «Запорозький Спас» на о. Хортиця

На фестивалі пройшли: Чемпіонат України з українського рукопашу «Спас», Міжнародний Кубок з українського рукопашу «Спас» імені Анатолія Єрмака, науково-практична конференція «Національні бойові мистецтва. Перспективи розвитку», показові виступи шкіл національних бойових мистецтв, традиційний бій «лава на лаву». На фестивалі було вирішено і передані всі необхідні документи до Міністерства сім'ї, молоді та спорту України для офіційного визнання українського рукопашу «Спас», як виду спорту в Україні.

Для офіційного розвитку українського рукопашу «Спас» в Україні і в інших країнах в 2005 році було створено Всеукраїнську громадську організацію «Всеукраїнська федерація «Спас». Президентом федерації було обрано Притулу Олександра Леонтійовича. Почесним президентом Рябеку Олександра Григоровича.



Театр козацького бою «Запорозький Спас»

В 2005 році при ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» заснована Академія «Спас», завданням якої став науково-методичний розвиток українського рукопашу «Спас». З метою

популяризації показового напряму українського рукопашу «Спас» при федерації створюється театр козацького бою «Запорозький Спас».

У 2005 та 2006 роках проходять дев'ятий і десятий Міжнародні фестивалі козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака. Фестивалі стали своєрідним проміжним заходом, на якому відбувалась презентація чергових досягнень в розвитку українського рукопашу «Спас» та інших національних бойових мистецтв.

У 2006 році Почесним президентом Всеукраїнської федерації «Спас» було обрано побратима Анатолія Єрмака Олександра Рябеку, який з самих початків сприяв розвитку козацького бойового мистецтва «Спас». За сприяння Олександра Рябеки спільно з президентом Всеукраїнської федерації «Спас», український рукопаш «Спас» в 2008 році було визнано видом спорту, ведуться до цього часу проекти впровадження Звичаю Спасу в українське суспільне життя, підготовку молоді до захисту України, впровадження бойового розділу Спасу в силові державні структури.



Олександр Рябека з Олександром Притулою

З метою більшої популяризації українських національних бойових мистецтв, більшого залучення до участі української молоді, з 2007 року Одинадцятий Міжнародний фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака рішенням оргкомітету переноситься з серпня на жовтень і присвячується ще Дню українського козацтва, Святу Покрова Пресвятої Богородиці.

З вересня 2007 року на факультеті фізичного виховання Запорізького національного університету відкрито факультатив з українського рукопашу «Спас», де студенти отримали змогу опановувати національне бойове мистецтво. Викладати факультатив з українського рукопашу «Спас» почали президент ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» Олександр Притула і віце-президент ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» Костянтин Рижов. Факультатив став проміжним етапом для введення в майбутньому в систему вищої школи українського рукопашу «Спас».

У 2008 році Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту України «Український рукопаш «Спас» тимчасово внесений в перелік видів спорту, що визнані в Україні (наказ № 2913 від 14.07.2008 р). Також в цьому році Запорізьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти, ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» була затверджена програма «Національно-патріотичного виховання на основі культури, звичаїв та духовності запорозького козацтва», яка стала навчально-методичною базою для впровадження національних одноборств, зокрема українського рукопашу «Спас» в систему загальноосвітніх шкіл.

У 2008 році пройшов Дванадцятий фестиваль козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака. В рамках фестивалю відбулися чемпіонат України з українського рукопашу «Спас», показові виступи шкіл національних бойових мистецтв, Кубок з українського рукопашу «Спас» пам'яті Анатолія Єрмака.

У 2009 році в Запорізькому національному університеті на факультеті фізичного виховання, на кафедрі теорії та методики фізичної культури і туризму відкрито спеціалізацію «Український рукопаш «Спас». Відкриття цієї спеціалізації дало змогу готувати у вищій школі тренерсько-викладацький склад для українського рукопашу «Спас» в Україні.

У 2010 році Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту «Український рукопаш «Спас» внесений в перелік видів спорту, що визнані в Україні (наказ № 306 від 09.02.2010 р.) [32].

Міжнародні фестивалі козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака проводилися і надалі традиційно, і з 2009 по 2011 роки пройшли 13-15 фестивалі. На фестивалях проводилися чемпіонати України з українського рукопашу «Спас», показові виступи шкіл національних бойових мистецтв і традиційні змагання «лава на лаву».



Козацька лава

З 2011 року Запорізькою обласною федерацією козацького бойового мистецтва «Спас» (президент Рижов К. А.) відкрито Запорізьку обласну спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу з українського рукопашу «Спас» (директор Коломієць В. А.). В тому ж році, за ініціативою президента Всеукраїнської федерації «Спас» Олександра Притули та генерального директора Запорізької обласної державної телерадіокомпанії «Запоріжжя» Володимира Кузенка вперше

в світі проводяться змагання з боїв «Лава на лаву». Започатковано проведення трьох змагань на рік, на кубки імені князів засновників Київської Русі — Святослава Хороброго, Володимира Великого, Ярослава Мудрого. Змагання «Лава на лаву» почали проводитися традиційно кожного року.

У 2012 році Державною службою молоді та спорту «Український рукопаш «Спас» було внесено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту (наказ № 2105 від 22.05.2012 р.), стало можливим присвоювати розряди і звання «Українського рукопашу «Спас» [33, с. 83]. Державною службою молоді та спорту була затверджена навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з «Українського рукопашу «Спас» [34].

У 2012 році на 16 Міжнародному фестивалі козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Анатолія Єрмака було засновано Міжнародну федерацію «Спас». Президентом федерації було обрано Олександра Притулу. На фестивалі було проведено перший в історії розвитку українського рукопашу «Спас» чемпіонат Європи з бойового мистецтва «Спас». Участь в чемпіонаті Європи прийняли збірні команди України, Росії, Білорусі, Молдови, Азербайджану, Грузії.

У 2013 році ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» була прийнята в Міжнародну конфедерацію бойових мистецтв (IMAC). Збірна команда України представила український рукопаш «Спас» на VII Олімпіаді бойових мистецтв «Схід-Захід» в м. Санкт-Петербург (Росія).

У жовтні 2013 року в м. Дніпропетровськ в рамках 17 Міжнародного фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» імені Агнатолія Єрмака пройшов перший чемпіонат світу з бойового мистецтва «Спас». В чемпіонаті світу прийняли участь збірні команди і делегації

України, Росії, Білорусі, Молдови, Азербайджану, Грузії, Латвії. Український рукопаш «Спас» отримав міжнародне визнання і зацікавленість у розвитку в інших країнах.

У січні 2014 року президент ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» Олександр Притула був запрошений в Зал Слави бойових мистецтв в Атлантік Сіті (США) де був удостоєний однієї з найвищих нагород в світі бойових мистецтв «Оскар» за видатні досягнення в бойових мистецтвах, яку заснував журнал «Martial arts» («Бойові мистецтва»), США. Це було по суті міжнародним визнанням українського рукопашу «Спас» в світі бойових мистецтв [35].



Майстер-клас О. Притули в Залі Слави бойових мистецтв. Атлантик Сіті, США, 2014 р.

У серпні 2014 року делегація ВГО «Всеукраїнська федерація «Спас» на запрошення ЮНЕСКО прийняла участь в 16 Міжнародному фестивалі національних бойових мистецтв в м. Чхунджу (Південна Корея), де було продемонстровано український рукопаш «Спас», як українське національне бойове мистецтво [36].



Костянтин Рижов, Ігор Давиденко, Олександр Притула. Південна Корея, 2014 р.

Крім спортивних досягнень, вихованці Школи «Спас» постійно приймають участь у різноманітних фестивалях, конкурсах, концертах як по Запорізькій області, так і по регіонам України, а також за кордоном, яскраво демонструючи свої бойові вміння під час показових виступів. Серед таких заходів найбільш визначними є: Міжнародні фестивалі козацьких бойових та традиційних мистецтв «Спас на Хортиці» (м. Запоріжжя), звітні концерти майстрів народних мистецтв Запорізької області у 2004 р. та 2009 р. (м. Київ), «Зоряний шлях» 2005 р., «Богатирські ігри» 2005 р, Ландшафтні вистави на о. Хортиця Запорізького академічного обласного українського музично-драматичного театру ім. В.Г. Магара «Тарас Бульба» та «Мамай» (режисер В. Головатюк), зйомки у художніх фільмах «Тарас Бульба» (режисер В. Бортко) та «Дума про Тараса» (режисер Є. Березюк), «Іродова морока» Запорізького муніципального театру «VI», опера «Запорожець за Дунаєм» Запорізької обласної філармонії, реконструкція битви козаків з поляками (м. Нікополь 2011 р.), реконструкція Хотинської битви (м. Новомосковськ 2013 р.), «Як Джона Пола Джонса у козаки приймали»



Проект «Як Джона Пола Джонса у козаки приймали»

— 2014 р., режисер Ігор Цішкевич (США), а також фестивалі уПольщі, Франції, Італії, Німеччині, Чехії, Австрії, Угорщині, Росії, Білорусі та багато інших.

ГО «Всеукраїнська федерація «Спас» в своїй діяльності впроваджує елементи Звичаю Спас в суспільне життя України, виховуючи молодь на засадах кращих здобутків української козацької педагогіки.

2.2.3. Напрямки розвитку українського козацького звичаю Спас

Спас — козацький бойовий звичай, система виховання козака. Передавався в козацьких родах від діда до онука. Включає в себе:

бойове мистецтво запорозьких козаків Спас;

систему цілительства, оздоровлення людини;

систему виховання козака-воїна, патріота України;

систему підготовки і пробудження у людини зверхздібностей (характерництво);

систему виживання людини в природі і суспільстві;

систему духовних знань запорозьких козаків.

В системі Спасу утворено низку шкіл бойового мистецтва (по стилям): Спас Яр, Спас Вихлист, Спас Кремінь, Спас Яструб, Спас Штурм, Спас Воля, Спас Сила та ін.

Спас сприяв розвитку інших національних видів бойового мистецтва та боротьби в Україні: Бойовий Гопак, українська боротьба навхрест, бойове мистецтво українських кобзарів костурець, боротьба на поясах, боротьба «Котигорошко», бойове мистецтво «Сварга», грузинська національна боротьба Чідаоба, вірменська боротьба Кох, азербайджанська боротьба Гюлеш, татарська боротьба Алиш, боротьба греків Приазов'я куреш та ін. Ці види боротьби та бойових мистецтв були неодноразово представлені на змаганнях та фестивалях Спасу.

В системі Спас розроблені оздоровчі системи на основі знань характерників та сучасних передових оздоровчих

систем «Дев'ять сил» та «Характер», які розвиваються в 8 країнах світу, були успішно апробовані в 2017 та 2022 році, як засіб зняття бойового стресу у військовослужбовців.

Успішний розвиток Спасу завдячує тісній співпраці та підтримці з одним з Батьків Української державної Незалежності та Української національної ідеї, автором Декларації про державну Незалежність України, Героєм України Левком Лук'яненком з урахуванням розробленої ним Концепції Української національної ідеї.

В структуру Спасу входять обласні федерації Спасу (бойового мистецтва Спас, українського рукопашу Спас), система клубів Спасу, система шкіл (державних, комунальних, громадських), Міжнародна Академія здоров'я і успіху «Спас» (розвиток науки і освіти), Благодійний фонд «Спас Україна» (розвиток соціальних і благодійних програм).

З лютого 2022 року за сприяння Всеукраїнської федерації «Спас» для захисту України від російських загарбників та сприяння підготовки бійців до військової справи на основі козацьких традицій створено окремий підрозділ «Спас», як підрозділ Добровольчого формування Запорізької територіальної громади № 1 «Щит» (командир підрозділу Каражов Сергій Дмитрович). Після розформування його підрозділ «Спас» існує в лавах Добровольчого формування Бучанської територіальної громади № 1 (взвод аеромобільної розвідки).

На цей час в лавах ЗСУ, ТРО, добровольчих підрозділах захищає Україну понад 1000 тренерів, інструкторів, вихованців Всеукраїнської федерації «Спас».

Осередки Всеукраїнської федерації «Спас» виконують активну волонтерську діяльність, опікуються військовими частинами, особами ВПО. Зокрема Запорізький осередок Всеукраїнської федерації «Спас» опікується волонтерською допомогою окремим 415 батальйоном «Запорозька Січ» (командир полковник Лапін І.Є.) (допомога в підготовці та навчанні

бійців, гуманітарна допомога, допомога в організації відновлення на ротації та реабілітація бійців підрозділу). Дніпровський осередок федерації поповнив лави Третьої Штурмової бригади ЗСУ.

В Україні і в світі Спас розвиває всеукраїнська федерація «Спас» за напрямками:

український національний вид спорту;

бойова культура українського народу (система звичаїв і обрядів, показовий напрямок);

козацька педагогіка (виховання козака, патріота України);

національно-патріотичне виховання молоді (духовно-патріотичне, військово-патріотичне);

козацьке здоров'я, характерництво (можливості людського організму);

звичаєве право, розвиток козацького громадянського суспільства;

наука (педагогіка, фізична культура і спорт, історія, розвиток людини, успіх).

Український національний вид спорту — український рукопаш «Спас»





Український рукопаш «Спас»

В 2017 році український рукопаш «Спас» визнаний Міністерством молоді і спорту України національним видом спорту України, що автоматично відносить його до нематеріальної культурної спадщини України [25].

Бойова культура українського народу (система звичаїв і обрядів, показовий напрямок)









Бойова культура запорозького козацтва

В 2018 році козацький бойовий звичай Спас визнаний, як нематеріальна культурна спадщина Запорозького краю («Козацький бойовий звичай «Спас» внесений до обласного

реєстру елементів НКС Запорізької області рішенням обласної комісії від 20.09.2016 протокол № 2).

Створено театр козацького бою «Запорозький Спас».





Театр козацького бою «Запорозький Спас»

Козацька педагогіка (виховання козака, патріота України)





Козацька педагогіка

За ініціативи ГО «Всеукраїнська федерація «Спас» в Україні створено і створюються козацькі школи в співпраці з загальноосвітніми школами, відкрито спеціалізацію «Український рукопаш «Спас» в Запорізькому національному університеті.

Національно-патріотичне виховання молоді (духовно-патріотичне, військово-патріотичне).



Козацький вишкільний табір «Хортицька Січ»

Проведення щорічних літніх вишкільних козацьких таборів «Хортицька Січ», «Дніпровський Спас», «Подільська Січ», Волинська Січ» та ін. національно-патріотичні заходи, козацькі свята.

Козацьке здоров'я, характерництво (можливості людського організму)



Клуб здоров'я і успіху «9 сил»

Організація клубів здоров'я і успіху «9 сил» (клуби працюють в Україні, Польщі, Німеччині, Чехії, Швеції).

Проведення семінарів по козацькому здоровому способу життя для всіх верств населення.

Проведення традиційних зарядок для людей.

Розробка сучасних оздоровчих систем на основі етнічних традицій здорового способу життя.

В системі Спас розроблені оздоровчі системи на основі знань характерників та сучасних передових оздоровчих систем «Дев'ять сил» та «Характер», які розвиваються в 8 країнах світу, були успішно апробовані в 2017 та 2022 році, як засіб зняття бойового стресу у військовослужбовців.



Система оздоровлення «Дев'ять сил» (підручник)

Звичаєве право. Розвиток громадянського суспільства

До лютого 2022 року в мережі Всеукраїнської федерації «Спас» заняттями Спасом було охоплено понад 5000 дітей та підлітків в 12 областях України.

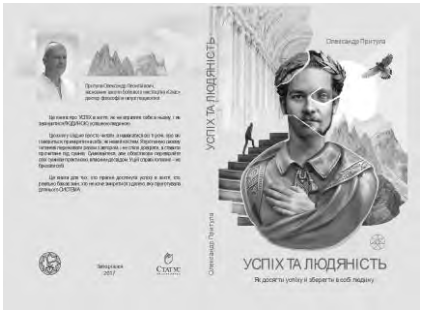
В 2022 році створено ГО «Міжнародна федерація «Спас» для розвитку Спасу в світі.

Осередки і мережа Спасу в Європі: Польща, Німеччина, Швеція, Чехія, в світі — Аргентина.

Ідея — створення мережі клубів і шкіл з бойового мистецтва Спас в інших країнах.

Наука (педагогіка, фізична культура і спорт, розвиток людини, успіх)







Книги Всеукраїнської федерації «Спас»

Всеукраїнська федерація «Спас» проводить спільно з партнерами міжнародні і всеукраїнські науково-практичні конференції: «Україна в контексті світової цивілізації», «Національні бойові мистецтва. Проблеми і перспективи розвитку», «Козацька педагогіка. Теорія і практика», «Козацьке здоров'я. Від минулого до сучасного».

Ведуться науково-дослідницькі проекти по вивченню козацької педагогіки, козацької медицини, бойової культури українського народу та народів світу, національної фізичної культури.

Самостійна робота до п. 3.2.:

1. Сучасний розвиток козацького звичаю «Спас» в Україні та світі.

2. Особливості розвитку козацького звичаю «Спас» в умовах сьогодення.

2.3. Педагогічні технології в козацькому звичаї «Спас», як напрямку в козацькій педагогіці

2.3.1. Гра, як основа педагогічних технологій в козацькому звичаї «Спас»

Гра відігравала важливу роль у козацькій педагогіці, зокрема в системі бойового мистецтва «Спас». Вона була не лише засобом розваги, а й важливою частиною виховного процесу, спрямованого на формування фізичних, моральних і духовних якостей. У козацькому звичаї «Спас» гра використовувалася як основа для передачі знань, розвитку бойових навичок, зміцнення командного духу і виховання патріотизму.

Історія ігор тягнеться з глибини століть. Веселі рухливі ігри — це наше дитинство. Всі пам'ятають такі ігри як — Козаки та розбійники, схованки, піжмурки, панас, цар гори, швайка та і н.

Ігри, подібно до казок і пісень, створені народом. Вони передавалися з покоління до покоління та дійшли до сьогодення. що підтверджує безперервність передачі козацького бойового звичаю.

За кількістю учасників ігри розрізняють поодинокі, парні, групові ігри, також поділяються за пори року (зимові, весняні, літні, осінні).

Козацькі ігри Спасу — це школа виховання, яка занурює тебе в світ кошового козацтва де панують козацькі звичаї та традиції. Вони включають у себе різні види рухової діяльності: боротьба, кулачні бої володіння зброєю, та головне — козацька бойова взаємодія. В іграх виявляють найкращі якості: доброта, шляхетність, взаємовиручка, самопожертва.

Ігри здавна служили засобом самопізнання, вони розвивають: спритність, влучність, швидкість і силу; здатність до самопожертви заради інших. Ігри привчають долати труднощі, радіти виграшу, мужньо переносити невдачу. Дорослі із задоволенням беруть участь у іграх разом дітьми, що сприяє

передачі досвіду від старшого покоління молодшому. Навчання через гру є одним із сакральних методів козацької педагогіки, який навчає козацькому бойовому звичаю та формує козацьке товариство.

Ігри сприяють залученню людей не лише до ігрової практики, а й до народної культури в цілому, яка формує поважне ставлення до рідної країни, створюється емоційна-позитивна основа для розвитку патріотичних почуттів, що формує українську національну ідентичність.

В іграх козаки єднаються в команди — Зграї. Чередування групових, парних та поодиноких ігор є основою методики ігор зграя. Групові ігри — піднімають настрій, виховують почуття товариства та згуртованості, що допомагає спілкуватися один з одним. Парні ігри навчають взаємодії, стояти пліч опліч. Поодинокі ігри виховують характер і завзятість.

Основні аспекти гри в системі «Спас»:

Гра як метод навчання бойових навичок:

У традиції «Спас» гра використовувалася для навчання основам бойового мистецтва. Через ігрові ситуації молоді козаки вчилися швидкості реакції, спритності, витривалості та вмінню працювати в команді.

Бойові ігри включали елементи рукопашного бою, боротьби, фехтування, які в ігровій формі допомагали відпрацьовувати техніку бою і одночасно розвивали фізичну силу та координацію рухів.

Гра як засіб виховання моральних якостей:

Ігри в системі «Спас» сприяли вихованню моральних цінностей, таких як чесність, справедливість, повага до супротивника і командний дух.

Змагальні ігри виховували почуття справедливості та поваги до правил, адже в них важливо було не лише перемогти, а й дотримуватися моральних норм, підтримуючи дух братерства.

Гра як спосіб передачі культурних традицій:

Через гру передавалися елементи української культури, зокрема пісні, танці, народні звичаї, що формувало національну свідомість і повагу до рідної культури.

Ритуальні та святкові ігри були частиною обрядової культури козацтва, через яку молодь долучалася до духовної спадщини свого народу.

Гра як засіб психологічного загартування:

Ігри допомагали молодим козакам адаптуватися до стресових ситуацій, виховували витримку, самовладання та здатність діяти рішуче в екстремальних умовах.

Симуляційні ігри, що імітували бойові дії, розвивали вміння швидко приймати рішення та діяти в умовах невизначеності.

Гра як основа колективного виховання:

Учасники ігор навчалися працювати в команді, розподіляти ролі та відповідальність, що сприяло формуванню почуття спільності та взаємодопомоги.

Командні ігри зміцнювали взаємини між козаками, формували почуття єдності та відповідальності за товаришів.

Приклади ігор у системі «Спас»:

«Козацькі забави» — це комплекс ігор, які включали елементи боротьби, швидкості, спритності та кмітливості. Вони відбувалися як на землі, так і на воді, включаючи елементи рукопашу, змагання на мечах та списах.

«Ловці» — гра, в якій один гравець (ловець) намагався зловити інших, які повинні були ухилятися і уникати захоплення. Це розвивало навички уникнення та швидкість реакції.

«Ведмідь» — силова гра, де учасники намагалися вивести суперника за межі кола, використовуючи техніки боротьби та рукопашу.

Гра в козацькому звичаї «Спас» є основою педагогічних технологій, спрямованих на всебічний розвиток особистості.

Вона дозволяє інтегрувати фізичну підготовку, моральне виховання та національно-патріотичне виховання в єдиний процес, забезпечуючи гармонійний розвиток майбутніх козаків.

Козацьких ігор в Спасі декілька десятків, це прекрасний засіб комплексного виховання особистості в козацькій педагогіці.

2.3.2. Українські козацькі ігри і забави: класифікація, види

Українські козацькі ігри та забави були невід'ємною частиною культури козацтва. Вони виконували не лише розважальну функцію, а й сприяли фізичному та моральному вихованню молоді, формуванню національної свідомості та підготовці до військової служби. Ігри та забави поділялися на різні категорії залежно від їхнього змісту, цілей та способу проведення.

Класифікація козацьких ігор та забав

Фізичні (спортивні) ігри:

Ігри, що розвивали фізичну силу, витривалість, спритність та координацію рухів.

Мета — підготовка молоді до військової служби, зміцнення тіла та духу.

Військово-прикладні ігри:

Ігри, що відтворювали бойові ситуації, тренували бойові навички, такі як стрільба, фехтування, верхова їзда.

Мета — відпрацювання тактичних дій та бойових навичок, необхідних для козацького життя.

Ігри на розвиток фізичних та психофізичних якостей:

Ігри, що розвивали швидкість реакції, спритність, силу, гнучкість, вміння ухилятися від ударів або захоплень та ін.

Мета — підготовка до рукопашного бою, розвиток навичок уникнення небезпеки.

Командні (колективні) ігри:

Ігри, що розвивали навички роботи в команді, колективну відповідальність та взаємодію між учасниками.

Мета — зміцнення командного духу, виховання почуття товариства та взаємодопомоги.

Ритуальні та святкові ігри:

Ігри, що проводилися під час релігійних або народних свят, і мали обрядовий або символічний характер.

Мета — підтримання національних традицій, виховання поваги до культурної спадщини.

Види козацьких ігор та забав

Боротьба на поясах (боротьба навхрест):

Двоє учасників тримають один одного за пояси і намагаються вивести суперника з рівноваги, застосовуючи різні прийоми боротьби. Це розвиває силу, витривалість та навички ближнього бою.

Лава на лаву:

Командна гра, де дві групи учасників намагаються відтіснити супротивника з певної ділянки або заволодіти територією. Гра виховує командний дух, лідерські якості та фізичну витривалість.

Перетягування канату:

Дві команди намагаються перетягнути канат на свою сторону. Це класична силова гра, яка розвиває командну роботу та фізичну силу.

Козацький герць:

Імітація поєдинку на шаблях або іншій зброї. Учасники відпрацьовують навички фехтування, витривалість та спритність. Ця гра тренує не тільки фізичні, а й стратегічні здібності.

«Котигорошко»:

Учасники намагаються виштовхнути суперника за межі кола або певної зони, використовуючи силу та тактику боротьби. Гра розвиває спритність, силу і навички самооборони.

«Товкач» (гри на випробування сили):

Випробування сили через змагання, де учасники намагаються збити один одного з ніг або вивести з рівноваги

ударами кулаками або поштовхами. Гра готує до умов реального бою та розвиває витривалість.

«Козацькі забави» (веселі змагання):

Комплекс різноманітних конкурсів і випробувань, таких як біг навипередки, стрибки через перешкоди, стрільба з лука або метання списа. Такі забави розвивають спритність, координацію і майстерність.

«Чий кінь кращий»:

Змагання на швидкість і маневреність на конях. Гра тренує навички верхової їзди, яка була важливою частиною козацького життя.

Козацькі ігри та забави виконують важливу виховну функцію, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, підготовку до захисту рідної землі та збереження національних традицій. Вони сприяли формуванню фізичної сили, витривалості, моральних цінностей та патріотичного духу, що були необхідні для козацького життя.

2.3.3. Впровадження елементів козацького звичаю «Спас» в навчанні у вищій школі, вдосконалення методів навчання професійної підготовки майбутніх педагогів

Впровадження елементів козацького звичаю «Спас» у навчання у вищій школі може значно покращити професійну підготовку майбутніх педагогів, особливо в контексті національно-патріотичного виховання та фізичного виховання. «Спас» як система бойового мистецтва і виховного процесу включає в себе духовні, моральні, фізичні та культурні аспекти, які можуть бути інтегровані в навчальні програми для формування всебічно розвиненої особистості.

Основні підходи до впровадження елементів «Спас» у вищій школі:

Інтеграція в навчальні дисципліни:

Фізичне виховання: Включення елементів «Спас» у програми фізичної підготовки. Це може бути як практика

основних технік бойового мистецтва, так і спеціальні вправи для розвитку витривалості, сили, спритності.

Педагогіка та виховання: Викладання принципів і методів козацької педагогіки, включаючи морально-етичне виховання, засноване на козацьких цінностях, таких як патріотизм, честь, братерство.

Історія та культурологія: Вивчення історії козацтва, його впливу на розвиток української культури та виховання, а також специфіки козацького звичаю «Спас» як частини національної спадщини.

Впровадження практичних занять:

Майстер-класи та тренування: Проведення регулярних занять з елементами «Спас» для студентів, де вони можуть на практиці освоїти основи бойового мистецтва, навчитися працювати в команді, відпрацювати техніки самозахисту.

Проектна діяльність: Учні та студенти можуть розробляти проекти, пов'язані з популяризацією козацької культури і звичаїв серед молоді, організовувати заходи з фізичного виховання на основі принципів «Спас».

Табори та вишколи: Організація літніх таборів або виїзних навчань, де студенти зможуть застосувати на практиці елементи «Спас», поглибити знання про козацьку культуру і розвинути лідерські якості.

Розробка нових методичних матеріалів:

Методичні посібники: Створення спеціальних методичних посібників для викладачів, які допоможуть впроваджувати елементи «Спас» у навчальний процес, враховуючи специфіку різних дисциплін.

Навчальні програми: Розробка та впровадження навчальних програм або курсів, присвячених козацькій педагогіці та звичаю «Спас», що дозволить систематизувати знання і підходи до викладання цих тем.

Формування патріотичного виховання:

Національно-патріотичне виховання: Включення принципів «Спас» у програми патріотичного виховання, спрямовані на формування любові до Батьківщини, поваги до національних символів, історії та культури.

Проведення тематичних заходів: Організація виховних годин, лекцій та бесід, присвячених козацьким традиціям і бойовим мистецтвам, що сприятиме формуванню у студентів патріотичних почуттів і національної самосвідомості.

Залучення фахівців і партнерів:

Співпраця з інструкторами «Спас»: Запрошення досвідчених інструкторів і майстрів для проведення занять, майстер-класів та тренінгів для студентів і викладачів.

Партнерство з громадськими організаціями: Співпраця з організаціями, які займаються популяризацією козацької культури, для проведення спільних заходів і обміну досвідом.

В процесі впровадження елементів Спасу в навчальний процес навчальний заклад отримає результати:

Підвищення якості підготовки педагогів: Завдяки інтеграції елементів «Спас» майбутні педагоги отримають не лише теоретичні знання, але й практичні навички, що зробить їх більш компетентними і готовими до викладання в умовах сучасної школи.

Формування всебічно розвиненої особистості: Студенти, що освоять елементи «Спас», будуть краще підготовлені фізично, морально та духовно, що допоможе їм стати лідерами і патріотами.

Зміцнення національної самосвідомості: Вивчення козацьких традицій і звичаїв сприятиме формуванню у студентів почуття гордості за свою країну і культуру.

