

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 37.796

Йосип ДЖУНЬ,

доктор фізико-математичних наук, професор,
завідувач кафедри математичного моделювання
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука

Ярослав КОРНІЙЧУК,

здобувач кафедри оздоровчих
спортивно-педагогічних дисциплін
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука

Петро ВЕЛІНЕЦЬ,

викладач кафедри оздоровчих
спортивно-педагогічних дисциплін
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука

РУКОПАШНИЙ БІЙ УКРАЇНСЬКИХ КОЗАКІВ ЯК ВИД БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ТЕРМІНОЛОГІЇ ШКОЛИ КОЗАЦЬКИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті охарактеризовано бойові мистецтва українських козаків. Обґрунтовано елементи рукопашного бою та визначено особливості його біомеханіки. Представлено термінологію школи козацьких єдиноборств.

Ключові слова: козацькі єдиноборства, особистість, розвиток, духовність.

В статтє охарактеризовані боевые искусства украинских казаков. Обоснованы элементы рукопашного боя и определены особенности его биомеханики. Представлена терминология школы козацких единоборств.

Ключевые слова: православное мировоззрение, казацкие единоборства, личность, развитие, духовность.

The article describes the martial arts of Ukrainian Cossacks. The elements of hand-to-hand combat are substantiated, features of its biomechanics are determined. The terminology of the school of Cossack martial arts is presented.

Key words: orthodox world view cossack single combats, personality development, spirituality.

Постановка проблеми. Бойові мистецтва – це комплекс методів і засобів військово-фізичної підготовки і виховання воїна. Вони складаються з програми основ військової справи, а також методів і засобів із розвитку вмінь та навичок з метою мистецького рівня ведення індивідуального, групового чи колективного рукопашного бою без зброї, а також із використанням підручних засобів, холодної і

вогнепальної зброї. Сюди додаються вміння і навички з переможного ведення рукопашного бою в будь-яких умовах і проти будь-якого супротивника з метою захисту духовних і морально-етичних ідеалів людства.

Усі бойові мистецтва мають одну спільну мету – перемогти супротивника фізично або захистити себе. Одні бойові мистецтва, зокрема східні, тісно пов'язані з духовними або релігійними віруваннями та філософіями (буддизм, даосизм), інші – мають лише їм притаманний духовний або матеріальний кодекс честі.

До бойових мистецтв можна також віднести єдиноборства – елементи рукопашного бою, максимально адаптовані для самозахисту в різних бойових ситуаціях та відповідно систематизовані. Вони зазвичай передбачають ведення бою один на один або один проти групи супротивників. Важливо, що бойові мистецтва та єдиноборства можуть бути як системами рукопашного бою для самозахисту, так і системами, спеціально призначеними для підготовки військових [1].

Рукопашний бій, за сучасним визначенням, – це ближній бій без використання або з обмеженим використанням вогнепальної зброї, що зазвичай ведеться один на один або група проти групи.

У чому ж полягає різниця між бойовими мистецтвами і рукопашним боєм? Якщо мета рукопашного бою – не лише вижити, а й перемогти суперника, то мета бойового мистецтва – та ж сама, але арсенал технічних елементів при цьому значно ширший. Крім того, бойові мистецтва передбачають культурний та духовний розвиток особистості. Більшість наявних сьогодні шкіл бойових мистецтв мають на меті

максимальний розвиток фізичних та духовних якостей учнів. Так, якщо в одних школах бойових мистецтв удосконалили техніку ведення бою, «окультурили» її, завдяки чому вона не передбачає ведення жорстокого поєдинку, то в інших акцент зробили на філософському та релігійному вихованні.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Дослідженню питання бойових мистецтв у різних країнах, зокрема і в Україні, присвятили свої наукові розвідки В. Задунайський [2; 3], В. Заруба [4], Т. Коляндрук [5], А. Тарас [10] та ін. Значення бойових мистецтв для духовного розвитку особистості розглядав Я. Корнійчук [6], козацький період в історії України і козацьке мистецтво рукопашного бою – Г. Панченко [8], українські бойові мистецтва, зокрема Спас та Бойовий гопак, – В. Васильчук [9].

Мета статті – охарактеризувати елементи рукопашного бою та визначити особливості його біомеханіки; обґрунтувати термінологію школи козацьких єдиноборств.

