

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

РІЗНОВИДИ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Кам'янець-Подільський 2019

УДК 796.8 (078.8)

ББК 757я73

Р 49

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка

(протокол № 2 від 28 лютого 2019 року)

Авторський колектив

Стасюк І.І., Чистякова М.О., Шишкін О.П., Приходько В.М., Іваськов О.Б.

Рецензенти:

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського

Скавронський О.П. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Николайчук О.П. – заслужений майстер спорту України з боротьби самбо, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Різновиди спортивних одноборств: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури вищих навчальних закладів / [І.І. Стасюк, М.О. Чистякова, О.П. Шишкін, В.М. Приходько, О.Б. Іваськов] – Кам'янець-Подільський, 2019. – 176 с.

У навчальному посібнику подано інформацію про місце і роль спортивних одноборств у системі міжнародного спортивного руху, історію виникнення, організаційну структуру, перспективи розвитку спортивних одноборств в Україні та світі.

Для студентів та викладачів ВНЗ фізичного виховання і спорту, факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	5
ВСТУП	6
Розділ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ	7
1.1. Наукові підходи до класифікації спортивних одноборств.....	7
1.2. Розвиток етноспорту та національних видів спорту.....	12
1.3. Місце одноборств у світовому спортивному русі.....	17
Контрольні завдання	22
Розділ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ, ЯКІ ЗАСНОВАНІ НА НАЦІОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНИХ ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНИ	23
2.1. Джерела зародження та розвиток видів спорту, які засновані на національно- культурних традиціях України	23
2.2. Впровадження спортивних одноборств у навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичного виховання.....	33
Контрольні завдання	38
Розділ 3. ТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА ТА СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА КРАЇН АЗІЇ	39
3.1. Історичні аспекти становлення та розвитку традиційних бойових мистецтв та видів спорту Східної Азії.....	40
3.1.1. Види одноборств Японії.....	40
3.1.2. Китайські бойові мистецтва.....	55
3.1.3. Історія бойових мистецтв Кореї.....	60
3.1.4. Боротьба – складова частина загальної культури Монголії.....	70
3.2. Національні види спорту народів Півночі, Сибіру і Далекого Сходу.....	72
3.3. Бойові мистецтва Південно-Східної Азії	77
3.3.1. Народні бойові мистецтва В'єтнаму	77
3.3.2. Бойовий досвід Таїланду.....	81
3.3.3. М'янмарські бойові одноборства.....	83
3.3.4. Бойові мистецтва Філіппін та Індонезії.....	86
3.4. Національні види боротьби кочових народів Центральної Азії.....	90
3.5. Види одноборств Передньої Азії.....	96

3.6. Унікальні види бойових мистецтв Індії, як складові духовного та фізичного розвитку людини...	103
Контрольні завдання	109
Розділ 4. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ОДНОБОРСТВ В ЄВРОПІ.....	110
4.1. Традиційні види боротьби народів Європи	111
4.2. Європейські види спортивної боротьби, які включені до олімпійської програми.....	114
4.3. Модифікації класичних видів спортивної боротьби.....	118
4.4. Традиції ударної техніки в бойових мистецтвах Європи.....	122
4.5. Мистецтво володіння холодною зброєю: спортивні та історичні види спорту Європи.....	128
Контрольні завдання	134
Розділ 5. ТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ ВИДИ ОДНОБОРСТВ АФРИКИ ТА АМЕРИКИ.....	135
5.1. Унікальні види одноборств, сформовані в Африці.....	136
5.2. Різновиди одноборств Латинської Америки та США.....	138
5.2.1. Бойові мистецтва Бразилії.....	138
5.2. 2. Видовищні бойові та спортивні одноборства США.....	141
Контрольні завдання	147
Розділ 6. СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ ТА СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ.....	148
6.1 Змішані спортивні одноборства.....	148
6.2 Змішані бойові системи одноборств у сучасних арміях.....	157
Контрольні завдання	160
ПОНЯТТЄВИЙ АПАРАТ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ.....	161
ЛІТЕРАТУРА	164
ДОДАТКИ.....	171

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МСФ – Міжнародна спортивна федерація
МОК – Міжнародний олімпійський комітет
НОК – Національний олімпійський комітет
НСФ – Національна спортивна федерація
НУШ– Нова українська школа
СКУ – Спортивний комітет України
ESPN – англ. Entertainment and Sports Programming Network (американський кабельний спортивний телевізійний канал)
FIAS – англ. International SAMBO Federation (Міжнародна федерація самбо)
FILA – фр. Federation Internationale des Lutttes Associees (Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби)
IAF – англ. International Aikido Federation (Міжнародна федерація айкідо)
IBA – англ. International Boxing Association (Міжнародна боксерська асоціація)
IFF – англ. International Fencing Federation (Міжнародна федерація фехтування)
IFS – англ. International Sumo Federation (Міжнародна федерація сумо)
IJF – англ. International Judo Federation (Міжнародна федерація дзюдо)
IWGA – англ. International World Games Association (Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор)
IWUF – англ. International Wushu Federation (Міжнародна федерація ушу)
JJIF – англ. Ju-Jitsu International Federation (Міжнародна федерація джиу-джитсу)
MMA – англ. Mixed Martial Arts (Змішані бойові мистецтва)
TAFISA – англ. The Association For International Sport for All (Міжнародна асоціація «Спорт для всіх»)
TWIF – англ. Tug of War International Federation (Міжнародна федерація перетягування канату)
UFC – англ. Ultimate Fighting Championship (Абсолютний борцівський чемпіонат)
UNESCO – англ. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури)
UWW– англ. United World Wrestling (Об'єднаний світ боротьби)
WAKO – англ. World Association of Kickboxing (Міжнародна федерація кікбоксингу)
WKF – англ. World Karate Federation (Міжнародна федерація карате)

ВСТУП

У сучасному світі спорт є невіддільною частиною життя суспільства і являє собою складну багаторівневу структуру. Спорт та види одноборств – це складова культури нації. На протязі століть різні одноборства народів світу супроводжують в повсякденному житті дітей і дорослих, розвивають важливі якості: витривалість, силу, гнучкість, координацію та бистроту. Створюють своє, відокремлене, багате різними традиціями культурне товариство, в якому в один і той же час поєднуються давні традиції та досягнення соціокультурної революції, змішуються в різних пропорціях різноманітні культурні течії та напрямки.

Вже на початку свого існування одноборства мають багатофункціональний характер дії та передбачають ігрові розваги, ритуально-обрядові дії, засоби фізичної та військової підготовки, змагання.

Сьогодні спортивні одноборства є визначним явищем у спортивному русі, яке має неабияке соціальне значення для молоді, високий міжнародний авторитет і політичну значущість. Вони виступають потужним чинником виховання, формування характеру і світогляду молодої людини, зміцнення її здоров'я, набуття професійно важливих і життєво необхідних якостей.

Перспективи подальшого розвитку одноборств у світі й в Україні багато в чому залежать від рівня кваліфікації кадрів, які володіють необхідними знаннями та компетенцією для вирішення актуальних завдань в сучасних політичних та соціально-економічних умовах сьогодення. У зв'язку з цим у процес підготовки бакалаврів має сенс включити навчальні дисципліни, що розкривають сутність видів одноборств, їхні історичні, організаційні, правові засади розвитку на міжнародному та національному рівнях.

У навчальному посібнику авторами зроблено спробу створення системного уявлення про місце і роль спортивних одноборств у системі міжнародного спортивного руху, історію виникнення, організаційну структуру, перспективи розвитку спортивних одноборств в Україні та світі.

Розділ 1

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ

1.1. Наукові підходи до класифікації спортивних одноборств

Класифікація використовується у будь якій науці або галузі практичної діяльності. Класифікація – це розподіл численності об’єктів на класи за найбільш істотними ознаками. Класифікація – латинське слово, яке складається з двох частин: *classis* – розряд та *rasene* – робити.

У сфері фізичної культури та спорту розподіл видів спорту передбачає штучну і предметну класифікацію, в основі якої лежить типологія, систематика, таксономія. Штучна класифікація обумовлюється систематизацією видів спорту за формальним принципом, відповідно до більш зручного загального їх розподілу, що охоплює загальні ознаки, наприклад, історичне походження, прикладне значення, міжнародний (олімпійський) рівень тощо [13].

У сучасному світі спорт є невід’яною частиною життя суспільства і являє собою складну багаторівневу структуру. Систематизуються види спорту на основі таких особливостей як змагальна діяльність, специфіка фізичних і психологічних проявів, організації та проведення змагань тощо.

З урахуванням особливостей змагальної діяльності, всі види розділяють на: циклічні види спорту зі значною проявою витривалості, циклічні спринтерські види спорту, швидкісно-силові види спорту, види спорту зі складною координацією рухів, одноборства, спортивні ігри, стрількові види спорту, багатоборства [27].

Сучасний спорт є складним і багатогранним соціальним інститутом, що вирішує низку актуальних проблем. Вагоме місце у розв’язання насущних питань (заохочення молоді до фізичної активності, інтеграції та спілкування

людей у всьому світі, збереження національних традицій тощо) належить одноборствам.

В одноборствах двосторонній цикл обумовлюється контактними діями спортсменів (кікбоксинг, французький бокс, різні види боротьби тощо).

Одноборства належать до видів спорту, пов'язаних з максимально високою активною діяльністю, досягнення у яких залежить від реалізації максимальних фізичних та функціональних можливостей спортсмена [24].

До одноборств належать також види спорту, у яких визначення результатів здійснюється кінцевим ефектом (балами або очками) – сумо, джиу-джитсу тощо [13].

Метою єдиноборства є діяти в рамках обумовлених правил, проводити прийоми, які можуть заподіяти суперникові максимальний програш або поставити суперника в не вигідне становище, а також, відповідно, захиститися від аналогічних прийомів суперника.

Існує велике різноманіття одноборств, окремі серед них (бокс, боротьба, дзюдо, фехтування, тхеквондо, карате) отримали статус олімпійського виду спорту.

Олімпійські види спорту – визнані Міжнародним олімпійським комітетом, які входять до програми Олімпійських ігор [28].

Неолімпійські види спорту – не входять до програми Олімпійських ігор. Одним із напрямків спорту, який інтенсивно розвиваються, є неолімпійський спорт – потужне соціальне явище сучасності. Завдяки своїм масштабам, неолімпійський спорт істотно впливає на суспільство, яке у свою чергу впливає на види спорту, що знаходяться поза олімпійської програми, в тому числі, прямо або побічно – на виникнення сперечання і проблем, пов'язаних з розвитком цього спортивного спрямування [16]. Серед причин, що пояснюють появу неолімпійських видів спорту, можна виокремити: адаптація видів спорту до наявних умов і традицій країни; інтенсифікація сучасного життя, демократизація суспільства і глобалізація; комерціалізація;

презентація культури та поширення її у світі; екстремальність; елітність тощо.

Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (англ. International World Games Association, IWGA), на підставі предметних характеристик та типологічних ознак, неолімпійські види спорту згрупувала у шість груп; третя група включає види спорту з бойових одноборств та боротьби (Martial Arts) – айкідо, дзюдо, сумо, джиу-джитсу, ушу тощо [61].

Боротьба, як вид спорту, культивується різними народами на протязі багатьох віків і, звичайно, з боротьби проводилися змагання. Найбільш визнаними видами боротьби є дзюдо, боротьба вільна, жіноча та греко-римська, які входять до програми олімпійських ігор. Деякі види боротьби, які не мають олімпійського статусу, також отримали міжнародне визнання, перш за все самбо, федерації існують більш ніж у 80 країнах світу. Достатньо швидко розвивається сумо. Отримали визнання і молоді види спорту: грепплінг, пляжна боротьба тощо. Велику групу складають національні види боротьби, які отримали розповсюдження переважно в рамках однієї країни.

Боротьба обумовлюється взаємними контактними діями спортсменів за допомогою застосування дозволених правилами змагань спеціальних технічних (кидкова техніка) та тактичних дій. У наш час будь-який вид боротьби та застосовані в ньому прийоми регламентується правилами, за якими проводяться змагання. Правила змагань залежать від характеру боротьби і різняться особливостями: оцінка технічних дій, костюм борця, тривалість сутички, методи досягнення перемоги.

Найважливіша ознака кожного виду боротьби – дозвалені правилами методи досягнення перемоги.