Впровадження елементів «Спас» у вищій школі сприятиме не лише покращенню професійної підготовки педагогів, але й розвитку національної освіти в цілому, зміцнюючи

зв'язок з культурними традиціями і підвищуючи рівень патріотичного виховання.

Самостійна робота до п. *2.3.3.*:

1. Козацькі педагогічні технології та її роль у національно-патріотичному вихованні.

2. Підходи до впровадження козацьких педагогічних технологій в навчальний процес.

Висновки до РОЗДІЛУ 2.

Козацький звичай Спас, який сформувався в Україні протягом століть, це: Українське козацьке бойове мистецтво; система розвитку надздібностей людини; духовно-культурна традиція українського козацтва, яка зародилася в дохристиянські часи; звичай виховання і навчання молоді вмінню боротися і виживати в бою і в житті, який передавався в козацьких родах; світогляд вільної людини, лицаря, здатного до розвитку себе і суспільства.

Козацька педагогіка — самобутнє явище української етнопедагогіки, яке має глибоке історичне коріння ще з часів Київської Русі і розвивалося в Україні безперервно і системно сформувавши педагогічні традиції в сучасній Україні.

Козацька педагогіка має на меті формування української національної ідентичності.

Сучасна система освіти в Україні потребує впровадження в педагогічний процес духовних засад козацької педагогіки.

Козацький звичай Спас може стати однією з основ формування української національної ідентичності в української молоді.

Список використаних джерел до розділу 2

1. Мельничук Ю.Л. Засобами козацької педагогіки [Електронний ресурс] / Ю.Л. Мельничук. Відкритий міжнародний

університет розвитку людини «Україна». Офіц. сайт. Режим доступу: https://stud.uu.edu.ua/news/zasobami_kozatskoi_pedagogiki_18

2. Потапенко О.Б. Роль освіти у становленні та розвитку українського козацтва [Електронний ресурс] / О.Б. Руденко // Педагогіка вищої школи. — № 3 (49). — 2016. — С. 342 — 350. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/327735803_Rol_osviti_u_stanovlenni_ta_rozvitku_ukrainskogo_kozactva

3. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник / Укладачі: В.Є. Берека, І.К. Гіджеліцький, Н.М. Орловська. — Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. — 472 с., іл.

4. Руденко Ю.Д. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді засобами козацької педагогіки. Інформаційно-просвітницький матеріал / Укладач Мельничук Ю.Л. - К.: ТОВ «Видавництво «ПРОМЕТЕЙ», 2017. - 90 с.

5. Гаврилюк В.Ю. Козацьке виховання та засоби його актуалізації в умовах освітніх змін та суспільних викликів [Електронний ресурс] / В.Ю. Гаврилюк. НАРОДНА ОСВІТА. Електронне фахове видання. Розділ «Методика. Досвід». Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua /?page_id=5455

6. Кузь В. Г. Українська козацька педагогіка і духовність / Кузь В. Г., Руденко Ю. Д. , Губко О. Т. — Умань, 1995. — 220 с.

7. Удовиченко Л. Проблема вирішення культурно-національної ідентичності та шляхи її вирішення у новій українській школі [Електронний ресурс] / Л. Удовиченко // Педагогічна освіта: теорія і практика. - Психологія. — Педагогіка. — Збірник наукових праць. - № 37 (1). — 2022. — С. 70 — 75. — Режим доступу: file:///Users/apryt/Downloads/obylan,+%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0_37_%D0%A3%D0%B4%D

0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_70-75.pdf

8. Беркута Ж. Козацька педагогіка в сучасному закладі освіти [Електронний ресурс] / Ж. Беркута, Н. Мартинюк // Педагогічний вісник. — Вісник Хмельницького ОІППО. - Офіц. сайт. — Режим доступу: https://visnyk.hoippo.km.ua/infomain/2192-kozacka-pedagogka-v-suchasnomu-zaklad-osvti.html

9. Конох А.П. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас» [Електронний ресурс] / А.П. Конох, О.Л. Притула // Вісник Запорізького національного університету. - Фізичне виховання та спорт. - №1 (7). — 2012. — Режим доступу: https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/054-59.pdf

10. Карпачова О. Про українську самоідентичність [Електронний ресурс] / О. Карпачова // Олександрійський тиждень. Офіц веб. сайт. — 2016. — 13 жовтня. Режим доступу: https://ot.kr.ua/pro-ukrayinsku-samoidentichnist.html

11. Шилов Ю.О. Спас: Коледа і Христос. Найбільша таємниця історії. — Київ: «Аратта», 2011. — 30 с.

12. Спас. Вікіпедія [Електронний ресурс] / Вікіпедія. Офіц. сайт. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Спас_(бойове_мистецтво)# :~:text= Спас%20—%20українське%20бойове%20мистецтво%2C%20перша,Интерес%20моей%20мысли

13. Безклубый, Л. П. Интерес моей мысли / Л. П. Безклубый // Техника молодежи. — 1989. — No 2. — С. 11.

14. Лукоянова К.В. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання [Електронний ресурс] / К. Лукоянова. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/153585703.pdf

15. Войтович В.М. Українська міфологія. — Київ: «Либідь», 2002. — 664 с.

16. Попов С. Българският Коледа във «Веда словена». — Варна: «Славена». — 2010. — 300 с.

17. Скульський А.М. Спас особливий стан психіки [Електронний ресурс] / Скульський А.М. Характерницька наука. Офіц. Сайт. — Режим доступу: http://xn7sbabirvo2ammddtcfe8b2a.xnj1amh/spas/skulskiy/spas-specific-mental-state.html

18. Притула О.Л. Характерництво запорозького козацтва як елемент сакрального туризму запорозького краю / Притула О.Л. , Конох О.Є.;, Маковецька Н.В., Конох А.А. // Вісник науки та освіти. — 2023. — № 9 (15). — С. 648 — 656.

19. Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. — Київ: ФОП Стебеляк, 2019. 488с.

20. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: У 3 т. / Редкол.: П.С. Сохань (відп.ред.) та ін. — Київ: Наук. Думка, 1991. Т.1. 592 с.

21. Новицкий Я. П. Народная память о Запорожье: Предания и рассказы, собранные в Екатеринославщине (1875-1905) [Текст] / Я. П. Новицкий. — Екатеринослав: Тип. Губернского Земства, 1911. — 116 с.

22. Чабаненко В. Січова скарбниця / упорядкування Чабаненко В. Запорізький державний університет, 1999. — 492 с.

23. Скільки українців вірять в астрологію, екстрасенсів і таро? Опитування [Електронний ресурс] / Українська правда. Офіц. сайт. Режим доступу: https://life.pravda.com.ua/society/astrologiya-ekstrasensi-i-taro-skilki-ukrajinciv-mayut-magichne-mislennya-300822/

24. Стеф'юк І. Характерники: ті що знали заговорити кулі [Електронний ресурс] / Стеф'юк І. Буковинський центр культури і мистецтва. Офіц. сайт. Режим доступу: http://bukcentre.cv.ua/index.php/tradytsiina-kultura/

svitohliadni-praktyky/5968-kharakternyky-ti-shcho-znaly-zahovoryty-kuli.html

25. Чумаченко В.А. Політ нічного метелика: Характерницьке мистецтво в Україні. Кривий Ріг: Видавничий дім, 2009. — 308 с.

26. Каляндрук Т. Б. Загадки козацьких характерників: монографія / Тарас Каляндрук. — Видання четверте доповнене. — Львів, ЛА «Піраміда», 2013. — 288 с.

27 . Каляндрук Т.Є. Пластуни — козацький спецназ [Електронний ресурс] / Блог Тараса Каляндрука. Офіц. блог. - Режим доступу: https://tkaljandruk.blogspot.com/2015/10/blog-post_26.html

28. Іван Дмитрович Сірко — славний кошовий отаман Війська Запорозького Низового [Електронний ресурс] / Вище професійне училище Миколаєва. Офіц. Сайт. — Режим доступу: http://vpus.kl.com.ua/2020/10/13/%D1%96%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%D1%81%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%BE%D0% B2%D0%B8/

29. Печерський А. Пилип Коновал — кавалер Хреста Вікторії: до 135-річчя від дня народження героя [Електронний ресурс] / Печерський А. Армія inform. Офіц. сайт. — Режим доступу: https://armyinform.com.ua/2023/09/15/ pylyp-konoval-kavaler-hresta-viktoriyi-do-135-richchya-vid-dnya-narodzhennya-geroya/

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

31. Притула О.Л. Український рукопаш «Спас». Правильник козака / Конах А.П., Притула О.Л., Рижов К.А. - Навчальний посібник — Запоріжжя: Видавництво комунального

вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2016. — 88 с.

32. Український рукопаш «Спас» [Електронний ресурс] / Вікіпедія. Офіц. сайт. — Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88_%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%81

33. Ситник О. Роль українського рукопашу «Спас» у національно-патріотичному вихованні студентської молоді [Електронний ресурс] / Ситник О., В. Радченко. — Режим доступу:

34. Притула О. Л. Український рукопаш «Спас» : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О. Л. Притула, К. А. Рижов, К. В. Лукоянова. — Запоріжжя — Київ : дизайн-студія «Інтера», 2012. — 68 с.

35. Нарбут И. Впервые житель Запорожья привез из США «Оскар» [Електронний ресурс] / *Репортер*. Інформац. портал. 2014. 04 лютого. - Режим доступу: https://reporter-ua.com/2014/02/04/vpervye-zhitel-zaporozhya-privet-iz-ssha-oskar-foto

36. Закон України «Про внесення змін до закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо національних видів спорту [Електронний ресурс] / Верховна рада України. Офіц. сайт. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2074-19#Text

РОЗДІЛ 3

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС», ЯК МОДЕЛІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Процес національно-патріотичного виховання через призму українського рукопашу «Спас»

3.1.1. Види підготовки в українському рукопаші «Спас»

В українському рукопаші «Спас» підготовка спортсмена-спасівця визначається семи видами підготовки: *фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова, психологічна, духовна.*

Фізична підготовка — це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей [1, с. 171].

Фізична підготовка — є одним з важливих аспектів підготовки спортсмена в українському рукопаші «Спас».

Фізична підготовка — це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям «фізична підготовка» користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та іншої діяльності. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) — це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної

працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту. Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні і рухливі ігри, лижний спорт, велоезда, вправи з обтяженнями та ін), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. З ЗФП пов'язано досягнення фізичної досконалості — рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності.

Необхідність широкого розмаїття засобів ЗФП визначається тим, що в сферу занять фізичними вправами з загальнопідготовчою спрямованістю залучаються практично всі верстви населення — від немовлят до похилого віку.

Завданнями ЗФП є:

Зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічна збереження високого рівня працездатності.

Розвиток всіх основних фізичних якостей — сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності.

Створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності — трудової, військової, побутової і т. д.

ЗФП — основна цільова задача педагогічного процесу фізичного виховання людини, орієнтована на зміцнення її здоров'я, підвищення загальної працездатності і ефективності навчання і праці. Однак слід пам'ятати, що навіть досить висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в підготовці до конкретного виду професії або виду спорту. У цих випадках необхідна додаткова спеціальна підготовка в області спорту — спеціальна фізична підготовка у професійній діяльності — професійно-прикладна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту [2].

Фізична підготовка в українському рукопаші «Спас» — організований процес рухової діяльності спортсмена-спасівця з метою оптимізації розвитку його фізичних якостей, необхідних для спортивної та бойової діяльності в українському рукопаші «Спас».

В українському рукопаші «Спас» розглядають — загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка в українському рукопаші «Спас» (ЗФП) — процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток спортсмена в українському рукопаші «Спас».

Загальна фізична підготовка в українському рукопаші «Спас» є базою для спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) в українському рукопаші «Спас» — процес розвитку і вдосконалення фізичних якостей, можливостей організму і функціональних систем, необхідних для досягнень в українському рукопаші «Спас».

«Фізична якість» визначає рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості — це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібні загальні фізичні якості, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для

раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність [3, С. 171].

Спеціальні фізичні якості визначаються відповідно до специфіки рухової діяльності в українському рукопаші «Спас». Спеціальними фізичними якостями в українському рукопаші «Спас» є: швидкісна витривалість, силова витривалість, вибухова сила, спеціальна гнучкість тих частин тіла, які задіяні в боротьбі (спина, тазові суглоби) та ін.

Технічна підготовка в українському рукопаші «Спас» є ключовим елементом в єдиноборствах [4, с. 239] і зокрема в «Спасі» цього бойового мистецтва і спрямована на розвиток навичок самозахисту, фізичної сили, спритності та координації. «Спас» відомий своїм унікальним поєднанням традиційних козацьких технік і сучасних методів рукопашного бою, що робить його ефективним як у спортивних змаганнях, так і в реальних умовах самооборони.

Основні компоненти технічної підготовки в українському рукопаші «Спас»:

1. Ударна техніка:

— Різновиди ударів руками: У «Спасі» використовуються прямі, бокові, верхні та нижні удари кулаками, долонями, ліктями. Важливим елементом є швидкість і точність виконання ударів, а також здатність комбінувати їх у серії.

— Удари ногами: Використовуються удари ногами на різних рівнях — низькому, середньому і високому. До них належать удари ступнею, п'ятою, коліном. Особливу увагу приділяється гнучкості та силі ніг для виконання потужних ударів.

— Техніка ударів ліктями і колінами: Ці удари ефективні на ближній дистанції і використовуються для швидкого нейтралізування противника.

2. Захисна техніка:

— Блоки: У «Спасі» застосовуються різні блоки для відбиття ударів противника. Це можуть бути блоки руками,

передпліччями, ліктями, а також використання руху тіла для ухилення від ударів.

— Ухилення та відходи: Техніки ухилення передбачають уникнення ударів шляхом швидкого переміщення тіла, нахилів або поворотів. Відходи використовуються для збільшення дистанції та підготовки до контратаки.

3. Боротьба та кидкова техніка:

— Кидки: У «Спасі» широко використовуються різні види кидків, включаючи підсічки, підніжки, захоплення і перекидання противника через плече або стегно. Кидки є ефективними в ближньому бою і дозволяють швидко вивести противника з ладу.

— Захвати та боротьба в партері: Техніки захвату дозволяють контролювати рухи противника, знерухомлювати його та готувати до кидка. Боротьба в партері включає задушливі прийоми, утримання і больові прийоми, які дозволяють завершити поєдинок.

4. Техніка роботи зі зброєю:

— Використання традиційної зброї: У «Спасі» особливе місце займає робота з козацькою зброєю, такою як шабля, спис, ніж, булава, довбня, батіг, нагайка та ін. Технічна підготовка включає освоєння базових і просунутих технік роботи зі зброєю, а також захисту від неї.

— Імпровізована зброя: Окрім традиційної зброї, в «Спасі» навчають використовувати підручні засоби для самооборони, що є важливим в умовах реального конфлікту.

5. Техніка пересування та позиціонування:

— Переміщення: Важливим елементом є здатність швидко і правильно переміщатися по майданчику, утримуючи баланс і контроль над тілом. Це включає різноманітні техніки кроків, стрибків, поворотів, що дозволяють займати вигідну позицію.

— Стійки та положення: У «Спасі» використовуються різні бойові стійки, які забезпечують стабільність, захист і готовність до атаки. Важливо вміти швидко змінювати стійки залежно від ситуації.

6. Специфічні техніки «Спас»:

— Техніки «хитрого бою»: Унікальні для «Спас» техніки, що поєднують елементи обманних маневрів, імітацій і несподіваних атак. Це робить бій непередбачуваним для противника і дозволяє використати його слабкі сторони.

— Техніки бою в специфічних умовах: Бій в темряві, бій у воді, в лісі, в обмежених просторових умовах та ін.

— Техніки динамічного бою: Включають комбінації ударів, захистів, кидків і переміщень, що дозволяють вести активний, агресивний бій, змушуючи противника постійно захищатися.

Принципи технічної підготовки:

Поступовість навчання: Підготовка починається з базових технік, які відпрацьовуються до автоматизму. Згодом додаються більш складні елементи, комбінації та інтеграція технік у єдину систему.

Практика через спаринги та реальні ситуації: Спаринг є невід'ємною частиною підготовки, дозволяючи відпрацьовувати техніки в умовах, наближених до реального бою. Особлива увага приділяється вмінню адаптуватися до різних суперників і ситуацій.

Індивідуальний підхід: Кожен учасник має свої особливості фізичної підготовки, тому техніки підбираються та коригуються з урахуванням індивідуальних можливостей.

Постійне вдосконалення: «Спас» не обмежується стандартними техніками. Постійне навчання новим елементам, тренування на вдосконалення швидкості, сили, реакції та тактичного мислення є важливою частиною підготовки.

Технічна підготовка в українському рукопаші «Спас» охоплює широкий спектр навичок, необхідних для

ефективного самозахисту і бою. Вона поєднує традиційні козацькі техніки з сучасними методами, що робить «Спас» універсальним і практичним бойовим мистецтвом, яке сприяє фізичному і моральному розвитку його учасників.

Тактична підготовка в українському рукопаші «Спас» є важливою складовою цього бойового мистецтва і спрямована на розвиток навичок стратегічного мислення, прийняття рішень в умовах бою, а також оптимального використання технічних навичок для досягнення переваги над противником. Вона включає в себе планування, аналіз ситуації, вибір тактики бою і застосування найбільш ефективних дій залежно від конкретних умов [5, с. 103].

Основні компоненти тактичної підготовки в «Спас»:

1. Аналіз ситуації та оцінка противника:

— Оцінка умов бою: Важливо навчитися швидко оцінювати місце проведення бою, визначати можливі загрози, використовувати особливості місцевості для захисту або атаки.

— Аналіз противника: Розвиток вміння спостерігати за рухами, техніками і слабкими сторонами противника. Це допомагає адаптувати тактику бою і обрати найбільш ефективну стратегію.

2. Вибір тактики бою:

— Атакуюча тактика: Передбачає активний напад на противника з метою нав'язати свій стиль бою. Важливо швидко перейти в наступ, не даючи супротивнику часу на організацію захисту або контратаки.

— Оборонна тактика: Використовується для захисту від атак противника з наступним переходом у контратаку. Оборонна тактика може включати використання ухилень, блоків і контратакуючих дій.

— Тактика «хитрого бою»: Використання обманних маневрів, імітацій та несподіваних атак для дезорієнтації

противника. Ця тактика дозволяє вести непередбачуваний бій, змушуючи супротивника робити помилки.

3. Комбінування технік:

— Зміна темпу бою: Навчання швидкій зміні темпу — від повільного до швидкого і навпаки. Це дозволяє контролювати ритм бою і змушувати противника підлаштовуватися під ваші дії.

— Комбінації ударів і захватів: Важливо вміти комбінувати удари руками і ногами з техніками боротьби, кидками і захопленнями, що дозволяє створювати ефективні атаки і швидко переходити від однієї техніки до іншої.

4. Використання місцевості та підручних засобів:

— Робота з місцевістю: Вміти використовувати природні або створені людиною перешкоди (стіни, дерева, меблі) для захисту або організації атаки. Наприклад, змушуючи противника піти на менш вигідну позицію або використовуючи перешкоди для прикриття.

— Імпровізація зі зброєю: Використання підручних предметів, таких як палиці, камені, або інші доступні засоби для захисту або атаки.

5. Робота з дистанцією:

— Зміна дистанції бою: Важливо вміти контролювати дистанцію між вами і противником. Наприклад, наближення для ближнього бою або відхід на безпечну дистанцію для ухилення і підготовки до контратаки.

— Дистанційна атака: Використання технік ударів ногами або кидків предметів для підтримання безпечної дистанції, змушуючи противника підходити на умовах, вигідних для вас.

6. Взаємодія в команді:

— Командні тактики: В умовах бою з декількома супротивниками або в групі важливо розвивати навички командної

роботи, коли учасники підтримують один одного, прикривають спини та координують дії для досягнення спільної мети.

— Ролі в команді: У командному бою (Лава на лаву) кожен учасник може виконувати певну роль, наприклад, атакуючого, захисника або підтримки. Важливо вміти змінювати ролі залежно від ситуації.

7. Психологічна готовність і витримка:

— Стресостійкість: Підготовка до дій в умовах підвищеного стресу, коли важливо залишатися спокійним, зберігати концентрацію і чітко виконувати заплановані дії.

— Тактична витримка: Уміння чекати слушного моменту для атаки або захисту, не піддаючись емоціям і діючи обдумано.

Принципи тактичної підготовки в «Спас»:

Адаптивність: Важливо вміти адаптуватися до змінних умов бою, швидко оцінювати ситуацію і змінювати тактику залежно від дій противника і умов місцевості.

Індивідуальний та груповий підхід: Тактична підготовка повинна враховувати як індивідуальні особливості учасника, так і його вміння діяти в команді. Це допомагає формувати комплексні навички, необхідні для успіху в будь-якій ситуації.

Постійне вдосконалення: Тактика — це не статичний набір дій, а постійно змінювана і вдосконалювана система. Регулярне тренування і розбір різних сценаріїв бою допомагає розвивати тактичне мислення і готовність до різних ситуацій.

Тактична підготовка в українському рукопаші «Спас» є багатогранною і включає розвиток не лише фізичних навичок, але й стратегічного мислення, здатності до швидкого прийняття рішень і адаптації до змінних умов. Це робить «Спас» ефективним як в особистому самозахисті, так і в бойових ситуаціях з декількома супротивниками або в складі команди.

Теоретична підготовка в українському рукопаші «Спас» є важливою частиною загальної системи навчання, яка сприяє формуванню не тільки фізичних, але й інтелектуальних і духовних якостей. Теоретична підготовка охоплює вивчення історії, філософії, моральних цінностей і психологічних аспектів, що дозволяє краще зрозуміти суть «Спас» як бойового мистецтва і національної культурної спадщини.

Основні компоненти теоретичної підготовки в «Спас»:

1. Історія та походження «Спас»:

— Історичний контекст: Вивчення історії козацтва і виникнення «Спас» як бойової системи, що розвивалася на основі козацьких традицій і методів ведення бою. Ознайомлення з історичними подіями, що вплинули на формування цієї системи, такими як боротьба за незалежність України.

— Культурна спадщина: Усвідомлення «Спас» як частини української національної спадщини, що включає в себе елементи фольклору, обрядів, звичаїв і ритуалів, які відображають ментальність і світогляд українського народу.

2. Філософія та моральні принципи:

— Етичні засади: «Спас» як бойове мистецтво ґрунтується на високих моральних принципах, таких як честь, справедливість, повага до супротивника, відповідальність за свої дії і самовдосконалення.

— Духовний розвиток: Окрім фізичної підготовки, «Спас» спрямований на духовний розвиток, що включає розуміння взаємозв'язку між тілом, розумом і духом. Це допомагає формувати цілісну особистість, здатну до самоконтролю і духовного зростання.

3. Тактика і стратегія:

— Основи тактики: Вивчення теоретичних аспектів тактики ведення бою, включаючи принципи позиціонування, вибір моменту для атаки чи оборони, аналіз противника та місцевості. Це допомагає підвищити ефективність бойових дій і розвивати стратегічне мислення.

— Стратегічне мислення: Розвиток здатності планувати дії на кілька кроків вперед, оцінювати можливі ризики і вигоди, а також адаптувати стратегію залежно від умов і супротивника.

4. Психологічна підготовка:

— Психологічна стійкість: Вивчення методів розвитку стресостійкості, управління емоціями і психологічної підготовки до бойових дій. Це включає в себе техніки медитації, концентрації і ментальної підготовки до можливих загроз.

— Аналіз поведінки противника: Розуміння психології супротивника, його мотивів і слабких сторін. Це допомагає краще прогнозувати його дії і ефективно відповідати на них.

5. Медична підготовка:

— Основи самодопомоги: Вивчення основних методів першої медичної допомоги, які можуть бути необхідні під час тренувань або в бойових умовах. Це включає вміння надавати допомогу при травмах, кровотечах, переломах тощо.

— Профілактика травм: Ознайомлення з методами профілактики травм і захисту здоров'я під час тренувань. Це включає правильне розминання, техніки безпеки і підходи до відновлення після фізичних навантажень.

6. Культурологічні аспекти:

— Українська культура та традиції: Глибше вивчення української культури, фольклору, народних звичаїв і обрядів, які тісно пов'язані з системою «Спас». Це сприяє формуванню національної ідентичності і патріотизму.

— Символіка і ритуали: Розуміння значення символів, які використовуються в «Спас», а також ритуалів, що супроводжують тренувальний процес. Це дозволяє зануритися в духовний аспект бойового мистецтва.

7. Правові аспекти:

— Законодавство та самозахист: Ознайомлення з правовими аспектами застосування фізичної сили, принципами

законної самооборони і відповідальності за свої дії. Це важливо для усвідомлення меж допустимих дій у конфліктних ситуаціях.

Принципи теоретичної підготовки:

Системний підхід: Теоретична підготовка в «Спас» має бути комплексною, охоплюючи різні аспекти знань — від історії до правових норм. Це допомагає сформувати всебічне розуміння бойового мистецтва.

Інтеграція з практикою: Теоретичні знання повинні постійно інтегруватися з практичними заняттями, що дозволяє студентам краще розуміти і застосовувати отримані знання в реальних умовах.

Індивідуальний підхід: Усі теоретичні аспекти повинні адаптуватися до рівня знань і розуміння кожного учасника, щоб забезпечити максимально ефективне засвоєння матеріалу.

Теоретична підготовка в українському рукопаші «Спас» є невід'ємною частиною навчального процесу, яка допомагає формувати всебічно розвинену особистість, готову не лише до фізичного протистояння, але й до розумного і відповідального використання своїх знань і вмінь. Вивчення історії, філософії, психології та правових аспектів дозволяє глибше зрозуміти суть бойового мистецтва і застосовувати його у відповідності до високих моральних стандартів.

Морально-вольова підготовка в українському рукопаші «Спас» є невід'ємною частиною навчального процесу, яка спрямована на розвиток стійкості духу, самоконтролю, дисципліни та моральних якостей. Вона є важливим компонентом, який забезпечує не лише фізичну готовність до бою, але й здатність діяти відповідно до високих моральних принципів навіть у найскладніших ситуаціях [6, с. 4 - 5].

Основні аспекти морально-вольової підготовки в «Спасі»:

1. Формування моральних цінностей:

Чесність і справедливість: Важливим принципом є виховання чесності у ставленні до себе та інших, а також прагнення до справедливості в будь-яких обставинах. Це включає в себе готовність захищати правду та стояти на боці справедливості навіть тоді, коли це вимагає самопожертви.

Повага до супротивника: «Спас» вчить поваги до будь-якого супротивника, незалежно від його сили чи слабкості. Це включає усвідомлення того, що боєць діє не з ненависті, а з обов'язку захистити себе або інших.

2. Розвиток стійкості та витривалості:

Стресостійкість: Підготовка включає тренування в умовах підвищеного фізичного і психологічного навантаження, що дозволяє розвинути здатність діяти ефективно навіть під впливом стресу або в критичних ситуаціях.

Витримка: Це здатність контролювати свої емоції і залишатися спокійним у будь-яких умовах. Важливо навчитися зберігати самоконтроль, навіть коли ситуація виглядає безнадійною або викликає страх.

3. Розвиток волі та дисципліни:

Самодисципліна: Одна з ключових рис бійця — це здатність контролювати свої дії, думки та емоції. Самодисципліна виховується через регулярні тренування, дотримання режиму та виконання поставлених завдань, навіть якщо вони здаються важкими.

Сила волі: Виховання здатності долати труднощі, не здаватися під тиском, постійно прагнути до вдосконалення і досягнення поставлених цілей.

4. Виховання відповідальності:

Відповідальність за свої дії: Учасні «Спасу» навчаються розуміти наслідки своїх дій і брати на себе відповідальність за них. Це включає як відповідальність перед собою, так і перед іншими людьми, особливо в умовах командної роботи.

Готовність до самопожертви: У критичних ситуаціях, коли йдеться про захист близьких або Батьківщини, «Спас» виховує готовність діяти на благо інших, навіть якщо це вимагає особистої жертви.

5. Психологічна підготовка:

Контроль над страхом: Важливий аспект підготовки — це навчитися контролювати страх і перетворювати його на мотивуючий фактор, що спонукає до дії, а не до паралічу.

Підтримка бойового духу: Навчання технік психологічної самопідтримки, таких як концентрація на позитивних аспектах, медитація або внутрішній діалог, що допомагає зберігати впевненість у собі та бойовий дух.

6. Мотивація та патріотизм:

Патріотичне виховання: «Спас» включає в себе навчання, спрямоване на формування любові до Батьківщини, готовності її захищати, розуміння своєї ролі у збереженні національної ідентичності та культурної спадщини.

Особистісний розвиток: Мотивація до постійного самовдосконалення, прагнення стати кращим не лише в бойовому мистецтві, але й у житті загалом. Це включає в себе виховання моральних чеснот, лідерських якостей і здатності бути прикладом для інших.

7. Інтеграція морально-вольової підготовки в повсякденне життя:

Застосування в житті: Принципи, вихованні в «Спасі», повинні бути застосовані не тільки під час тренувань чи бою, але й у повсякденному житті — в родині, на роботі, у стосунках з іншими людьми. Це допомагає формувати цілісну і сильну особистість.