Виходячи з мети статті, її основним завданням є: показати значення козацьких єдиноборств для духовного і фізичного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Якщо раніше термін «бойове мистецтво» стосувався лише азійських країн, то сьогодні можна з упевненістю стверджувати, що своя бойова техніка існувала й в Україні. В основу давніх козацьких єдиноборств покладено дохристиянські вірування, згідно з якими є чотири основних світи – видимий світ, в якому ми живемо, він зветься Явою. Нижче Яви іде світ Нави – світ предків. У народі збереглося таке поняття, як Навський Великдень – світ предків, які відійшли. Над світом Яви знаходиться світ Прави – Царство Творця світлого Ірію. Ірієм вважається всесвітня енергія, яка генерується Творцем і сходить зверху, аж до самої нижньої точки Яви, та має певну частоту вібрацій, а також залежить від рівня розміщення Ірійної осі. Чим ближче до Творця – тим вона вища. Наші предки вірили, що душа живе у світі Прави, а у Яву вона приходить лише для вдосконалення. Живі організми, наприклад, звірі, залежно від своєї природи також мають відповідні Ірійні рівні. Вище звірів ідуть людські рівні, після яких – рівні священників, старців, блаженних та святих. Вище рівня святих починається прохід у світ Прави. Оскільки людина наділена свідомістю, вона має право обирати свою дорогу в житті. Таким чином, вона або підвищує свої Ірійні рівні (духовний розвиток), або понижує їх [7].

Козацька культура, традиції та єдиноборства побудовані на давньому світогляді та вченні про світлий Ірій. Із дитинства майбутніх козаків виховували таким чином, щоб вони не лише уміли виконувати важку фізичну роботу, а й удосконалювати своє тіло, розум, щиро вірили в Бога, шанували батьків. Також їх навчали любові до ближнього і відрази до злодійства, брехні, задрощів, тобто всього того, що призводить до занепаду духовності. Формуючись за такою системою, козаки максимально розвивалися як духовно, так і фізично.

Запорозьке козацтво – гордість української нації, найвищий злет у її віковичному розвитку. Запорозький козак і воїн, запорозький козак і лицар – це поняття, які ніколи не відділялись одне від одного: якщо говорили про козака, то розуміли, що він, безперечно, воїн, якщо мали на увазі січовика, то розуміли, що він, безперечно, лицар. Недаремно козаки говорили: «У нас понад усе честь і слава, військова справа, щоб

і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати». Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі. Наведемо ряд особливостей, що стосуються техніки козацьких єдиноборств. Так, під час виконання ударів ногами нога не випрямляється повністю – це дозволяє зберегти суглоби від руйнувань, рухи таза зводяться до мінімуму, а підсилення удару відбувається за рахунок інерції тіла. Щодо ударів руками, то вони виконуються переважно з використанням сили плечового поясу.

Особливу увагу варто приділити термінології школи козацьких єдиноборств. Відразу зауважимо: вони доступні та зрозумілі. Назви технічних елементів підбиралися на основі складання абrevіатур та використання слов'янських назв, що, крім того, допомагає ознайомленню з українськими народними традиціями.

Використання термінів у козацьких єдиноборствах зведено до вживання якомога меншої кількості слів. Зважаючи на це, необхідно пам'ятати правило: якщо положення класичне або природне, то воно, звичайно, не зазначається, вказується лише назва технічного елемента, якщо ж для техніки притаманна певна особливість, то на цьому необхідно наголосити. Таким чином, були створені спеціальні абrevіатурні назви. До речі, використовуючи терміни ударної техніки, слово «удар» не вживається.

Школа козацьких єдиноборств постійно розвивається й удосконалюється, а отже, розробляються й удосконалюються нові прийоми, що, відповідно, впливає на термінологію, зокрема вона доповнюється новими значеннями. Виходячи з цього, пропонуємо найпоширеніші терміни, характерні для школи козацьких єдиноборств:

СУР (спис у руці) – рука-спис. Удар кінчиками витягнутих пальців. Передпліччя, кисть та пальці формуються таким чином, щоб утворити пряму лінію. Чотири пальці міцно притиснуті один до одного, а великий – до долоні. Рука ніби нагадує спис. Якщо удар наноситься двома пальцями, то назва звучить як «**подвійний СУР**».

ДУЛІБ – кулак. Зустрічається безліч варіантів цієї форми. Так, якщо удар наноситься із виставленим уперед долонним суглобом середнього або вказівного пальців, форма має назву «**зубатий дуліб**», якщо в кулаку виставлені всі чотири пальці – «**плоский дуліб**», якщо при застосуванні попередньої форми кисті використовується зі сторони долоні, то форма має назву «**лава**» (лапа ведмедя, який атакує). Це – козацька назва строю. При цьому перші фаланги пальців, притиснуті до долоні, нагадують воїнів, що вишикувались у лаву.

РОСА (рука-шабля) – удар ребром долоні; **РУКА-КЛИН** – удар основою долоні зі сторони ребра (при цьому тильна сторона кисті відводиться до передпліччя, утворюючи прямиий кут); **ДАР** (дзьоб атакуючої руки) – удар пальцями, зігнутими під прямим кутом у формі дзьоба; **ГОРА** – із попередньої форми удар наноситься зап'ястком; **РУКА-ДОВБНЯ** – передпліччя.