Більшість видів боротьби згідно з цими ознаками може бути поділена на наступні групи [11, 60].

1. Боротьба у стійці без дій ногами та захоплень нижче поясу. Боротьба в партері не проводиться. До цієї групи належать: молдавська, нанайська, татарська, білоруська види боротьби тощо.

2. Боротьба у стійці з дією ногами без захоплень нижче поясу. Боротьба в партері не проводиться. Прикладом таких видів одноборств є національні види боротьби з захватом поясу (вірменська, грузинська, казахська, киргизька тощо).

3. Боротьба у стійці з діями ногами та захопленнями нижче поясу. Боротьба в партері не проводиться. Наприклад, сумо, сапсагай, боротьба Куреш.

4. Боротьба у стійці та партері без дій ногами, і захоплень нижче поясу. Прикладом є греко-римська боротьба.

5. Боротьба у стійці та партері з дією ногами і захопленням нижче поясу (вільна боротьба, гюреш, кошті тощо).

6. Боротьба у стійці та партері з дією ногами та захватами нижче поясу і больовими прийомами (самбо).

7. Боротьба у стійці та партері з дією ногами та без захватів нижче поясу і больовими та задушливими прийомами (дзюдо).

Крім боротьби, де використовуються кидкові техніки існують одноборства з використанням ударної техніки (карате, бокс). В залежності від традицій одноборства, його правил, і відповідно до поставленої задачі, виконуваний атлетом удар може бути одиничним або серійним; може наноситись по кінцівках, в тулуб і в голову; може виконуватись з місця, з кроком, з розвороту або в стрибку; може застосовуватись в стійці або в партері.

Серед одноборств, які цілком складаються з ударної техніки, є також і олімпійські види спорту: бокс, тхеквондо, карате. Проте в боксі використовується тільки ударна техніка рук, у тхеквондо та карате – ударна техніка рук та ударна техніка ніг.

Одноборства які поєднують класичні види боротьби (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, дзюдзюцу тощо) і класичні ударні техніки (бокс та кікбоксинг) відносяться до змішаних бойових мистецтв. Серед популярних в Україні видів змішаних одноборств перевага в панкратіоні, бойовому самбо,

ММА, хортингу та ін. У рукопашному бої переважає ударна техніка, в хортингу надається перевага комплексу техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, а у фрі-файті, ММА та рукопаш гопаку суттєва перевага одного з напрямів (боротьба чи ударна техніка) відсутня [25].

Також одноборства поділяються на спортивні та бойові [50].

В спортивних одноборствах діють жорсткі правила та обмеження, велика увага приділяється захисному обладнанню, існує система змагань та класифікаційна градація майстерності. Частіше за все поєдинок проводиться віч-на-віч. Головна мета – здобуття перемоги над конкретним суперником у змаганнях.

При навчанні бойовим одноборствам у програму входять прийоми, спрямовані на отримання вмінь та навичок самозахисту від одного, або декількох супротивників. А також принципи та прийоми використання підручних засобів, які дієві в реальній бойовій ситуації. Головна мета – здобуття впевненості у собі та вмінь самозахисту. Бойові одноборства є основою військово-прикладних та службово-прикладних видів спорту – основою яких є спеціальні дії (в тому числі, прийоми), що пов'язані з виконанням військовослужбовцями та співробітниками своїх службових обов'язків.

На відміну від класичних бойових мистецтв, які у своїй більшості походять із країн Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту [50].

Одноборства, які засновані на духовних принципах, релігійних постулатах, мають довгу історію становлення називаються бойові мистецтва. Термін «бойові мистецтва» характеризується як складова частина загального мистецтва, що виражається елементами бою. Більшість бойових мистецтв передбачають насамперед не здобути перемогу над суперником, а отримати максимальний розвиток фізичних та духовних якостей. Також слід зазначити, що окремі бойові мистецтва вдосконалили техніку ведення бою, а іноді

окультурили її використання настільки, що в чистому вигляді вона стала майже непридатною для ведення жорсткого поєдинку [39].

В залежності від арсеналу використання матеріальних засобів одноборства можуть застосовуватись з використанням зброї чи без неї. Так, у фехтуванні, олімпійському виді спорту, уколи і удари наносяться холодною зброєю.

Всі види одноборств беруть початок з давніх часів, коли для захисту племені, сім'ї, селища розроблялися стилі ведення бою. Звичайно, спочатку давні бойові мистецтва були досить примітивними та не розкривали можливості людського організму, проте з часом вони вдосконалювалися і трансформувалися в різні напрямки, ставали достатньо жорсткими й агресивними (тайський бокс) або, навпаки, м'якими, але не менш ефективними (Він Чун). З часом змагання в мистецтві бою стали проводитись з метою видовища (гладіаторські поєдинки, перші олімпіади). Саме тоді почалися вводитись обмеження (правила) ведення поєдинку, які запроваджувались з метою видовищності та збереження життя бійців. Тобто бойові одноборства перетворювались у види спорту. Але паралельно продовжували своє існування системи ведення бою, метою сьогодення яких є процес самовдосконалення. Так, наприклад, важливою рисою стародавньої китайської культури було, на відміну від європейської, не досягнення практичних цілей, а особисте самовдосконалення людини.

Деякі одноборства поєднують культурні традиції з традиціями бойових одноборств: так, наприклад, український бойовий гопак та бразильська капоейра поєднують елементи ударної техніки з традиціями танцю.

Бойові та спортивні одноборства можна класифікувати за географічним положенням та регіональною приналежністю, у зв'язку з тим, що на особливості техніки вплинули традиції етносу, в якому вони виникли.

1.2. Розвиток етноспорту та національних видів спорту

Розвиток сучасної цивілізації породжує такі явища як руйнування традиційного укладу життя; появу та розповсюдження феномену масової культури. В цих умовах відбувається пошук механізмів адаптації людини до світу, що став техногенним та інформаційно перенасиченим. Все більше людей бажають долучитись до сакральної спадщини предків та віднайти почуття національної ідентичності. Попри глобалізацію суспільства, на спроби створення величезних імперій, малі етноси й народи зберігались і відроджувались саме завдяки вірності своїй культурі.

В процесі еволюції різних форм рухової активності відбувається їх багатоетапне трансформовування у певні форми фізичних вправ, ігор, одноборств, які згодом стали самостійними видами спорту. Так, світову популярність отримали японське дзюдо, корейське тхеквондо і багато інших видів. Це пояснюється тим, що будь-яка національна фізична вправа, забава або гра, в ході свого розвитку рано чи пізно отримують статус виду спорту, і тим самим виходять за межі національних, етнічних кордонів, стаючи здобутком всього людства [24].

Етнос (від грецьк. *έθνος* – плем'я, народ) – стала група людей, що історично склалася, усвідомлює свою єдність поза економічним, соціальним, політичним та конфесійним поділом та має спільні етнічно маркувальні ознаки. За значенням є близьким до поняття "народ" у його буденному розумінні [34].

Традиції етносів передавалися під час масових зібрань, що влаштовувалися до календарних свят або релігійних обрядів. В програму яких були включені споконвічні забави, традиційні ігри.

Ігровий елемент присутній на всіх етапах розвитку людської культури, починаючи з архаїчних часів. Будь-який вид людської діяльності прагне виразити себе через гру. За Й. Хейзінгою, гра – це найбільш глибинна форма вираження життя [47].

Традиційні ігри проголошені ЮНЕСКО як невіддільна складова частини культурної спадщини людства та служать відтворенню етнокультурної ідентичності та культурного різноманіття.

«Традиційні ігри» розуміються як етнокультурні фестивалі. Змагання традиційних ігор бувають двох типів: без виявлення переможця – гра заради задоволення – забави; з виявленням переможця, але без урахування часу в повній відповідності архаїчної традиції – етноспорт [18].

Найбільш відомі етнокультурні фестивалі: свято боротьби Лаамб (laamb) в Сенегалі, фестиваль середньовічної культури «Форпост» у Кам'янець-Подільському, змагання силачів на Гірських іграх в Шотландії, три різновиди змагань чоловіків (боротьба, стрільба з лука та кінні перегони) на святі Наадом в Монголії, ігри Тигина на святі Исиах в Якутії; змагання батирів на святі Сабантуй в Татарстані та ін. Внаслідок цього ми спостерігаємо стійку тенденцію спортизації традиційних видів фізичної активності, яка проявляється в їх інституціоналізації – створення громадських організацій (федерацій, асоціацій, спілок), що займаються проведенням регулярних змагань з використанням спеціального інвентарю та екіпіровки, створенням систем суддівства і підрахунку результатів, забезпеченням специфічної підготовки учасників у вигляді тренувань [19].

Іншим напрямом становлення інститутів етноспорту є відкриття за кордоном регіональних етнокультурних центрів навчання та практики традиційних видів фізичної активності (так звана альтернативна глобалізація, «незахідна» за походженням). Найчастіше обов'язковою умовою цього тренду є використання оригінальних костюмів і вживання транскрибованої лексики (дія щодо запису транскрипції називається транскрибуванням) у вимові термінів і команд.

На сьогодні існують організації, які створені з метою просування в суспільство цінностей традиційних ігор та заохочення їхнього розвитку в різних формах, найвідоміші з них: Світовий етноспорт (World Ethnosport Biedriba), Міжнародна асоціація традиційних ігор та змагань (Asociación

internacional de deportes y juegos tradicionales), Європейська асоціація традиційних ігор та змагань (Association Européenne des Jeux et Sports Traditionnels), національні федерації з видів спорту. Тренд на створення федерацій з національних видів спорту (бразильська капоейра, грецький панкратіон, іранський зурканех, китайське ушу, якутський хапсагай, японське дзюдо тощо), які прагнули до світового розповсюдження, сформувався вже в першій половині ХХ ст..

Традиційні види боротьби являють собою форму етноспорту і широко поширені в усьому світі завдяки тому, що представлені в культурах всіх народів. Заохочення та збереження традиційних видів боротьби різних народів завдяки взаємодії з місцевими, національними й міжнародними організаціями проводить Міжнародний комітет традиційних видів боротьби (FILA, World Traditional Wrestling Committee), створений у 2007 році. FILA є структурним підрозділом Об'єднаного світу боротьби (UWW) [69].

В наш час деякі національні види спорту за кількістю прихильників наближаються до видів спорту, які включені до програми Олімпійських ігор, і все більш претендують на їх заміщення. Проте ототожнювати і порівнювати їх масштаби та значущість на сучасному етапі розвитку спорту не є доцільним.

Національні види спорту – історично склалися в етнічній групі населення у формі змагальної діяльності, які мають соціально культурну спрямованість, самобутні правила і способи їхньої організації та проведення, мають свій розвиток у рамках одного суб'єкта (територіального регіону і нації) [31].

До самих великих ігор етнічної приналежності варто віднести Панарабські ігри, які беруть свій початок від 1953 року. У них всупереч мусульманським звичаєм, беруть участь жінки. Перші Ігри відбулися у єгипетській Олександрії та зібрали 650 спортсменів з восьми країн, які змагалися в десяти видах спорту. В іграх беруть участь спортсмени, які представляють держави, що входять у Лігу арабських країн. До програми

Панарабських ігор належать такі види одноборств: бокс, фехтування, дзюдо, карате, кікбоксинг, тхеквондо, боротьба, ушу.

Проводяться Всесвітні ігри вірменів, латишів, литовців, українських переселенців, ігри корінних жителів Північної Америки, ігри кочових народів та ін. [16].

Масштабні змагання – Всесвітні Ігри кочівників (англ. World Nomad Games) пройшли у 2018 році в місті Чолпон-Ата (Киргизія). В змаганнях з національних видів спорту кочових народів світу взяли участь понад 2000 спортсменів зі 72 країн світу. У 2021 році в Астані планується проведення Перших Всесвітніх ігор з етноспорту.

Етноспорт – це форма збереження ігрової спадщини; являє собою систему відновлення навичок етнорухливості, властивих традиційному способу життя і втрачених в умовах урбанізації [31].

Змагання з етноспорту проводяться в рамках народних свят і можуть бути місцевими або міжнародними за рішенням організаторів; але відсутня обов'язкова пірамідальна система, прийнята в спорті (місцеві, регіональні, національні, континентальні, світові змагання).