Принципи морально-вольової підготовки:

Поступовість розвитку: Виховання моральних і вольових якостей відбувається поступово, у міру того, як учасник освоює технічні і тактичні аспекти «Спасу». Це забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Практичне закріплення: Морально-вольові якості повинні перевірятися і закріплюватися в реальних або наближених до реальних ситуаціях, таких як спаринги, командні вправи, екстремальні тренування.

Індивідуальний підхід: Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, його рівень підготовки, життєвий досвід і особисті цілі, щоб забезпечити найбільш ефективне виховання морально-вольових якостей.

Морально-вольова підготовка в українському рукопаші «Спас» спрямована на формування сильної, відповідальної і морально стійкої особистості. Це бойове мистецтво не тільки розвиває фізичні навички, але й виховує дух, роблячи людину здатною діяти з честю і справедливістю в будь-яких умовах. Морально-вольові якості, розвинені в «Спас», стають основою для всебічного розвитку і успішного виконання своїх обов'язків у будь-якій сфері життя.

Психологічна підготовка в українському рукопаші «Спас» є однією з ключових складових в процесі підготовки. Вона спрямована на розвиток внутрішньої стійкості, здатності управляти своїми емоціями, приймати швидкі рішення в умовах стресу та підтримувати високий бойовий дух. Психологічна підготовка формує основу для ефективного використання технічних і тактичних навичок у реальних бойових умовах [7].

Основні аспекти психологічної підготовки в «Спасі»:

1. Розвиток стресостійкості:

Тренування в умовах стресу: Для розвитку стійкості до стресу використовуються спеціальні вправи, що моделюють екстремальні ситуації. Це можуть бути тренування з підвищеним фізичним і психологічним навантаженням, такі як бої в умовах обмеженого простору або заздалегідь невигідних умов [8, с. 131].

Контроль над реакціями: Навчання контролю над автоматичними реакціями на стресові ситуації, такими як страх, паніка чи агресія. Важливо навчитися залишатися зосередженим і спокійним навіть під сильним тиском [9, с. 11].

2. Управління емоціями:

Самоконтроль: Розвиток здатності контролювати свої емоції, зберігаючи ясний розум і здатність до раціонального мислення. Це включає вміння швидко відновлювати емоційну рівновагу після сильних переживань.

Методи релаксації: Використання технік дихання, медитації та інших методів для зниження рівня стресу і тривожності, що дозволяє ефективно готуватися до бою і відновлюватися після нього.

3. Розвиток бойового духу:

Підтримка мотивації: Виховання мотивації до перемоги, прагнення до постійного вдосконалення і розвитку. Це досягається через встановлення чітких цілей, регулярний самоаналіз і підтримку високого рівня бойового духу.

Внутрішня впевненість: Формування впевненості в собі та своїх силах, яка базується на знаннях і вміннях, набутих під час тренувань. Це допомагає вірити в свої можливості і не піддаватися сумнівам у критичних ситуаціях.

4. Психологічна адаптація до бойових умов:

Імітація реальних ситуацій: Використання тренувань, що імітують реальні бойові умови, дозволяє підготувати психіку до дій у стресових умовах. Це включає тренування в умовах обмеженого часу, змінного середовища та під тиском.

Психологічна витримка: Навчання здатності зберігати самовладання і діяти холоднокровно в умовах непередбачених змін або раптової небезпеки.

5. Психологічна підготовка до самозахисту:

Підготовка до захисту життя: у «Спасі» велика увага приділяється підготовці до ситуацій, де необхідно захищати

своє життя або життя інших людей. Це включає готовність до швидкого і рішучого реагування на загрозу.

Розуміння меж допустимого: Важливо навчитися розуміти, коли і як застосовувати силу для самозахисту, щоб діяти відповідно до законодавства і моральних принципів.

6. Командна психологічна підготовка:

Підтримка командного духу: Виховання здатності діяти в команді, підтримувати один одного в стресових ситуаціях і координувати спільні дії. Командні тренування сприяють зміцненню довіри і взаємоповаги між учасниками.

Психологічна підтримка: Навчання технік психологічної підтримки, які допомагають членам команди залишатися впевненими і зосередженими в умовах високого ризику.

7. Особистісний розвиток через психологічну підготовку:

Самовдосконалення: Постійне вдосконалення не тільки фізичних, але й психологічних аспектів особистості. Це включає в себе розвиток внутрішньої гармонії, здатності до рефлексії і глибокого самопізнання.

Позитивне мислення: Формування позитивного підходу до життя, який допомагає долати труднощі, залишатися мотивованим і цілеспрямованим.

Принципи психологічної підготовки в «Спасі»:

Поступовість і системність: Психологічна підготовка повинна розвиватися поступово, від простих завдань до більш складних, у системі, яка враховує індивідуальні особливості кожного учасника.

Інтеграція з практикою: Психологічна підготовка повинна бути тісно пов'язана з практичними заняттями, що дозволяє учасникам відпрацьовувати і закріплювати набуті навички в реальних умовах.

Індивідуальний підхід: Важливо враховувати особистісні характеристики, рівень стресостійкості і мотивації

кожного учасника, адаптуючи методи підготовки під його потреби.

Психологічна підготовка в українському рукопаші «Спас» є невід'ємною частиною навчального процесу, що забезпечує формування стійкого характеру, внутрішньої сили і готовності діяти ефективно в будь-яких умовах. Вона сприяє розвитку бойового духу, контролю над емоціями та стресостійкості, що є ключовими аспектами для успішного застосування бойових технік і стратегії «Спас».

Духовна підготовка в українському рукопаші «Спас» є центральним елементом цього бойового мистецтва, оскільки воно тісно пов'язане з традиціями, моральними і духовними цінностями українського народу. Вона спрямована на розвиток внутрішньої гармонії, глибокого розуміння свого місця у світі, зв'язку з рідною землею та народом, а також на формування моральних принципів, які визначають поведінку бійця як у бою, так і в повсякденному житті [10, с. 8].

Основні аспекти духовної підготовки в «Спас»:

1. Зв'язок з українською культурою і традиціями:

Козацька спадщина: духовна підготовка включає вивчення історії та культурної спадщини українського козацтва, знання козацьких спасівських переказів, які були носіями моральних і духовних цінностей, що відображаються в «Спасі». Це виховує в учасниках почуття гордості за свій народ і повагу до його традицій.

Обряди і ритуали: у «Спасі» велика увага приділяється ритуалам, які символізують зв'язок з предками і природою. Вони допомагають учасникам відчути свою приналежність до української культури та зміцнити духовний зв'язок з рідною землею.

2. Моральні принципи та етика:

Моральна відповідальність: виховання моральної відповідальності за свої дії, особливо в контексті бойових ситуацій.

Це включає дотримання принципів справедливості, чесності та поваги до інших людей.

Духовні чесноти: у «Спасі» велика увага приділяється вихованню таких якостей, як смирення, милосердя, співчуття і готовність допомогти ближньому. Це формує особистість, здатну до самопожертви та служіння вищим ідеалам.

3. Розвиток внутрішньої сили:

Духовні вправи: використання практик, спрямованих на розвиток внутрішньої сили та гармонії, таких як медитація, молитовні практики або концентрація на духовних текстах. Це допомагає учасникам глибше зрозуміти себе і світ навколо.

Самопізнання: постійне прагнення до самопізнання і духовного вдосконалення. У «Спас» вважається, що справжня сила походить із внутрішньої гармонії, а не з фізичних можливостей.

4. Формування національної самосвідомості:

Патріотизм: духовна підготовка в «Спасі» включає розвиток глибокої любові до своєї Батьківщини, готовності захищати її і підтримувати національні інтереси. Це є важливою складовою формування національної самосвідомості.

Збереження культурної спадщини: важливим аспектом є збереження і передача культурних традицій, мови та звичаїв, які є основою духовного життя українського народу.

5. Сприйняття бойового мистецтва як шляху духовного розвитку:

Бойовий шлях як духовний: у «Спасі» бойове мистецтво розглядається не лише як фізичний розвиток, але і як шлях до духовного самовдосконалення. Кожен елемент техніки, кожне тренування сприймається як частина цього шляху.

Цілісність особистості: духовна підготовка спрямована на досягнення гармонії між тілом, розумом і духом, що дозволяє формувати цілісну особистість, здатну досягати гармонії з оточуючим світом.

6. Смислове наповнення бойових практик:

Символіка і значення: кожна техніка, кожен рух у «Спас» має не лише фізичне, але й символічне значення, яке відображає певні духовні принципи. Учасники вчаться бачити за фізичними діями глибокі смисли, що допомагає інтегрувати ці знання у своє життя.

Пошук гармонії в дії: духовна підготовка вчить, що кожен рух, кожна дія має бути гармонійною і збалансованою, що є відображенням внутрішньої гармонії бійця.

7. Духовне наставництво:

Роль наставника: у «Спасі» велике значення надається ролі духовного наставника, який допомагає учням розвиватися не лише фізично, але й духовно. Наставник передає знання, що виходять за межі технічних навичок, допомагає учню знайти свій шлях у бойовому мистецтві.

Колективна духовна підтримка: важливу роль відіграє підтримка з боку колективу, де учасники спільно працюють над своїм духовним розвитком, обмінюються досвідом і допомагають один одному у важкі моменти.

Принципи духовної підготовки в «Спасі»:

Інтеграція з практикою: духовна підготовка не відділяється від фізичних тренувань, а є невід'ємною частиною загального процесу. Кожен фізичний елемент бойового мистецтва повинен бути наповнений духовним змістом.

Безперервний розвиток: духовна підготовка є безперервним процесом, що триває протягом усього життя. Учасники постійно працюють над своїм духовним зростанням, шукаючи нові шляхи до вдосконалення.

Індивідуальний підхід: духовна підготовка враховує індивідуальні особливості кожного учасника, його життєвий шлях, особисті переконання і цінності. Це дозволяє кожному знайти свій власний шлях у «Спас».

Духовна підготовка в українському рукопаші «Спас» є основою, що визначає всю філософію і підхід до навчання

в цьому бойовому мистецтві. Вона спрямована на формування гармонійної, цілісної особистості, здатної досягати високих моральних і духовних цілей, діяти відповідно до етичних принципів і зберігати зв'язок із своєю культурною спадщиною. Духовний розвиток є тим, що відрізняє «Спас» від багатьох інших бойових систем, надаючи йому унікального значення і глибини.

3.1.2. Національні види боротьби, як засіб формування національної ідентичності особистості

Національні види боротьби відіграють важливу роль у формуванні національної ідентичності, оскільки вони не лише розвивають фізичні навички та силу, але й передають культурні цінності, традиції та історичну пам'ять народу. Ці види боротьби є унікальним елементом національної спадщини, який об'єднує минуле з сучасністю, сприяючи збереженню і передачі національної ідентичності через покоління.

Основні аспекти національних видів боротьби як засобу формування національної ідентичності:

1. Культурна спадщина та традиції:

Збереження історії: Національні види боротьби, такі як український рукопаш «Спас» [], грузинська боротьба «чидаоба», татарська «куреш» або японська «дзюдо», зберігають у собі елементи історії та культурні традиції народу. Вони відображають особливості життя, цінності та моральні принципи, які передавалися через покоління.

Обряди та ритуали: Багато національних видів боротьби супроводжуються специфічними обрядами та ритуалами, які мають глибокий символічний зміст і сприяють зміцненню національної самосвідомості. Вони створюють почуття єдності з попередніми поколіннями і закріплюють у свідомості учасників важливість збереження традицій.

2. Формування патріотизму:

Любов до Батьківщини: Практикування національних видів боротьби сприяє формуванню почуття гордості за свою

країну і народ. Це допомагає учасникам усвідомити свою приналежність до певної культурної спільноти і підвищити рівень патріотизму.

Захист культурних цінностей: Національні види боротьби навчають не тільки фізичному самозахисту, але й захисту культурних цінностей, мови, історії. Вони формують у свідомості учасників важливість боротьби за збереження національної ідентичності.

3. Виховання моральних якостей:

Чесність, справедливість і повага: Національні види боротьби часто ґрунтуються на високих моральних принципах, таких як чесність, справедливість, повага до супротивника і до своїх коренів. Це сприяє формуванню моральних якостей, які є основою національної ідентичності.

Суспільна відповідальність: Практикування боротьби виховує відповідальність за свої дії, особливо у контексті захисту громади та країни. Це допомагає формувати почуття відповідальності за збереження національної спадщини.

4. Соціалізація і колективна ідентичність:

Єднання через спільні цінності: Національні види боротьби часто практикуються в групах, що сприяє формуванню колективної ідентичності. Це об'єднує людей навколо спільних цінностей і традицій, що є важливим елементом національної самосвідомості.

Взаємодопомога і підтримка: Заняття боротьбою сприяють вихованню почуття взаємодопомоги, підтримки і братерства, що є важливими для збереження ідентичності громади.

5. Передача знань і навичок:

Наставництво і передача досвіду: У національних видах боротьби велике значення надається передаванню знань від старших поколінь до молодших. Це не тільки навички боротьби, але й життєві настанови, етичні принципи, що

допомагають зміцнювати національну ідентичність.

Збереження мови і культурних символів: Практикування боротьби часто включає в себе використання національної мови, символіки та музики, що сприяє збереженню культурної спадщини.

6. Розвиток національної гордості:

Повага до культурних досягнень: Національні види боротьби демонструють досягнення і здібності народу, що сприяє формуванню поваги до власної культури та підвищенню національної гордості.

Визнання на міжнародній арені: Участь у міжнародних змаганнях та визнання національних видів боротьби на світовій арені підвищує авторитет нації та сприяє збереженню її ідентичності в умовах глобалізації.

Національні види боротьби є потужним засобом формування національної ідентичності особистості. Вони сприяють збереженню і передачі культурних традицій, вихованню моральних якостей, розвитку почуття патріотизму і колективної відповідальності. Через національні види боротьби людина стає частиною великого культурного спадку, що об'єднує минуле, теперішнє і майбутнє, забезпечуючи збереження національної ідентичності в умовах сучасного світу.

3.1.3. Мета і завдання в навчально-виховного процесу в українському рукопаші «Спас»

Навчально-виховний процес в українському рукопаші «Спас» має комплексну мету, яка включає не лише фізичну підготовку, але й формування моральних, духовних та патріотичних якостей особистості. Цей процес спрямований на розвиток цілісної особистості, здатної не тільки до ефективного самозахисту, але й до служіння своїй громаді та Батьківщині, збереження національних цінностей і культурної спадщини.

Мета навчально-виховного процесу в українському рукопаші «Спас» — формування всебічно розвиненої

особистості, здатної до ефективного самозахисту, духовного зростання, морального вдосконалення та патріотичного служіння Батьківщині.

Завдання навчально-виховного процесу:

1. Фізична підготовка:

Розвиток фізичних здібностей: завдання включають розвиток сили, витривалості, спритності, гнучкості та швидкості, що є основою для ефективного рукопашного бою «Спас».

Опанування технік самозахисту: включає навчання основним технікам ударів, захисту, кидків, боротьби та використання підручних засобів для самооборони в умовах реального бою.

Загартування організму: проведення тренувань, спрямованих на зміцнення здоров'я і підвищення витривалості, включаючи загартування та розвиток стресостійкості.

2. Морально-вольова підготовка:

Виховання сили волі та дисципліни: формування здатності до самоконтролю, подолання труднощів і стійкості в екстремальних умовах.

Розвиток відповідальності: навчання відповідальності за свої дії як у бою, так і в повсякденному житті, виховання почуття обов'язку перед родиною, громадою і Батьківщиною.

Формування моральних принципів: виховання чесності, справедливості, поваги до супротивника, що є основою поведінки не лише в бойових умовах, але й у житті загалом.

3. Духовна підготовка:

Зміцнення духовних цінностей: завдання включають розвиток духовної сили, віри, здатності до самопізнання та внутрішньої гармонії, а також підтримання зв'язку з рідною культурою і традиціями.

Формування патріотизму: виховання любові до Батьківщини, поваги до національної культури і готовності захищати національні інтереси.

4. Психологічна підготовка:

Розвиток стресостійкості: навчання контролю над емоціями, здатності зберігати спокій і діяти ефективно в стресових ситуаціях.

Формування бойового духу: завдання включають розвиток впевненості у власних силах, мотивації до перемоги і здатності діяти рішуче навіть в умовах небезпеки.

Психологічна витримка: підготовка до збереження самовладання і адекватного реагування на зміни в бойовій обстановці.

5. Національно-патріотичне виховання:

Збереження культурної спадщини: формування розуміння важливості збереження і передачі національних традицій, мови і звичаїв через покоління.

Виховання національної самосвідомості: завдання включають розвиток почуття гордості за свій народ і країну, усвідомлення своєї ролі у збереженні національної ідентичності.

Формування лідерських якостей: навчання здатності вести за собою, приймати відповідальні рішення в інтересах своєї громади і країни.

6. Освітня підготовка:

Історична свідомість: включає вивчення історії українського козацтва, розвитку бойових мистецтв на українських землях і впливу цих традицій на сучасне суспільство.

Культурне виховання: завдання включають ознайомлення з українським фольклором, звичаями, обрядами і ритуалами, що сприяють зміцненню національної ідентичності.

Навчально-виховний процес в українському рукопаші «Спас» спрямований на формування всебічно розвиненої особистості, яка готова захищати себе і своїх близьких, служити своїй Батьківщині та зберігати національні традиції. Через комплексний підхід до фізичної, моральної, духовної та

психологічної підготовки «Спас» допомагає учасникам не лише оволодіти бойовими навичками, але й розвиватися як відповідальні громадяни, лідери і патріоти своєї країни.

3.2. Структура заняття в українському рукопаші «Спас»

3.2.1. Рухова база в українському рукопаші «Спас», як засіб збереження і розвитку рухової спадщини українського народу

Рухова база в українському рукопаші «Спас» відіграє ключову роль як засіб збереження і розвитку рухової спадщини українського народу. Вона включає в себе традиційні рухові елементи, техніки і принципи, що передавалися через покоління та є важливими складовими національної культури. Завдяки «Спасу» ці елементи не тільки зберігаються, але й адаптуються до сучасних умов, забезпечуючи їхню актуальність і подальший розвиток.

Основні елементи рухової бази в «Спас»:

1. Основні стійки та пози:

Традиційні козацькі стійки: включають різні варіанти стійок, які забезпечують стабільність, баланс і готовність до миттєвого переходу в атаку або захист. Ці стійки відображають традиційні українські форми бойової підготовки, передані через козацькі бойові мистецтва. Стійки мають свої традиційні назви, які використовувалися в традиції козацького звичаю «Спас»: вершник, кінь, лук, рама, журавель, чорногуз, лошак, плуг та ін.

Рухливі пози: використовуються для забезпечення динамічності в бою, що дозволяє швидко змінювати дистанцію, ухилятися від ударів і контратакувати. Це відображає український козацький підхід до ведення поєдинку, де важливу роль відіграє мобільність і маневреність. Назви рухливих поз: покач, гойдок, хвилька та ін.

2. Рухи рук та ніг:

Ударна техніка: включає удари руками, ногами, ліктями, колінами, які є основою рукопашного бою. Удари базуються на традиційних козацьких техніках і можуть мати як прямий атакувальний, так і захисний характер. Термінологія ударів також має українські традиційні назви. Удари руками: стусани, коса, гак, вихлист, вкляк, черепаха, молот, дзиґа та ін. Удари ногами: копняк, коса, скос, підсьок, тин, лошак, полоз та ін.

Кидкова техніка: включає техніки боротьби, що використовуються для знерухомлення або повалення супротивника. Ці рухи ґрунтуються на традиційних українських елементах боротьби, таких як підсічки, підніжки, та перекидання, які використовувалися козаками. Кидки мають традиційні українські козацькі назви, які передають національну традицію: клумак, заступ, переступ, через тин, підсікання, соколине крило та ін.

3. Захисні рухи:

Блоки та ухилення: традиційні техніки захисту, які включають блоки руками, передпліччями, ногами, а також ухилення і відходи. Вони дозволяють мінімізувати ризик отримання травм і готують до миттєвого переходу в контратаку. Назви ухилянь та блоків: щит, мур, кулачний, гойдок, пірнання та ін.

Використання природних рухів: в «Спасі» велика увага приділяється використанню природних рухів, які дозволяють економити енергію і одночасно забезпечують ефективний захист.

4. Рухи зі зброєю:

Робота з традиційною зброєю: включає техніки роботи зі зброєю, такою як шабля, спис, ніж, які були частиною козацької традиції. Ці рухи мають не лише практичне значення,

але й є носіями культурної спадщини, відображаючи бойовий дух і майстерність українського народу. Рухи зі зброєю також мають традиційну українську козацьку термінологію: жгонка — крутка шаблею навколо корпуса, вивійвання — крутка шаблею вісімкою,. жмайлівка — забирання шаблею шаблі суперника вивертом, , жайворонок — удар знизу під кутом 45 градусів та ін.

Імпровізовані засоби: включає техніки використання підручних засобів для самооборони, що також є частиною української традиції, де кожен предмет може стати засобом захисту. Наприклад козаки могли звичайний селянський ціп зробити грізною зброєю, закувавши його в залізо, чи вевернувши п'ятку коси зробити з неї зброю типу алебарди.

5. Рухи, що відображають українські танці:

Елементи народного танцю: включають рухи, запозичені з українських народних танців, які використовуються для розвитку координації, ритму, гнучкості і спритності. Ці елементи додають бойовому мистецтву «Спас» унікального національного колориту і підкреслюють зв'язок з культурною спадщиною. Рухова база «Спасу» в багатьох випадках базується на рухах традиційних українських танців.

Гопак та інші козацькі танці (метелиця, повзунець та ін.) як бойовий танець: козацькі танці в «Спасі» розглядаються як бойові танці, містять рухи, які використовувалися для тренування воїнів і підготовки до бою. У «Спасі» ці рухи інтегровані в бойову техніку, що підсилює зв'язок з національними традиціями.

6. Рухи з використанням природного середовища:

Використання ландшафту: у «Спасі» велика увага приділяється рухам, що використовують особливості природного середовища, такі як схили, дерева, камені для захисту або атак. Це відображає традиційний підхід козаків, які часто використовували природні умови для своєї переваги в бою.

Роль рухової бази в збереженні та розвитку національної ідентичності:

1. Передача культурної спадщини:

Збереження традиційних технік: рухова база «Спас» включає в себе техніки, що передавалися через покоління і є частиною культурної спадщини українського народу. Це забезпечує збереження і передачу знань про традиційні бойові мистецтва.

Формування національної самосвідомості: Вивчення та практикування цих технік сприяє формуванню національної самосвідомості, гордості за свою культуру і історію, що є важливим елементом у вихованні молодого покоління.

2. Адаптація та розвиток:

Сучасна адаптація: рухова база «Спас» адаптується до сучасних умов, що дозволяє зберігати її актуальність і використовувати в сучасних системах бойової підготовки та самооборони.

Розвиток через інновації: поєднання традиційних технік з сучасними методами бойової підготовки сприяє розвитку бойового мистецтва «Спас» і його популяризації як в Україні, так і за її межами.

3. Патріотичне виховання:

Виховання через рухи: практикування національних рухових елементів сприяє вихованню патріотизму, любові до рідної культури і готовності захищати свої цінності. Це створює міцний зв'язок між фізичним розвитком і духовним зростанням [11].

Рухова база українського рукопашу «Спас» є не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим елементом збереження і розвитку національної ідентичності. Вона інтегрує в собі традиційні техніки, що відображають культурну спадщину українського народу, і забезпечує їхню передачу через

покоління. Через рухи, техніки і принципи «Спас» учасники не лише оволодівають бойовими навичками, але й поглиблюють своє розуміння національної культури, історії і цінностей.

3.2.2. Структура заняття в українському рукопаші «Спас».

Структура заняття в українському рукопаші «Спас» є важливим елементом навчально-тренувального процесу, що забезпечує ефективне освоєння технік, розвиток фізичних, моральних, духовних і психологічних якостей. Кожне заняття має чітку послідовність етапів, спрямованих на досягнення конкретних навчальних цілей, гармонійний розвиток учасників і формування національної самосвідомості.

Структура заняття в українському рукопаші «Спас»:

1. Вступна частина:

Шикування і привітання: заняття починається зі збору учасників, формування та шикування групи і привітання тренера з учнями. Це створює атмосферу поваги, дисципліни і налаштовує на серйозну роботу. Привітання в «Спасі» традиційне: «Слава Україні!», відповідь: «Героям Слава».

Оголошення теми і цілей заняття: Тренер коротко ознайомлює учасників з темою заняття, його головними цілями та завданнями. Це допомагає учасникам краще зрозуміти, на чому буде зосереджено увагу під час тренування.

2. Розминка:

Загальне розігрівання: цей етап включає вправи для розігріву м'язів і підготовки організму до фізичних навантажень. Виконуються біг, стрибки, вправи на гнучкість, обертання суглобів. Основна мета — підвищити температуру тіла, активізувати кровообіг і підготувати м'язи до роботи.

Спеціальна розминка: виконуються вправи, спрямовані на підготовку тих груп м'язів, які будуть задіяні під час основної частини заняття. Це можуть бути специфічні рухи, які

пов'язані з технікою «Спас» — удари, кидки, рухи для розвитку координації та гнучкості.

3. Основна частина:

Відпрацювання техніки: ця частина заняття присвячена вивченню і відпрацюванню конкретних технічних елементів, таких як удари, захисти, кидки, ухилення, робота зі зброєю. Тренер демонструє техніку, пояснює її особливості, а учасники повторюють рухи під його керівництвом.

Комбінації та тактичні вправи: включає вправи з комбінації технік, що дозволяють учасникам відпрацьовувати навички у взаємозв'язку, переходи між атаками і захистами, а також тактичні дії в різних бойових ситуаціях.

Спаринги та навчальні поєдинки: це відпрацювання технік у реальних умовах. Спаринги можуть бути як повноконтактними, так і легкими, з акцентом на швидкість, техніку і тактику. Спаринг сприяє закріпленню навичок, розвитку реакції, витривалості і психологічної стійкості. Навчальні поєдинки відбуваються під заданою задачею тренером, коли спортсмен має виконати поставлене завдання в певних умовах (зав'язані очі, руки, поєдинок проти декількох суперників, повільний бій та ін.).

Ігрові вправи та змагання: Включення ігрових елементів, таких як змагання, естафети або командні вправи, що допомагають розвивати спритність, швидкість і командний дух.

4. Фізична підготовка:

Зміцнення м'язів і витривалості: Виконуються силові вправи, спрямовані на зміцнення основних груп м'язів, розвиток витривалості і сили. Це можуть бути віджимання, присідання, вправи на прес і спину, вправи з вагою або еластичними стрічками.

Вправи на гнучкість і рівновагу: Включають розтяжки, вправи для розвитку гнучкості суглобів, балансові вправи, що сприяють покращенню координації рухів і гнучкості.

5. Психологічна і духовна підготовка:

Медитація та дихальні практики: Важливою частиною заняття є вправи, спрямовані на зосередження, розслаблення і відновлення внутрішнього спокою. Це можуть бути медитаційні практики, дихальні вправи, що допомагають розвинути контроль над емоціями і зміцнити бойовий дух.

Обговорення моральних та етичних аспектів: Включає бесіди про моральні принципи, етичну поведінку в бою і житті, значення національних традицій і духовних цінностей. Це формує правильне ставлення до бойового мистецтва і виховує відповідальність.

6. Заключна частина:

Заминка та розтяжка: Після інтенсивного тренування виконуються вправи на розслаблення м'язів, поступове зниження навантаження, розтягнення і відновлення дихання. Це допомагає уникнути м'язових болів і сприяє швидшому відновленню.

Підсумки заняття: Тренер підводить підсумки заняття, обговорює з учасниками досягнуті результати, робить зауваження і дає рекомендації щодо подальшого вдосконалення.

Ритуальне завершення: Заняття може завершуватися ритуальними елементами, такими як спільне коло, подяка тренеру і групі, що сприяє зміцненню колективного духу і підтримці традицій.

Структура заняття в українському рукопаші «Спас» спрямована на всебічний розвиток учасників, забезпечуючи гармонійне поєднання фізичної, технічної, морально-духовної і психологічної підготовки. Кожен етап заняття має свою специфічну роль, що сприяє ефективному засвоєнню технік, розвитку необхідних якостей і формуванню національної самосвідомості. Збалансований підхід до тренування забезпечує не лише фізичне вдосконалення, але й виховання особистості, здатної діяти з честю, відповідальністю і патріотизмом.

3.2.3. План-конспект заняття в українському рукопаші «Спас»

Зразок плану-конспекту.

Тема: Основні техніки захисту та контратаки.

Мета заняття:

1. Ознайомити учасників з основними техніками захисту та контратаки в українському рукопаші «Спас».

2. Розвинути навички ефективного блокування ударів та миттєвого переходу до контратаки.

3. Зміцнити фізичну підготовку учасників.

4. Формувати патріотичні почуття, національну свідомість і моральні якості.

Завдання:

1. Навчити основних захисних технік (блоків, ухилень).

2. Відпрацювати комбінації захисту з наступною контратакою.

3. Зміцнити м'язи та витривалість через комплекс фізичних вправ.

4. Провести психологічну підготовку через дихальні вправи та медитацію.

5. Обговорити морально-етичні аспекти застосування сили в реальних ситуаціях.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Збір учасників, шикування та привітання (2 хвилини): учасники шикуються в лінію, вітання, коротке ознайомлення з темою заняття.