Удари руками: **ТУР** (таранний удар рукою) – прямиий удар кулаком; **ГАЗ** – боковий удар кулаком зігнутої в лікті руки під прямим кутом. Варіанти цього удару: **ГУН** – гак у низ, **ВЕГ** – гак у верх, **ГУКР** – гак

у корпус, ПУД (пробивний удар дулібом) – прямий удар від грудей.

Удари ногами: ПАН (прямий удар, атакуючий ногою) – удар ногою вперед; БУС (боковий удар ступнею) – удар ногою в сторону.

Техніка ударів нагадує рухи із українського танцю гопак, тому й терміни зазвичай запозичуються саме звідти. Кидки поділяються на певні групи: кидки-перевороти, підбивання, збивання, збивання підсіканням тощо. Кидки-підсічки називають «**косою**», ряд кидків через тазовий пояс – «**черес**», кидки через плечовий пояс – «**раменні**» (від слова рама – плечі).

Нами наведено лише основні терміни, хоча насправді їх надзвичайно багато. Знання означеної термінології допоможе краще зрозуміти систему бойових мистецтв загалом.

Висновки. Историчний аналіз розвитку козацьких єдиноборств свідчить, що наші предки мали неабиякий рівень розвитку фізичної підготовки та бойових мистецтв, що зумовлювалося насамперед культурною та духовною досконалістю особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дем'янов В. О. Велич Дулібії. Рось. Суренж / В. О. Дем'янов, О. А. Андреев. – К. : Корлайн, 2007. – 264 с.

2. Задунайський В. Бойове мистецтво та військова спадщина українських козаків у кінці XIX – на початку XX ст. / В. Задунайський. – Донецьк : Норд-Прес – ДонНУ, 2006. – 335 с.

3. Задунайський В. Козацькі навчальні збори початку XX ст. – центри вишколу з козацького військового та бойового мистецтва / В. Задунайський // Український історичний збірник / за ред. В. Смоля. – К. : Ін-т історії України НАН України, 2004. – Вип. 7. – С. 268–279.

4. Заруба В. Українське козацьке військо в російсько-турецьких війнах останньої чверті XVII століття / В. Заруба. – Дніпропетровськ : Ліра ЛТД, 2003. – 464 с. : іл.

5. Коляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Т. Коляндрук. – Львів : Сполом, 2004. – 303 с. : іл.

6. Корнійчук Я. А. Значення бойових мистецтв для духовного розвитку особистості / Я. А. Корнійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту : в 4 т. – Львів : Українські технології, 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – 496 с.

7. Лозко Г. С. Велесова Книга – Волховник / Г. С. Лозко. – Тернопіль : Мандрівець, 2015. – 512 с. : іл.

8. Панченко Г. К. Нетрадиционные боевые искусства: от Америки до Руси / Г. К. Панченко. – Харьков : Фолио ; Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 370 с.

9. Спадкоємці козаків або Сучасні українські бойові мистецтва [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.eastbook.eu/ua/2013/10/16/spadkojemtsi-kozakiv-abo-suchasni-ukrainski-bojovimystetstva/>. – Назва з екрана.

10. Тарас А. Е. Боевые искусства : энциклопедический справочник / А. Тарас. – Минск : Харвест, 1996. – 640 с.

Дата надходження до редакції: 12.09.2017 р.

УДК 796.071.4:658

Світлана КРИШТАНОВИЧ,

*кандидат наук із державного управління,
доцент кафедри економіки, менеджменту
та готельно-ресторанного бізнесу
Львівського державного університету
фізичної культури*

ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті досліджено основні фактори впливу на процес формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. Проаналізовано ринок праці та визначено вимоги, які ставляться до спортивних менеджерів в умовах сьогодення. Встановлено фактори впливу, які визначають реальні можливості та передумови формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів у ВНЗ, що дозволить їм бути конкурентними як на вітчизняному, так і на міжнародному ринках праці.

Ключові слова: професійна компетентність, фактори впливу, спортивний менеджер, фізична культура і спорт, ринок праці.

В статті досліджено основні фактори впливу на процес формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. Проаналізовано ринок праці та визначено вимоги, які ставляться до спортивних менеджерів сьогодні. Встановлено фактори впливу, визначаючі реальні можливості та передумови формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів в ВНЗ, що дозволить їм бути конкурентними як на вітчизняному, так і на міжнародному ринках праці.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, факторы влияния, спортивный менеджер, физическая культура и спорт, рынок труда.