Дисципліни етноспорту формуються за правилами традиційних стилів фізичної активності, але з використанням (на розсуд організаторів) сучасних засобів контролю та екіпіровки, які використовуються в спорті. Назви дисциплін етноспорту утворюються за наступною схемою: до назви спорту через дефіс додається слова «етно» або літера «е»: етно-рестлінг, або ерестлінг. Етноспорт є частиною руху «Спорт для всіх» (The Association For International Sport for All, TAFISA), що з 1992 р. проводить Всесвітні ігри «Спорт для всіх» під патронатом ЮНЕСКО та МОК. Вона являє собою мережеву організацію, що поєднує національні асоціації, клуби й державні установи.

Програма змагань Всесвітні ігри TAFISA «Спорт для всіх» формується орієнтовно з 100 олімпійських, не олімпійських та традиційних видів спорту. В Іграх беруть участь майже 10 тис. осіб.

Відкритість і доступність етноспорту виражається в заохоченні спортсменів брати участь з будь-яких видів спорту. В організації змагань з етноспорту використовуються сучасні спортивні технології.

1.3. Місце одноборств у світовому спортивному русі

В сучасному світі в міжнародний спортивний рух залучено близько 4,5 млрд осіб. Провідником цього руху у світі є Міжнародний олімпійський комітет, який послуговується такими поняттями як офіційні види спорту (official sports), що входять до Олімпіади, та визнані види спорту (recognized sports), що не входять до Олімпійських ігор (неолімпійські види спорту).

Серед одноборств до олімпійської програми входять наступні види спорту: греко-римська боротьба, вільна боротьба, жіноча боротьба, дзюдо, тхеквондо, бокс, фехтування, карате WKF (з 2020 р.). Основна ідея олімпійського руху – поширення олімпізму у світі, пропаганда олімпійських ідеалів та принципів, досягнення максимально можливого результату та перемога у змаганнях. Бажання взяти участь в Олімпійських іграх це мрія кожного спортсмена, здобути олімпійську медаль, це найвище, що може бути у житті олімпійця.

Міжнародним комплексним змаганням для спортсменів, які займаються з неолімпійських видів спорту є Всесвітні ігри (World Games). Ігри організовуються кожні чотири роки, на наступний рік після проведення Олімпійських ігор. За даним науковців [16] для Всесвітніх та Олімпійських ігор притаманні спільні та відмінні риси (табл. 1).

Види спорту, які входять до програми Всесвітніх ігор мають найвищі шанси потрапити до програми олімпійських ігор. За кожним з видів спорту закріплена одна міжнародна спортивна федерація. Об'єднаний світ боротьби (UWW) – федерація вільною, жіночої та греко-римської боротьби, які є олімпійськими видами спорту. З 2006 року представляє також грепплінг, панкратіон, пляжну боротьбу, змішані одноборства та етноспорт.

Таблиця 1

Характеристика Всесвітніх та Олімпійських ігор

(за Імас Є. В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О., Маринич В. Л., Гончаренко Є. В., Кропивницька Т. А. – 2015 р.) [16]

Спільні риси	Відмінні риси
• Визнають та дотримуються фундаментальних принципів • Являють собою всесвітні комплексні змагання, у яких беруть участь представники з усіх континентів • Спортсмени на Іграх представляють свої національні збірні • Проводять раз на 4 роки • Аналогічні церемонії	- Місто-організатор Всесвітніх ігор не будує спортивні об'єкти та не розширює інфраструктуру для проведення Ігор • На Всесвітніх іграх нестабільна програма, що формується з урахуванням можливостей та наявності спортивних споруд у місті-організаторі Ігор • Програма Всесвітніх ігор складається з офіційної та демонстраційної (показової) частин (визначаються переможці та має місце неофіційний командний залік і в офіційній, і демонстраційній програмах) • Учасниками Всесвітніх ігор можуть бути лише спортсмени, які займають перші місця у рейтингу МСФ • Не існує зимових Всесвітніх ігор

Неолімпійські види спорту розвиваються під егідою міжнародних організацій SportAccord (SportAccord International federations union; Міжнародний союз федерацій) та IWGA (Міжнародна асоціація всесвітніх ігор). Ці структури тісно співпрацюють з МОК та іншими олімпійськими організаціями. Так, членами SportAccord є 76 міжнародних спортивних федерацій з олімпійських та неолімпійських видів спорту та 16 організацій (асоційовані члени), які тісно пов'язані з міжнародними спортивними федераціями (наприклад, міжнародні організації для осіб з особливими

потребами та інші спортивні організації). Більш того, IWGA теж є членом SportAccord.

Одним із напрямків діяльності міжнародних організацій є організація мультиспортивних заходів, які об'єднують на одному спортивному майданчику як олімпійські, так і неолімпійські види спорту. Результатом цих процесів стало об'єднання найбільш популярних з них у міжнародні комплексні змагання – Всесвітні ігри (1981), які згуртовують багатомільйонну спортивну аудиторію та виступають резервом для олімпійського і професійного напрямків спорту. І Всесвітні ігри були проведені у місті Санта-Клара (США) за участю 1265 учасників з 18 країн світу.

Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (World Games Association, IWGA) – неурядова, некомерційна міжнародна організація, заснована у 1981 р., діяльність якої регулюється законодавством Швейцарії. Основна мета діяльності IWGA полягає у популяризації спортивних змагань, що організовуються та керуються федераціями – членами асоціації, зміцненні позицій шляхом високих спортивних досягнень і збереженні традиційних цінностей спорту за допомогою Всесвітніх ігор [62].

На цей час прийнято рішення, що програма Ігор буде відповідати формулі 30+, це означає, що до обов'язкової програми входить 30 видів спорту, а інші види спорту можуть бути включені до демонстраційної програми за бажанням організаційного комітету. Обов'язкові види спорту з бойових єдиноборств та боротьби (Martial Arts): айкідо, карате (WKF), сумо, джиу-джитсу, ушу (5 видів спорту).

За період проведення Всесвітніх ігор до програми були включені наступні види спорту: японське бойове мистецтво – айкідо (з 1989 до 2005 рр.); тайландський бокс – Муей Тай (2017 р.); найбільш стародавній вид японської боротьби – джиу-джитсу (з 1997); бойове мистецтво, що розвинулося на острові Окінава та ввібрало японську та китайську культуру – карате (з 1981); вид єдиноборств, що зародився в Японії приблизно у I ст. –

сумо (з 2005 р.); кікбоксинг (як демонстраційний вид, 2017 р.); кудо (як демонстраційний вид, 2013 р.); самбо (як демонстраційний вид, 2013 р.)

За загальною кількістю усіх здобутих на Іграх 2017 року нагород у переліку країн-учасниць, Україна – на п'ятій позиції. Спортсмени збірної України завоювали золоті медалі в кожному із 5 видів одноборств, які увійшли до програми Всесвітніх ігор – 2017 – карате, сумо, тайський бокс, джиу-джитсу, кікбоксинг.

SportAccord здійснює патронат чотирьох видів міжнародних спортивних комплексних змагань: Всесвітніх інтелектуальних ігор, Всесвітніх ігор єдиноборств, Всесвітніх пляжних ігор, Всесвітніх артистичних ігор (це нова ініціатива у світі спорту, яка стартувала в 2010 році з перших Всесвітніх ігор з єдиноборств).

Всесвітні ігри єдиноборств SportAccord (SportAccord World Combat Games) – міжнародні комплексні змагання, у програму яких входять спортивні єдиноборства і спортивні бойові мистецтва. Саме вони стали першими іграми серії міжнародних комплексних змагань SportAccord [65].

Перші Всесвітні ігри єдиноборств SportAccord відбулися у Пекіні з 27 серпня по 4 вересня 2010 р. Програма Ігор складалася з 13 видів єдиноборств (олімпійських і неолімпійських) тих спортивних федерацій, що їх заснували. У змаганнях взяли участь 1108 атлетів з 96 країн світу, які розіграли 118 комплектів медалей. Кожний вид спорту (айкідо, бокс, боротьба (до розділу боротьби входили панкратіон і боротьба на поясах Алиш), джиу-джитсу, дзюдо, карате, кендо, кікбоксинг, Муей Тай, самбо, сумо, тхеквондо, ушу) представляли спортсмени-лідери, котрі вже мають авторитет на світовій арені.

Програма II Всесвітніх ігор єдиноборств, які пройшли з 18 по 26 жовтня 2013 р. у Санкт-Петербурзі, складалася з 15 видів спорту – 5 олімпійських та 10 неолімпійських. Її розширення відбулося шляхом включення фехтування і Савату. У змаганнях взяли участь 1294 кращих атлетів з 97 країн світу, які розіграли 135 комплектів нагород. Наші спортсмени вибороли на цих

змаганнях 34 медалі – 4 золоті, 16 срібних і 14 бронзових. За загальною кількістю нагород Україна посіла друге місце серед ста восьми країн світу. Крім спортивних змагань, у межах II Всесвітніх ігор єдиноборств 2013 р. відбулися: VI Міжнародний конгрес «Спорт. Людина. Здоров'я», Міжнародна виставка «Бойові мистецтва та спортивні єдиноборства в сучасному світі», Міжнародний форум «Світ бойових мистецтв та спортивних єдиноборств і суспільство».

Наступні Ігри планується провести на Тайвані у 2019 році. В програму змагань планують включити 15 видів спорту: айкідо, бокс, фехтування, дзюдо, джиу-джитсу, карате, кендо, кікбоксинг, тайландський бой Муей Тай, самбо, французький бокс Сават, сумо, тхеквондо, боротьбу та ушу.

Всесвітньому розвитку спорту поряд з Олімпіадами, Всесвітніми іграми, чемпіонатами світу та Європи багато в чому сприяє організація континентальних, регіональних та інших ігор, які відповідають найбільш різнобічним інтересам народів. Це перш за все континентальні ігри – Панамериканські, Африканські, Європейські й Азійські, в яких взяли участь спортсмени країн одного континенту. Далі йдуть регіональні ігри, які проводяться серед спортсменів країн одного регіону – Балканські, Боліварські, Середземноморські, Центрально-Американські, Панарабські, Тихоокеанські, Океанії, Далекого Сходу, Індійського океану, Південно-Східної Азії, Південної Азії, Південної частини Тихого океану, Південного Хреста, Центральної Америки й Карибського моря, Арабських держав Перської затоки, Ігри Малих країн Європи та ін.

Наймасштабніші – Азіада – Ігри проводяться Азійською олімпійською радою під наглядом Міжнародного олімпійського комітету. У 2018 році в Індонезію приїхало 11 тисяч спортсменів із 45 країн. На даних змаганнях представлено 11 видів спортивних одноборств: тхеквондо, фехтування, боротьба Кураш, ушу, спортивна боротьба, бокс, дзюдо, карате, джиу-джитсу та самбо та пенчак-сілат, включені в програму вперше.

Викликає цікавість проведення Азіатських ігор «у закритих приміщеннях і з бойових мистецтв». Перші подібні Ігри відбулися у 2005 р. у Бангкоку (Таїланд). Починаючи з IV Азіатських ігор у закритих приміщеннях, вони стали проводитися раз на чотири роки та з додаванням у програму змагання з бойових мистецтв. Четверта Азіада відбулася у 2013 р. у корейському місті Інчхон. Азіада-2017 стартувала в Туркменістані – згідно з програмою пройшли змагання з 21 виду спорту, серед них з одноборств: Муей-Таю, самбо, боротьби Кураш, джиу-джитсу, тхеквондо (WTF), кікбоксингу, боротьби на поясах, спортивної боротьби (греко-римська та вільна) та національної туркменської боротьби Гореш.

? КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Назвіть основні причини виникнення нових форм рухової активності.
2. Розкрийте основні причини виникнення спортивних одноборств
3. Надайте характеристику про місце і роль одноборств в міжнародному русі.
4. Розкрийте взаємозв'язок спорту та інших соціальних інститутів.
5. Вкажіть спільні та відмінні риси олімпійського та неолімпійського спорту.
6. Назвіть єдиноборства у програмі Всесвітніх ігор.
7. Надайте характеристику олімпійським видам одноборств.
8. Надайте визначення таким поняттям: етноспорт, національні види спорту, спортизація, етнос.
9. Схарактеризуйте види спортивної боротьби.
10. Схарактеризуйте змагання з Всесвітніх ігор єдиноборств.