Оголошення мети та завдань заняття (3 хвилини): розповідь про важливість технік захисту та контратаки, пояснює, чому ці навички є ключовими для самозахисту.

Загальне розігрівання — загальна розминка (5 хвилин): біг на місці, стрибки, кругові обертання руками і ногами, нахили тулуба, обертання суглобів.

2. Розминка (10 хвилин)

Спеціальна розминка (5 хвилин): виконання рухів, пов'язаних з техніками захисту та контратаки, таких як відпрацювання рухів руками для блоків і ніг для ухилень.

Розтяжка (5 хвилин): виконання вправ на гнучкість і еластичність м'язів, що допоможе уникнути травм під час основної частини заняття.

3. Основна частина (45 хвилин)

Ознайомлення з техніками захисту (10 хвилин): показ і пояснення основних блоків руками, ухилянь, відходів назад та в сторони. Учні повторюють техніки під керівництвом тренера.

Відпрацювання технік захисту (10 хвилин): учасники в парах відпрацьовують захисні техніки. Один партнер наносить удари, інший відпрацьовує блоки та ухилення. Зміна ролей через 5 хвилин.

Ознайомлення з контратаками (10 хвилин): демонстрація, як після захисту миттєво перейти в контратаку. Пояснення принципів переходу від захисту до атаки.

Відпрацювання комбінацій захисту і контратаки (15 хвилин): учасні відпрацьовують комбінації: блок або ухилення з подальшим ударом рукою або ногою. Робота в парах, зміна партнерів через 7 хвилин.

4. Фізична підготовка (15 хвилин)

Силові вправи (7 хвилин): відтискання, присідання, вправи на прес і спину. Кожна вправа виконується протягом 1-2 хвилин з короткими перервами.

Вправи на витривалість (5 хвилин): біг на місці з високим підняттям колін, стрибки, вправи на координацію рухів.

Розтяжка та баланс (3 хвилини): вправи на розтяжку для відновлення після навантажень і розвиток рівноваги.

5. Психологічна і духовна підготовка (10 хвилин)

Дихальні вправи (3 хвилини): виконання вправ на глибоке дихання з затримкою для розслаблення і відновлення внутрішнього балансу.

Медитація (5 хвилин): коротка медитація для зосередження і зміцнення внутрішнього спокою, під керівництвом тренера.

Обговорення моральних аспектів (2 хвилини): обговорення з учасниками важливість етичної поведінки в бою і в житті, наголошує на відповідальності за використання своїх навичок.

6. Заключна частина (10 хвилин)

Підведення підсумків заняття (3 хвилини): обговорення досягнутих результатів, зворотний зв'язок і рекомендації для подальшого вдосконалення.

Затримка і розслаблення (5 хвилин): вправи на розслаблення м'язів, глибоке дихання, легка розтяжка.

Ритуальне завершення (2 хвилини): спільне коло, подяка тренеру і групі за роботу. Тренер наголошує на важливості продовження роботи над собою і підтримання дисципліни.

План-конспект заняття в українському рукопаші «Спас» має на меті всебічний розвиток учасників, охоплюючи фізичну, технічну, моральну і психологічну підготовку. Структурований підхід до проведення заняття забезпечує ефективне засвоєння технік, зміцнення фізичної форми і виховання відповідальності, патріотизму і духовних цінностей.

Самостійна робота до п. 3.2.:

1. Класифікація рухів в українському рукопаші «Спас».

2. Впровадження рухів козацьких танців в розминку в українському рукопаші «Спас».

3.3. Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас»

3.3.1. Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас» через вправи бойового мистецтва «Спас»

Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас» здійснюється через спеціально підібрані вправи, які не

тільки розвивають фізичні можливості, але й тісно пов'язані з традиціями і техніками цього бойового мистецтва. Вправи «Спас» сприяють комплексному розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності і швидкості, що є важливими для ефективного володіння бойовими техніками.

Основні рухові якості та вправи для їх розвитку в «Спас»:

1. Сила:

Віджимання на кулаках: вправа розвиває силу м'язів рук, грудей і спини. Віджимання виконують на двох руках, а потім зі зростанням фізичної підготовки на одній руці, на пальцях рук. Віджимання на кулаках також зміцнюють кисті і готують їх до ударів, що важливо для технік «Спас».

Присідання з вагою: ця вправа розвиває силу м'язів ніг і спини, що необхідно для виконання сильних і стійких ударів ногами, а також для підтримки стійкої пози в бою, характерними в «Спасі» є присідання з колодою, з мішком, змінюючи вагу, виконання танцювальних рухів-присядок з вагою.

Підтягування: зміцнює м'язи рук, плечей і спини, що важливо для виконання кидків і боротьби в «Спас».

2. Витривалість:

Біг на місці з високим підняттям колін: ця вправа розвиває загальну витривалість і зміцнює серцево-судинну систему, підвищуючи здатність до тривалого фізичного навантаження.

Комплекс безперервних вправ (віджимання, присідання, стрибки): виконання комплексу вправ без відпочинку допомагає розвивати витривалість, тренуючи здатність організму витримувати інтенсивні навантаження.

Кругові тренування: чергування різних вправ з мінімальним відпочинком між ними розвиває загальну і специфічну витривалість, необхідну для тривалого ведення бою.

Кроси: біг на довгі дистанції: 1, 3, 5, 10, 20, 40 і більше км.

3. Гнучкість:

Розтяжка після кожного тренування: включає вправи на розтягнення м'язів рук, ніг, спини. Гнучкість важлива для виконання ефективних ударів, ухилень і кидків.

Вправи на гнучкість спини і тазостегнових суглобів: включають нахили, прогини назад, розтягнення ніг у різних напрямках, що допомагає виконувати складні техніки «Спас», зокрема удари ногами на різних рівнях.

Динамічна розтяжка перед тренуванням: включає махи руками і ногами, нахили і повороти тулуба для підготовки суглобів і м'язів до інтенсивних рухів.

4. Спритність:

Рухливі ігри та естафети: включають різні ігрові елементи, що розвивають спритність і швидкість реакції, такі як піднімання предметів на швидкість, ухилення від атак.

Ухилення та відходи: вправи на ухилення від ударів і відходи назад або вбік розвивають спритність і здатність уникати небезпечних атак.

Козацькі танці: використання елементів козацьких танців (гопака, повзунця та ін.), де включаються стрибки, повороти і удари, що розвиває спритність і легкість у рухах.

5. Швидкість:

Швидкісні удари на мішенях: вправи з нанесення швидких ударів по мішенях або боксерських лапах, що допомагають розвивати швидкість ударів і реакцію.

Рефлексивні тренування: вправи на швидкість реакції, де учасники реагують на команди тренера або несподівані дії партнера, що розвиває здатність швидко відповідати на атаку.

Чергування атак і ухилень: включає швидке перемикання між атакою і захистом, що підвищує загальну швидкість реакції і рухів у бою.

Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас» здійснюється через цілеспрямовані вправи, які поєднують фізичну підготовку з традиційними техніками бойового мистецтва. Ці вправи не тільки підвищують фізичні можливості учасників, але й зміцнюють їхні навички, необхідні для ефективного володіння техніками «Спас», збереження національної спадщини і підтримання бойового духу. Через ці вправи відбувається всебічний фізичний розвиток, що сприяє формуванню сильної, витривалої та гармонійної особистості.

В українському рукопаші «Спас» велике значення має *психофізична підготовка* — розвиток психофізичних якостей, необхідних для спортсмена єдиноборця. яка спрямована на гармонійне поєднання фізичних можливостей і психологічної стійкості. В «Спас» велика увага приділяється одночасному розвитку тіла і духу, що забезпечує підготовку всебічно розвиненої особистості, здатної ефективно діяти в умовах стресу та зберігати внутрішню гармонію [12, с. 64].

Основні психофізичні якості та методи їх розвитку в «Спасі»:

1. Сила волі та дисципліна:

Регулярні тренування: постійні і систематичні заняття допомагають розвивати силу волі, здатність долати труднощі та виконувати поставлені завдання. В «Спасі» велика увага приділяється дисципліні, що сприяє формуванню самоконтролю і відповідальності.

Перевірка на витривалість: спеціальні вправи, такі як тривале утримання пози, виконання великої кількості повторів або інтенсивні кругові тренування, допомагають зміцнити силу волі і виховати здатність до подолання фізичних і психічних бар'єрів.

2. Стресостійкість і контроль над емоціями:

Тренування в умовах підвищеного стресу: моделювання бойових ситуацій, де учасники змушені діяти в умовах тиску,

розвиває здатність контролювати емоції, залишатися спокійним і приймати правильні рішення навіть в умовах сильного стресу.

Дихальні вправи і медитація: практики, спрямовані на заспокоєння розуму і контроль над диханням, допомагають знизити рівень стресу, покращити концентрацію і зберегти емоційну рівновагу.

3. Концентрація і уважність:

Техніки фокусування: виконання вправ, що вимагають високого рівня концентрації на рухах, таких як робота з мішенями, швидке перемикання між ударами і блоками. Це розвиває здатність утримувати увагу на конкретному завданні і швидко реагувати на зміни ситуації.

Уважність до деталей: вправи на аналіз рухів противника, передбачення його дій і вчасне реагування допомагають розвивати уважність і здатність зосереджуватися на дрібних деталях, які можуть бути вирішальними в бою.

4. Психологічна витримка і рішучість:

Імітаційні бої: проведення спарингів, що імітують реальні бойові ситуації, де необхідно діяти рішуче і зберігати спокій. Це розвиває здатність залишатися зібраним і діяти впевнено в умовах високої напруги.

Вироблення стійкості до страху: навчання методів подолання страху через поступове збільшення складності завдань і викликів, що допомагає розвивати психологічну стійкість.

5. Гнучкість мислення і адаптивність:

Тренування в умовах невизначеності: виконання вправ, де учасники не знають наперед, які дії здійснить їхній партнер, сприяє розвитку здатності швидко адаптуватися до нових умов і приймати рішення в умовах невизначеності.

Різні тактичні сценарії: вправи на моделювання різних тактичних ситуацій, що вимагають швидкого аналізу

і прийняття рішень, розвивають гнучкість мислення і здатність до нестандартних рішень.

6. Взаємодія тіла і духу:

Духовні практики: включення медитацій, молитовних практик або рефлексії як частини тренувань, що допомагають розвивати духовну силу, знаходити внутрішню гармонію і зміцнювати зв'язок між тілом і духом.

Розвиток внутрішнього спокою: практики на розвиток внутрішньої гармонії і спокою, які допомагають зберігати баланс між фізичним навантаженням і духовним зростанням.

7. Патріотизм і національна самосвідомість:

Патріотичне виховання: інтеграція знань про історію, культуру та традиції українського народу в процес тренувань. Це сприяє формуванню глибокої національної свідомості і підвищує мотивацію до захисту своєї країни.

Збереження культурної спадщини: вивчення національних технік боротьби, що передаються через покоління, допомагає учасникам усвідомити свою приналежність до великої культурної спадщини.

Розвиток психофізичних якостей в українському рукопаші «Спас» охоплює гармонійне поєднання фізичної підготовки і психологічної стійкості. Через спеціальні вправи, які включають медитації, тренування в умовах стресу, спаринги та інші методи, учасники розвивають силу волі, стресостійкість, уважність, рішучість і гнучкість мислення. Ці якості забезпечують ефективність у бою і сприяють всебічному розвитку особистості, яка здатна діяти з честю, відповідальністю і духовною силою.

3.3.2. Бойові ігри Спасу, як засіб розвитку загальних та спеціальних рухових якостей

Бойові ігри в українському рукопаші «Спас» є ефективним засобом розвитку загальних і спеціальних рухових

якостей. Ці ігри, що мають глибокі корені в козацьких традиціях, поєднують фізичні вправи з елементами боротьби, спритності, швидкості і витривалості, що робить їх важливим компонентом підготовки бійців. Вони не тільки сприяють фізичному розвитку, але й формують командний дух, стратегію і тактику, що є важливими для ефективного ведення бою.

Бойові ігри Спасу розвивають не тільки фізичні якості, але і спеціальні фізичні та психофізичні якості: реакцію, координаційні якості в різних умовах, баланс, стабільність, потужність, енергоємність, ефективність та ін. Бойові ігри Спасу — окремий розділ в «Спасі», який налічує декілька сотень ігор: хрещик, цар-гора, лава на лаву, гони, лови, ведмідь, Котигорошко, чий батько дужчий, пластунський футбол та і н.

Основні бойові ігри «Спас» та їхній вплив на розвиток рухових якостей:

Гра «Лава на лаву»:

Опис: Дві команди учасників стають в лінію одна навпроти одної. Метою гри є відтіснити супротивника з певної території, використовуючи силу, спритність і тактику.

Розвиток якостей:

Сила: Гра вимагає значних фізичних зусиль для переміщення супротивників, що розвиває м'язову силу, особливо в ногах і тулубі.

Витривалість: Тривалість і інтенсивність гри сприяють розвитку витривалості, необхідної для підтримання високого рівня фізичної активності протягом усього бою.

Координація і спритність: Переміщення в умовах тісного контакту з супротивником розвиває координацію і спритність, що важливо для збереження балансу і ефективного використання своєї сили.

Гра «Котигорошко»:

Опис: Учасники намагаються зіштовхнути один одного з певної площадки або вивести з рівноваги, використовуючи силу і техніку боротьби.

Розвиток якостей:

Сила і техніка боротьби: Гра сприяє розвитку сили, особливо м'язів рук, плечей і спини, а також вдосконалює техніку боротьби, що є важливим у рукопашному бою.

Реакція: Постійна зміна положення супротивника змушує учасників швидко реагувати і приймати рішення, що розвиває швидкість реакції.

Баланс і стабільність: Учасники навчаються зберігати рівновагу і використовувати рухи тіла для контролю над супротивником.

Гра «Перетягування канату»:

Опис: Дві команди учасників намагаються перетягнути канат на свою сторону, застосовуючи силу і тактику.

Розвиток якостей:

Сила і витривалість: Гра ефективно розвиває м'язову силу, особливо рук, спини і ніг, а також витривалість, необхідну для підтримання зусиль протягом тривалого часу.

Синхронізація: Важливість синхронізації зусиль і стратегічного планування дій команди під час гри сприяє розвитку командного духу і взаємодії.

Психологічна витримка: Гра виховує рішучість і психологічну стійкість, оскільки учасники повинні зберігати концентрацію і не здаватися навіть у важких ситуаціях.

Гра «Лови» (або «Вовки і олені»):

Опис: Учасники діляться на дві групи — одна група намагається спіймати членів іншої групи, які ухиляються і намагаються уникнути захоплення.

Розвиток якостей:

Спритність і швидкість: Гра вимагає швидких переміщень, ухилень і змін напрямку, що розвиває спритність і швидкість реакції.

Координація і маневреність: Постійне переміщення і необхідність уникати захоплень розвиває координацію рухів і маневреність.

Стратегія і тактика: Гра розвиває стратегічне мислення, оскільки учасники повинні передбачати дії супротивника і планувати свої дії.

Гра «Ведмідь»:

Опис: Учасник, що грає роль «ведмедя», намагається захопити інших учасників, які намагаються його уникнути. Гра триває, поки всі учасники не будуть захоплені.

Розвиток якостей:

Сила і витривалість: «Ведмідь» використовує свою силу і техніку боротьби, щоб захопити інших учасників, що розвиває м'язову силу і витривалість.

Реакція і ухилення: Інші учасники розвивають швидкість реакції і навички ухилення, намагаючись уникнути захоплення.

Психологічна стійкість: Гра тренує здатність залишатися зібраним і рішучим, що важливо для підтримання бойового духу.

Бойові ігри в українському рукопаші «Спас» є ефективним засобом розвитку загальних та спеціальних рухових якостей. Вони інтегрують фізичну підготовку з елементами боротьби, спритності, координації і тактики, що сприяє всебічному розвитку учасників. Завдяки таким іграм учасники не тільки покращують свої фізичні можливості, але й здобувають важливі навички, необхідні для успішного ведення бою, розвитку командного духу і формування психологічної стійкості.

3.3.3. Система «Кремінь», як система психофізичних вправ Спасу

Система розвитку тіла «Кремінь» у 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. Козацьке прислів'я говорить: «Його б'ють, а з нього тільки іскри летять». Отже, в результаті виконання вправ системи «Кремінь» тіло козака має стати таким міцним, що зможе 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 або дії. Для цього треба розвиток якомога більшої кількості м'язів тіла. Тіло бійця має бути таким міцним, що у будь-який момент кожною 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 самосупростив системи «Характер». Розвивають всю м'язову систему організму. Відпрацьовують 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 елементу в бойових умовах.

3. Самомасаж та масаж. Самомасаж та масаж в поєднанні з вправами системи «Кремінь» пропрацьовує 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 само- постукування тіла, загартування ударами зон тіла від ударних до вразливих. Використовується бойовий масаж від партнера або 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 сталевої проволоки, пучок зв'язаних у віник прутків з дерева, поліетиленову пляшку з водою або пусту, козацьку нагайку 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. Боєць має пройти дев'ять порогів своєї свідомості.

Стандартні вправи-режими системи «Дев'ять порогів»:

- режим стояння та лежання на битому склі;

- режим ходьби, танцю та стрибків на битому склі;

- режим утримання кидка гострого ножа в живіт у положенні лежачи на спині;

- режим стояння та лежання на дошці з цвяхами;

- режим «залізної» руки (рука має не згинатися в лікті при дії на зону згину, розбивання рукою цеглини, перебивання дошки);

- режим «вогняної руки» (у 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 каменя 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 «Іванько-встанько»;

- 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 набуттю ним адаптаційних здібностей. Вправи виконуються в різних погодних і природних умовах: на морозі, в спеку, під дощем, на снігу, у воді, у воді в різні пори року, на скелях, під водоспадом, на дереві та ін [13, с. 9 - 11].

3.3.4. Проект «Спортзал в кишені», як система психофізичних вправ Спасу

Проект Всеукраїнської федерації «Спас» «Спортзал в кишені» є інноваційною системою психофізичних вправ, що базується на принципах українського рукопашу «Спас». Цей проект розроблений для забезпечення можливості займатися спортом і підтримувати фізичну форму в будь-якому місці і в будь-який час. В основі системи лежать вправи, які можуть виконуватися без спеціального обладнання, з використанням лише ваги власного тіла та природних умов, що робить її доступною і ефективною для всіх вікових категорій.

Основні цілі проекту «Спортзал в кишені»:

Забезпечення доступності фізичних вправ: надати можливість кожному займатися фізичними, незалежно від умов, наявності спеціального обладнання чи доступу до спортивного залу.

Розвиток психофізичних якостей: сприяти всебічному розвитку фізичних і психічних можливостей через вправи, що поєднують фізичне навантаження з елементами самоконтролю, концентрації і духовного розвитку.

Підтримка здорового способу життя: популяризація здорового способу життя через прості та ефективні вправи, які легко інтегруються в повсякденне життя.

Збереження і розвиток національної культури: Поширення знань про козацький звичай «Спас» і його використання для збереження фізичної та психічної рівноваги.

Структура системи психофізичних вправ «Спасу» у проекті «Спортзал в кишені»:

1. Розминка:

Загальне розігрівання: Вправи для підготовки м'язів і суглобів до подальшого навантаження, такі як легкий біг на місці, виконання вправ системи «9 сил» (малу кількість раз по 21) [14], самомасаж, масаж біологічно активних точок,

обертання суглобів, нахили та розтяжки в будь-яких умовах простору. Ці вправи спрямовані на активізацію кровообігу та підготовку тіла до більш інтенсивних вправ.

Динамічна розтяжка: виконання розтягувальних вправ із залученням основних груп м'язів разом з виконанням вправ системи «9 сил» [14], або вправ системи «Характер» [13], що допомагає підвищити гнучкість і знизити ризик травм.

2. Основний комплекс вправ:

Біг на місці — «Топтати ряст». Існує козацький вислів «топтати ряст», тобто топтати молоду траву. Він означає жити довго і бути здоровим. Козаки зберігали своє здоров'я, ходивши босоніж, або бігаючи на місці до розігріву тіла. Вправа не потребує спеціальних умов. Бігати треба від 1 хв до 60 хв і більше. Ефективні для підвищення загальної витривалості і покращення серцево-судинної системи.

Вправи системи «9 сил» — психофізичні вправи для збереження здоров'я і розвитку психофізичних якостей [14].

Вправи системи «Характер» — вправи на самосупротив. Ці вправи не потребують спеціальних силових тренажерів чи знаряддя оскільки вони виконуються з супротивом власного тіла [13]. Це дозволяє підтримувати високий рівень фізичної активності і розвивати витривалість.

3. Психофізична підготовка:

Дихальні вправи: Техніки глибокого дихання для розслаблення і підвищення концентрації. Ці вправи допомагають зберігати внутрішній баланс і знижують рівень стресу. Ці вправи зміцнюють організм, не потребують спеціальних умов для виконання, їх можна виконувати за будь-яких умов, часу, місця.

Медитація і концентрація: Короткі сеанси медитації або концентрації на диханні чи внутрішніх відчуттях, що сприяють розвитку психічної стійкості і духовного зростання.

4. Завершення тренування:

Заминка і розслаблення: виконання вправ на розслаблення м'язів і відновлення дихання після інтенсивного навантаження. Це включає легку розтяжку і глибоке дихання. Ці вправи не потребують особливих спеціальних умов.

Самоаналіз: в системі «Спортзал в кишені» рекомендується після заняття проводити короткий самоаналіз тренування, усвідомлення досягнутих результатів і постановка цілей на наступні заняття.

Проект «Спортзал в кишені» є унікальною системою психофізичних вправ, що поєднує традиційні техніки українського рукопашу «Спас» з сучасними методами фізичної підготовки. Він спрямований на забезпечення можливості підтримувати фізичну форму і психічну рівновагу в будь-яких умовах, без необхідності спеціального обладнання. Через цей проект учасники можуть розвивати силу, витривалість, гнучкість, спритність і швидкість, а також зміцнювати свій дух і підтримувати здоровий спосіб життя.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Система «Характер», як система розвитку психофізичних якостей людини.

2. Періодизація в українському рукопаші «Спас».

Висновки до РОЗДІЛУ 3:

В українському рукопаші «Спас» підготовка спортсмена-спасівця визначається семи видами підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова, психологічна, духовна.

Національні види боротьби є потужним засобом формування національної ідентичності особистості; вони сприяють збереженню і передачі культурних традицій, вихованню моральних якостей, розвитку почуття патріотизму і колективної відповідальності.

Рухова база українського рукопашу «Спас» є не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим елементом збереження і розвитку національної ідентичності; вона інтегрує в собі традиційні техніки, що відображають культурну спадщину українського народу, і забезпечує їхню передачу через покоління.

Бойові ігри в українському рукопаші «Спас» є ефективним засобом розвитку загальних та спеціальних рухових якостей; вони інтегрують фізичну підготовку з елементами боротьби, спритності, координації і тактики, що сприяє всебічному розвитку учасників.

Проект «Спортзал в кишені» є унікальною системою психофізичних вправ, що поєднує традиційні техніки українського рукопашу «Спас» з сучасними методами фізичної підготовки; він спрямований на забезпечення можливості підтримувати фізичну форму і психічну рівновагу в будь-яких умовах, без необхідності спеціального обладнання.

Список використаних джерел до розділу 3

1. Богдан Шиян Богдан, Олександр Скалій Олександр. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. [Електронний ресурс] / Богдан Шиян, Олександр Скалій // Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Засоби фізичного виховання. Визначення поняття. — Режим доступу : http://www.tnpu.edu.ua/kurs/242/3-1.htm

2. Основи загальної і спеціальної фізичної підготовки [Електронний ресурс] // Основи загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортивна підготовка. Лекція 6. Studme.com.ua. Головна. Медицина. Фізична культура: офіц. веб. сайт. — Режим доступу: https://studme.com.ua/156602124093/meditsina/osnovy_obschey_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki_sportivnaya_podgotovka.htm

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2008. — 272 с.

4. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч.1 / Е. А. Єрьоменко. — Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. — 462 с.

5. Ашанин В. С., Литвиненко, А. Н. // В.С. Ашанин, А.Н. Литвиненко. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернигівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка, 2013. - 102-107 с.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. — Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

7. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті [Електронний ресурс] / О. І. Підлужняк // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. — Електрон. текст. дані. — 2020. — Режим доступу: https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/8816.

8. Цимбалюк М. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового і євроінтергаційного процесів [Електронний ресурс] // М. Цибїмбалюк, Н. Жигайло // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск. 2022. - С. 128—136. Режим доступу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

9. Коробейников Г.В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К.:, 2008. - 64 с.

10. Притула О.Л. Світогляд в українському рукопаші «Спас» / О.Л. Притула, Ю.О. Шилов. — Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2013. — 124 с.

11. Притула О. Л. Український рукопаш «Спас» : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О. Л. Притула, К. А. Рижов, К. В. Лукоянова. — Запоріжжя — Київ : дизайн-студія «Інтера», 2012. — 68 с.

12. Москаленко, М. В. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки [Електронний ресурс] / М.В. Москаленко, В.С. Откидач, М.В. Корчагін, А.А. Балдецький. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. - (9(154).- 2022. — С. 63-67. Режим доступу: https://sppрс.com.ua/ index.php/journal/article/view/906

13. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини / О.Л. Притула. — Запоріжжя: Просвіта, 2020. — 100 с.

14. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини / О. Л. Притула. — Запоріжжя : СТАТУС, 2017. — 56 с.

РОЗДІЛ 4

ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

4.1. Методика впровадження розділів українського рукопашу «Спас» в освітній процес

4.1.1. Проведення змагань з українського рукопашу «Спас» по розділам в освітньому закладі серед учнів

Проведення змагань з українського рукопашу «Спас» за розділами в освітньому закладі серед учнів — це чудова ініціатива, яка сприятиме не лише фізичному розвитку учнів, а й збереженню та популяризації української культурної спадщини. Змагання можуть бути організовані по різним розділам, що дозволяє включити різноманітні елементи цього бойового мистецтва, такі як рукопаш, боротьба «Навхрест», боротьба «На поясах», боротьба «Котигорошко», боротьба «Тягни бука», Лава на лаву, показовий виступ, фехтування на шаблях, козацькі і гри і забави. Змагання по розділам українського рукопашу «Спас» мають проводитися поряд з культурними заходами українського козацтва: виставкою зброї, вишивки, народних ремесл, виступів співаків, кобзарів, народних хорів тощо. Це буде поєднувати фізичну і культурно-духовну складові в навчально-виховному процесі. Розділи українського рукопашу «Спас» визначені Правилами спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» [1].

Ключові етапи, які варто врахувати при організації таких змагань:

Підготовка та планування:

Узгодьте з адміністрацією школи проведення змагань, визначте дату та місце.

Підготуйте програму змагань, включаючи різні розділи (наприклад, поєдинки, демонстраційні виступи).

Складіть регламент змагань і затвердіть його у відповідному навчальному закладі та органу управління з фізичної культури і спорту.

Залучіть кваліфікованих суддів, які володіють техніками «Спас».

Підготовка учнів:

Організуйте тренувальні заняття, де учні зможуть підготуватися до змагань.

Роз'ясніть учням правила змагань, техніку безпеки та основні елементи українського рукопашу «Спас».

Проведення змагань:

Почніть з урочистого відкриття, де розкажіть про історію та значення «Спасу».

Проведіть змагання по кожному з розділів, враховуючи вікові та фізичні особливості учасників.

Оцініть виступи учасників за встановленими критеріями, відзначте переможців.

Нагородження та підсумки:

Вручіть медалі, грамоти та інші нагороди учасникам.

Організуйте завершальну частину змагань, де підсумуйте результати та подякуйте всім учасникам і організаторам.

Звітність:

Складіть звіт про змагання згідно Правил.

Здайте звіт про змагання у відповідний орган управління з фізичної культури і спорту.

Такі змагання не тільки підвищують фізичну підготовку учнів, а й виховують патріотизм та повагу до національних традицій.

4.1.2. Методика проведення козацьких ігор і забав в освітньому закладі

Козацькі ігри та забави є важливою частиною національно-патріотичного виховання молоді. Проведення таких

заходів в освітньому закладі сприяє розвитку фізичної підготовки, формуванню колективного духу та вивченню історії й традицій українського козацтва.

Методика організації козацьких ігор і забав в освітньому закладі:

1. Підготовчий етап

1.1. Визначення мети та завдань:

Основна мета — виховання в учнів національної свідомості, фізичної загартованості та зацікавлення історією українського козацтва.

Завдання включають розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність), командного духу, дисципліни та самовдосконалення.

1.2. Підготовка програми:

Вибір ігор та забав з урахуванням вікових особливостей учнів.

Програма може включати різні види змагань, естафети, командні ігри, де використовуються елементи козацьких традицій. Наприклад: гра «Лава на лаву, види боротьби «Спасу», Боротьба «Тягнути бука», володіння шаблею, козацькі ігри [2].

1.3. Розподіл ролей та обов'язків:

Визначення відповідальних осіб (вчителі, тренери, батьки).

Організація команд серед учнів, визначення капітанів.

