# **Заняття 26. Ознайомлення з національними бойовими мистецтвами (хортинг, бойовий гопак, спас тощо).**

# **Навчальні питання.**

#

**1.Бойовий гопак.**

**2. Спас.**

**3. Хортинг.**

Бойові мистецтва всіх країни мають особливості та цікавинки. Усі методи бою формувались. Відповідно до певних історичних подій, мотивацій і життєвих потреб. Головна їх мета полягала в забезпеченні захисту від супротивника, який міг з'явитись на полі бою або посеред вулиці. Якнайбільше зберегли свої знання сучасні східні народи, чиє мистецтво найпоширеніше у світі.

Українське бойове мистецтво має незначне поширення навіть на Батьківщині. Проте традиційні українські бойові мистецтва нічим не поступаються східним, що вже доведено багатьма перемогами наших бійців.

Говорячи про українські методики ведення бою, варто відзначити системи, які виховують воїнів на основі традиційних українських знань. Серед них виокремлюють: Бойовий гопак; Спас; Хортинг.

1. **Бойовий гопак.**

 **Бойовий гопак**  — українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях, та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата.

Бойовий гопак був заснований В. Пилатом як офіційне мистецтво бою на початку 1990-х рр. 25 травня 2017 р. Верховна Рада України визнала Бойовий гопак національним видом спорту.

Узявшись за дослідження народних танців, В. Пилат звернув увагу на багатство і різноманітність їх рухів. Він виявив, що українські танці, особливо популярні серед козацтва Гопак та Метелиця, містять у собі дуже багато елементів, не поширених у інших народів і схожих на бойову техніку — удари ногами в стрибку, присядці чи «павучку», різноманітні кроки, відбивання, підсікання, «повзунці», «присядки», «тинки», «копняки» тощо. Пізніше ці рухи, належним чином трансформовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу Бойового гопака. Таку назву відтворене бойове мистецтво предків отримало через те, що значну частину техніки вдалося розшифрувати завдяки дослідженню народних танців, перш за все Г опака.

Також певний вплив на формування техніки Бойового гопака мали прийоми самозахисту селян Галичини. Практично в кожному селі були школи, у яких вчили дітей боротися. Там був майстер, що вчив дітей битися, боротися, розвивати силу і захищати себе та своє село від нападників. За це односельці давали йому харчі. Майстер бойових мистецтв не мусив займатися городом, скотарством, а лише підготовкою молодих воїнів.

Бойовий гопак дає змогу зрозуміти сутність життя тих часів. До того ж, займаючись цим видом спорту, ви здобудете гарну фізичну форму.

Також варто зазначити, що як і більшість східних мистецтв, Бойовий гопак спирається на традиційні рухи воїнів під час сутички. Під час навчання не залишається поза увагою і виховання духу та сили воїна. Якщо ж ідеться про техніку ударів, то тут переважають рухи ногами, що великою мірою вирізняє його серед інших типів бою.

Змагання з Бойового гопака мають кілька різновидів: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць».

**«Однотан»** — це соло-композиція в музичному супроводі з демонстрацією техніки Бойового гопака. Людина, використовуючи удари, відходи, сув’язі, уявляє, що б’ється з кількома супротивниками і намагається здолати їх. Однотан оцінюють за майстерність у виконанні технічних елементів і різноспрямованість ударів. Його ефективно використовують у реальному бою.

**«Тан-двобій»** — попередньо вивчена показова програма з елементів Бойового гопака, яку виконують двома учасниками, що імітують двобій у музичному супроводі.

**«Забава»** — різновид двобою з обмеженим дотиком. Мета «Забави» — засвоєння елементів Бойового гопака та вміння входити в бій і виходити із бойової дистанції.

**«Борня»** — різновид двобою з легким дотиком. У «Борні» дозволена серійна робота на середній і дальній дистанціях.

**«Герць»** — різновид двобою із повноцінним дотиком. У «Герці» передбачено кільканадцять видів дотику, які регламентуються правилами змагань згідно із сучасними міжнародними аналогами бойових систем — міжстильового та універсального бою.

У Бойовому Гопаку відпрацьована навчально-виховна система, у якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб». Проміжний — «Джура» та мистецькі — «Козак», «Характерник» і «Волхв». «Волхв» є найвищим ступенем.

**2. Спас.**

 Кажуть, що бойове мистецтво Спас відомий від княжих часів і був поширений серед запорозьких козаків. А точніше, серед козацьких розвідників — пластунів. Така версія підтверджується тим, що технічний арсенал є невеликим. Уся ударна техніка та прийоми передбачають максимально швидку нейтралізацію супротивника. Побутує вислів: «Спас — це швидкоплинний бій на знищення».

Слід розуміти, що завданням розвідника є непомітно прийти, тихо та непомітно зробити свою справу і так само тихо і непомітно піти. Якщо розвідник вступає в бій, то він має завершитися якнайшвидше: до того, як супротивник зможе видати якийсь звук. Саме із цих міркувань формували техніку бою пластунів.

Світоглядна основа Спасу ґрунтується на козацьких законах-карбах та козацьких переказах. Вважається, що до нашого часу дійшло 40 карбів та 2 перекази (Скупський та Супойський). Серед карбів головним вважається Слово стосове.

Сучасне відродження козацького бойового мистецтва «Спас» в У країні розпочалось на початку 90-х рр. XX ст. У Запоріжжі утворилася ініціативна група під керівництвом Олександра Притули, яка розпочала процес пошуку, вивчення і апробації козацьких методів ведення бою, зокрема — носіїв, які зберегли козацьке бойове мистецтво «Спас».