Розділ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ, ЯКІ ЗАСНОВАНІ НА НАЦІОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНИХ ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНИ

2.1. Джерела зародження та розвиток видів спорту, які засновані на національно-культурних традиціях України

З метою повернення системи патріотичного виховання в Україні до національного коріння, сприяння національному відродженню національно-культурних традицій та популяризації серед українців здорового способу життя і фізичної культури Верховною Радою було прийнято Закон №2074VIII про визнання національних видів спорту: бойового гопака, хортингу, українського рукопашного бою “Спас”, української боротьби на поясах [42].

Національні види спорту – види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України [46]. Серед них є як відновлені, так і новостворені види.

З давніх часів на Україні були поширені різноманітні види боротьби. Різновікові зображення зі сценами на цю тему відомі в різних регіонах нашої країни: на знахідках епохи бронзи в Криму, на скіфській золотій бляшці з Верхньорогачицького кургану (IV ст. до н.е.) на Херсонщині, на обкладці меча, знайденого на Львівщині у слов'янському могильнику I ст. н.е., на фресках у Софійському соборі у Києві (XI–XII ст.), на мініатюрах у Радзивіллівському літописі (друга половина XIII ст.) тощо. Наші предки у молодечьких забавах під пісню і музику проводили змагання з народної боротьби, бої навкулачки, на палицях, усілякі інші бойові і вояцькі ігри [22].

Боротьба як один із видів ефективних засобів фізичного виховання має багато різновидів. Серед відновлених видів спорту привертає увагу Українська боротьба на поясах.

Українська національна боротьба на поясах представляє історико-культурну цінність для української нації, є колоском відродження і популяризації українських національних традицій, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі та популяризації України на світовій спортивній та політичній арені. Боротьба на поясах була широко поширена на території сучасної України



Рис. 2.1. Українська національна боротьба на поясах

впродовж другого тисячоліття нашої ери, особливо у південній та східній її частині. Це обумовлено близьким сусідством з татарами і турками на півдні, а на сході – розвитком боротьби на кушаках українським козацтвом. В обох випадках боротьба на поясах мала важливе прикладне значення в підготовці воїнів [21].

Відродження сучасного формату поясної боротьби ведеться з кінця 20-го століття. Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація української національної боротьби на поясах» створена 11 грудня 2009 року активістами Громадської організації «Всеукраїнська федерація традиційних видів боротьби» та ізраїльськими фахівцями з метою сприяння розвитку та популяризації української національної боротьби на поясах в Україні та світі. Наразі цей спортивний напрямок динамічно розвивається.

Українська боротьба на поясах в нашій державі офіційно визнана як неолімпійська дисципліна. Український вид боротьби на поясах не представлений на Олімпіаді чи Всесвітніх іграх. Розвиток української національної боротьби на поясах в Україні забезпечується Громадською організацією «Всеукраїнська федерація традиційних видів боротьби» [32].

Український рукопаш «Спас»— це вид спортивного одноборства, який має українське національне коріння і джерела з козацького бойового мистецтва «Спас». Філософія бойового мистецтва орієнтована на формування в молоді чіткої впевненості, заснованої на історії, позитивізмі української національної гідності і через це – на любов до України, народу, української національної культури.



Рис. 2.2. Національно-патріотичний «Спас»

Національно-патріотичний «Спас» має характер змішаного єдиноборства. В ньому широко застосовуються як елементи кулачного бою, зокрема удари ліктями, ногами, так і елементи боротьби, можна застосовувати задушливі та больові прийоми. Колоритність та яскравість цьому виду спорту надають такі складні елементи як удари ногами в стрибку з розворотом на 360 градусів, захоплення ногами корпусу та голови супротивника в стрибку, високоамплітудні стрибки.

В українському бойовому мистецтві є обов'язковим застосування в одязі елементів українського національного костюма, широке вживання елементів козацького військового ритуалу в навчальній і змагальній практиці, можливе проведення поєдинку з музичним супроводом.

Всеукраїнська федерація "Спас" була створена у 2005 році. Наразі вона вважається однією з козацьких організацій України. А у 2008 році український рукопаш "Спас" було визнано неолімпійським видом спорту в Україні.

В українському рукопаш "Спас" існують офіційно визнані Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту правила змагань, навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського рукопаш

"Спас", класифікаційні вимоги та норми для українського рукопаш "Спас" (наказ Державної служби молоді та спорту України №2105 від 22.05.2012 р.)

У 2012 році проведений перший чемпіонат Європи з українського рукопаш "Спас", а у 2013 – перший чемпіонат світу [8].

«Спас» є офіційно визнаним, національним видом спорту в Україні. Це неолімпійський вид спорту, який нині не представлений на Олімпіаді та Всесвітніх іграх [32].

Бойовий гопак – суто національне бойове мистецтво, яке відтворив львівський дослідник бойових мистецтв Володимир Пилат [41], взявши за основу елементи традиційного козацького бою, які збереглися в народних танцях, зокрема в гопаку. Назва «гопак» походить від



Рис. 2.3. Показові виступи з бойового гопаку

старослов'янських слів, що мають наступну аббревіатуру: го – корова, відповідно гопак – пастух, що танцює. Зараз він практикується в таких варіантах: оздоровчий гопак – застосовується для покращення здоров'я, фізкультурно-мистецький гопак – орієнтований на творчі особистості, що прагнуть максимально проявити свої здібності, спортивний гопак – розрахований на підготовку спортсменів до змагань різного рівня та бойовий гопак. Також в основу бойового гопака покладена навчально-виховна система, яка складається з семи ступенів для визначення майстерності бійця.

У бойовому гопаку цікаво сформульована термінологія, яка зображає сутність руху. Удари руками називаються стусани. Головними із них є такі: «кузень», «джиган», «дуган», «вожчик», «тичок», «духан», «стрімляк». Удари ногами називаються копняками. Також у гопаку застосовується обряд вітання та інші технічні елементи.

У 1985 році було зібрано матеріал по дослідженню лицарського мистецтва українців і у Львові Володимир Пилат відкрив експериментальну школу по дослідженню гопака, як бойового мистецтва. У 1987 році офіційно засновано «Школу бойового гопака».

Система включає сім ступенів майстерності ("Жовтяк", "Сокіл", "Яструб", "Джура", "Козак", "Характерник", "Волхв"), чотири напрямки діяльності (оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний, бойовий) та три рівні розвитку (фізичний, розумовий, духовний [41]).

У 1996 році у Львові були проведені перші всеукраїнські змагання з бойового гопака, в яких взяло участь понад 150 спортсменів. 1997 року бойовий гопак визнано національним видом спорту. В грудні 1997 року зареєстровано «Центральну школу бойового гопака», яка є громадською, позапартійною та позаконфесійною організацією.

У 2001 р. було створено і зареєстровано Міжнародну федерацію бойового гопака, яка займається поширенням бойового гопака за межами країни. З 7 по 15 жовтня 2001 р. у місті Чхунджу в Південній Кореї відбувся IV всесвітній фестиваль бойових мистецтв, на якому збірна України з бойового гопака зайняла третє місце, чим шокувала весь світ бойових мистецтв. По завершенні фестивалю, учні школи бойового гопака подарували книгу Володимира Пилата «Бойовий Гопак» до бібліотеки Шаолінь.

Наразі українське бойове мистецтво не входить до реєстру офіційно визнаних видів спорту. Його розвитком поза межами України займається Міжнародна федерація бойового гопака, а всередині країни – регіональні осередки Центральної школи бойового гопака.

Внаслідок розбіжності в поглядах стосовно подальшого розвитку українського бойового мистецтва виник **Рукопаш гопак**.

Цей вид спорту народився на початку 90-х минулого століття. Започаткував його Микола Величкович [8]. Це – техніка сольних виступів, парних, без зброї, із козацькою зброєю. Спортсмени змагаються на килимі (татамі) три раунди по три хвилини (для юнаків –



Рис. 2.4. Національно-патріотичний «Спас»

два раунди по три хвилини, для дівчат – два раунди по дві хвилини) у шароварах, підв'язаних широким паском, вільного покрою сорочці чи футболці. Серед обладунків представників повного контакту (юнаки та дівчата змагаються у категорії легкий контакт) – шолом на голову, щитки на ноги, та «мушля» на пах. Рукавички, бинти, капа.

В Україні щорічно проводяться обласні та Всеукраїнські чемпіонати з Рукопаш гопака. Цей вид спорту офіційно визнаний в Україні.

Хортинг – національний вид спорту, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу [36]. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 «Про



Рис. 2.5. Змагання з хортингу

внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 186/17481, хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71 [46]. Це не тільки бойове мистецтво, але й комплекс вправ, який загартовує тіло, допомагає самовдосконалитися, наблизитися до українських традицій та отримати духовне й культурне виховання.

Філософська основа хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу – «сила і честь»

Засновником, розробником методології тренування та правил бою, а також Президентом Всесвітньої федерації хортингу є Едуард Єрмоєнко [2]. Назва «хортинг» бере свій початок з о. Хортиця, на якому розміщувалася Запорозька Січ. За часів запорізького козацтва так називали спеціальний ритуал воїнів-козаків, які напередодні бою ставали в «магічне» коло.

Як відомо, 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.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг включають 6 розділів змагань:

Розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої;

Розділ «Нокдаун» – розділ, у якому проводяться двобої у стійці із застосуванням ударної техніки;

Розділ «Боротьба» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки у захватному одязі;

Розділ «Форма» – демонстрація навчальних імітаційних комплексів;

Розділ «Показовий виступ» – демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Розділ «Сутичка» – дозволяється проводити кидки, утримання, больові, задущливі прийоми та інші атаквальні та захисні дії як в положенні стоячи, так у партері, але без захоплення за одяг, екіпірування та амуніцію. Можна виділити ще розділи хортингу: «фулл контакт», «фехтування», «гирьовий спринт», «військовий хортинг», «поліцейний хортинг», «рукопашний хортинг».

Розвитком хортингу на території України займається Українська федерація хортингу, який надано статус національної спортивної федерації з

виду спорту „хортинг“. Відповідний наказ Мінмолодьспорту від 12 жовтня 2015 року № 3724 розміщено на веб-сайті Мінмолодьспорту в розділі „Нормативна база фізичної культури і спорту Мінмолодьспорту“.

Федерація має розроблені та зареєстровані правила змагань з видів спорту, Міжнародну кваліфікаційну програму обліку ступенів хортингу, оздоровчу програму хортингу для підтримання здоров'я і хорошої фізичної форми, спортивну програму навчально–тренувальних занять для підготовки спортсменів з малого віку (5–6 років) до зрілого віку людини, методичні розробки на допомогу тренерському складу, контрольні тестові нормативи для професійної діяльності і присвоєння спортсменам хортингу кваліфікаційних ступенів. Також український національний вид спорту хортинг застосовується як предмет навчальної дисципліни «Фізична культура» [36].

У міжнародній спортивній спільноті хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні в м. Києві Е. Єрьоменком (2009 рік). Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. Федерації хортингу зареєстровані в Узбекистані, Молдові, Словаччині, Румунії, Франції, Індії, Таїланді, Латвії та на Кіпрі. Перший чемпіонат світу з хортингу пройшов у вересні 2015 року в Польщі в місті Кендзежин-Козле. На змагання з'їхалося більше 250 учасників з 11 країн світу [2].

Хортинг – офіційно визнаний в Україні неолімпійський вид спорту. Він не представлений в програмі Олімпіад чи Всесвітніх ігор.

Фрі-файт (англ. Free-fight – «вільний бій») – змішане бойове мистецтво, український варіант змішаних контактних єдиноборств. У ньому поєднуються найефективніші прийоми ведення бою в різних ситуаціях.

Фрі-файт виник у результаті поєднання досвіду багатьох бойових мистецтв світу. Цей вид спорту був започаткований в Україні наприкінці минулого сторіччя. Виходить, що це наш варіант змішаних контактних одноборств. Різноманітний діапазон технічних прийомів дозволяє розвивати високу динамічність в поєдинках.



Рис. 2.6. Змагальна сутичка з фрі-файту

Часом зародження фрі-файту заведено вважати 1995 рік, коли було закладено основу Школи «Пересвіт». Основоположником Школи «Пересвіт» і стилю фрі-файт є Старовойт Андрій Петрович [38].