2. Основний етап — проведення козацьких ігор

2.1. Урочисте відкриття:

Відкриття заходу з виконанням Гімну України або іншої патріотичної пісні.

Коротка розповідь про історію та значення козацьких ігор.

2.2. Проведення ігор та змагань (приклад):

Смуга перешкод: включає різні етапи, що імітують козацькі тренування (переправа через річку, метання списа,

підйом на вежу). Смуга перешкод створюється на розсуд вчителя фізичної культурі відповідно від можливостей освітнього закладу.

Козацький турнір: змагання з боротьби (види боротьби «Спас»), перетягування канату, піднімання гир, гра «Зняти шапку та ін.

Гра «Лава на лаву»: командне змагання, де команди намагаються виштовхнути суперників з поля з визначену межу [3].

«Рятування полоненого»: естафета, де команди повинні визволити одного з учасників, виконуючи різні завдання.

Козацька вікторина: запитання з історії козацтва, традицій та культури.

2.3. Дотримання правил безпеки:

Проведення інструктажу для учасників.

Наявність медичного працівника на заході.

3. Завершальний етап

3.1. Підведення підсумків:

Оголошення переможців, вручення нагород (грамоти, медалі, символічні призи).

Подяка всім учасникам та організаторам.

3.2. Урочисте закриття:

Заключне слово керівника заходу.

Виконання українських народних або козацьких пісень.

4. Післязмагальна діяльність

4.1. Аналіз проведених заходів:

Обговорення з учнями та організаторами, що вдалося найкраще, а що потребує вдосконалення.

Врахування досвіду для проведення майбутніх заходів.

4.2. Оформлення звіту та фотоальбому:

Створення звіту з результатами та враженнями від заходу.

Оформлення фотоальбому або відеоролика з найяскравішими моментами змагань.

Проведення козацьких ігор і забав — це захопливий спосіб залучити учнів до вивчення рідної історії та традицій, а також сприяти їхньому фізичному розвитку.

4.1.3. Методика проведення змагань з боротьби «Котигорошко» в освітньому закладі

Змагання з боротьби «Котигорошко» — це популярна форма фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на українських народних традиціях та легендах. Цей вид змагань допомагає розвивати силу, витривалість, спритність, а також виховує в учнів почуття патріотизму та любові до рідної культури.

Методика проведення змагань з боротьби «Котигорошко» в освітньому закладі:

1. Підготовчий етап

1.1. Визначення мети та завдань:

Мета: Формування фізичної та моральної підготовки учнів через участь у змаганнях, заснованих на національних традиціях.

Завдання: Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість), виховання командного духу та патріотизму, формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

1.2. Організаційні заходи:

Визначення дати та місця проведення змагань.

Розробка регламенту змагань: визначення категорій учасників (вікові групи, вагові категорії).

Підготовка необхідного інвентаря та обладнання (мати, спортивна форма).

Підготовка виставок народної творчості, вишивки, народних ремесл тощо.

1.3. Підготовка учнів:

Проведення попередніх тренувань та ознайомлення з правилами боротьби «Котигорошко».

Розподіл учнів на категорії відповідно до віку та ваги.

2. Проведення змагань

2.1. Урочисте відкриття:

Відкриття змагань із виконанням Державного Гімну України, народних пісень, виступів співаків.

Вступне слово організаторів, де коротко розповідається про значення боротьби «Котигорошко» та її місце в українській культурі.

2.2. Проведення поєдинків:

Формат поєдинків: учасники змагаються в поєдинках один на один. Переможець визначається за кількістю набраних балів згідна правил спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» в розділі «Боротьба «Котигорошко» [1, с. 70 - 72].

Правила: Поєдинок проводиться на м'якій поверхні (напр., мати), тривалість одного поєдинку становить до того моменту, коли один суперник виштовхне за коло іншого, або суперник торкнеться до землі трьома точками. Заборонені удари та небезпечні прийоми, що можуть завдати шкоди супернику.

Оцінювання: Судді оцінюють поєдинки за кількість перемог. Поєдинок триває до трьох перемог.

2.3. Безпека:

Проведення інструктажу з техніки безпеки перед початком змагань.

Наявність медичного працівника на місці проведення змагань.

3. Завершальний етап

3.1. Підведення підсумків:

Оголошення переможців у кожній віковій та ваговій категорії.

Вручення нагород: медалей, грамот, символічних призів.

3.2. Урочисте закриття:

Заключне слово організаторів з подякою всім учасникам та організаторам.

Фотографування учасників та переможців.

4. Післязмагальна діяльність

4.1. Аналіз результатів:

Проведення обговорення результатів змагань з учнями та тренерами, аналіз сильних та слабких сторін виступів.

Врахування зауважень та пропозицій для покращення проведення майбутніх змагань.

4.2. Оформлення звіту:

Створення підсумкового звіту з результатами змагань, а також оформлення фото- чи відеоальбому.

Проведення змагань з боротьби «Котигорошко» не лише зміцнить фізичний стан учнів, але й поглибить їх знання про українські народні традиції та сприятиме вихованню в них патріотичних почуттів.

4.1.4. Методика проведення змагань з боротьби навхрест в освітньому закладі

Змагання з боротьби навхрест — це вид єдиноборства, який поєднує в собі елементи традиційної боротьби та сучасних методик тренувань [4, с. 28]. Ці змагання сприяють розвитку фізичної сили, спритності та витривалості учнів.

Проведення таких заходів в освітньому закладі може бути цікавим і корисним способом популяризації спорту та здорового способу життя серед учнів. Нижче наведена методика організації змагань з боротьби навхрест.

1. Підготовчий етап

1.1. Визначення мети та завдань:

Мета: Розвиток фізичної підготовки учнів та виховання спортивного духу через участь у змаганнях.

Завдання: Розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість), підвищення інтересу до занять спортом, формування колективного духу та дружби.

1.2. Організація заходу:

Визначення дати та місця проведення змагань.

Підготовка регламенту змагань: розподіл учасників на вікові та вагові категорії.

Підготовка необхідного спортивного інвентарю та обладнання (матів, захисної амуніції).

1.3. Інформування учнів:

Ознайомлення учнів із правилами змагань та базовими прийомами боротьби навхрест.

Проведення тренувальних занять для підготовки учасників до змагань.

2. Проведення змагань

2.1. Урочисте відкриття:

Відкриття заходу з виконанням Державного Гімну України, народних пісень, коротким вступним словом про значення фізичної культури та спорту.

Представлення суддівської колегії та ознайомлення з регламентом змагань.

2.2. Проведення поєдинків:

Формат поєдинків: Учасники стають один навпроти одного, беруться руками навхрест за руки суперника, і намагаються перемогти, використовуючи силу та техніку, поклавши на спину свого суперника і утримати 3 секунди його на спині. Розривати захват заборонено, тому хто розірве захват зараховується 1 бал програшу.

Правила: Поєдинок триває до трьох сходів між суперниками. Перемога присуджується за більшою кількістю перемог у сходженнях в боротьбі(2:1, 3:0).

Оцінювання: Судді оцінюють перемоги. Бал присуджується за чисту перемогу або коли суперник розриває захват.

2.3. Забезпечення безпеки:

Проведення інструктажу щодо техніки безпеки перед початком змагань.

Наявність медичного працівника на місці проведення змагань.

3. Завершальний етап

3.1. Підведення підсумків:

Оголошення переможців у кожній категорії та вручення нагород (грамоти, медалі, призи).

Відзначення учасників за спортивну поведінку та наполегливість.

3.2. Урочисте закриття:

Подяка всім учасникам та організаторам, вручення сертифікатів учасникам.

Фотографування на пам'ять.

4. Післязмагальна діяльність

4.1. Аналіз результатів:

Обговорення результатів змагань з учнями, аналіз успіхів та помилок.

Вивчення відгуків учасників для покращення організації майбутніх заходів.

4.2. Підготовка звіту:

Оформлення звіту з результатами змагань для керівництва закладу та висвітлення події на сайті школи чи в місцевих ЗМІ.

Проведення змагань з боротьби навхрест може стати яскравою подією в житті освітнього закладу, стимулюючи учнів до розвитку фізичних здібностей та активного способу життя.

4.1.5. Методика проведення з боротьби «На поясах» в освітньому закладі

Боротьба «На поясах» — це традиційний вид єдиноборства, що має глибокі корені в культурі багатьох народів, включаючи українців [5]. Цей вид боротьби розвиває силу, спритність, координацію та витривалість учнів, а також сприяє вихованню дисципліни та поваги до суперника. Проведення

змагань з боротьби «На поясах» в освітньому закладі — чудовий спосіб підтримати фізичне виховання та національно-патріотичне виховання учнів.

Методика проведення змагань з боротьби «На поясах».

1. Підготовчий етап

1.1. Визначення мети та завдань:

Мета: Розвиток фізичних і моральних якостей учнів через участь у традиційних змаганнях.

Завдання: Розвиток сили, витривалості, координації рухів, формування поваги до суперника та дисципліни.

1.2. Організація змагань:

Визначення дати та місця проведення (спортивний зал або майданчик).

Підготовка необхідного інвентаря: пояси, мати або інша м'яка поверхня для проведення боротьби.

Розробка регламенту змагань: поділ учасників на вікові та вагові категорії, визначення часу на поєдинки.

1.3. Ознайомлення учнів:

Проведення вступного заняття, на якому учні ознайомлюються з правилами боротьби «На поясах».

Організація кількох тренувань для підготовки учнів до змагань.

2. Проведення змагань

2.1. Урочисте відкриття:

Відкриття змагань з виконанням гімну або короткої промови про значення національних традицій у спорті.

Ознайомлення з правилами змагань та представлення суддів.

2.2. Проведення поєдинків:

Формат боротьби: Учасники одягають спеціальні пояси, які щільно обв'язуються навколо талії. Завдання учасника — захопити пояс суперника та виконати кидок, щоб той втратив рівновагу.

Правила: Перемога присуджується з за кількістю балів, набраних запокладення суперника на землю або коли суперник розірвав захват. Забороняються удари, захоплення за інші частини тіла, крім пояса.

Оцінювання: Судді оцінюють кількість балів, які набирає спортсмен. Поєдинки проводяться відповідно до правил спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» в розділі «боротьба на поясах» [1, с. 47 – 60]

2.3. Забезпечення безпеки:

Перед початком змагань проводиться інструктаж з техніки безпеки.

Наявність медичного працівника на місці проведення змагань для надання першої допомоги у разі необхідності.

3. Завершальний етап

3.1. Підведення підсумків:

Оголошення результатів змагань та нагородження переможців (медалі, грамоти, символічні призи).

Відзначення учасників за техніку, спортивну поведінку та наполегливість.

3.2. Урочисте закриття:

Подяка всім учасникам та організаторам, коротке слово на закриття змагань.

Фотографування команд та переможців.

4. Післязмагальна діяльність

4.1. Аналіз та обговорення:

Обговорення результатів змагань з учасниками, визначення сильних та слабких сторін виступів.

Збір відгуків для покращення організації майбутніх заходів.

4.2. Підготовка звіту:

Оформлення звіту для керівництва закладу та висвітлення події на сайті школи або в місцевих ЗМІ.

Проведення змагань з боротьби «На поясах» може стати важливою подією в житті освітнього закладу, сприяючи розвитку не лише фізичних якостей учнів, але й їхньої поваги до національних традицій та культури.

4.1.6. Методика проведення змагань з боротьби «Тягнути бука» в освітньому закладі

Боротьба «Тягнути бука» — це традиційна українська гра, що поєднує елементи сили, спритності та командного духу [6]. Вона може стати цікавим і корисним заходом для учнів, сприяючи їхньому фізичному розвитку та вихованню почуття поваги до українських національних традицій.

Методика проведення змагань з боротьби «Тягнути бука» в освітньому закладі.

1. Підготовчий етап

1.1. Визначення мети та завдань:

Мета: Розвиток фізичних здібностей учнів через участь у змаганнях, заснованих на народних традиціях.

Завдання: Зміцнення сили, витривалості, спритності, станової сили, вибухової сили, розвиток командного духу та взаємоповаги серед учасників.

1.2. Організаційні заходи:

Вибір дати та місця проведення змагань (спортивний зал, стадіон або інший відкритий простір).

Підготовка необхідного обладнання: канат або товста мотузка, розмітка майданчика.

Розробка регламенту змагань: визначення категорій учасників (наприклад, поділ на команди за віком або класами).

1.3. Інформування учасників:

Ознайомлення учнів з правилами гри та технікою безпеки.

Організація попередніх тренувань, де учасники можуть ознайомитися з основними прийомами та стратегіями.

2. Проведення змагань

2.1. Урочисте відкриття:

Відкриття заходу з виконанням Державного Гімну України, коротким виступом про історію та значення гри «Тягнути бука» у народній культурі.

Представлення суддів та оголошення правил змагань.

2.2. Проведення поєдинків:

Формат поєдинку: спортсмени сідають ногами один до одного, спираючись стопами (стопа в стопу). Дозволяється згинати ноги. Руками тримають за жердину, яка розташована горизонтально відносно підлоги. Варіанти хватів визначаються за домовленістю або шляхом жереба.

Правила: завдання — перетягнути суперника на себе, змусивши його відірватись від підлоги або випустити жердину. Поєдинок проводиться за три сходження, переможцем визначається спортсмен, який набрав 2 або 3 бали.

Оцінювання: судді стежать за дотриманням правил та визначають переможців кожного сходження.

2.3. Забезпечення безпеки:

Проведення інструктажу з техніки безпеки перед початком змагань.

Наявність медичного працівника на місці проведення змагань на випадок непередбачених ситуацій.

3. Завершальний етап

3.1. Підведення підсумків:

Оголошення переможців змагань та нагородження їх грамотами, медалями або символічними призами.

Відзначення учасників та команд.

3.2. Урочисте закриття:

Подяка учасникам та організаторам, коротке слово на закриття заходу.

Фотографування команд та переможців для шкільного архіву або стендів.

4. Післязмагальна діяльність

4.1. Аналіз результатів:

Обговорення результатів змагань з учасниками, вивчення відгуків для покращення організації подібних заходів у майбутньому.

Аналіз техніки та тактики, використаних під час змагань.

4.2. Підготовка звіту:

Оформлення звіту з результатами змагань для керівництва закладу та висвітлення події на шкільному сайті або в місцевих ЗМІ.

Проведення змагань з боротьби «Тягнути бука» стане яскравою подією для учнів, сприяючи не лише фізичному розвитку, а й формуванню колективного духу та взаємоповаги.

4.1.7. Методика проведення змагань «Лава на лаву» в освітньому закладі

Змагання «лава на лаву» — це традиційний український вид командної боротьби, що має глибоке історичне коріння і часто асоціюється з козацькими тренуваннями групового бою. В часи козаччини цей вид змагань мав назву «штурхобочний бій» [7]. Це динамічне і захопливе випробування, яке не тільки розвиває фізичні якості учнів, але й сприяє вихованню командного духу, сміливості та взаємоповаги. Проведення змагань «Лава на лаву» в освітньому закладі може стати важливою частиною фізкультурно-патріотичного виховання.

1. Підготовчий етап

1.1. Визначення мети та завдань:

Мета: розвиток фізичної підготовки, командної взаємодії та морально-вольових якостей учнів через участь у традиційних змаганнях.

Завдання: розвиток сили, витривалості, спритності, а також формування почуття колективізму і братерства.

1.2. Організація змагань:

Вибір дати та місця: змагання можна проводити на спортивному майданчику або в спортивному залі. Місце повинно бути достатньо просторе для розміщення двох команд і безпечне для учасників.

Підготовка регламенту: визначення правил змагань, тривалості раундів і кількості команд. Кількість учасників у командах може варіюватися відповідно до правил змагань з українського рукопашу «Спас» в розділі «Лава на лаву» або залежно від загальної кількості учнів [1, с. 52 - 59].

Підготовка учнів: Проведення інструктажу та попередніх тренувань, на яких учні ознайомляться з правилами та технікою змагання.

2. Проведення змагань

2.1. Урочисте відкриття:

Відкриття заходу з виконанням Гімну України, вступним словом про історичне значення та традиції змагання «Лава на лаву».

Представлення суддівської колегії та ознайомлення з правилами змагань.

2.2. Формат змагання:

Розташування команд: Команди стають у шеренги на лініях шикування, щільно притиснувшись один до одного, плече до плеча, зробивши один одному ліктьовий захват. Завдання однієї лави витиснути поштовхами іншу лаву на їх поле, не розірвавши захват.

Завдання: Кожна команда повинна з усією силою тиснути на суперників, намагаючись порушити їхню лаву (розірвати шеренгу або відтиснути суперників назад). Перемога присуджується тій команді, яка зуміє розірвати лаву суперників або відтиснути їх на певну відстань.

Правила: Забороняється будь-яке насильство, боротьба, удари або штовхання руками дозволені тільки після 18 років.

Усі дії повинні виконуватися за допомогою злагодженої роботи всієї команди, спільного натиску. У разі порушення правил судді можуть зупинити раунд і винести попередження.

2.3. Безпека:

Перед початком змагань обов'язкове проведення інструктажу з техніки безпеки.

Наявність медичного працівника на місці проведення змагань для надання першої допомоги у разі потреби.

3. Завершальний етап

3.1. Підведення підсумків:

Оголошення переможців змагань та вручення нагород (грамоти, медалі, символічні призи).

Відзначення учасників за спортивну поведінку, злагоджену командну роботу та виявлені морально-вольові якості.

3.2. Урочисте закриття:

Коротке заключне слово організаторів, подяка учасникам та суддям.

Спільне фотографування учасників та переможців.

4. Післязмагальна діяльність

4.1. Аналіз результатів:

Обговорення результатів змагань з учасниками, аналіз сильних і слабких сторін команд.

Вивчення відгуків для вдосконалення організації подібних заходів у майбутньому.

4.2. Оформлення звіту:

Підготовка звіту з результатами змагань для керівництва закладу та висвітлення події на шкільному сайті або в місцевих ЗМІ.

Змагання «Лава на лаву» можуть стати захопливою і корисною частиною фізичного виховання в освітньому закладі, сприяючи формуванню командного духу і зміцненню фізичної підготовки учнів.

Самостійна робота до п. 4.1.:

1. Організація змагань в українському рукопаші «Спас» за розділами.

2. Звітність в українському рукопаші «Спас».

4.2. Впровадження елементів козацького звичаю Спас» в як здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

4.2.1. Методика впровадження в освітньому закладі оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас». Особливості та ознаки діяльнісного підходу в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

Впровадження оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас» в освітньому закладі є потужним засобом фізичного, духовного та національно-патріотичного виховання учнів. «Спас» — це не лише бойове мистецтво, а й комплекс оздоровчих практик, які допомагають зміцнити здоров'я, розвинути силу, витривалість, спритність та сформувати національну самосвідомість.

1. Визначення мети та завдань

1.1. Мета: сприяти всебічному розвитку особистості учнів, зокрема фізичному, духовному та національно-патріотичному, через впровадження оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас».

1.2. Завдання:

Ознайомити учнів з основами козацького бойового мистецтва «Спас».

Формувати у школярів здоровий спосіб життя через регулярні фізичні вправи та оздоровчі практики.

Виховувати національну самосвідомість і патріотизм, повагу до національних традицій.

2. Підготовчий етап

2.1. Підготовка викладачів:

Організувати спеціальні курси або семінари для вчителів фізичної культури та інших зацікавлених педагогів, де вони можуть ознайомитися з основами і методиками козацького звичаю «Спас», його оздоровчими системами та методиками.

Залучення до навчального процесу фахівців з «Спасу», які можуть провести майстер-класи та тренінги.

2.2. Вивчення та адаптація програми:

Розробка та впровадження навчальної програми, що включає основи бойового мистецтва «Спас», дихальні практики, гартувальні вправи та ігрові методи, оздоровчі системи «9 сил» та системи «Характер».

Адаптація оздоровчих технологій під вікові особливості учнів.

3. Впровадження оздоровчих технологій

3.1. Організація занять:

Щоденні зарядки: Включення елементів «Спасу» в ранкові зарядки — розминка, дихальні вправи, прості техніки самооборони, вправи систем «9 сил» та «Характер» (вправи на самосупротив).

Уроки фізичної культури: впровадження на уроках фізкультури комплексів вправ на основі «Спасу», що включають силові, акробатичні елементи та техніки самооборони, оздоровчі системи «Спасу».

Позакласні заняття: організація гуртків та секцій, де учні можуть поглиблено займатися «Спасом».

3.2. Проведення тематичних заходів:

Дні козацького здоров'я: регулярні заходи, присвячені козацьким традиціям, з елементами «Спасу», наприклад, змагання, показові виступи, вікторини з історії козацтва.

Змагання та показові виступи: організація оздоровчих заходів з виконанням оздоровчих вправ «Спасу» серед учнів, а також запрошення майстрів для демонстрації методик.

3.3. Використання інтегрованого підходу:

Історичний та культурний контекст: інтеграція елементів історії та культури козацтва на уроках історії, літератури та позакласних заходах, виконання оздоровчих впрва «Спасу» на уроках (до 5 хвилин).

Психологічна підготовка: включення методик психофізичної підготовки, які допомагають знижувати рівень стресу, розвивати самоконтроль та стійкість до навантажень (медитації, аутотренінг та ін).

4. Моніторинг та оцінювання результатів

4.1. Оцінка фізичного розвитку:

Регулярне проведення тестувань фізичних та фізіологічних показників учнів.

Моніторинг змін у фізичному та фізіологічних станах учнів після впровадження оздоровчих технологій.

4.2. Аналіз психоемоційного стану:

Проведення опитувань та анкетувань для визначення рівня стресостійкості, самопочуття та загального психоемоційного стану учнів.

Врахування зворотного зв'язку від учнів та педагогів для корекції навчальних програм.

4.3. Звітність та вдосконалення програми:

Підготовка підсумкових звітів про результати впровадження оздоровчих технологій.

Регулярне оновлення та вдосконалення програми на основі аналізу результатів та відгуків учасників.

5. Виховний аспект

5.1. Формування національної свідомості:

Проведення бесід та уроків, присвячених оздоровчим техгнологіям козацтва.

Залучення учнів до участі у заходах, пов'язаних з оздоровленням на основі національних традицій.

5.2. Виховання патріотизму:

Організація оздоровчих виїздів в історичні місця.

Залучення учнів до волонтерських та патріотичних акцій, що сприяють зміцненню їхньої національної ідентичності, в процесі цих акцій виконання оздоровчих практик (система «9 сил» та «Характер»).

Впровадження оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас» сприяє всебічному розвитку учнів, формуванню здорового способу життя та національної свідомості.

Особливості та ознаки діяльнісного підходу в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

Діяльнісний підхід в освітньому процесі закладу дошкільної освіти, спрямований на оздоровлення учнів, включає організацію навчально-виховного процесу таким чином, щоб активна діяльність дітей була орієнтована на зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя та розвиток фізичних і психічних якостей [8].

1. Особливості діяльнісного підходу з метою оздоровлення учнів

1.1. Оздоровча спрямованість діяльності:

Основна мета діяльнісного підходу — забезпечити фізичне, психічне та емоційне здоров'я дітей. Усі види діяльності, організовані в закладі, спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток витривалості, координації, гнучкості та формування правильних рухових навичок.

1.2. Інтеграція оздоровчих технологій:

Фізичні вправи, рухливі ігри, дихальні гімнастики, релаксаційні техніки та елементи гартування інтегруються в щоденну діяльність дітей, що сприяє підтримці високого рівня їхньої активності та здоров'я.

1.3. Врахування індивідуальних особливостей:

Завдання та види діяльності підбираються з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей кожної дитини.

Діяльність має відповідати рівню фізичної підготовленості дітей і сприяти розвитку їхніх здібностей.

1.4. Природний руховий режим:

Щоденний режим дошкільного закладу включає природний руховий режим, що сприяє підтримці оптимальної фізичної активності дітей протягом усього дня. Це забезпечується чергуванням різних видів діяльності — ігор, прогулянок, дихальних вправ, оздоровчих процедур, спортивних вправ, творчої діяльності.

2. Ознаки діяльнісного підходу з метою оздоровлення учнів

2.1. Висока рухова активність:

Значна частина діяльності дітей організовується на свіжому повітрі або в просторих приміщеннях, де вони можуть вільно рухатися. Прогулянки, рухливі ігри та фізичні вправи стають невід'ємною частиною щоденного режиму.

2.2. Використання природних факторів оздоровлення:

Широке застосування природних факторів (свіже повітря, сонце, вода) у навчально-виховному процесі. Наприклад, щоденні прогулянки, гартування, заняття фізкультурою на відкритому повітрі.

2.3. Формування здорових звичок:

Здоровий спосіб життя інтегрується в діяльність через систематичні заняття з гігієни, харчування, організації режиму дня та догляду за тілом. Вихователі акцентують увагу на важливості гігієнічних процедур, збалансованого харчування та дотримання режиму.

2.4. Емоційне благополуччя:

Організація діяльності передбачає забезпечення позитивного емоційного середовища, що сприяє психічному та емоційному здоров'ю дітей. Дитина почувається впевненою та захищеною в комфортній обстановці, що знижує стрес і покращує загальний стан здоров'я.

2.5. Інтерактивні методи навчання:

Використання ігрових форм навчання та інтерактивних методів, що спонукають дітей до активної участі у всіх видах діяльності. Це можуть бути фізкультурні заняття в ігровій формі, естафети, спортивні змагання, рухливі ігри, які сприяють фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

2.6. Співпраця з батьками:

Важливою ознакою діяльнісного підходу є залучення батьків до оздоровчого процесу. Педагоги інформують батьків про методики оздоровлення, проводять спільні заходи та консультації, щоб підтримувати єдність підходів до здорового способу життя вдома і в закладі.

3. Роль педагога в діяльнісному підході з оздоровленням

3.1. Педагог як організатор оздоровчої діяльності:

Педагог організовує та координує всі оздоровчі заходи, допомагає дітям розвивати фізичні якості, стимулює їх до активної участі у фізкультурних заходах.

3.2. Моделювання здорового способу життя:

Вихователі самі демонструють здоровий спосіб життя, виступаючи прикладом для дітей. Це включає підтримку активного способу життя, правильного харчування та турботи про своє здоров'я.

3.3. Індивідуальний підхід:

Педагоги враховують індивідуальні особливості кожної дитини, адаптуючи фізичні вправи та інші оздоровчі заходи відповідно до фізичних можливостей та стану здоров'я.

Діяльнісний підхід у дошкільній освіті з метою оздоровлення учнів сприяє гармонійному фізичному, психічному та емоційному розвитку дітей. Він забезпечує необхідний рівень рухової активності, формує у дітей здорові звички та навички, допомагає розвивати фізичні й соціальні компетенції. Це важливий компонент дошкільного виховання, який закладає основи здорового способу життя на майбутнє.

4.2.2. Організація і діяльність в освітньому закладі клубу здоров'я і успіху «9 сил». Сім факторів здоров'я і розвитку людини.

Організація клубу здоров'я і успіху «9 сил» в освітньому закладі може стати ефективним способом залучення учнів до активного способу життя, розвитку їхніх фізичних, моральних та соціальних якостей. Такий клуб може стати важливим інструментом у формуванні здорових звичок і сприяти всебічному розвитку учнів. В основі роботи клубу лежить система психофізичних вправ «9 сил», яку варто моделювати з іншими оздоровчими вправами та системами [9].

Методика організації та діяльності клубу.

1. Мета і завдання клубу «9 сил»

1.1. Мета:

Формування у учнів навичок здорового способу життя, фізичного та психічного розвитку, а також розвиток їхнього потенціалу для досягнення успіху в житті.

1.2. Завдання:

Розвиток фізичних, емоційних, соціальних та інтелектуальних якостей учнів.

Сприяння всебічному вихованню учнів через практики оздоровлення та самовдосконалення на основі етнічних традицій та кращих оздоровчих технологій світу.

Формування лідерських навичок, відповідальності та впевненості в собі.

2. Структура клубу

2.1. Основні напрямки роботи клубу:

Фізичний розвиток: Заняття спортом, фізичні вправи, тренування, оздоровчі вправи.

Психічне та емоційне здоров'я: медитації, дихальні практики, психологічні тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості та позитивного мислення.

Соціальні навички: тренінги з комунікації, командної роботи, волонтерські проекти, спрямовані на розвиток соціальної відповідальності.

Інтелектуальний розвиток: організація лекцій, семінарів, дискусій, спрямованих на розвиток пізнавальної діяльності та критичного мислення.

Особистісний розвиток: виховання лідерських якостей, постановка і досягнення цілей, розвиток самодисципліни.

3. Організація діяльності клубу

3.1. Вибір учасників:

Клуб може бути відкритий для всіх бажаючих учнів та вчителів, але особлива увага приділяється тим, хто проявляє інтерес до здорового способу життя та самовдосконалення.

Учні та вчителі можуть добровільно вступати до клубу, або бути залученими на основі рекомендацій.

3.2. Розробка програми:

Програма клубу формується на основі семи основних напрямків, які охоплюють фізичний, фізіологічний, психічний, енергетичний, духовний, соціальний та родовий розвиток та інші аспекти особистісного зростання.

Заняття можуть включати практичні тренінги, лекції, спортивні заходи, майстер-класи, зустрічі з успішними людьми тощо.

3.3. Розклад занять:

Заняття проводяться регулярно, наприклад, один-два рази на тиждень, у зручний для учнів та вчителів час.