У 2008 р. український рукопаш «Спас» (іл. 38.2) було визнано неолімпійським видом спорту в Україні.

**Спас** — це вдосконалене мистецтво ведення битви Він був створений на основі вчення воїнів-характерників, які складали одну з найважливіших частин козацького суспільства. Представлені бійці мали не просто досвід ведення боротьби, а й користувалися глибокими знаннями у сфері медицини. Крім цього, за згадками певних істориків, характерники могли зникати та з’являтися, коли заманеться, переміщувались за секунду в потрібне місце та мали надприродні здібності. Та в наш час, на жаль, від них залишилося лише бойове мистецтво.

Спас має на меті виховати тіло і дух людини. Ця система ведення бою вдосконалить не тільки фізичну підготовку, а й навчить ходити по вугіллю, стрибати через вогонь, виживати в природних умовах та дотримуватися енергетичної рівноваги. Спас дає практичні знання для самозахисту на сучасних вулицях.

Власне, методика бою як у Бойовому гопаку, так і в «Спасі» заснована саме на збережених знаннях козаків. Та якщо йдеться про різницю між цими бойовими мистецтвами, то тут варто зазначити їхні специфічні методи боротьби. Бойовий гопак під час бою більше приділяє увагу ударам ногою, а Спас — рукою.

**Іл. 38.2. Український рукопаш «Спас»**

Ще однією особливістю Спасу є техніка, яка називається «гойдок». Вона є основою бойового мистецтва. На неї накладається вся ударна та кидкова техніка. Задачею гойдка є максимально швидке зближення із супротивником з одночасним відходом з лінії атаки та заходом супротивнику вбік чи за спину. Ключовим у виконанні гойдка є «червона пляма» — дистанція початку гойдка. Вона вимірюється не довжиною, а відчуттям. Червона пляма — це дистанція, з якої супротивник до бійця не дістане, а до нього дотягнутись можна. Хтось намагається ототожнювати гойдок з маятником, але це не так. Відомо також про «гойдок смерті» — техніку, яка дає можливість ухилятися від одиночних пострілів з пістолета з одночасним зближенням із супротивником.

**Рухи та удари в Спасі** — «робочі», тобто такі, які використовували українці повсякчас. Відповідно назва ударів передає їхній зміст — «через», «гуп», «вихлист», «вулик», «вкляк», «налигач», «матня», «поцілунок», «здриг» і «нишпорка». Є ще «хрещений джмелик» та «стріла монгола», але ці дві назви позначають удари в конкретні місця.

Навчання у Спасі відбувається насамперед завдяки певним специфічним іграм. Такий підхід зумовлено високою травматичністю техніки. Найбільш поширеними є «Смалений вовк», «Сірко на прив’язі», «Цурки-палки», «Панас». Хоча система підготовки не обмежується лише цими іграми. Використовують також багато інших народних ігор та забав. Вони складають систему підготовки козака-охоронця краю — «козацький вар».

Крім українського рукопашу «Спас» в Україні практикують боротьбу навхрест, боротьбу на поясах (іл. 38.3), боротьбу для найменших «Котигорошко», бої «лава-на-лаву» (іл. 38.4), козацьке багатоборство, шабельний бій та бій на списах.

1. **Хортинг.**

 **Хортинг** — спортивний напрям змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми; повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої.

Проте справжнє розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є лише малою прикладною частиною. Хортинг—це спосіб життя, особливий погляд на дійсність, завдання якого — виховання людини духовної.

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

Відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали синів на Запорозьку Січ: вважали, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну підготовку й загартувати дух.

Саме Січ була місцем народження козацької доблесті і військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви в поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводитися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків, двобої в живому колі з козаків — «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички. У козацький хорт (відкрите коло з козаків) виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір’ям, але наглядовий стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі. Порушення правил карали відстороненням права голосу на козацьких нарадах.

Ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у формі сучасного Хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні пов’язана з відродженням давніх народних традицій. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які разом брали участь у походах, були представники близько 40 різних національностей. Закон діяв для всіх один — жити по честі, піклуватися про своє здоров’я та дотримувати військової традиції.

**Іл. 38.3. Боротьба на поясах**

**Іл. 38.4. Козацький гуртовий бій «лава на лаву»**

**У проведенні ігрищ і двобоїв головне було** — дотримання простих правил: не кусатися, не лізти в штани (це значить не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, і не бити суперника головою об землю. Усе інше тими первинними правилами було дозволено.

Життя змушувало козацьке керівництво дисциплінувати козаків, виживати колективно, підтримуючи боєготовність воїнів. Навіть сучасні бої без правил не зрівнялися б з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім рукопашних сутичок, проводили постійні тренінги з холодною зброєю, основні з яких були козацька шабля, ніж і палиця (до 150 см). З історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки вдосконалювали навички володіння сокирою, булавами, списами і сталевими прутами. Стрільба з пістоля в козаків також була важливим елементом підготовки.

Поєднання культу фізичної досконалості і високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, вбираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу.

**Система підготовки,** виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, удосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу Хортингу, який визнаний в Україні національним видом спорту.



**Іл. 38.5. Сучасний Хортинг**

**Сучасний український Хортинг** — універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв (іл. 38.5). Виховна і філософська основа Хортингу — здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Розвиток Хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.