Фрі-файт – система ведення поєдинку, що дозволяє спортсмену використовувати зручну для нього тактику ведення бою. На теперішній час фрі-файт продовжує розвиватись і вдосконалюватись за рахунок нових прийомів, які допомагають досягти перемоги, не порушуючи офіційно затверджених правил.

Фрі-файтом дозволено займатися з 6-ти років, а брати участь у змаганнях – з 10-ти. До 18-ти років змагання проводяться у категорії limited–fight– забороняються сильні удари, нокауті. З 18–ти років дозволено real–fight – використовується максимальна кількість дозволених технічних дій (кидки, удари ногами, руками, больові та задушливі прийоми). Єдине, що заборонено, – це удари, які завдають важких травм – удари в потилицю, горло, пах, скручуючи прийоми.

В Україні фрі-файт викликав значний інтерес. У 2002 році – послідовники фрі-файту відповідно до законодавства України об’єднались у громадську організацію, зареєстровану Мін’юстом України як Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств». За кордоном розвитком фрі-файту опікується Міжнародна федерація бойових мистецтв «фрі-файт». Ці передумови, а також напрацьована нормативна база,

дали змогу Держкомспорту України 18 листопада 2004 року офіційно визнати фрі-файт як вид спорту. Відповідний наказ Держкомспорту був зареєстрований Мін'юстом 8 грудня 2004 року. Були розроблені пропозиції розрядних нормативів та спортивних звань до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, програма розвитку виду спорту. У 2004 році заходи з фрі-файту були включені до Єдиного календарного плану спортивних заходів України, відповідно до якого були проведені перші змагання – Кубок України з фрі-файту (27–29. 02. 2004 року, м. Тернопіль) та Чемпіонат України з фрі-файту (04–06.06.2004 року, м. Київ).

Фрі-файт офіційно визнаний в Україні вид спорту, до того ж перший суто український вид. Це неолімпійська дисципліна. Фрі-файт не представлений на Всесвітніх іграх чи Всесвітніх іграх з єдиноборств [32].

Козацький двобій – український національний вид змішаних бойових мистецтв, в якому представлені три розділи: «Забава» – поєдинок з дозованим контактом, оцінка дії ведеться після кожної вдалої атаки; «Борня» – поєдинок з легким контактом, оцінюються удари тільки з легким контактом, а використання елементів підвищеної складності підвищують оцінку технічних дій;



Рис. 2.7. Змагання з «Козацького двобою»

«Герць» – поєдинок з повним контактом, оцінюються удари тільки в повний контакт, але дозволені удари руками і ногами, коли обидва партнери перебувають в партері, не приносять оцінки.

В Україні ця спортивна дисципліна офіційно визнана як неолімпійська. Вона не представлена програмі Олімпіад чи Всесвітніх ігор. Розвитком даного виду займається Українська спортивна федерація «Козацького двобою» [32].

У 2002 році було відкрито експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва «Асгарда».

Це мистецтво базується на техніці бойового гопака, але в ньому враховуються анатомофізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї та систему самозахисту. Багато історій і легенд є про княгинь і козачок, жінок отаманів, які відзначалися своїми знаннями в військовій справі, своєю



Рис. 2.8. Школа жіночого бойового мистецтва «Асгарда»

неймовірною сміливістю і мудрістю [41]. Для продовження славних традицій минулого і відродження жіночого бойового мистецтва Центральна школа бойового гопака у 2002 році вирішила відкрити експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва "Асгарда". Допоміжними засобами є знання народної медицини, раціонального харчування і суто жіночих умінь ведення господарства. Очолила Школу К. В. Тарновська, яка визнана Міжнародною Федерацією бойового гопака як засновник Асгарди.

2.2. Впровадження спортивних одноборств у навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичного виховання

Україна починає втілювати програму "Нова українська школа" [33]. Формула Нової школи поєднує 9 ключових компонентів:

- Новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві.
- Умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно.

- Наскрізний процес виховання, який формує цінності.
- Децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію.
- Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками.
- Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм.
- Нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя.
- Справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти.
- Сучасне освітнє середовище, яке забезпечує необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, освітян, батьків не лише в приміщенні навчального закладу.

Мета загальної середньої освіти визначена у Проекті Закону України «Про освіту» [33]. «Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності».

Навчання фізичної культури в школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Мета реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань. Одним із основних завдань фізичного виховання є формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку учнівської молоді. Досягти цього можливо тільки з умовою, що дитина будь-якого рівня підготовленості та стану здоров'я буде отримувати задоволення від занять. Тобто, уроки з фізичної культури повинні бути сучасні, адаптовані для дітей покоління, мати вибір навчального матеріалу. Такі можливості для вибору представлено у програмах для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–

9 класи» затверджена наказом МОН України від 07.06.2017 № 804 «Про оновлені навчальні програми для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів», навчальній програмі «Фізична культура. 10–11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. [44].

Програми характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. Серед варіативних модулів присутні і види одноборств. При цьому треба пам'ятати, що варіативні модулі не є обов'язковими і дають змогу школі обирати вид спорту чи рухової діяльності за наявністю матеріально-технічної бази, зважаючи на регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів [44].

Модуль «Хортинг». Хортинг був визнаний як національний вид спорту ще у 2009-му, а вже через два роки – включений до навчальної програми з фізкультури як варіативний модуль [36].

У цьому виді спорту існують регламентовані правила, отже учні загальноосвітніх навчальних закладів можуть змагатися у різних вікових категоріях та вікових групах. Як вид оздоровчого та бойового мистецтва хортинг має поступово ускладнену програму підготовки молодшої людини, поділену на кваліфікаційні рівні, де кожний ступінь відповідає певному рівню загальної та спеціальної фізичної підготовки. Обов'язковою умовою хортингу є знання й виконання хортингістами елементів техніки самозахисту

та інших необхідних складових з підготовки фізично розвиненої особистості. Важливе значення у програмі надається виховним вимогам, серед яких – дотримання етикету, дисципліни під час тренувань. У гуртках в учнів формуються навички до самовдосконалення, розвивається вміння гідно поводитися. Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей молоді.

Основною метою впровадження варіативного модуля є зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та національно-патріотичне виховання; формування постави, розвиток швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки у залі, правил спортивного етикету, дихальних та вправ оздоровчого характеру.

У програмі містяться вимоги до рівня підготовки учнів щодо теоретичних відомостей, загальної спеціальної та фізичної підготовки і техніко-тактичної підготовки після завершення кожного року навчання.

Метою програми є патріотичне виховання громадянина на культурних та оздоровчих традиціях українського народу.

Під час навчання хортингу застосовуються методи: наочні, словесні, практичні, метод багаторазового повторення. Програмою передбачено спільне проведення теоретичних і практичних уроків із застосуванням ігрового, групового, змагального та інших методів; за необхідності – окреме навчання хлопців і дівчат; особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Модуль «САМБО» включає в себе оздоровчу спрямованість, елементи загальної фізичної підготовки, техніки і тактики, а також виховні аспекти. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи

через навчання САМБО стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

САМБО – це унікальна система підготовки повноцінної самозахисної фізично-прикладної функціональності організму людини.

Ціннісні орієнтири, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка, мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством.

Зміст програмного матеріалу передбачає не тільки фізичний розвиток учнів, а й формування таких якостей особистості як активність, ініціативність, здатність до рефлексії та самооцінки, конкурентоспроможність, готовність навчатися протягом усього життя, здатність творчо мислити і знаходити нестандартні рішення, вміння ставити і досягати мети, вибирати життєві стратегії, вміння робити вибір і визначати наслідки, результати власної діяльності, вести конструктивний діалог, працювати в команді.

Модуль «САМБО» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різного рівня підготовленості, передбачає загальноосвітню спрямованість і містить доступні елементи техніки самбо.

Під час вивчення елементів техніки самбо учні не займаються в парах. У них формуються певні рухові навички за допомогою спеціальних фізичних вправ, імітації дій під час проведення прийомів та використання спеціального обладнання (манекенів) для відпрацювання правильних технічних дій виконання прийомів.

Модуль «Фехтування» є складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання

фехтуванню стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Варіативний модуль «Фехтування» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями певного рівня підготовленості, передбачає спортивну спрямованість і містить складніші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з фехтування для розвитку фізичних якостей.

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до змагальних;
- закріплення прийому в грі.

? КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Назвіть види спорту які офіційно визнані в Україні як національні.
2. Які варіативні модулі зі спортивних одноборств введені до навчальної програми з фізичної культури.
3. Розкрийте мету повної загальної середньої освіти.
4. Охарактеризуйте види спорту: хортинг, бойовий гопак, рукопаш гопак.
5. Розкрийте основну мету впровадження варіативного модуля «САМБО» в навчальну програму.
6. Чому на Вашу думку гасло хортингу – «сила і честь».
7. Назвіть ключові компоненти Нової школи в Україні.

Розділ 3

ТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА ТА СПОРТИВНІ ОДНОБОРСТВА КРАЇН АЗІЇ

Азія, найбільший за площею та чисельністю населення регіон світу. В географічній літературі регіон зазвичай розділяють на: Південно-західну, Центральну, Південну, Південно-східну та Східну Азію. Різняться регіони між собою комплексом релігійних, етнічних, лінгвістичних, природно-історичних факторів. Безводні жаркі піски Аравії та джунглі Індокитаю, вкриті снігом вершини Гімалаїв та родючі рівнини Яви та Індостану, безкраї степові простори Монголії та такі ж безкраї гірські простори Тибету. Тут мешкають найбільш численні народи світу: китайці, хіндустанці, бенгальці, японці, біхарці, пенджабці, яванці та інші, які розмовляють на понад 800 мовах дев'яти мовних сімей. Окрім того, Азія є батьківщиною багатьох основних найбільш поширених релігій світу: християнства, ісламу, індуїзму, буддизму, конфуціанства, даосизму, синтоїзму, юдаїзму. Все це накладає свій неповторний образ на традиції азійських народів та на азійські бойові мистецтва, які збереглися до сучасності та культивуються сьогодні у всьому світі.

За думкою авторів [29, 35] бойові мистецтва — це різноманітні системи тренувань та традицій, які направлені на ведення поєдинку в певний спосіб. Всі бойові мистецтва мають єдину спільну мету — виживання людини в складних політичних, міжособних, соціальних умовах. Усі східні бойові мистецтва тісно пов'язані з духовними або релігійними віруваннями та філософіями, що дозволило їм дожити до сучасності і трансформуватися у сучасні види спорту чи фізкультурно-оздоровчі направлення фізичного виховання .

Бойові мистецтва поділяються на традиційні мистецтва і сучасні бойові мистецтва, які виникли після 1877 року.

Традиційні бойові мистецтва – це види одноборств, які мають реальні історичні корені та утворювались в окремій країні чи місцевості на протязі десятиків, сотень чи навіть тисячоліть [6, 23]. Також до них можна віднести деякі види бойових мистецтв, які були створені майстрами височайшого класу, та несуть в собі давню філософію, засновані на реальному власному досвіді або стали національними видами спорту.

Велика кількість бойових мистецтв Азії в незалежності від історії створення пройшли шлях пристосування до змагальної діяльності і мають створені на власній базі види спорту.

3.1. Історичні аспекти становлення та розвитку традиційних бойових мистецтв та видів спорту Східної Азії

3.1.1. Види одноборств Японії

Японія – країна в якій приділяють значну увагу історико-філософським і соціально-педагогічним питанням розвитку як традиційних бойових мистецтв так і започаткованим на їх основі видів спорту.

Джиу-джитсу (Jiu-Jitsu) по праву вважається національним японським бойовим мистецтвом. Це найбільш стародавній вид японської боротьби, який бере початок у XVI ст. Деякі історики вважають, що джиу-джитсу бере свій початок від буддійського ченця Бодгідгарму[16].

Головне завдання джиу-джитсу – навчитися технічно й тактично вести ближній бій з одним чи більше



Рис. 3.1. Змагальна сутичка з джиу-джитсу

суперниками. Цей бій може бути як зі зброєю, так і без неї.

Одноборство джиу-джитсу виникло в 16-му столітті. В перекладі з японської означає «м'яка, піддатлива техніка». Таку техніку ведення бою розробили з огляду на використання енергії атакуючої людини проти неї самої. Джиу-джитсу вплинуло на інші бойові мистецтва. Техніки цього одноборства прямо чи опосередковано запозичені багатьма сучасними системами самозахисту.