Розклад повинен враховувати баланс між навчанням і позакласною діяльністю, щоб не перевантажувати учнів.

3.4. Співпраця з батьками та громадою:

Залучення батьків до діяльності клубу через організацію спільних заходів, спортивних свят, відкритих занять.

Співпраця з місцевою громадою та спортивними організаціями для проведення спільних акцій та змагань.

4. Діяльність клубу

4.1. Регулярні тренування та заняття:

Фізичні тренування: заняття з фізичної культури, спортивні ігри, ранкова зарядка.

Психологічні тренінги: розвиток навичок позитивного мислення, управління емоціями, техніки релаксації.

4.2. Тематичні заходи:

Лекції та семінари: наприклад, лекції про здорове харчування, управління часом, успішне досягнення цілей.

Спортивні змагання: організація шкільних турнірів, естафет, днів здоров'я.

Культурні заходи: проведення дискусій, переглядів фільмів, зустрічей з успішними людьми, які можуть надихнути учнів.

4.3. Волонтерська діяльність:

організація і участь у соціальних акціях та проектах, що сприяють розвитку лідерських навичок і соціальної відповідальності.

5. Моніторинг і оцінка ефективності

5.1. Відстеження результатів:

Оцінка фізичного стану учнів на початку і в кінці навчального року.

Моніторинг досягнень учнів у різних напрямках діяльності клубу.

5.2. Зворотний зв'язок:

Проведення опитувань серед учнів, учителів і батьків для оцінки задоволеності діяльністю клубу та виявлення можливих напрямків удосконалення.

5.3. Висвітлення діяльності:

Підготовка звітів про діяльність клубу, організація виставок, публікація матеріалів у шкільних виданнях та на сайті закладу.

6. Виховний аспект

6.1. Формування моральних цінностей:

Виховання в учнів таких якостей, як відповідальність, дисциплінованість, повага до оточуючих, прагнення до саморозвитку.

6.2. Патріотичне виховання:

Включення в програму клубу елементів національно-патріотичного виховання, проведення заходів, спрямованих на формування любові до Батьківщини.

Організація клубу здоров'я і успіху «9 сил» в освітньому закладі допоможе створити умови для всебічного розвитку учнів, їхнього оздоровлення та виховання здорових звичок, що стануть основою успішного життя.

В основі роботи клубу здоров'я і успіху «9 сил» лежить семифакторна система здоров'я і розвитку людини, яка створена для збереження здоров'я людини та її всебічного розвитку.

Проблеми збереження здоров'я завжди були і є першочерговими питаннями для людства протягом всього нашого існування на нашій планеті. Починаючи з первісного ладу і до наших часів для людини важливо не тільки отримати від природи великий рівень здоров'я, але і зберегти його протягом усього свого життя передавши високий рівень здоров'я наступному поколінню. Дане питання стало актуальним з початку виникнення в людських спільнотах потреби свідомо планувати своє майбутнє. Вивчення питань збереження здоров'я, формування систем і методів збереження здоров'я людини відомо ще з давніх часів. Так, ще в давньому Єгипті були відомі такі вправи, які дійшли до наших часів у відому гімнастику Гермеса Трисмегіста. Гермес Трисмегіст був давньоєгипетським жерцем та цілителем, який розробив дану гімнастику понад 2 тисячі років тому. Це найдавніша з відомих гімнастик.

Вважається, що єгипетські фараони та жерці, які неухильно виконували її, відрізнялися прекрасним здоров'ям. Дослідники, виявивши папірус Трисмегиста з описом гімнастики, були вражені фізіологічною обгрунтованістю і високою ефективністю вправ. Деякі вчені вважають, що одноразове їх виконання перевершує по тонізуючому і оздоровчому впливу місяць занять по системі хатха-йоги. На думку адептів цієї системи, вона має давньогрецькі витоки. На жаль, документальних підтверджень цьому факту не має, але вправи за своєю самобутністю і неординарністю заслуговують на увагу, як і сама система [10, с. 15 - 16].

У вивченні і формуванні наукового підходу до процесу здоров'язбереження, формуванні нових систем збереження здоров'я важливою є понятійна база основних визначень, яка б відповідала повному розумінню складових здоров'я, самого визначення поняття здоров'я, розуміння системи збереження здоров'я, її структурних компонентів.

Виникнення систем здоров'язбереження, на нашу думку викликане двома основними причинами: бажанням і необхідністю бути здоровим для виконання трудової діяльності, необхідної для виживання та бажанням і необхідністю боротися і позбавитися від хвороб. В першому випадку ми маємо справу з профілактикою захворювань та розвитком людини в напрямку власного здоров'я: фізичним, соціальним, психічним та ін. В другому випадку акцентується на охороні здоров'я, лікуванні та реабілітації здоров'я людини. Але ці причини нерозривно пов'язані поміж собою, що водночас дає підстави стверджувати про нерозривність профілактики здоров'я з питаннями медицини, тобто про нерозривність фізичної культури, гігієни та медичної справи.

Водночас з науковими дослідженнями в галузі здоров'язбереження, створенням авторських систем оздоровлення,

системи здоров'язбереження формувалися і в різних народах, переходячи в звичаї та традиції, які несли в собі сутність оздоровчого ефекту. Прикладом можуть бути народні ігри різних етносів та народів, обряди на народні свята, неписані правила виховання дітей та молоді та ін.

Варто зазначити, що проблема формування здорового способу життя людини на основі етнічних традицій в науці представлена недостатньо і потребує розширення, проте наукові дослідження сформували комплексний підхід до даного питання і доводять про багатовікову історію і сформовану етнотрадицію здорового способу життя. Вчені Гончаренко М.С., Набока І.Є. зробили спробу розробки навчальної дисципліни, яка отримала назву етновалеології [11].

Дослідження етнічних традицій здоров'язбереження, яке відбувається на базі кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Анатолієм Конохом та Олександром Притулою дозволяють висловити думку про існування в українських традиціях чіткої і ефективної системи здоров'язбереження.

Визначення терміну «здоров'я» є надзвичайно багатоплановим. В науці на сьогодні існує декілька сотень понять «здоров'я».

В академічному тлумачному словнику української мови здоров'я — це стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи [12]. На нашу думку це не зовсім повне пояснення поняття «здоров'я».

Здоров'я — об'єктивний стан і суб'єктивне відчуття фізичного, психічного і соціального благополуччя індивіда, це екологічна толерантність — здатність організму людини переносити негативні дії навколишнього середовища; це оптимальна реалізація і поєднання енергетичних, пластичних, інформаційних процесі самоорганізації біосистеми [13, с. 13-14].

За даними ВООЗ, індивідуальне здоров'я — це стан повного фізичного, душевного, сексуального та соціального благополуччя, здатність пристосовуватись до умов зовнішнього і внутрішнього середовища та природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Варто зазначити, що велика кількість дефініційних підходів до терміну «здоров'я» з одного боку свідчить про небайдужість і творчий підхід вчених до даного питання, а з іншого боку створює умови до різнобічного підходу до даної проблеми. На нашу думку варто запропонувати визначення терміну «здоров'я», який насамперед був простий в усвідомленні і водночас ємкий, який би враховував всі сторони цього явища.

Український народ за багаторічну історію має глибоку традицію здоров'язбереження, яке найяскравіше мало прояв в традиції козаччини. На основі досліджень козацької традиції здорового способу життя ми визначаємо термін здоров'я. *Здоров'я — природній запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя і передається в спадок.*

Важливим в донесенні визначення терміну здоров'я є образність і простота. Образний аспект донесення терміну «здоров'я» умовно визначається в усвідоменні молодою людиною, що здоров'я — це його капітал, який він має примножити, а не витратити і передати в спадок своїм нащадкам.

Семифакторна система здоров'я і розвитку людини визначає *сім факторів, які впливають на здоров'я людини.* Ці сім факторів визначалися в козацькій традиції, яка передавалася на основі казок, переказів, прислів'їв та ін.

Семифакторна система здоров'я людини в своїй основі має сім сторін, або факторів, які диференційно виражають ту чи іншу сторону здоров'я. Маємо наступні фактори (сторони): фізичне здоров'я; фізіологічне здоров'я; психічне здоров'я;

енергетичне здоров'я; духовне здоров'я; соціальне здоров'я; родове (генетичне, сексуальне) здоров'я.

На думку вчених фізичне здоров'я — це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем.

Фізіологічне здоров'я — це здоров'я і гармодійна діяльність фукнкціональних систем організму.

Психічне здоров'я — повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [14].

Енергетичне здоров'я тісно пов'язане і в великій мірі залежить від психічного здоров'я людини.

Енергетичне здоров'я людини розглядає поняття енергетики людини, біоенергії людини. В історичному процесі склалось більше декількох сотень назв цього поняття. Ось деякі з них: ареалоха, акеіс, астральне світло, барака, біоплазма, біоенергія, бог, вакан, вис, натураліс, дух, ка, керей, мана, муміа, мунго, нервовий ефір, нумен, оренда, параелектрика, пневма, прана, рейки, сила, одіка, синтропія, тін, тонді, хуна, чі, ци, кі, эліма, эсканкар [15, с. 8].

Енергетичне здоров'я — це стан повноцінного функціонування енергетичних тіл, центрів, каналів і точок людини, їхня гармонійна робота, яка створює умови для повноцінного отримання енергії людиною з довкілля та раціонального використання цієї енергії в процесі життєдіяльності.

Ще можна стверджувати, що енергетичне здоров'я людини — це її здатність вільно отримувати енергію та раціонально використовувати її в житті [15. с. 48].

Енергетичне здоров'я тісно пов'язане з духовним здоров'ям.

Духовне здоров'я — постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до постійного розвитку і збагачення особистості [16, с.26-27].

Соціальне здоров'я — це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей данного суспільства [17].

Родове здоров'я (генетичне, сексуальне, репродуктивне) — це можливість людини створювати здорове покоління, її репродуктивна функція, репродуктивне здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, репродуктивне здоров'я — це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи або порушення її функцій. Таким чином, репродуктивне здоров'я означає можливість задовільного та безпечного сексуального життя, здатність до відтворення та можливості вирішувати, коли і як часто це робити.

Семифакторна система здоров'я, заснована на українських етнічних традиціях надає можливість більш повно і об'ємно усвідомити поняття здоров'я, творчо знайти самому шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я.

Семифакторна система здоров'я розглядає людину і її здоров'я з різних сторін, що забезпечує комплексний і системний підхід до усвідомлення сутності людини і вирішення проблем зі збереження і зміцнення здоров'я. Фактори здоров'я викладені в семифакторній системі здоров'я людини тісно взаємопов'язані і взаємозалежні. Простота розуміння термінів надає можливість студентам бульш якісно зрозуміти поняття «здоров'я» і усвідомити ціннісну сутність його.

4.2.3. Впровадження оздоровчих козацьких вправ в заняття з фізичної культури в школі

Впровадження оздоровчих козацьких вправ у заняття з фізичної культури в школі є ефективним способом підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, розвитку їхнього національно-патріотичного виховання та популяризації здорового способу життя. Козацькі вправи — це традиційні елементи української національної фізичної культури, які поєднують у собі розвиток рухових якостей, психологічну підготовку, а також морально-етичні аспекти виховання.

1. Мета і завдання впровадження козацьких вправ

1.1. Мета: сприяння фізичному розвитку учнів, зміцненню їх здоров'я та формуванню національної свідомості через впровадження в навчальний процес традиційних козацьких вправ.

1.2. Завдання:

Розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості.

Формування у дітей стійких навичок здорового способу життя.

Виховання патріотичних почуттів, поваги до національних традицій та культури в галузі здоров'я.

Підвищення інтересу до занять фізичною культурою через інтеграцію традиційних національних видів спорту.

2. Організація впровадження козацьких вправ

2.1. Підготовка викладачів:

Організація тренінгів або майстер-класів для вчителів фізичної культури з метою ознайомлення з методиками проведення оздоровчих козацьких вправ.

Вивчення методичних матеріалів з історії та техніки виконання козацьких оздоровчих вправ.

2.2. Розробка навчальної програми:

Включення козацьких оздоровчих вправ у програму уроків фізичної культури як окремих елементів тренування або тематичних уроків.

Створення навчальних модулів, що включають оздоровчі козацькі вправи, сисетми.

2.3. Інтеграція в шкільний процес:

Регулярне проведення уроків, де основна увага приділяється козацьким вправам, наприклад, щомісячні тематичні заняття.

Використання козацьких вправ як елементу ранкової зарядки, розминки, основної частини уроку або завершальної релаксації.

3. Проведення занять з козацькими вправами

3.1. Приклади вправ:

«Присядки»: Присідання в глибокий присяд з розставленими колінями в сторони в ритмі танцю, руки рухаються на пояс — в сторони. Вправа розвиває зміцнює м'язи ніг і тулуба.

«Присядки з обертами»: Виконання присядок з обертом тіла на 180 або 360 градусів навколо своєї осі в ритмі козацької пісні чи музики. Вправа розвиває координацію та зміцнює м'язи ніг і тулуба.

«Дзига»: Обертання в стійці ноги разом навколо своєї осі на місці і в русі. Вправа розвиває енергетику людини, координацію рухів.

Піднімання «гирі»: Робоча рука з розкритою долонею біля грудей направлена вгору. Долоню іншої руки кладемо на долоню робочої, створюємо захват однієї долоні іншою. З силою виводимо робочу руку вгору, імітуючи піднімання гирі чи гантелі. Іншою рукою створюємо супротив руху. Повертаємо робочу руку у вихідне положення під тиском іншої руки. Чинимо супротив тиску.

«Гартування волі»: Серія статичних вправ, таких як утримання планки, козацька розтяжка, стійка на одній нозі. Вправи виконуються на витривалість.

«Гопак»: Серія танцювальних елементів, які включають присідання, стрибки, повороти і удари ногами, що розвивають спритність і координацію.

3.2. Методика проведення:

Розминка: початок уроку з динамічних вправ, що включають елементи козацьких присідань, стрибків, нахилів, обертів рук і тулуба.

Основна частина: виконання серії вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості та координації, таких як перетягування канату, козацька боротьба або вправи з умовною зброєю (імітація шабельних ударів).

Заключна частина: релаксаційні вправи, що включають дихальні практики або легку розтяжку, що імітує козацькі вправи на гнучкість.

3.3. Особливості організації:

Кожне заняття повинно включати пояснення історичної та культурної значимості вправ, щоб підкреслити їхню важливість не лише для фізичного розвитку, але й для виховання національної самосвідомості.

Особливу увагу слід приділяти правильності виконання вправ, щоб уникнути травм і досягти максимальної ефективності тренування.

4. Моніторинг і оцінка ефективності

4.1. Відстеження прогресу учнів:

Проведення регулярних тестувань фізичних здібностей та фізіологічного стану учнів до і після впровадження козацьких оздоровчих вправ у програму.

Ведення журналу досягнень, де фіксуються успіхи учнів у розвитку фізичних якостей.

4.2. Зворотний зв'язок:

Організація обговорень з учнями та вчителями для отримання зворотного зв'язку про ефективність і цікавість занять.

Врахування побажань і зауважень учнів для вдосконалення методики проведення уроків.

5. Виховний аспект

5.1. Формування патріотизму:

Через вправи підкреслюється значення козацьких традицій для формування української ідентичності та національної гордості.

Організація тематичних виховних годин, де обговорюється історія козацтва та його вплив на розвиток української культури.

5.2. Розвиток морально-вольових якостей:

Під час виконання вправ виховується витривалість, дисциплінованість, наполегливість і командний дух.

Впровадження оздоровчих козацьких вправ у заняття з фізичної *культури дозволяє поєднувати фізичний розвиток учнів з національно-патріотичним вихованням, формуючи у них стійкі навички здорового способу життя та любов до рідної культури.*

Самостійна робота до п. 4.2.:

1. Методичні-організаційні засади оздоровчого процесу на базі козацьких методів здоров'язбереження в освітньому закладі.

2. Козацька семифакторна система здоров'я і розвитку людини.

4.3. Організація секційної та клубної роботи в освітньому закладі з українського рукопашу «Спас».

4.3.1. Організація і діяльність секції українського рукопашу «Спас» в освітньому закладі

Організація секції українського рукопашу «Спас» в освітньому закладі сприяє фізичному розвитку учнів, формуванню патріотичних почуттів та популяризації національних традицій. «Спас» — це не тільки бойове мистецтво, але й комплекс оздоровчих, духовних і моральних практик, що виховують силу духу, витривалість і любов до рідної землі.

1. Мета і завдання секції українського рукопашу «Спас»

1.1. Мета:

Розвиток фізичних, моральних та духовних якостей учнів через вивчення та практику українського рукопашу «Спас».

Виховання патріотизму, любові до національних традицій та здорового способу життя.

1.2. Завдання:

Ознайомлення учнів з основами українського бойового мистецтва «Спас».

Формування навичок самооборони, розвитку сили, спритності, координації та витривалості.

Виховання у дітей дисципліни, відповідальності, впевненості в собі та взаємоповаги.

2. Організація секції

2.1. Підготовка викладачів:

Підбір кваліфікованих тренерів або інструкторів, які володіють техніками «Спасу» і мають досвід роботи з дітьми.

Організація тренінгів та майстер-класів для викладачів, якщо це необхідно, щоб ознайомити їх із методиками викладання «Спасу» в школах.

2.2. Розробка навчальної програми:

Створення програми занять, яка включає теоретичні та практичні аспекти українського рукопашу «Спас». Програма повинна враховувати вікові особливості учнів та їх рівень фізичної підготовки.

Програма повинна включати вправи на розвиток рухових якостей, техніки бою, елементи козацької культури та історії, духовної підготовки.

2.3. Організація навчального процесу:

Визначення графіку занять: секція може проводитися кілька разів на тиждень, в залежності від розкладу учнів та можливостей закладу.

Забезпечення необхідного інвентарю та обладнання для тренувань: мати, боксерські рукавички, макети зброї (імітаційні шаблі, палиці), спеціальна форма тощо.

3. Проведення занять

3.1. Структура занять:

Розминка: Початок кожного заняття з динамічної розминки, яка включає загальні фізичні вправи та елементи «Спасу» (козацькі присідання, стрибки, нахили, оберти тулуба).

Основна частина: Вивчення та відпрацювання технік рукопашу, ударів, захистів, кидків, а також вправ на витривалість та силу. Можна включати вправи з партнером, елементи боротьби, вправи з умовною зброєю.

Заключна частина: Релаксаційні вправи, дихальні практики, розтяжка. Можна включати бесіди про історію козацтва, значення духовних та моральних аспектів у бойовому мистецтві. В кінці заняття рекомендується співати козацьких пісень в колі.

3.2. Інтеграція з освітнім процесом:

Включення елементів «Спасу» у загальні уроки фізкультури або позакласну діяльність.

Проведення спільних заходів та змагань з іншими спортивними секціями.

3.3. Змагання та показові виступи:

Організація внутрішніх шкільних змагань з «Спасу», де учні можуть продемонструвати свої навички. Це можуть бути індивідуальні та командні змагання.

Проведення показових виступів під час шкільних свят, днів здоров'я або патріотичних заходів, щоб популяризувати «Спас» серед учнів та батьків.

4. Моніторинг і оцінка ефективності

4.1. Оцінка фізичного розвитку:

Регулярне проведення тестувань фізичних здібностей учнів (сила, витривалість, координація, спритність) для оцінки прогресу.

Ведення журналу досягнень, де фіксуються успіхи учнів у освоєнні технік «Спасу» та їхній фізичний розвиток.

4.2. Зворотний зв'язок:

Проведення опитувань серед учнів та батьків для оцінки задоволеності діяльністю секції та виявлення можливих напрямків удосконалення.

Регулярні обговорення з учнями для аналізу їхніх успіхів та постановки нових цілей.

5. Виховний аспект

5.1. Формування патріотизму:

Виховання у дітей поваги до національних традицій та історії через ознайомлення з культурою козацтва та українськими бойовими мистецтвами.

Проведення виховних годин та бесід, присвячених українському козацтву, його ролі в історії та культурі України.

5.2. Розвиток морально-вольових якостей:

Виховання у дітей дисципліни, відповідальності, взаємоповаги та чесності, що є невід'ємними частинами бойового мистецтва «Спас».

Підтримка командного духу та взаємодопомоги серед учнів.

Організація секції українського рукопашу «Спас» в освітньому закладі дозволяє не тільки розвивати фізичні здібності учнів, але й виховувати в них любов до рідної культури, національні та моральні цінності. Це сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, готової до викликів сучасного світу.

4.3.2. Організація і діяльність історико-патріотичного клубу «Спас», «в освітньому закладі

Для більш широкого спектру діяльності в освітньому закладі можна організувати історико-патріотичний клуб «Спас», куди можуть входити декілька секцій з українського рукопашу

«Спас», а також тематичні групи по вивченню різних аспектів козацтва: історії, туристичні походи та ін.

Організація історико-патріотичного клубу «Спас» в освітньому закладі є важливою складовою патріотичного виховання учнів. Такий клуб сприяє формуванню національної самосвідомості, вивченню історії та традицій українського народу, а також розвитку фізичних та моральних якостей учнів.

1. Мета і завдання клубу «Спас»

1.1. Мета: виховання в учнів патріотизму, любові до рідної землі, поваги до національних традицій та історії України через вивчення та практику українського рукопашу «Спас».

1.2. Завдання:

Ознайомлення учнів з історією українського козацтва, його традиціями та культурою.

Формування у дітей навичок самооборони та фізичного розвитку через заняття українським рукопашем «Спас».

Розвиток у дітей почуття гордості за свою національну спадщину та виховання громадянської свідомості.

Підтримка інтересу до історії України та формування національної самосвідомості.

2. Організація клубу

2.1. Формування складу учасників:

Клуб може бути відкритий для учнів середніх та старших класів, які проявляють інтерес до історії України, національних традицій та бажають займатися рукопашем «Спас».

Залучення учасників через інформаційні заходи, презентації клубу на шкільних зборах або уроках історії.

2.2. Підготовка викладачів:

Підбір кваліфікованих педагогів та тренерів, які мають знання з історії українського козацтва, а також володіють техніками рукопашу «Спас», або техніками боротьби чи єдиноборств.

Організація семінарів або тренінгів для педагогів з метою підвищення їхньої кваліфікації у напрямку історико-патріотичного виховання.

2.3. Розробка навчальної програми:

Створення програми занять, яка включає теоретичні та практичні аспекти, зокрема вивчення історії українського козацтва, традицій, культури, а також практичні заняття з рукопашу «Спас».

Програма повинна передбачати проведення тематичних занять, майстер-класів, участь у патріотичних заходах та спортивних змаганнях.

3. Діяльність клубу

3.1. Тематичні заняття:

Історичні уроки: заняття, присвячені вивченню історії українського козацтва, значення козаків у формуванні української державності, традиції та звичаї козацтва.

Культурно-просвітницькі заходи: лекції, бесіди, перегляди фільмів і документальних стрічок про козацтво, проведення дискусій з історичних тем.

3.2. Практичні заняття:

Заняття з рукопашу «Спас»: регулярні тренування, які включають вивчення основних технік, вправ на розвиток сили, витривалості та координації.

Турніри та змагання: організація внутрішніх шкільних змагань з «Спасу» та участь у міських або регіональних турнірах.

3.3. Участь у патріотичних заходах:

Святкування державних і національних свят: проведення тематичних заходів до Дня захисника України, Дня козацтва, Дня Незалежності України.

Екскурсії та польові виїзди: відвідування історичних місць, пов'язаних з козацькою славою, організація походів та таборів.

3.4. Показові виступи та заходи:

Демонстрації технік «Спасу»: проведення показових виступів на шкільних святах, фестивалях, що популяризують українську культуру та бойові мистецтва.

Історичні реконструкції: організація театралізованих постановок, які відтворюють історичні події, пов'язані з козацтвом.

4. Моніторинг і оцінка ефективності

4.1. Відстеження прогресу учасників:

Регулярне проведення тестувань і змагань для оцінки фізичних та інтелектуальних досягнень учнів.

Ведення журналу досягнень, де фіксуються успіхи учасників клубу в освоєнні матеріалу та їхня активність у клубній діяльності.

4.2. Зворотний зв'язок:

Організація опитувань серед учнів та батьків для оцінки ефективності роботи клубу та виявлення можливих напрямків удосконалення.

Обговорення результатів діяльності клубу на зборах учнів, педагогів і батьків.

5. Виховний аспект

5.1. Формування національної свідомості:

Виховання у дітей гордості за національні традиції та історію України, розуміння важливості збереження національної спадщини.

Інтеграція патріотичного виховання у повсякденну діяльність клубу через постійне звернення до історичних прикладів мужності та відданості Батьківщині.

5.2. Розвиток морально-вольових якостей:

Виховання у дітей таких якостей, як відповідальність, дисципліна, взаємоповага, командний дух, готовність захищати свої переконання і свою країну.

Організація історико-патріотичного клубу «Спас» в освітньому закладі сприяє формуванню в учнів національної самосвідомості, фізичному розвитку та моральному вихованню. Такий клуб може стати важливим осередком патріотичного виховання та популяризації національних традицій серед молоді.

4.3.3. Організація козацьких вишкільних таборів «Спас» в освітньому закладі

Організація козацьких вишкільних таборів «Спас» в освітньому закладі є важливим засобом національно-патріотичного виховання учнів, спрямованим на фізичний, духовний і моральний розвиток. Такі табори дозволяють дітям поглиблено ознайомитися з українськими традиціями, розвинути навички самооборони, командної роботи, а також зміцнити почуття відповідальності та любові до Батьківщини.

1. Мета і завдання козацьких вишкільних таборів «Спас»

1.1. Мета: формування патріотичної свідомості, фізичного розвитку та моральних якостей учнів через участь у козацьких вишкільних таборах, заснованих на традиціях українського козацтва та бойового мистецтва «Спас».

1.2. Завдання:

Ознайомлення учнів з історією та традиціями українського козацтва.

Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості.

Формування навичок самооборони та виживання в природних умовах.

Виховання дисципліни, відповідальності, взаємодопомоги та командного духу.

2. Організація козацьких вишкільних таборів

2.1. Підготовка та планування:

Визначення місця проведення: табір може бути організований як на території освітнього закладу (якщо є відповідні

умови), так і в лісових або паркових зонах, біля річок або озер. Важливо обрати безпечне місце з достатньою інфраструктурою для розміщення дітей.

Розробка програми: програма табору повинна включати фізичні тренування, заняття з рукопашу «Спас», історичні лекції, патріотичні заходи, ігри та змагання. Програма може бути розроблена з урахуванням вікових особливостей дітей і тривати від кількох днів до тижня. Табір може проводитися в денній формі (без ночівлі дітей), або з ночівлею. В останньому разі потрібно облаштувати безпечне місце для ночівлі дітей.

2.2. Залучення персоналу:

Тренери та інструктори: важливо залучити кваліфікованих тренерів, які мають досвід роботи з дітьми та володіють техніками «Спасу». Також можуть бути запрошені історики, етнографи та інші фахівці для проведення тематичних занять.

Медичний персонал: забезпечення постійної присутності медичного працівника на території табору для надання першої допомоги в разі необхідності.

Організатори та педагоги: вчителі або вихователі, які будуть відповідати за організацію повсякденного життя табору, дисципліну та безпеку учасників.

2.3. Підготовка необхідного інвентарю:

Спортивне обладнання: мати, боксерські рукавички, макети зброї (імітаційні шаблі, палиці), інше спортивне спорядження.

Табірне обладнання: наметове містечко (якщо табір організовується на природі), спальники, похідні кухні, засоби гігієни.

Засоби безпеки: аптечка першої допомоги, засоби зв'язку, ліхтарі, компаси.

3. Діяльність у таборі

3.1. Щоденний розпорядок:

Ранковий ритуал: зарядка з елементами «Спасу», ранковий огляд, підняття державного прапора.

Заняття та тренування: після зарядки проводяться тренування з рукопашу «Спас», історичні лекції, тактичні заняття, наприклад, основи виживання в природних умовах.

Патріотичні заходи: проведення виховних годин, лекцій та бесід про історію українського козацтва, роль козаків у становленні України, обговорення важливих національних ідей.

Вечірні заходи: ігри, змагання, спільне виконання козацьких пісень, перегляд історичних фільмів або постановок.

3.2. Основні види діяльності:

Тренування з «Спасу»: вивчення та відпрацювання технік рукопашу, командні змагання, боротьба, ігри на розвиток фізичних якостей.

Тактичні заняття: вивчення основ орієнтування на місцевості, виживання в природних умовах, побудова укриттів, розведення вогню.

Історичні реконструкції: проведення театралізованих постановок, що відтворюють історичні події, пов'язані з козацтвом, або відтворення елементів життя та побуту козаків.

Козацькі забави: проведення змагань з традиційних козацьких видів спорту, таких як перетягування канату, боротьба навхрест, піднімання ваги.

3.3. Оцінка та нагородження:

Змагання та випробування: під час табору організовуються змагання з різних дисциплін, де учасники можуть продемонструвати свої знання та навички.

Нагородження: вручення грамот, медалей або символічних призів за успіхи в змаганнях, активну участь та проявлену дисципліну.

4. Безпека в таборі

4.1. Інструктажі з техніки безпеки:

Перед початком табору всі учасники повинні пройти інструктажі з техніки безпеки щодо поведінки в таборі, під час тренувань, змагань та в умовах природного середовища.

4.2. Постійний медичний супровід:

Медичний працівник повинен бути постійно присутній у таборі, а також мати доступ до необхідних медичних засобів.

4.3. Контроль дисципліни:

Всі заходи в таборі повинні проводитися під наглядом дорослих, які відповідають за дотримання дисципліни та безпеку учасників.

5. Виховний аспект

5.1. Формування національної свідомості:

Через різні заходи табору підкреслюється важливість національної ідентичності, історичної спадщини та культурних традицій.

5.2. Розвиток морально-вольових якостей:

Табірні випробування та змагання спрямовані на розвиток дисципліни, витривалості, сміливості, відповідальності та командного духу.

Організація козацьких вишкільних таборів «Спас» в освітньому закладі є чудовою можливістю для всебічного розвитку учнів, формування в них патріотичних почуттів та зміцнення фізичного здоров'я. Такі табори сприяють розвитку почуття гордості за національну спадщину та виховують майбутніх захисників своєї країни.

4.3.4. Роль педагога (вихователя/викладача) у впровадженні козацького звичаю «Спас» в процес національно-патріотичного виховання в освітньому закладі

Роль педагога у впровадженні козацького звичаю «Спас» в процес національно-патріотичного виховання є надзвичайно важливою, оскільки саме вихователі та викладачі можуть стати провідниками цінностей та традицій, що формують національну ідентичність учнів.

Ключові аспекти цієї ролі:

Збереження та популяризація традицій: педагог може організовувати заходи, присвячені святу Спас, які включають

історичні факти, легенди, обряди та звичаї, пов'язані з цим святом. Це сприяє формуванню у дітей поваги до своєї історії та культури.

Виховання патріотизму: викладачі можуть використовувати свято Спас для розвитку патріотичних почуттів у дітей, акцентуючи на важливості козацьких традицій, bravery і самопожертви, які були притаманні козацтву. Це може бути реалізовано через тематичні уроки, проекти або конкурси.

Формування моральних цінностей: педагог має можливість виховувати такі цінності, як доброта, взаємодопомога, честь та гідність, що є невід'ємною частиною козацької культури. Вони можуть проводити бесіди та дискусії, що допоможуть учням усвідомити важливість цих цінностей у сучасному житті.

Інтеграція традицій у навчальний процес: включення елементів козацької культури у різні предмети, наприклад, в українську літературу, історію, образотворче мистецтво, фізичну культуру. Це може бути реалізовано через вивчення творів, які відображають козацькі традиції, або організацію спортивних змагань у козацькому стилі.

Співпраця з батьками та місцевою громадою: педагог може залучати батьків до проведення святкових заходів, що сприятиме формуванню єдиного культурного простору. Співпраця з громадськими організаціями, що займаються збереженням козацьких традицій, також може бути корисною.

Розвиток творчого потенціалу учнів: організація конкурсів, виставок, театралізованих вистав, що відтворюють традиції святкування Спасу, допоможе дітям проявити свої таланти та креативність.

Таким чином, педагог, впроваджуючи козацький звичай «Спас» у навчальний процес, не лише зберігає культурну спадщину, а й формує у дітей національну свідомість, патріотизм та моральні цінності, що є важливими для розвитку суспільства.

Самостійна робота до п. 4.3.:

1. Методика організації козацького оздоровчо-вишкільного табору.

2. Можливості педагога у впровадженні козацких традицій в освітній процес.

Висновки до РОЗДІЛУ 4:

Проведення змагань з українського рукопашу «Спас» за розділами в освітньому закладі серед учнів — це чудова ініціатива, яка сприятиме не лише фізичному розвитку учнів, а й збереженню та популяризації української культурної спадщини.

Впровадження оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас» сприяє всебічному розвитку учнів, формуванню здорового способу життя та національної свідомості.

Організація клубу здоров'я і успіху «9 сил» в освітньому закладі допоможе створити умови для всебічного розвитку учнів, їхнього оздоровлення та виховання здорових звичок, що стануть основою успішного життя. Семифакторна система здоров'я, заснована на українських етнічних традиціях надає можливість більш повно і об'ємно усвідомити поняття здоров'я, творчо знайти самому шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я.

Впровадження оздоровчих козацьких вправ у заняття з фізичної культури дозволяє поєднувати фізичний розвиток учнів з національно-патріотичним вихованням, формуючи у них стійкі навички здорового способу життя та любов до рідної культури.

Організація секції українського рукопашу «Спас» в освітньому закладі дозволяє не тільки розвивати фізичні здібності учнів, але й виховувати в них любов до рідної культури, національні та моральні цінності. Це сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, готової до викликів сучасного світу.

Організація козацьких вишкільних таборів «Спас» в освітньому закладі є чудовою можливістю для всебічного розвитку учнів, формування в них патріотичних почуттів та зміцнення фізичного здоров'я.

Педагог, впроваджуючи козацький звичай «Спас» у навчальний процес, не лише зберігає культурну спадщину, а й формує у дітей національну свідомість, патріотизм та моральні цінності, що є важливими для розвитку суспільства.

Список використаної літератури

1. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» / О. Притула, А. Конох, К. Рижов, Г. Поляков, В. Беленков. - Запоріжжя: «Просвіта», 2023. — 106 с. (*Затверджено Міністерством молоді та спорту України, протокол № 1/5.3/22 від 31.01.2022, рекомендовано до друку рішенням вченої ради Запорізького національного університету, протокол №11 від 30.05. 2023)*

2. Методичний посібник «Козацькі ігри» [Електронний ресурс] / Всеосвіта. Офіц. сайт. Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/embed/0100btcuc910.doc.html

3. «Лава на лаву» — традиційна забава козаків [Електронний ресурс] / Всеукраїнська теренова гра: Звитяга - 2021. - Режим доступу: http://zvytjaga.org.ua/2017/03/ lava-na-lavu-tradycijna-zabava-kozakiv/

4. Слімаковський О.В. Українські народні види боротьби та їх оздоровчий вплив на фізичний розвиток студентської молоді [Електронний ресурс] / О.В. Слімаковський, Г.Д. Кондрацька, Н.Б. Малетич // Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 5 червня 2024 р.). — Електрон. текст. Дані. — 2024. — Режим доступу: https:// nvlvet.com.ua/index.php/conferences/article/view/5137/5266

5. Українська боротьба на поясах [Електронний ресурс] / Спортивний комітет України. Офіц. сайт. Режим доступу: https://scu.org.ua/type_sport/ukra%D1%97nska-borotba-na-poyasax/

6. Українські народні ігри у фізичному вихованні [Електронний ресурс] / Всеосвіта. Офіц. сайт. — Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/ukrainski-narodni-igri-u-fizicnomu-vihovanni-58424.html

7. Штурхобочний бій [Електронний ресурс] / Вікіпедія. Офіц. сайт. — Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%83%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D1%96%D0%B9

8. Дяченко М.О. Діяльнісний підхід як основа нових освітніх стандартів [Електронний ресурс] / М.О. Дяченко. Всеосвіта. Офіц. сайт. — Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/dialnisnij-pidhid-ak-osnova-novih-osvitnih-standartiv-187741.html

9. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини / О. Л. Притула. — Запоріжжя : СТАТУС, 2017. — 56 с.

10. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини / О.Л. Притула. — Запоріжжя: , 2020. — 100 с.

11. Гончаренко М.С. Етновалеологія / Гончаренко М.С., Набока І.Є. — Харків: «Бурун-Книга», Київ: КНТ, 2012. — 296 с.

12. Академічний тлумачний словник української мови [Електронний ресурс] // Словник української мови [сайт]. — Режим доступу: http://sum.in.ua/s/zdorov.ja.

13. Грибан В.Г. Валеологія [текст] : підручник / В.Г. Грибан — 2-ге вид. перероб. та доп. — К. : «Центр учбової літератури», 2012. — 342 с.

14. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и практические вопросы) : практическое руководство / под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 432 с.

15. Притула О.Л. Енергетичне здоров'я людини. Спас: / О.Л. Притула, А.П. Конох — Запоріжжя, 2023. — 134 с.

16. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. — Чернівці: Книги — XXI, 2009. — 296 с.

17. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження [Електронний ресурс] // Збірник наукових праць К- ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С .Костюка НАПН України. — Режим доступу: http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf. Назва з екрана.

Додаток 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦЕНТР ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
для вчителів фізичної культури
«Національно-патріотичне виховання на засадах
козацького звичаю «Спас»

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ЗАТВЕРДЖЕНО
ВЧЕНОЮ РАДОЮ

Голова вченої ради _____ М. О. Фролов
(протокол № _____ від «___» _____ 202__ р.)

В.о. ректора_____ М. О. Фролов
«___» _____ 202__ р.

Запоріжжя
2024

Запорізький національний університет. «Національно-патріотичне виховання на засадах козацького звичаю «Спас»: програма підвищення кваліфікації

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ (РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ):

Притула О.Л., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент;

Конох А.П., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, доктор педагогічних наук, професор;

Гура О.І., проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи, доктор педагогічних наук, професор;

ОБГОВОРЕНО ТА РЕКОМЕНДОВАНО ДО РОЗГЛЯДУ КАФЕДРОЮ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

«___» _____ 2024 року, протокол № ___

Завідувач кафедри _____ А.П. КОНОХ

РЕКОМЕНДОВАНО

Керівник ЦПО _____ С. В. Ільїн

РОЗГЛЯНУТО ТА РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАТВЕРДЖЕННЯ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЮ РАДОЮ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

«___» _____ 2024 року, протокол №___

Голова НМР _____

ВСТУП

Цільова група: науково-педагогічні та педагогічні працівники закладів вищої та фахової передвищої освіти, фахівці фізичної культури і спорту, працівники закладів дошкільної та середньої освіти, закладів галузі фізичної культури і спорту.

Обсяг програми: 72 академічних годин; 6,66 кредитів ЄКТС.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (очна (денна, вечірня)), дуальна.

Форми організації освітньої діяльності: лекції; практичні заняття, тренінги; майстер-класи, тематичні дискусії, робота в групах над міні-проєктами; виконання індивідуальної проектної роботи.

Варіативна частина навчальної програми є невід'ємною її складовою. Вибір тематичного спецкурсу здійснюється до початку навчання за особистою заявою слухача.

Основні методи навчання: методи проєктування; інтерактивні методи; методи проблемного навчання; методи аналізу та рефлексії; методи педагогічної підтримки та особистого прикладу; інтегровані методи.

Форма підсумкового контролю: індивідуальна проєктна робота.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат/свідоцтво про підвищення кваліфікації Запорізького національного університету.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Мета: підвищення кваліфікації цільової групи в галузі національно-патріотичного виховання на засадах козацького звичаю «Спас».

Основними завданнями програми є:

ознайомлення з теоретичними основами національно-патріотичного виховання на засадах козацького звичаю «Спас», нормативної бази з українського рукопашу «Спас», інноваційних технологій, козацької педагогіки та їх застосування у роботі з учнями, педагогічними працівниками, майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту;

формування здатності впроваджувати елементи національно-патріотичного виховання у сферу фізичної культури і спорту;

формування здатності організувати сучасний освітній процес із майбутніми фахівцями середньої освіти, педагогічними працівниками, учнями з урахуванням національно-патріотичного виховання на засадах козацького звичаю «Спас»;

розвиток здатності до аналізу і оцінювання власної педагогічної діяльності, критичного мислення, вирішення педагогічних ситуацій.

Напрями підготовки: новації нормативної бази дошкільної освіти; загальні засади козацької педагогіки на основі козацького звичаю «Спас»; інноваційні технології козацької педагогіки на засадах козацького звичаю «Спас»; національні види спорту та бойових мистецтві боротьби; технологія розвитку критичного мислення (учнів, майбутніх та працюючих фахівців у сфері фізичної культури і спорту).

Матеріально-технічне забезпечення проведення курсів підвищення кваліфікації: курси планується проводити на базі навчальних аудиторій і спорткомплексу Запорізького національного університету.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Загальні:

здатність ставити, формалізувати і вирішувати завдання, вміти системно аналізувати наукові проблеми, генерувати нові ідеї і створювати нове знання, володіти науковим світоглядом;

здатність формулювати власну думку, володіти навичками ведення наукової і загальнокультурної дискусій;

володіння відповідним понятійним апаратом і термінологією щодо національно-патріотичного виховання на засадах козацького звичаю «Спас»;

здатність використовувати найбільш передові та сучасні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання в організації освітнього процесу фізичної культури і спорту;

здатність спілкування державною мовою.

Професійні:

здатність володіти інформацією щодо сучасного стану, напрямків розвитку національно-патріотичного виховання та фізичної культури і спорту, новаціями нормативної бази та їх вплив на розвиток національно-патріотичного виховання та фізичної культури і спорту, організації освітнього процесу у закладах дошкільної та середньої освіти;

здатність аналізувати та правильно обирати інноваційні технології у педагогічній роботі, впроваджувати їх у професійну діяльність у сфері освіти, фізичної культури і спорту;

здатність організовувати проектну діяльність у сфері національно-патріотичного виховання та фізичної культури і спорту, швидко знаходити рішення із педагогічної ситуації, володіти навичками критичного мислення;

здатність до організації, оцінювання, рефлексії та коригування освітнього процесу в закладі освіти;

здатність актуалізовувати та застосовувати комунікативні знання, навички, вміння, настанови, стратегії й тактики

комунікативної поведінки, здобутий досвід комунікативної діяльності, а також індивідуально-психологічні якості особистості задля успішного здійснення в конкретних умовах педагогічної діяльності з суб'єктами освітнього процесу, колегами;

здатність враховувати особливості впливу воєнного стану на розвиток сфери національно-патріотичного виховання, освіти та фізичної культури і спорту, організовувати освітній процес в умовах сьогодення;

здатність приймати спільні рішення та вирішувати їх у виконані комплексного проекту, володіти навичками дисциплінованості, планування та управління часом, підтримувати врівноважені стосунки з членами команди та іншими зацікавленими сторонами.

Очікувані результати навчання:

знання та впровадження у педагогічну діяльність у сфері фізичної культури і спорту інноваційних технологій національно-патріотичного виховання на засадах козацького звичаю «Спас», вміння доцільно їх добирати відповідно до об'єктів здійснення педагогічної діяльності;

знання та урахування у педагогічній діяльності новацій нормативної бази, особливостей організації освітнього процесу у закладах освіти в умовах воєнного стану;

розробляти проєкти у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням особливостей національно-патріотичного виховання та об'єктів педагогічної діяльності;

використовувати ігрові технології в організації діяльності з учнями, майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту та освіти, педагогічними працівниками;

застосовувати на практиці елементи технології розвитку критичного мислення, враховувати загальні засади педагогічної інноватики;

виявляти позитивні моменти та слабкі сторони у застосовуваних наукових концепціях;

критично мислити, швидко знаходити рішення ситуації, проблемного завдання відповідно педагогічної діяльності в контексті національно-патріотичного виховання;

володіти навичками організації командної роботи відповідно об'єктів педагогічної діяльності, вміння активно співпрацювати з учасниками у команді;

планувати, організовувати, здійснювати майстер-класи, тренінгові заняття для колег, педагогічних працівників, об'єктів педагогічної діяльності.

добирати методи та способи педагогічної рефлексії власної діяльності, та об'єктів педагогічної роботи в контексті національно-патріотичного виховання.

Критерії оцінювання:

Підсумкова атестація проводиться у вигляді публічного захисту індивідуальної проектної роботи та має за мету:

- показати теоретичні знання та практичні навички в національно-патріотичному вихованні на засадах козацького звичаю «Спас», розвинуті творчі здібності та вміння, повною мірою демонструвати свої знання для вирішення фахових завдань;

- підтвердити навички самостійної роботи при вирішенні конкретних задач;

- перевірити та оцінити професійну придатність здобувача до самостійної роботи на у закладах освіти.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Назва модуля			Зміст	Усього годин
Професійний	А	1	Нормативна база та сутність українського рукопашу «Спас» ,і як напрямку козацького звичаю «Спас».	12
		2	Загальні засади козацької педагогіки на засадах козацького звичаю «Спас»	12
		4	Теорія та методика українського рукопашу «Спас», як моделі національно-патріотичного виховання.	12
		5	Впровадження в освітній процес українського рукопашу «Спас».	12
			Усього на модуль	48
Діагностико-аналітичний	Б		Індивідуальна проектна робота	24
			Усього на модуль	24
			Разом по модулях	72

МОДУЛЬ «НОРМАТИВНА БАЗА ТА СУТНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС», ЯК НАПРЯМКУ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС».

Тема 1. Нормативна база українського рукопашу «Спас», як українського національного виду спорту.

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Національні види спорту.

2. Український рукопаш «Спас», як національний вид спорту України.

3. Український рукопаш «Спас», як комплексна система національно-патріотичного виховання.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Оформлення smart-посібника ключових ідей та змін стандарту занять фізичною культурою з урахуванням впровадження в навчальний процес елементів національних видів спорту.

2. Співпраця педагогів та батьків у питаннях реалізації впровадження національних видів спорту в освітній процес.

Тема 2. Правила змагань з українського рукопашу «Спас»

1. Основні розділи правил змагань з українського рукопашу «Спас».

2. Розділи в українському рукопаші «Спас», як комплекс українських національних видів боротьби.

3. Можливості професійного розвитку педагогічного колективу закладу дошкільної освіти, майбутніх фахівців дошкільної освіти відповідно до впровадження в навчальний процес українського рукопашу «Спас», як засоба національно-патріотичного виховання.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, моделювання, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Правила змагань з українського рукопашу «Спас».

2. Розділи українського рукопашу «Спас», як спосіб збереження українських національних видів боротьби.

3. Співпраця навчального закладу з осередками Всеукраїнської федерації «Спас».

Тема 3. Навчальна програма з українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання.

1. Загальні положення програми.

2. Особливості організації навчально-тренувального процесу в українському рукопаші «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання. в умовах воєнного стану.

3. Формування готовності майбутніх педагогів та перепідготовка вихователів для організації ефективного навчально-тренувального процесу з українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання в умовах дистанційної освіти та воєнного стану.

4. Інструменти та засоби дистанційної роботи з учнями та батьками, алгоритм планування та підготовки онлайн-занять з учнями.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, практичного заняття, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Особливості та шлях співпраці педагогів закладів освіти з батьками в умовах воєнного стану та дистанційної освіти.

2. Рекомендації вчителям щодо організації дистанційних занять з українського рукопашу «Спас» з учнями .

МОДУЛЬ «ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ НА ЗАСАДАХ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС»

Тема 1. Козацька педагогіка, як основа національно-патріотичного виховання

1. Історія козацької педагогіки.

2. Сутність козацької педагогіки.

3. Методи і засоби козацької педагогіки..

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, ділової гри, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Особливості розвитку козацької педагогіки за останні роки в Україні і в світі (зміни, реформи, оновлення).

2. Значущість козацької педагогіки для сучасної освітив Україні, для суспільства та України.

Тема 2. Сутність козацького звичаю «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання.

1. Історія козацького звичаю «Спас» в історичних джерелах, переказах та народній пам'яті.

2. Сучасна історія відродження та розвитку козацького звичаю «Спас» в Україні та світі.

3. Напрямки та сутність козацького звичаю «Спас».

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, ділової гри, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Сучасний розвиток козацького звичаю «Спас» в Україні та світі.

2. Особливості розвитку козацького звичаю «Спас» в умовах сьогодення.

Тема 3. Педагогічні технології в козацькому звичаї «Спас», як напрямку в козацькій педагогіці

1. Гра, як основа педагогічних технологій в козацькому звичаї «Спас».

2. Українські козацькі ігри і забави: класифікація, види.

3. Впровадження елементів козацького звичаю «Спас» в навчанні у вищій школі, вдосконалення методів навчання професійної підготовки майбутніх педагогів.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, ділової гри, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Козацькі педагогічні технології та її роль у національно-патріотичному вихованні.

2. Підходи до впровадження козацьких педагогічних технологій в навчальний процес.

МОДУЛЬ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС», ЯК МОДЕЛІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Тема 1. Процес національно-патріотичного виховання через призму українського рукопашу «Спас»

1. Види підготовки в українському рукопаші «Спас».

2. Національні види боротьби, як засіб формування національної ідентичності особистості.

3. Мета і завдання в навчально-виховного процесу в українському рукопаші «Спас».

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, ділової гри, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Методика проведення «Козацьких забав» для учнів шкіл.

2. Основні і допоміжні засоби козацької педагогіки в сучасний час.

Тема 2. Структура заняття в українському рукопаші «Спас»

1. Рухова база в українському рукопаші «Спас», як засіб збереження і розвитку рухової спадщини українського народу.

2. Структура заняття в українському рукопаші «Спас».

3. План-конспект заняття в українському рукопаші «Спас».

Форма проведення навчальних занять та методи навчання:

інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, ділової гри, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Класифікація рухів в українському рукопаші «Спас».

2. Впровадження рухів козацьких танців в розминку в українському рукопаші «Спас».

3. Термінологія в українському рукопаші «Спас».

Тема 3. Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас»

1. Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас» через вправи бойового мистецтва «Спас».

2. Бойові ігри Спасу, як засіб розвитку загальних та спеціальних рухових якостей.

3. Ситема «Кремінь», як система психофізичних вправ Спасу.

4. Проект «Спортзал в кишені», як система психофізичних вправ Спасу.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, ділової гри, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Система «Характер», як система розвитку психофізичних якостей людини.

2. Періодизація в українському рукопаші «Спас».

МОДУЛЬ «ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

Тема 1. Методика впровадження розділів українського рукопашу «Спас» в освітній процес

1. Проведення змагань з українського рукопашу «Спас» по розділам в освітньому закладі серед учнів.

2. Методика проведення козацьких ігор і забав в

освітньому закладі.

3. Методика проведення змагань з боротьби «Котигорошко» в освітньому закладі.

4. Методика проведення змагань з боротьби навхрест в освітньому закладі.

5. Методика проведення з боротьби «На поясах» в освітньому закладі».

6. Методика проведення змагань з боротьби «Тягнути бука» в освітньому закладі.

7. Методика проведення змагань лава на лаву в освітньому закладі.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, практичне заняття, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Організація змагань в українському рукопаші «Спас» за розділами.

2. Звітність в українському рукопаші «Спас».

Тема 2. Впровадження елементів козацького звичаю Спас» в як здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

1. Методика впровадження в освітньому закладі оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас». Особливості та ознаки діяльнісного підходу в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

2. Організація і діяльність в освітньому закладі клубу здоров'я і успіху «9 сил». Сім факторів здоров'я і розвитку людини.

3. Впровадження оздоровчих козацьких вправ в заняття з фізичної культури в школі.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, практичне заняття, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Методичні-організаційні засади оздоровчого процесу на базі козацьких методів здоров'язбереження в освітньому закладі.

2. Козацька семифакторна система здоров'я людини.

Тема 3. Організація секційної та клубної роботи в освітньому закладі з українського рукопашу «Спас».

1. Організація і діяльність секції українського рукопашу «Спас» в освітньому закладі.

2. Організація і діяльність історико-патріотичного клубу «Козацький Спас» в освітньому закладі.

3. Організація козацьких вишкільних таборів в освітньому закладі.

4. Роль педагога (вихователя/викладача) у впровадженні козацького звичаю «Спас» в процес національно-патріотичного виховання в освітньому закладі.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання: інтерактивна міні-лекція-презентація з елементами практичного заняття (виконання практичних кейсів), тренінгу, практичне заняття, групової дискусії тощо.

Самостійна робота учасників професійного навчання:

1. Методика організації козацького оздоровчо-вишкільного табору.

2. Можливості педагога у впровадженні козацьких традицій в освітній процес.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від24.12.1993 No 3808-XII за станом на 11.06.2015 [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: офіц. веб-портал. — Режим доступу : http://zakon4.rada.gov. ua/laws/main/3808-12. — Назва з екрану.

2. Правила змагань з Українського рукопашу «Спас» /

уклад. : О. Л. Притула, К. А. Рижов, Г. М. Поляков. — Запоріжжя, 2009. — 52 с.

3. Український рукопаш «Спас» : навчальна програма для ДЮСШ / О. Л. Притула, К. А. Рижов, К. В. Лукоянова. — К. : РНМК ДСМтаС, 2012. — 68 с.

4. Правильник козака / О.Л. Притула, А.П. Конох, К.А. Рижов. - Запоріжжя: Видавництво комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2016. 88 с. *(схвалено та затверджено до друку на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ЗНУ протокол № 7, від 26.01.2016 р.).*

5. Світогляд в українському рукопаші «Спас» / О. Л. Притула, Ю. О. Шилов. — Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2013. — 124 с.

6. Патріотичне виховання / уклад. С. Пєтков, О. Притула. - Київ : Вид. Олег Філюк, 2018. 134 с.

7. Патріотичне виховання: теорія і практика / уклад. С. Коломоєць, С. Пєтков, О. Притула. - Київ: Видавничий дім «Професіонал», 2020. 224 с.

8. Національно-патріотичне виховання : рекомендаційний список / уклад. О. О. Миколенко ; відп. за вип. І. М. Капленко. — Суми : Сумський державний університет. Бібліотека. Інформаційно-бібліографічний відділ, 2016. — 22 с.

9. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини / О.Л. Притула. - Запоріжжя : Статус, 2017. 56 с.

Додаткова:

10. Руденко Ю., Губко О. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. Київ : МАУП, 2007. 384 с.

11. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів : ЛА «Піраміда», 2006. 272 с.

12. Пастернак А. Козацька медицина. *Українське життя в Севастополі* : офіційний сайт. URL: http://ukrlife.org/main/minerva/cossak_m.htm.

13. Яворницький Д. Історія запорізьких козаків. Львів : Світ, 1990. 289 с.

14. Гурова О. Українська козацька педагогіка про духовний розвиток особистості. *Виховання і куль- тура.* 2001. № 1 (1)/ С. 51–57.

15. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. — Львів : Троян, 1991. — 104 с.

16. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'янченко. — Дрогобич : Вимір, 1999. — 449 с.

17. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 No 1556-VII за станом на 04.08.2015 [Електронний ресурс] // Верховна Рада України : офіц. веб- портал. — Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18

18. Про освіту : Закон України від 23.05.1991 No 1060-XII за станом на 04.08.2015 [Електронний ресурс] // Верховна рада України : офіц. веб-портал. — Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12

19. Теорія і методика українського рукопашу «Спас»: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / О. Притула, В. Тищенко. - Запоріжжя: ЗНУ, 2018. 88 с. *(затверджено Вченою радою ЗНУ, протокол № 11 від 29.05.2018 р.).*

20. Козацький бойовий звичай Спас / О. ПАритула, А. Конох, К. Рижов. - Запоріжжя: Просвіта, 2020. 156 с. (*затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання ЗНУ, протокол № 5 від 11.12.2019 р.*)

21. Спортзал у кишені: система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» / О. Притула. - Запоріжжя: «Просвіта», 2020. 100 с.

22. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» / О. Притула, А. КОнох, К. Рижов, Г. Поляков, В. Беленков. - Запоріжжя: «Просвіта», 2023. — 106 с. (*Затверджено*

Міністерством молоді та спорту України, протокол № 1/5.3/22 від 31.01.2022, рекомендовано до друку рішенням вченої ради Запорізького національного університету, протокол №11 від 30.05. 2023)

23. Характерництво Запорозького козацтва як елемент нематеріальної культурної спадщини України / О. Притула, А. Конох, В. Терлецький, Д. Богуш, Т. Каляндрук. - Запоріжжя: АА тандем, 2022. — 100 с. *(рекомендовано до друку Вченою радою Запорізького національного університету, протокол № 5 від 12 грудня 2022 р.).*

24. Енергетичне здоров'я людини / О. Притула, А. Конох. - Запоріжжя: «Просвіта», 2023. — 134 с. *(рекомендовано до друку, як наукове видання Вченою радою Запорізького національного університету, протокол № 5 від 22 грудня 2022 р.)*

25. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді засобами козацької педагогіки. Інформаційно-просвітницький матеріал / Укладачі: Руденко Ю.Д., Мельничук Ю.Л. - К.: ТОВ «Видавництво «ПРОМЕТЕЙ», 2017. - 90 с.

26. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник / Укладачі: В.Є. Берека, І.К. Гіджеліцький, Н.М. Орловська. — Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. — 472 с., іл.

Інформаційні джерела:

1. Сайт Всеукраїнської федерації «Спас». URL : https://spas.zp.ua/

2. Національно-патріотичне виховання дітей та молоді. Сайт Інституту модернізації змісту освіти. URL: https://imzo.gov.ua/osvita/pozashkilna-osvita-ta-vihovna-robota/natsionalno-patriotichne-vihovannya-ditey-ta-molodi/

3. Сайт Міністерства освіти і науки України. URL : https://imzo.gov.ua/osvita/doshkilna-osvita/programno-metodichne-zabezpechennya/

4. Сайт Міністерства молоді і спорту України. URL: https://mms.gov.ua/

5. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. URL: https://lpnu.ua/viddil-molodizhnoi-polityky-ta-sotsialnoho-rozvytku/kontseptsiia-natsionalno-patriotychnoho

6. Як організувати патріотичне виховання. 30 ідей, порад і ресурсів. URL: https://nus.org.ua/articles/yak-organizuvaty-patriotychne-vyhovannya-30-idej-porad-i-resursiv/

7. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text

Додаток 2

Система психофізичних вправ «9 Сил»

Вправи системи «Характер» рекомендується виконувати в поєднанні з вправами системи «9 Сил». Вправи «9 Сил» можна виконувати в якості розминки перед виконанням вправ на самосупротив. Також можна між виконанням вправ «9 Сил» виконувати вправи системи «Характер».