Розвиток видів спорту у світі та створення нових спортивних структур призвели до створення у 1987 – Міжнародної федерації джиу-джитсу (JJIF). З 1997 року змагання з цього виду спорту включено до офіційної частини програми Всесвітніх ігор [29].

Змагання з джиу-джитсу проводяться серед всіх вікових груп. Програма репрезентує проведення змагань по 4-х системах JJIF та 1-й системі АДДУ, узгодженими з JJIF та Регіональний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту:

I-а система (файтінг система) – двобій з використанням дозованого контакту (JJIF);

II-а система (дуо-систем) демонстрація парою учасників заданих прийомів джиу-джитсу (JJIF);

III-я система (самозахист для безпеки) – демонстрація спеціально-тактичних прийомів джиу-джитсу (JJIF);

IV-та система (не ваза) – боротьба двох учасників, що починається в стійці, та закінчується в партері (JJIF);

V-та система (фул-систем) – двобій з використанням повного контакту (АДДУ).

У школах японського джиу-джитсу велика роль належить передачі традицій та естетики рухів, іноді ударної техніки. В Україні представлено різновид стилів джиу-джитсу, такі як йошин рю дзю-дзюцу, джукошин рю джиу-джитсу, гошен-рю, бушин-кай джиу-джитсу та інші. В останні роки завойовує популярність серед населення бразильське джиу-джитсу. Це

мистецтво може практикуватися як система самозахисту (в тому числі й у силових підрозділах спеціального призначення), спортивне одноборство або як розділ підготовки бійця до змагань зі змішаних єдиноборств (ММА).

Джиу-джитсу – це неолімпійська дисципліна, яка офіційно визнана в Україні. Цей вид представлений у програмі Всесвітніх ігор та Всесвітніх ігор з єдиноборств. На наших теренах його розвиває Асоціація джиу-джитсу України [32].

Дзюдо (Judo) – перше японське бойове мистецтво, що набуло всесвітньої популярності та увійшло до програми Ігор Олімпіад. Дзюдо виникло на основі школи джиу-джитсу в кінці XIX століття, як система самозахисту без використання зброї. Основні правила, принципи тренувань і проведення змагань були сформульовані майстром Кано Дзігоро. Майстер стверджував, що головне в дзюдо висока майстерність, відточена техніка, а не сила [12].



Рис. 3.2. Дзюдо – перше японське бойове мистецтво, що увійшло до програми Ігор Олімпіад

Узагальнивши досвід різних шкіл, систематизувавши кращі прийоми і виключивши небезпечні для життя, він створив дзюдо – нову боротьбу, що означає «м'який шлях». По думці Кано, дзюдо повинне було стати «бойовим спортом для фізичного тренування і загального виховання молоді, філософією, мистецтвом повсякденного життя», сховищем безцінних національних традицій [12].

Перша школа дзюдо була відкрита Кано у 1882 році. Вчитель на власні кошти збудував двоповерховий дощатий будинок і назвав його «Кодокан».

У 1886 році дзюдо було визнано на державному рівні і стало викладатися у військовій і поліцейській академіях, а незабаром ввійшло в програму фізичної підготовки середніх і вищих навчальних закладів.

У 1889 році Кано розгорнув просвітительську діяльність у Європі, особисто відкривши першу школу у Франції. Незабаром дзюдо прийшло й у Великобританію [29].

Міжнародна федерація дзюдо (англ. International Judo Federation, IJF) була створена в 1951 році, а перший чемпіонат світу з дзюдо відбувся в Токіо в травні 1956 року. Вже в 1964 році дзюдо було включено в програму Олімпійських ігор у Токіо. В 1988 році дзюдо було вперше включено до програми Паралімпійських ігор в Сеулі [7].

На Олімпійських іграх 1988 року вперше були проведені жіночі показові виступи з дзюдо, а через 4 роки змагання з дзюдо серед жінок були включені в офіційну програму літніх Олімпійських ігор 1992 року в Барселоні.

Починаючи з 2011 року, 28 жовтня (день народження засновника дзюдо Дзігоро Кано), відзначається Всесвітній день дзюдо.

У 2004 році змагання з дзюдо серед жінок були включені в офіційну програму літніх Паралімпійських ігор в Афінах. Також дзюдо було представлене в програмі останніх двох Всесвітніх ігор з єдиноборств.

Найбільшу кількість золотих олімпійських медалей у змаганнях серед чоловіків – три (усі – у ваговій категорії до 60 кг) – виграв Тадахіро Номура з Японії – на Олімпійських іграх 1996 р. в Атланті, 2000 р. в Сіднеї, 2004 р. в Афінах.

Серед жінок найбільшу кількість золотих олімпійських медалей – по дві – вибороли три спортсменки. Рьоко Тамура-Тані з Японії (2000 р. і 2004 р. – у ваговій категорії до 48 кг), Сань Донмей з Китаю (2004 р. і 2008 р. – у ваговій категорії до 52 кг) і Масае Уєно з Японії (2004 р. і 2008 р. – у ваговій категорії до 70 кг) [7].

На даний час до складу Міжнародної федерації дзюдо (МФД) входить 198 національних федерацій, в число яких входить і Федерація дзюдо України (ФДУ). З 1993 р. як самостійна організація ФДУ є членом Європейського союзу дзюдо.

Сучасне дзюдо – це ситуаційний, складно координаційний, ациклічний, швидкісно–силовий вид спортивних єдиноборств, суть якого зводиться до двобою двох спортсменів, кожний з яких прагне здобути перемогу за допомогою техніки та тактики боротьби у строгій відповідності з правилами змагань.

Техніка дзюдо надзвичайно різноманітна (більш 500 прийомів). Технічні дії поділяють на три основні групи: кидки (*nage – waza*), боротьба лежачи (*ne – waza*) і бойовий розділ (*ate – waza*).

Сутички в дзюдо проходять на спеціальному килимі, що називається татамі. Костюм спортсмена дзюдо (білого чи синього кольору) називається «дзюдога» і складається з трьох частин: куртка, штани і кольоровий пояс, який визначає рівень технічної підготовленості дзюдоїста.

Відповідно до міжнародних правил змагань дзюдоїсти кваліфікуються за віковими групами (юнаки, юніори, дорослі), ваговими категоріями та розрядом. Крім того, проводяться турніри в абсолютній категорії, де можуть брати участь спортсмени будь-якої ваги. Змагання в дзюдо за своїм характером поділяються на особисті і командні. В особистих змаганнях визначаються тільки особисті результати і місця, у командних змаганнях команди зустрічаються один з одним і за результатами цих зустрічей визначаються місця команд.

Сьогодні боротьба дзюдо культивується майже в усіх містах України. Наші спортсмени є учасниками найпрестижніших світових змагань. Значним досягненням українського дзюдо стало завоювання Русланом Машуренко бронзової олімпійської медалі у 2000 р. в Сіднеї (Австралія). Срібний призером Олімпійських ігор в Афінах-2004 та бронзовим призером Олімпійських ігор в Пекіні-2008 став Роман Гонтюк. Наймолодшою

чемпіонкою світу з дзюдо в історії цього виду спорту стала українка Дарія Білодід.

В Україні цей вид бойового мистецтва на офіційному рівні визнаний як олімпійський. За його розвиток на українській території відповідає Федерація дзюдо України.



Рис. 3.3. Айкідо

Айкідо (англ. aikido, від яп. ай – «гармонія», кі – «енергія духу», до – «шлях») – японське бойове мистецтво захисного характеру, що виникло в Японії на основі різних шкіл джиу-джитсу. Айкідо має свою філософію, духовну складову і є національним надбанням Японії. Засновником айкідо є Моріхей Уесіба, який народився наприкінці XIX століття в Японії у префектурі Вакаяма. За переказами, він з дитинства був кволим, хворобливим і немичним хлопцем. Щоб виправити природні вади, він старанно вивчав різні види єдиноборств, яким присвятив усе життя [6]. З молодих років займався у школах джіу-джитсу, оволодівав секретами карате-до, дзюдо, кендо, ярі-дзюцу (фехтування на палицях), китайською системою Ченна (72 захвати рук) та іншими національними бойовими єдиноборствами. У пошуках найкращих майстрів бойових мистецтв він обійшов усю Японію, навчаючись і вступаючи у двобої із найкращими вчителями. Крім цього, він вивчав філософію, буддизм, конфуціанство, даосизм, синтоїзм, спілкувався з відомими мудрецьми, відвідував храми.

Моріхей Уесіба отримав макімоно-сувій (малюнок на папері або шовку, що зображує якийсь історичний чи релігійний сюжет, з пояснювальним написом), в якому його вписали як наступника школи Такеди Сокаку Дайто-рю айкі-дзюцу з правом розвитку і навіть перейменуванням виду кемпо.

Айкідо – досить молоде бойове мистецтво, яке започаткували в 1930-40 роках. У його технічний арсенал входять захвати і визволення від них, кидки і

відходи з лінії атаки та удари руками. Вони мають імітаційний характер з метою відвернення уваги нападника. Для цього суперника виводять з рівноваги, довівши до стану розгубленості, щоб зрозуміти, що відбувається. Потім ситуацію виправляють врівноваженістю та розсудливістю [3]. Крім фізичного тренування, айкідо передбачає навчання релаксації, контролю розуму й духу. Техніка в айкідо – це спосіб досягти максимального ефекту, затративши якнайменше зусиль. “Секрет Айкідо полягає не в тому, як ви працюєте ногами чи руками, а в тому, як ви працюєте головою ”, – казав засновник айкідо Моріхей Уесіба [2].

Моріхей Уесіба зазначив, що прийоми цього бойового мистецтва слід застосовувати лише тоді, коли твоєму життю загрожує небезпека, коли небезпека загрожує життю будь-якої іншої людини, коли група людей у натовпі веде себе агресивно, порушує спокій, загрожує здоров'ю і життю усіх, хто її оточує. При цьому майстер додавав, що навіть у цих трьох випадках слід насамперед конфлікт вирішити мирним шляхом. Уся його система в цілому спрямована на оздоровлення і духовне виховання молоді. Тут наголошується не на фізичній силі й техніці, а на розумі й мисленні. У США, зокрема, айкідо використовується як могутній засіб психопрофілактики малолітніх правопорушників.

В айкідо використовується система ступенів, яка є спільною для бойових мистецтв Японії (карате, кендо, дзюдо), спочатку йдуть учнівські ступені (кю), після чого присвоюються ступені майстра (дан). Найнижчий ступінь у айкідо – 6 кю (хоча в деяких федераціях ступені можуть початись і з десятого, як правило, при атестації дітей). Найвищий учнівський ступінь – перший. Після отримання учнівських ступенів присвоюються ступені майстра (дан).

Координує розвиток айкідо в різних державах Міжнародна федерація айкідо (International Aikido Federation, IAF), створена в 1976 р..

Айкідо – неолімпійський вид спорту, визнаний в Україні. Це бойове мистецтво представлено на Всесвітніх іграх з єдиноборств. З 1989 до 2005 р.

майстри айкідо брали участь у Всесвітніх іграх. Всеукраїнська організація айкідо займається розвитком цієї дисципліни в нашій державі.

Карате (англ. karate, в перекладі означає «порожня рука») – бойове мистецтво, що розвинулося на острові Окінава та поєднало японську та китайську культури. Карате – це мистецтво ударів, що об’єднує в собі елементи нападу, самооборони, фізичного і духовного розвитку. На відміну від інших японських єдиноборств, в карате суперники мають мінімальний контакт один з одним. Аби знищити противника, треба точно поцілити в життєво важливі точки його тіла. Удари наносяться потужно за допомогою рук і ніг. Каратисти можуть бити кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями, стопами, коліньми [23].



Рис. 3.4. Змагальний поєдинок з карате

У світі нараховується більше сотні різних версій карате. Кожна версія має свого «шихана» (керівника школи) та велику кількість вчителів. Стилі й версії різняться між собою правилами, екіпіруванням і ступенем контакту при ударі. Так, стиль кіокушинкай карате створений після того, як майстер Масутацу Ояма виграв всі чемпіонати з карате, а потім виходив один проти биків масою в кілька сотень кілограм; Гітін Фунакосі (Funakoshi, Gichin) створив карате-до на базі автохтонного бойового мистецтва окинава-те і вніс у нього певний філософський початок [6].

Сьогодні карате включено як невід’ємну частину японського виду єдиноборств у систему освіти. Заняття з кіокушин карате-до проводяться у всіх школах Японії.

Одну із перших організацій з карате було створено у Японії у 1950 р. під назвою «Японська асоціація карате». У 1974 році на засіданні у Нью-Йорку засновано Міжнародну аматорську федерацію карате, що сьогодні має назву Міжнародна федерація карате (WKF). На спортивних змаганнях ми

можемо побачити два розділи карате: куміте (спаринг) і ката (послідовність рухів, боротьба з вигаданим суперником) [23].

Карате як бойове мистецтво офіційно визнане в Україні. Воно незабаром (2020 рік) увійде до олімпійської програми. Карате представлено на Всесвітніх іграх та Всесвітніх іграх з єдиноборств.

Крім олімпійського карате, в Україні офіційно визнано неолімпійські види спорту: Годзю-рю карате, Карате JKA WF, Карате JKS, Карате WKS, Кіокушин карате, Кіокушинкай карате, Кіокушинкайкан карате, Косікі карате, Традиційне карате, Шотокан карате–до С.К.І.Ф, Кіокушінкай карате унія [46].

Сумо (англ. sumo, від яп. «боротьба») – давнє традиційне бойове мистецтво Японії, якому понад 2000 років (рис. 3.4.). Цікаво, що з сумо пов'язують саме існування сучасної японської нації. Двоє борців сходяться на круглому полі, де виявляють найсильнішого. Традиція сумо сягає корінням давніх часів, через що бойове мистецтво має значну кількість ритуалів, характерних кожному поєдинку. Перші поєдинки сумо, які існували ще до появи писемності, мали не спортивне, а релігійне значення. Вони супроводжувалися ритуальними танцями, молитвами і театральними уявленнями на релігійну тематику. Техніка сумо не відрізнялася витонченістю: борцівські кидки і захоплення поєднувалися з елементами боксу, а заборонених прийомів практично не було.



Рис. 3.5. Змагальний поєдинок з сумо

Змагання з сумо стали важливим ритуалом у VIII ст. У двобоях брали участь самураї, перемоги часто закінчувались смертю суперника і грошовими подарунками.

В епохи Камакура і Муроматі (1192–1573 рр.), коли Японію роздирали міжусобиці, прийоми сумо відпрацьовувалися для виховання воїна і застосування в бою. Про ті часи сьогодні нам нагадує розкішний одяг суддів (гедзи).

Сучасна історія правил і техніки боротьби розпочалась у синтоїстському храмі Томіока Хатимангу (Tomioka Hachimangu) в Токіо з 1684 року. Борцям категорично заборонялось хапати суперника за волосся, штовхати ногами і бити кулаками в голову. Одягом богатиря стає пов'язка на стегнах. Змагання з сумо проводяться на дохе (спортивній арені) [54].

Сьогодні сумо як вид спорту офіційно визнано Міжнародним Олімпійським Комітетом. Міжнародна федерація цього виду спорту (IFS) налічує більше, ніж 90 країн, Європейська федерація сумо (EFS) – 28 країн [16].

Сумо без жодного перебільшення можна назвати одним з найвидовищніших одноборств.

Яскравому фізичному короткому двобою передують ціла низка ритуалів і поз, які беруть свій початок від стародавніх практик і релігій.

Так, учасник змагань піднімає одну ногу та декілька разів ударяє нею об землю. Цей прийом бере свій початок із архаїчної практики воїна, щоб налякати ворога. Також бійці перед боєм плещуть у долоні, позначаючи так початок і кінець молитви. Інший ритуал пов'язаний з тим, що спортсмени періодично розкидають сіль. У синтоїстських святинях так проганяють злих духів.

Однією з найколеритніших фігур на рингу є суддя-рефері (гедзи), в обов'язки якого входить не тільки спостереження за сутичкою і винесення відповідного рішення, а й виконання цілого ряду ритуалів. Рефері, що судять матчі у вищих лігах, одягнені в щільне шовкове кімоно, що по крою і забарвленню схоже до одягу, який носили самураї епохи Муроматі, а також в чорні “палацові” головні убори. У руках у гедзи - дерев'яне “бойове” віяло, за

допомогою якого він представляє учасників бою, дає сигнал до його початку, виносить рішення і оголошує переможця.

Як і спортсменам, суддям-рефері присвоюється певна класифікація. Підготовка рефері займає досить багато часу. Своє навчання вони починають, як правило, так само рано, як і борці-сумоїсти, тобто з 16 років, проте їх професійне зростання йде значно повільніше, оскільки в його основі лежить принцип вислуги років. Вищого суддівського рангу – татегедзи – досягають окремі судді (татегедзи можна зіставити з вищим рангом сумоїстів – йокодзуна).

У гедзи панує строга ієрархія, яка ґрунтується на тому, в яких дивізіонах проводять суддівства. Крім суддівства, в обов'язки гедзи входить складання звітів про змагання. Вони повинні також гарно писати, оскільки їм доводиться це робити, використовуючи особливий стиль зображення ієрогліфів (сумо–модзи). Гедзи мають складати розклад поєдинків на кожен день (торикумихе), а також бандзуке (рейтинг–лист, де на одному листку вказані імена, ранги і походження всіх спортсменів (рикиси)).

Крім гедзи, на поєдинках професіоналів присутні і бічні судді, які називаються симпанами. Судді за рингом (себусимпан) сидять на подушках по обидва боки рингу. Вони, як правило, у минулому відомі сумоїсти.

Голова суддівської колегії (симпанбуте) і двоє його заступників (симпанфукубуте) очолюють суддівські бригади при проведенні змагань у двох вищих дивізіонах сумо – макуути і дзюре. Останніми роками посади симпанбуте і симпанфукубуте займали тільки колишні йокодзуни.

Ебідаси відносяться до дуже зайнятих людей в ідзумо, оскільки виконують у ході турнірів найрізноманітніші обов'язки: готують дохе, викрикують імена рикиси, що беруть участь у сутичці, приймають від рикиси, згортають сагари після сутички, збирають конверти з кенсекині, передають їх гедзи, продають книги і брошури в містах проведення змагань тощо.

Всі рикиси, за винятком новачків, у яких ще не виросло волосся, щодня роблять зачіску тен-маге. Новачки, вступивши в хей, перестають стригти волосся. Коли чубок спереду і волосся на потилиці можна обернути навколо підборіддя, тоді його довжина вважається достатньою для того, щоб робити тен-маге. День, коли новачкові роблять тен-маге вперше, є для нього пам'ятним і ніби символізує приєднання його до родини справжніх рикиси.

Рикиси, що досягли рангу секитори, на турнірах і в урочистих випадках носять зачіску ой-темаге. Цю зачіску можуть робити тільки токоюма (перукар) двох вищих рангів [5].

Завдяки яскравому ритуалу і досить простим правилам визначення переможця, сумо популярне в усьому світі.

В Україні розвиток сумо розпочався з 1999 року. У 2013 році федерація сумо України отримала статус національної. Останніми роками Всеукраїнська федерація сумо посідає провідні позиції у світовому сумо. Спортсмени України неодноразово ставали чемпіонами та призерами чемпіонатів світу та Європи різних років, а національна збірна входить до складу світових команд – лідерів цього виду спорту.

Ця неолімпійська дисципліна представлена на двох найбільших спортивних подіях світу, за винятком Олімпіади, – Всесвітніх іграх і Всесвітніх іграх з єдиноборств. На Японських островах у сумо змагаються професійні борці.

Кудо – сучасне бойове єдиноборство, яке виникло у 1981 році як суміш карате кекусинкай, боротьби дзюдо, англійського та тайського боксу. Перша назва – ДайдоДжуку Карате-до («дайдо» з яп. – «великий шлях», «джуку» – «приватна школа», «карате-до» визначає клас



Рис. 3.6. Кудо

єдиноборства). У 2001 році стиль отримав нове ім'я – кудо (ієрогліф «ку» – «порожній», «до» – «шлях», дослівно – шлях порожнечі).

Заснував кудо японський майстер Адзума Такаши. На офіційних змагання кудо дозволені майже всі удари руками, ногами, колінами і головою. В арсеналі є кидки, больові та задушливі прийоми. Природно, що з такими дозволеними ударами в кудо передбачено закритий захисний шолом з пластмасовим забралом і захисні повстяні накладки на руки [6].

Цікаво, що в кудо немає вагових категорій. Учасники змагань поділяються за «індексом сили» (сума довжини тіла та ваги). За правилами змагань існує 4 групи: до 230 одиниць, до 240, до 250 та більше 250 одиниць. Як усі японські одноборства, кудо має філософську базу – «шлях порожнечі». Філософія порожнечі – один із найважливіших аспектів японських єдиноборств.

На сьогодні це один з максимально наближених до реального поєдинку видів бойового спорту, який швидко розвивається в усьому світі. В 2013 році на Всесвітніх іграх в Колумбії за програмою «Сад спорту» кудо було представлено в презентаційному турнірі.

Кендо (анг. Kendo, в перекладі з яп. «шлях меча») – японське мистецтво фехтування на мечях, має походження від давнього мистецтва наступального бою на мечях кен-дзюцу [57]. Найбільш видатні фехтувальники намагалися передати свою майстерність, філософські погляди учням, створюючи власні школи –



Рис. 3.7. Кендо - японське мистецтво фехтування на мечях

рю. Кожен дайме, князь, вважав за необхідне утримувати школу кендо, де тренувалися його васали і навчались його сини. Так, у XVII столітті існували

тисячі таких шкіл. Змагання з володіння мечем у цих школах проводились за трьома видами: справжній клинок, дерев'яний меч, легкий навчальний меч. На двобій зі справжніми мечами було потрібно дозвіл влади. Коли ж з'ясувалося, що такі двобої майже завжди закінчувалися важкими пораненнями учасників, а іноді й смертю одного з них, проведення таких змагань було заборонено. Щоб зробити двобої більш безпечними, в 1711 році вперше розробили захисне спорядження.

У 1928 році виникла Японська федерація кендо, що дало можливість стандартизувати кендо на національній основі (технічне спостереження за якістю підготовки інструкторів, періодичні іспити на право мати ступінь і викладацьку ліцензію, стандарти на техніку і методи навчання) [14].

У 1941 році кендо стало обов'язковим предметом у всіх початкових школах Японії. Після Другої світової війни кендо було заборонено. Однак відродження Японії, що почалося у 1948 році, розширило цілі кендо і пом'якшило саму техніку, і в такому вигляді ця дисципліна стала основою для створення національного виду спорту для всього народу, яке ставить на меті формування повноцінної особистості і твердого характеру, загартовуючи волю і тіло фехтувальника.

У 1970 році для координації іноземних фехтувальних клубів з японськими було створено Міжнародну федерацію кендо (International Kendo Federation, FIK) [57].

Кендо є новим бойовим мистецтвом на теренах України, який наразі не визнали офіційним видом спорту. У 2008 року була створена Українська федерація кендо. У 2009 році на базі Київської федерації кендо була створена Федерація кендо, іайдо та дзьодо України.

Іайдо (Iaido) – це стародавнє самурайське мистецтво, суть якого полягає у вихоплюванні меча з піхви і нанесенні удару одним безперервним рухом.

Іайдо має в основі філософську, культурно-естетичну, психологічну базу знань, створену багатьма поколіннями майстрів.

Як самостійне, незалежне від кендзюцу мистецтво іайдо було засновано Хаясидзаки Сигенобу (Hayashizaki Shigenobu).



Рис. 3.8. Іайдо

Після Другої світової війни була створена Японська федерація кендо [57]. Керівництво федерації вирішило, що її членам є сенс вивчати техніку володіння катаною, а не тільки безпечною зброєю, яка використовується в повноконтактному кендо. Однак вибрати для цього єдиний стиль або встановити стандарти, загальні для всіх індивідуальних стилів, виявилось неможливим, і було прийнято рішення створити спеціальний набір техніки, що відповідає поставленим завданням.

В іайдо практично немає парних форм і немає вільного спарингу, як, наприклад, в дзюдо чи кендо. Із справжнім партнером надзвичайно важко засвоїти такі істотні принципи, як хйоси (вибір часу для дії), маай (дистанція) та сін (ініціатива), тому активно заохочується заняття кендо або вивчення парних кендо-но кат.