Опис вправ системи «9 Сил». Вправи 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 виконуються кожна по 49 разів. Вправа 4 виконується 21 раз, вправа 5 виконується 112 разів. В якості простої розминки можна скоротити кількість виконання вправ «9 Сил»: вправу 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 виконувати 21 раз, вправу 4 — 7 разів, вправу 5 — 49 разів.



Постукування п'ятками

Вправа 1. Постукування п'ятками об підлогу

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Стоячи, потрібно підняти п'яти на 1-2 см від рівня підлоги. Більше ні в якому разі не треба піднімати, інакше швидко втомляться ноги і мета вправи не буде досягнута. Потім енергійно опустити п'яти на підлогу, злегка вдаривши ними об її поверхню.

Вправа 2. Підйом на носки стоячи, підтягування носків ніг

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.



Піднімання п'яток

Піднімаємося на носки ніг, виконуємо затримку 1 с, опускаємося на п'ятки ніг і підтягуємо носки ніг вгору, тягнучи їх до колін, виконуємо затримку в цьому положенні 1 с.

Вправа 3. Стискання сідниць



Стискання сідниць

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Піднімаємося на носки ніг, стискаємо м'язи сідниць, затримуємося в цьому положенні 1 с, опускаємося на п'ятки ніг, підтягуємо носки ніг вгору, тягнемо їх до колін, затримуємося в цьому положенні 1 с

Вправа 4. Втягування живота



Втягування живота

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки опираються на коліна. Виконуємо так звану позу «воротаря».

Виконуємо видих животом, втягуємо живіт так, щоб він немовби приклеївся до хребта. У животі утворюється вакуум. Виконуємо затримку дихання 6—12 с, у залежності від підготовки. Відчуваємо м'язи живота. Під час втягування живота можна пальцями рук робити масаж внутрішніх органів невеликими натисканнями пальцями на живіт в районі того чи іншого органу.

Вправа 5. Стискання-розтискання кулаків рук під- стрибуючи

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки випрямлені перед грудьми, долоні стиснуті в кулаки без напруги.

Імітуючи «скакання» на коні, підстрибуючи на носках ніг, стискаємо-розтискаємо кулаки.




Стискання-розтискання кулаків підстрибуючи

Вправа 6. Зведення лопаток спини, відведення голови назад




Зведення лопаток спини

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Варіант виконання спрощений. Зводимо лопатки спини, відводимо голову назад, стискаємо м'язи шиї.

Варіант виконання ускладнений. Піднімаємося на носки ніг, стискаємо сідниці, зводимо лопатки спини, відводимо голову назад, стискаємо м'язи шиї. Затримуємося в даному положенні 1 с. Після цього опускаємося на п'ятки ніг, підтягуємо носки ніг вгору в напрямку до колін, втягуємо живіт у вакуум. Затримуємося в даному положенні 1 с.




Зведення лопаток спини (ускладнений варіант)



Повороти голови

Вправа 7. Повороти голови

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Виконуємо повороти голови вправо-вліво. Два повороти слід рахувати як одне виконання вправи. Тіло розслаблене. Повороти виконувати в темпі.

Вправа 8. Черепашка

Сама назва вправи говорить, що під час виконання ми будемо імітувати рух черепашки. Уявляємо себе в панцирі черепахи, черепаха витягуватиме свою голову з-під панцира.





Черепашка

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Голова витягується вперед, витягуємо підборіддя вперед-вгору. Розтягуємо передню частину шиї. Добре витягуємося, щоб відчувалося розтягнення. Після цього втягуємо шию назад, втягуємо підборіддя всередину в шию, маківка голови витягується вгору. Уявляємо, як розтягуються вгору хребці шиї, починаючи від атланта і до сьомого хребця. Одночасно піднімаємося на носках ніг, підтягуються м'язи грудей.





Нахили тулуба

Вправа 9. Нахили тулуба

Вихідне положення — стійка ноги на ширині плечей, руки опущені вниз перед собою.

Виконуємо нахили тулуба, поступово пружинними рухами збільшуючи нахил. Ноги випрямлені в колінах. Спочатку намагаємося дістати пальцями, потім долонями підлогу. Збільшуючи нахил пружинними рухами, охоплюємо руками гомілки ніг і намагаємося цими ж пружинними рухами притискати голову до колін. У процесі кожного пружинного руху виконуємо видихи.

Детально з вправами системи «9 Сил» можна ознайомитися в книжці О. Притули «Дев'ять сил» [32] або на авторському ютуб каналі Олександра Притули https://www.youtube.com/watch?v=1QndcooavGg&list=PLVXemCWqnNtTX8_BN9fqFGkyaxPOH5KVH&index=3 [33].

Система «9 Сил», маючи українські національні витоки, є авторською системою Олександра Притули, за світоглядом козацьких характерників пробуджує дев'ять сил людини: силу землі, силу кременю, чоловічу (жіночу силу), силу дерева, силу духу, силу підсвідомості, змієву силу, божу силу.

Додаток 3

Спасівські перекази та карби — духовна спадщина

«Супойський переказ»

(записаний і збережений в роду козака-характерника Леоніда Безклубого)

«...Колись в сиву давнину народив Батько Коло з Матір'ю Даж-землею грозовою під час нічної грози люд вкраїнський Опалені Дерева та й дав їм землю з півночі на опівдень од моря до моря та з заходу на схід од Дунаю до Дніпра-Дону, та й заповів їм не ходити за ту землю та не оддавати, а щоб сильні були, пов'язав Словом: «Поки шанувати будете Мене з Матір'ю та Слово оте Стосове — будете неуборимі доки бринітиме, отой Звичай в совісті душі вашій». Та дав брата свого Місяця на сторожу козацтву тому характерному, щоб берегли землю ту денно і нощно, а щоб вправні були та згуртовані, то докинув вісім променів своїх козацьких на небо, щоб у скруту поглядали на Воза того та знали, в чім сила їхня козацька. Й була од Бать- ка сторожа — чорна зненависть безмежна та завбачливість розуму од підступу межи товариства, неправди проти Зви- чаю та до ворога лють, а од Матері-Землі грозової — любов безмежна до люду Краю, сім'ї своєї така червона, аж багряна, як сполох небесний...»

Скупський переказ

(записаний і збережений в роду козака-характерника Леоніда Безклубого)

«Наша держава називалась Скýпою Краю, пов'язаних Словом, літ тому 5190, як вона постала. Населяли чорнухи деревляні (опалені дерева), кіми, анти, рокси, беренди, татрани, ольбери, топчаки, ревуги, шельбири — рій родів козацьких, а разом — вкраїнці, бо в Краю предків жили, опороженому Могилами Святими. Тисячі років проіснувала Скýпа Вкраїнська, і нікому не було вільного ходу через родові землі її поки Слова, Звичаю та землі своєї трималися. Селились «од Воза» однією вулицею

крученою, кожна станиця була як столиця, ніхто не грабував і за те собі кращої не будував, усі жили сильно і щасливо, пісень плакальних не було, смерті не боялись...»

Духовні карби Спасу

Карб — це духовна заповідь, яку залишили нам наші пращури з минулого і яка має запам'ятатись, «закарбуватись» сучасним поколінням для передачі цих мудростей майбутнім нащадкам.

Козацькі карби є духовними скарбами українського народу, оскільки вони на глибинному рівні формують особистість українця, пробуджують його Родову пам'ять.

Головна суть запорозьких карбів — духовне формування козака-воїна, захисника Матері-Землі, Звичаю Скупи Родів Вкраїнських.

Духовні карби Спасу є однією з основ духовної підготовки козака-воїна в українському рукопаші «Спас», що є запорукою гармонійного розвитку особистості козака.

- Не гідно дивитись мирно на те, що вої в герці.
- На зверхність — зверхзверхність.
- Не шукай бою, він сам тебе знайде.
- Б'є не сильний, а сміливий.
- Повагу — ділом восьмирічним і несхибним.
- Слову навчити не можна, воно повинно погукати тебе.
- За Звичай України бийсь неупинно.
- Там де вміння і людяність, там і достаток.
- Лукавий нахабством на людяності паразитує.
- Не лізь поперед батька в пекло.
- Козак — кріпкий, завбачливий розумом, жагучий вибриком, як змій, невтомний, як славко, а вмирає на чотирьох врагах.
- Триукраїнець — то постійний тиск до поліпшення своєї та дружньої сили.
- Не гань мене чваром, бо станеш тваром.
- Без нужди не виймай, без слави не вкладай.

- За волю напийся вволю.

-Не мамай був страшний, а розбрат Звичаю — кляніть же старшину до тих пір, доки не згине вона разом з кріпацтвом нім їхнім.

- Не бийтесь поміж собою. До тих пір, доки молодь з молоком матері та від старшини буде всотувати несприйняття зверхності над собою і в собі, в роду, до тих пір Рій Родів Скупи Вкраїнської буде в змозі мазкою братчиковою захистити землі свої на користь свою...

- Дивись чим нудить, а не тим, що словоблудить.

- ... не добивай ворога до кінця.

- Рятують, спасають Вози та Терези.

- Не став оселі кам'яниці, не городи станиці як не заслаб.

- Душевна сила — ...козак муром дивиться завжди напоготові дістати славком зачеп зверхника...

- До тих пір, доки в тобі бринить правда — ти незборимий.

- Місяць дядько старший над душами правдивими козацькими.

- Вони мають силу поки захищаєм, ми поки шануєм.

- Лиш єдиний є на світі гріх — робити зле добрим людям, змінити карб та бути бідним на своїй землі.

- ...вчити можна тільки рідну та добру дитину тоді, коли їй вкрай необхідно або в лихоліття...

- ...вистригти оселедець — стати під Батьків заповіт: то Колові сонячні брати промені до краю доведені.

- ...б'ють — роїсь, навалився — лавою всипсь, лихо вкляч, а все одно оддяч...

- ...козак терпеливий, як віл; завбачливий з вибриком та жагучий, як змій, невтримний, як славко, а вмира, як сокіл.

- З роз'ярмованого щирого завбачливий гопкоріз, спогляду, виходить.

- ...їсти батоку. Себто, радить дотримуватись так, як потреба їсти щоб жити.

МАРШ СПАСУ

Музика Євгена Пасічника
Слова — Пилипа Юрика

У Бій хоробрі вої Святослава
На десятьох один ішли колись,
По всій Русі котилась їхня слава,
Синами Київ сонячний гордивсь!

У спадок нам від прадідів дісталось
Мистецтво «Спас» — як сила тих віків,
Щоб українські душі гартувались
І рідний Край героями розцвів.

Приспів:
Ростуть зі «Спасу» вої патріоти,
Їм перемога світить у боях
Бо Україна — мудрості криниця,
Козацький рід — міцний, неначе криця
Бо майорить над нами синьо—злотий 2х
Із Сонця і Дніпра священий стяг! 2х

Рука звитяжця гріла плуг і зброю
москву стрясала, Кафу, Цареград
І наш козак — могутній, славний воїн
Став персонажем дум, пісень, балад

Мистецтво «Спас» — правічне і святинне
У нього Дух і сила — два крила,
Ми зробим все, щоб рідна Україна
Як птиця Фенікс щастям ожила!

Приспів — 2 рази

Додаток 5

СПАС

Переказ записаний берегинею Спасу
Антоніною Гармаш (Литвин)

Це було тоді, як над Україною, мов круки, кружляли татарські орди, турецькі когорти та всякі інші напасті і насильства. І єдиними оборонцями рідної землі були козаки, святі лицарі волі. Але як не намагалися, не завжди могли встояти від хижих нападників, і гинули старі і малі, а молоді бряжчали кайданами в неволі, чи ридали в гаремах над по- топтаною зґвалтованою цнотою і коханням.

Зібралися на раду: що діяти, як рятувати люд від напасті. І мовив слово старий козак Нелинь: «Я підготую триста молодих козаків, хай підуть в усі куточки від села до села, від міста до міста і навчать молодь нашого втаємниченого вміння — захищатися від напасників». Довго вирувало козацьке коло — адже вміння захищатися беззбройному проти озброєних — то козацька таємниця. І рішення було одностайне: гідним довірити цю таємницю, іншого порятунку не бачили. Після ретельного відбору та підготовки — провели юнаків-спасівців, як лагідно назвали їх козаки. Повів їх дід-Нелинь. На прощання Кошовий мовив: «Дивіться браття добре, думайте, виважуйте, аби не попала наша таємниця у недобрі чи ворожі руки. То може єдиний спас-порятунок України, і його треба берегти для майбутніх поколінь».

Але вороги не дрімали, бо давно полювали за козацькою таємницею. І чи то зрада сталася, чи злі чаклуни виворожили, але ще до того, як юнаки мали розсипатися в різні боки, як курчата від квочки, на них налетіло вороже військо. І було воно як хмара чорна: тьма-тьмуща диких воїнів. Із страшними вигуками кинулися вони на козаків, оточуючи щільним кільцем, не стріляючи. Майнуло у думці старого Нелиня: «Зрада! А якщо котрийсь не витримає, розкриє ...». Думати було ніколи: махнув

характерник руками, як крилами, на молодих лицарів — і злетіли триста чорно-білих лелек. Тільки і встиг мовити: «Летіть до людських осель: як з'єднається ваша кров з людською, захищаючись від нападників — збудеться задумане...»

Ошелешені чужинці, якийсь час вклякли на місці, проводжаючи поглядом птахів, що повільно кружляли над ста- рим козаком. Опам'ятавшись, діставали луки, накладали стріли. Нелинь знов змахнув руками і лелеки стрімко злетіли вгору, все вище і вище. І... розтали вдалині. З диким ревом кинулось вороже юрмисько на козака. Та ... тільки задзвеніли шаблі об могутнього дуба, що стався із старого. Ламалися шаблі, кришилася кора, відскакували стріли, шелестіло під вітром листя. Чим більше ран наносили шаблюки, тим більше зеленого листя скручувалось і руділо, як запечена кров. І тільки тоді, коли не лишилось жодного зеленого листочка, і зашурхотіло воно, ніби старечий сміх прокотився степом, обняв містичний жах нападників, кинулись вони безвісти з того місця.

Через якийсь час повернулися лелеки, довго кружляли над степом, а потім посідали на дуба. Розпачливо закидали на спини голови і клекотали: справляли тризну над батьком-Нелинем. Та й полинули в Україну, оселяючись на хатах у людей.

Перекази оповідають, що траплялися випадки, коли в різних кінцях України лелеки кидалися на напасників, допомагаючи господарям. І відбувалося диво: господар несподівано, незбагненно перемагав, метаючись вогненним вихором між ворогами. Якщо залишався живим, то з роду в рід передавав якусь таємницю старшому синові, а той — своєму. Пішли у вічність легендарні захисники України — козаки. А таємниця лише нині почала потроху відкриватися Україні. Бо зна — може в тих таємничих стрімких рухах живе дух славетних предків і гідні воскресять його. Тоді оживе і Нелинь, бо за переказом дуб стоїть і понині: постріляний, порубаний і вже почав усихати. Чекає не дочекається своїх спасівців, які б рознесли в усі українські душі незламний козацький дух, їх незнищиму волю, їх непохитну силу.

Додаток 6

Правила школи козацького бойового мистецтва «Спас»

«П'ЯТЕРИК» – ПРАВИЛА РОЗВИТКУ І САМОРОЗВИТКУ

1. Постійно вдосконалюйся. Кожен момент твого життя — тренування. Інколи хвилина роздумів дорівнює місяцям тренувань.

2. Постійно тренуйся. Один день без тренування відкидає тебе на місяць назад.

3. Постійно загартовуй своє тіло водою, вогнем, повітрям, морозом, снігом, деревом тощо. Розвиток тіла — це захист чистоти Душі. Не шукай бою — він сам знайде тебе.

4. Постійно вдосконалюй свою Душу. Допомагай тим, хто потребує допомоги. Пам'ятай, що ти часточка природи, — то ж шануй її. Люби мистецтво, красу. Сильна Душа — твоє Здоров'я, твоя Сила.

5. Постійно вивчай та шукай коріння свого Роду. Рід твій тримає тебе на Землі, допомагає в житті. Пізнай та шануй його.

«СЕМЕРИК» – СІМ ПРАВИЛ ШКОЛИ «СПАС»

1. Бажання і намагання вчитись і тренуватись, постійно виховуючи в собі високі моральні якості. Вивчення і повага свого Роду.

2. Суворе дотримання дисципліни секції, клубу, школи, федерації. Шанобливе ставлення до людей, інших шкіл, «несприйняття зверхності над собою і в собі». Дух має завжди бути чистим.

3. Участь в розвитку школи «Спас». Висока відповідальність відношення до чистоти школи «Спасу». «Чужого навчайтесь і свого не цурайтесь».

4. Всі питання мають вирішуватись відповідно до правил моралі. «Найбільший ворог — чвара і розбрат межи товариства».

5. Знання мають використовуватись лише для захисту істини в ім'я Добра, Правди, Справедливості і Любові на Землі. Захист рідних Святинь.

6. Критичне ставлення до себе. «Там де починається самотішення і самоповтор, там починається зрада».

7. Шанобливе ставлення до Вчителя та товариства в школі «Спас».

«ЧОТИРНАДЦЯТИРИК» – ОСНОВНІ ЗАСАДИ ЗВИЧАЄВОГО ПРАВА

1. Контроль за старшиною Чорною Радою.

2. Постійна змінність старшини.

3. Беззастережна дисципліна обраній старшині.

4. Наказ Кола Отаману на рік чи на три.

5. Всі власники.

6. Заборона найманої праці.

7. Якщо артільно володіємо чимось і великої потреби уживаємо, то рівнопаєво щоденним погодинним утвердженням та виборно-змінною адміністрацією (Отаманом).

8. Вилучення нероб та п'яниць з паєм чи за бажанням.

9. Обов'язкова наявність зброї в козацькій громаді.

10. Громада є власником усього, що знаходиться в межах її території за виключенням того, що вона визнала приватною власністю.

11. Земля не продається. Підприємства не можуть бути іноземною власністю і сплачують частку в громадську скарбницю на рекреацію.

12. По найбільш важливим питанням на вимогу козаків скликається загальна Рада (Коло).

13. Діти мають пільги при вступі до козацьких офіцерських училищ (які опікуються козацтвом).

14. Служба Землі-Матері, а не уряду. Захист.

Додаток 7

МЕТОДИКА І ВПРОВАДЖЕННЯ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС» ЯК СИСТЕМИ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Вступ. Сучасна українська громада потребує цілісної системи національного виховання, яка б поєднувала духовні, культурні та фізичні основи розвитку особистості. Одним із найефективніших шляхів є використання козацького звичаю «Спас» як інтегрованої виховної системи.

«Спас» — це не лише бойове мистецтво, а цілісний світогляд, що охоплює моральні норми, духовність, фізичне удосконалення та любов до рідної землі. Впровадження його у територіальних громадах створює умови для формування патріотично свідомої, сильної та духовно зрілої молоді.

1. Методологічні засади впровадження козацького звичаю. В основі методики лежить кілька ключових принципів:

Природовідповідність: виховання здійснюється з урахуванням вікових та психофізичних особливостей дітей і молоді.

Культуровідповідність: діяльність будується на засадах української традиції, фольклору, символіки та звичаїв.

Історична спадкоємність: громада відроджує та зберігає пам'ять про героїчні сторінки козацтва.

Комплексність: одночасне формування духовних, моральних, фізичних та інтелектуальних якостей.

Патріотизм і громадянська активність: формування готовності брати участь у суспільному житті громади та захищати Україну.

2. Організаційні форми впровадження у громаді. Методика передбачає застосування різних організаційних форм:

Освітні заклади

- введення факультативів і гуртків «Спас» у школах і ліцеях;

- інтеграція елементів козацької педагогіки в уроки історії, фізичної культури, громадянської освіти;

- проведення шкільних свят, присвячених козацьким традиціям.

Позашкільні заклади

- створення дитячо-юнацьких клубів козацького гарту;

- гуртки бойового мистецтва «Спас» у будинках культури й спортивних комплексах.

Громадські ініціативи

- проведення фестивалів («Козацька сила», «Запорозький Спас»);

- організація козацьких таборів, літніх шкіл, туристично-патріотичних походів;

- створення молодіжних козацьких сотень у громаді.

3. Зміст виховання на основі козацького звичаю «Спас». Методика охоплює кілька головних напрямів:

Духовно-моральне виховання: виховання честі, справедливості, братерства, відповідальності.

Фізичне виховання: опанування прийомів рукопашу, «лави на лаву», козацьких ігор і змагань.

Патріотичне виховання: формування любові до рідного краю, готовності до захисту України.

Культурно-історичне виховання: ознайомлення з традиціями, піснями, думами, символами козацтва.

Громадянське виховання: формування активної життєвої позиції, участі у житті громади.

4. Етапи впровадження методики в громаді.

Підготовчий етап

- створення ініціативної групи з числа вчителів, тренерів, представників федерації «Спас»;

- проведення круглих столів, семінарів, консультацій з батьками та педагогами;

- підготовка матеріальної бази (спортивні майданчики, обладнання).

Етап впровадження

- відкриття гуртків і секцій у школах і позашкільних закладах;

- проведення перших фестивалів, показових виступів, посвят у козачата;

- організація таборів і вишколів у літній період.

Етап поширення

- створення системи міжшкільних і міжгромадських змагань;

- залучення місцевої влади до фінансування та підтримки заходів;

- включення елементів «Спасу» до регіональних програм патріотичного виховання.

Етап сталого розвитку

- інтеграція «Спасу» у довготривалі стратегії розвитку громади;

- підготовка кадрів (учителів, тренерів, інструкторів);

- співпраця з іншими громадами та міжнародними партнерами у сфері збереження нематеріальної культурної спадщини.

5. Практичні форми роботи.

- Козацькі ігри та забави («Перетягування линви», «Лава на лаву», «Козацька боротьба»).

- Ритуали та обряди (посвята у козачата, посвята у джури, посвята у молоді козаки).

- Фестивалі та показові виступи з бойового мистецтва «Спас».

- Здоров'язбережувальні практики (козацьке загартування, дихальні вправи, система 9 сил).

- Навчальні проекти («Історія козацького краю», «Родовід козацької слави»).

6. Очікувані результати:

- формування у молоді почуття національної гідності та любові до України;

- підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я дітей і підлітків;

- створення єдності поколінь у громаді через традиції та наставництво;

- розвиток культурного простору громади завдяки фестивалям і святам;

- зміцнення соціальної згуртованості та громадянської активності.

Впровадження козацького звичаю «Спас» у територіальній громаді є не лише спортивно-оздоровчим чи культурним проєктом, а цілісною системою національного виховання, що поєднує традиції, мораль, духовність і сучасні потреби суспільства.

Завдяки цьому громада отримує не лише нові виховні технології, а й відроджує свою ідентичність, укріплює національну пам'ять і формує покоління громадян, готових діяти в інтересах держави та суспільства.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПОСІБНИКА 6
ДНІПРОВСЬКИЙ КРАЙ І КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ 9
РОЗДІЛ 1 НОРМАТИВНА БАЗА ТА СУТНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС», ЯК НАПРЯМКУ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ 13
1.1. Нормативна база українського рукопашу «Спас», як українського національного виду спорту 13
1.1.1. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту» 13
1.1.2. Український рукопаш «Спас», як національний вид спорту України 22
1.1.3. Український рукопаш «Спас», як комплексна система національно-патріотичного виховання 24
1.2. Правила змагань з українського рукопашу «Спас» 26
1.2.1. Основні розділи правил змагань з українського рукопашу «Спас» 26
1.2.2. Розділи в українському рукопаші «Спас», як комплекс українських національних видів боротьби 30
1.2.3. Можливості розвитку закладу освіти відповідно до впровадження в навчальний процес українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання 44
1.3. Навчальна програма з українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання 47
1.3.1. Загальні положення програми 48
1.3.2. Особливості організації навчально-тренувального процесу в українському рукопаші «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання. в умовах воєнного стану 56
1.3.3. Формування готовності майбутніх педагогів та перепідготовка вихователів для організації ефективного навчально-тренувального процесу з українського рукопашу «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання в умовах дистанційної освіти та воєнного стану 58

РОЗДІЛ 2 ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ НА ЗАСАДАХ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС» 69
2.1. Козацька педагогіка, як основа національно-патріотичного виховання 69
2.1.1. Історія козацької педагогіки 69
2.1.2. Сутність козацької педагогіки 72
2.1.3. Методи і засоби козацької педагогіки 79
2.2. Сутність козацького звичаю «Спас», як засобу національно-патріотичного виховання 83
2.2.1. Історія козацького звичаю «Спас» в історичних джерелах, переказах та народній пам'яті 83
2.2.2. Сучасна історія відродження та розвитку козацького звичаю «Спас» в Україні та світі 99
2.2.3. Напрямки розвитку українського козацького звичаю Спас 121
2.3. Педагогічні технології в козацькому звичаї «Спас», як напрямку в козацькій педагогіці 130
2.3.1. Гра, як основа педагогічних технологій в козацькому звичаї «Спас» 130
2.3.2. Українські козацькі ігри і забави: класифікація, види 133
2.3.3. Впровадження елементів козацького звичаю «Спас» в навчанні у вищій школі, вдосконалення методів навчання професійної підготовки майбутніх педагогів 135
РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС», ЯК МОДЕЛІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ» 144
3.1. Процес національно-патріотичного виховання через призму українського рукопашу «Спас» 144
3.1.1. Види підготовки в українському рукопаші «Спас» 144
3.1.2. Національні види боротьби, як засіб формування національної ідентичності особистості 164
3.2.2. Мета і завдання в навчально-виховного процесу в українському рукопаші «Спас» 166
3.2. Структура заняття в українському рукопаші «Спас» 169
3.2.1. Рухова база в українському рукопаші «Спас», як засіб збереження і розвитку рухової спадщини українського народу 169

3.2.2. Структура заняття в українському рукопаші «Спас» 173
3.2.3. План-конспект заняття в українському рукопаші «Спас» 176
3.3. Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас» 178
3.3.1. Розвиток рухових якостей в українському рукопаші «Спас» через вправи бойового мистецтва «Спас» 178
3.3.2. Бойові ігри Спасу, як засіб розвитку загальних та спеціальних рухових якостей 183
3.3.3. Система «Кремінь», як система психофізичних вправ Спасу 186
3.3.4. Проект «Спортзал в кишені», як система психофізичних вправ Спасу 190
РОЗДІЛ 4. ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС» 196
4.1. Методика впровадження розділів українського рукопашу «Спас» в освітній процес 196
4.1.1. Проведення змагань з українського рукопашу «Спас» по розділам в освітньому закладі серед учнів 196
4.1.2. Методика проведення козацьких ігор і забав в освітньому закладі 197
4.1.3. Методика проведення змагань з боротьби «Котигорошко» в освітньому закладі 200
4.1.4. Методика проведення змагань з боротьби навхрест в освітньому закладі 202
4.1.5. Методика проведення з боротьби «На поясах» в освітньому закладі» 204
4.1.6. Методика проведення змагань з боротьби «Тягнути бука» в освітньому закладі 207
4.1.7. Методика проведення змагань лава на лаву в освітньому закладі 209
4.2. Впровадження елементів козацького звичаю Спас» в як здоров'язбережувальних технологій в освітній процес 212
4.2.1. Методика впровадження в освітньому закладі оздоровчих технологій козацького звичаю «Спас». Особливості та ознаки діяльнісного підходу в освітньому процесі закладу дошкільної освіти 212

4.2.2. Організація і діяльність в освітньому закладі клубу здоров'я і успіху «9 сил». Сім факторів здоров'я і розвитку людини 218
4.2.3. Впровадження оздоровчих козацьких вправ в заняття з фізичної культури в школі 227
4.3. Організація секційної та клубної роботи в освітньому закладі з українського рукопашу «Спас» 230
4.3.1. Організація і діяльність секції українського рукопашу «Спас» в освітньому закладі 230
4.3.2. Організація і діяльність історико-патріотичного клубу «Козацький Спас» в освітньому закладі 233
4.3.3. Організація козацьких вишкільних таборів в освітньому закладі 237
4.3.4. Роль педагога (вихователя/викладача) у впровадженні козацького звичаю «Спас» в процес національно-патріотичного виховання в освітньому закладі 240
Додатки 246

Наукове видання

Притула Олександр Леонтійович,
Рябека Олександр Григорович, Конох Анатолій Петрович
Рижов Костянтин Анатолійович, Губіна Оксана Олександрівна

КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ СПАС

(методика національного виховання)

Посібник з козацької педагогіки

(виданий в рамках проекту «Збережемо козацьку спадщину Дніпровського краю»)

Редактор *О. Л. Притула*

Підписано до друку 15.10.2025 р.
Формат 60х84 1/16 Папір офсетний. Друк цифровий.
Умовн. друк. арк. 17,87. Тираж 200 прим.

.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7409 від 27.07.2021 р.