Японська федерація кендо прийняла систему градації (дан), яка базується на рангах вищого (дана) і нижчого (кю) ряду, аналогічних до тих рангів, які існують в інших японських одноборствах. Крім того, починаючи з першого дана, кандидати мають дати письмові відповіді на питання, призначення яких – перевірити розуміння історичних, теоретичних або філософських питань іайдо.

Перевірити своє володіння технікою іайдо, особливо в стресових умовах, можливо за допомогою змагань. Змагання в іайдо побудовані у вигляді енги, тобто два суперники одночасно виконують потрібний набір

команд (як на атестації), а три судді оцінюють їх рівень володіння технікою, піднімаючи в кінці матчу прапорець зі сторони переможця.

Крім іайдо та кендо, в Японії та інших країнах існують школи дзьодо. Сьогодні дзьодо поєднало значну кількість технік, які використовуються проти короткого і довгого меча чи двох разом (кэндзюцу). Крім цього, вивчаються й інші мистецтва володіння традиційною зброєю (коротка палиця, серп з ланцюгом). Дзьодо вивчають у вигляді парних ката, в яких один із партнерів озброєний мечем, а інший – посохом (дзьо) чи іншою зброєю.

3.1.2. Китайські бойові мистецтва

Китайські бойові мистецтва традиційно є складовою і невід'ємною частиною всієї китайської культури. Вони мають певний вплив на світогляд китайців, їхню психологію, часто визначають їх спосіб мислення і поведінку. Вплив єдиноборств поширюється від побутового рівня до більш широкого – соціального і політичного.

Бойові мистецтва впливають на стиль мислення і поведінку практично всіх верств китайського суспільства: від простих рядових громадян до еліти. Це характерно і для інших країн так званого конфуціанського регіону. Китайські бойові мистецтва мають чималу і цілком незмінну аудиторію у світі.

Ушу (англ. Wushu. Складається з двох ієрогліфів: («у») – «військовий, бойовий» і («шу») – «мистецтво, техніка»). Більшість істориків вважають родоначальником всіх східних єдиноборств ушу [26, 55].



Рис. 3.9. Китайське бойове мистецтво

Ушу – це загальна назва для всіх бойових мистецтв, які існують в Китаї.

Кунг-фу (англ. Kungfu) – майже «робота над собою, тренування» – також означає результат наполегливих тренувань. Таким чином, "ушу" и "кунгфу" – це синоніми одного явища.

Ушу дослівно перекладається як «бойове мистецтво», а кунгфу також у неправильній транскрипції як «кунг–фу» чи «кунфу» означає «майстерність» і в Китаї може вживатися як по відношенню до кулачного мистецтва, так і по відношенню до талановитого музиканта, кухаря тощо. Традиція вимовляти «кунг–фу» прийшла через вторинний переклад американських перекладів гонконгських бойовиків.

Існує сотні стилів ушу. Історично існували такі спроби класифікації [26]:

- класифікація за принципом «Північ–Південь». Так, для північних стилів характерні широкі високі позиції, велика кількість ударів ногами, багаточисленні пересування, у той час як південні стилі характеризуються низькими позиціями, малорухомістю, переважним використанням дій руками. Однак існує багато стилів як на півночі, так і на півдні Китаю, які абсолютно не вкладаються в цю схему;

- класифікація за трьома центрами виникнення (Шаолінь, Удан, Емей). Легенди кажуть, що існують три центри виникнення стилів ушу: буддійський монастир Суншань Шаолінь(Shaolin) у провінції Хенань, комплекс даоських храмів у горах Удан у провінції Хубей і буддійські та даоські монастирі в горах Емей у провінції Сичуань. Однак в цю схему абсолютно не вписуються багаточисленні стилі, які не походять ні з одного з цих центрів;

- класифікація по долинах трьох рік (Хуанхэ, Янцзи, Чжуцзян). Ця класифікація була створена Асоціацією «Цзіньу», яка була заснована у 1909 році в Шанхаї. Однак в дану схему не вкладаються стилі, розповсюджені в регіонах , через які ні одна з цих рік на протікає, та й саме зведення стилів у групи виглядає доволі неприродно;

- розбиття на стилі, які віддають перевагу веденню бою на дальній дистанції – «чанцюань», і стилі, які віддають перевагу веденню бою на

короткій дистанції – «дуаньда». У цю схему не входять багаточисленні стилі, в яких бій ведуть як на довгій, так і на короткій дистанціях.

Ушу – це національне надбання Китаю, традиційна народна майстерність, яка складається з гімнастичного, військового, оздоровчого та лікувального напрямків. Воно розвивалось протягом тисячоліть військовими, педагогами, лікарями. Діапазон вправ ушу дозволяє займатися ним у будь-якому віці людям з різною фізичною підготовкою та різним станом здоров'я. Всі школи бойового мистецтва Китаю не тільки вивчають одноборства, а й отримують загальні знання, практичні навички оздоровчих практик, китайської медицини та реабілітації. Можна сказати, що в основі традиційного ушу лежить насамперед здоровий спосіб життя, бо це надзвичайно тісно пов'язано з китайською ментальністю.

Традиційне ушу стало підставою для сучасного виду спорту під такою ж назвою. У 1985 р пройшли перші міжнародні змагання, в яких взяли участь 88 спортсменів з 15 країн, а через рік – 145 спортсменів вже з 20 країн. У 1990 році створено Міжнародну федерацію ушу (International Wushu Federation, IWUF) [65].

Сьогодні після деякої реформи з'явилося таке поняття, як модерн-ушу, коли традиційне ушу розділилося на два напрямки – ушутао-лу та ушу-саньда. Саньда (саньшоу) – це двобої, а ушутао-лу (дуйлянь) – демонстрація техніки.

Першим терміном називають двобій на рингу, тобто це вільний контактний поєдинок; другим – комплекс рухів, визначених наперед, з акробатичними елементами, театральністю виконання тощо.

Основні технічні дії ушу-саньшоу (контактні поєдинки): стійки: передній крок (атакуюча), задній крок (захисна), та їх модифікації; пересування в традиційних стійках: кроком вперед, кроком назад, кроком вбік (вліво, вправо); поворот через спину на 90°, 180°, приставним кроком, перехресним кроком та їх модифікаціями; удари руками: прямий, боковий, аперкот, з поворотом корпусу на 180°, 360°. Удари ногами можуть

виконуватися на різному рівні (голови, тулуба, стегна): прямий, боковий, з поворотом корпусу на 360° та їх модифікаціями; кидки використовуються з захватами руки, корпусу, ноги: з підсіканням, через стегно, з захватом обох ніг та модифікації кидків. Захисні дії: стандартні блоки руками та ногами, ухиляння, нирки, клінч.

Основні технічні дії ушу-таолу (комплекси) [55].

Стійки: мабу («наїзника»), гунбу («лучника»), пубу (низька стійка з випрямленою ногою), сюйбу («пустий крок»), себу («схрещена») та їх модифікації.

Пересування: шанбу (вперед), туйбу (назад), юебу (стрибком), сінбу (по колу) та їх модифікації.

Удари руками: цюань (кулаком (модифікації)), чжан (долонею (модифікації)), гоу («щепоть» зібраних пальців (модифікації)), чжоу (ліктем (модифікації)), цяо (передпліччям (модифікації)).

Удари ногами: таньтуй, чжентітуй (прямі та їх модифікації), вайбайтуй (зовнішній та його модифікації), ліхетуй (внутрішній та його модифікації), хоутуй (задній та його модифікації), цечуайтуй (боковий та його модифікації), саотуй (підсікання переднє, заднє).

Стрибки: тенкунтаньтуй (прямий та його модифікації), тенкунбайлянь (зовнішній та його модифікації), сюаньфенцзяо (внутрішній та його модифікації), сюаньцзи («метелик» та його модифікації), тенкунцечуай (боковий та його модифікації).

Елементи акробатики: перевороти, перекиди та їх модифікації, рондат, фляк, підйом розгином спини, сальто (вперед, назад), «махове» сальто та його модифікації.

Рівновага: тісідупі (на одній нозі з піднятим зігнутих коліном), яншипінхен («ластівка» та її модифікації), з піднятою ногою вперед-назад-в сторону та її модифікації [55].

Згідно з Міжнародною програмою, у спортивного ушу налічується 10 стилів, з яких проводяться змагання різних рівнів. Це такі стилі: чанцюань

(довгий кулак), наньцюань (південний кулак), тайцзицюань (кулак великої межі), цзеньшу (прямий меч), даошу («шабля»), наньдао («південна шабля»), тайцзицзень («прямий меч тайцзі»), гуньшу (палиця), цяншу (спис), наньгунь (південна палиця).

Кожний з цих стилів має три рівні навчання: початковий, юнацький та обов'язковий.

Початковий рівень використовується для навчання дітей від 4–х до 11 років. Включає в себе переміщення, позиції частин тіла тощо. Композиція вправ включає не більше 32 рухів.

Юнацький рівень використовується для дітей 11–13 років, коли з'являється можливість тренувати швидко-силові якості. Кількість спеціальних вправ у програмі доходить до 36 елементів.

Обов'язковий рівень використовується з 14 років. Композиції складають велику кількість спеціальних вправ (52 елементи) [26].

Ушу як вид спорту включений до офіційної програми Азійських ігор та Всесвітніх ігор з єдиноборств.

В Україні це єдиноборство визнано на офіційному рівні. На наших теренах розвитком цього китайського бойового мистецтва займається Українська федерація ушу.

Кунгфу (англ. Kungfu, позначає «майстерність») – одне з найдавніших бойових мистецтв у світі. Виникло ще у четвертому столітті до нашої ери. Китайські школи бойових мистецтв, які залишалися таємними понад тисячу років, у минулому столітті відкрилися для світу і одразу обросли безліччю міфів і стереотипів завдяки голлівудським фільмам. Монастир Шаолін заснований у 495 році, його



Рис. 3.10. Кунгфу

монахи практикують чань-буддизм –один із численних різновидів релігії, що передбачає суворий аскетизм і важкі фізичні тренування, аби звільнитися від рабства власного «Я» і досягти досконалості [53].

Протягом XX століття кунгфу перестало бути зброєю і перетворилося на засіб самовдосконалення, одночасно вийшовши з тіні [29].

Види змагань з кунгфу, що проводяться на території України:

- змагання з таолу (комплекси без зброї та зі зброєю);
- змагання з тайцзіцюань (комплекси загальнооздоровчої спрямованості без зброї та зі зброєю);
- змагання з туйшоу (поєдинки без використання ударної техніки);
- змагання з лайт-саньда (поєдинки з використанням ударно-кидкової техніки);
- змагання з саньда (поєдинки у повний контакт з використанням ударно-кидкової техніки).

Таолу – це формальні технічні (стандартні або довільні) комплекси вправ, що містять ідею реального поєдинку з декількома супротивниками і є стандартною комбінацією технічних прийомів, яка виконується за визначеною траєкторією в певній встановленій послідовності.

Тайцзіцюань – це формальні технічні (стандартні або довільні) комплекси вправ, що виконуються в уповільненому та специфічному ритмі за визначеною траєкторією в певній встановленій послідовності.

Туйшоу – це спортивний поєдинок між двома супротивниками без використання ударної техніки з регламентованого Правилами тактико–технічного арсеналу.

Лайт-саньда – це спортивний поєдинок між двома супротивниками, що використовують техніко-тактичний арсенал, регламентований Правилами.

Саньда – це спортивний поєдинок між двома супротивниками у повний контакт, у якому використовується техніко-тактичний арсенал, регламентований Правилами.

У видах програми змагань з таолу, туйшоу та лайт-саньда вікові групи поділяються на такі різновиди: 6–8 років – молодші юнаки; 9–10 років – юнаки; 11–12 років – старші юнаки; 13–15 років – юніори; 16 років і старші – дорослі.

У видах програми змагань з тайцзіцюань та саньда вікові групи поділяються на такі підгрупи: 11–12 років – молодші юнаки; 13–14 років – юнаки; 15–16 років – старші юнаки; 17–18 років – юніори; 19 років і старші – дорослі.

Кунгфу – вид бойового мистецтва, який офіційно визнано в Україні. Він неолімпійський вид спорту, який не представлений на Олімпійських чи Всесвітніх іграх. На наших теренах популяризацією цієї дисципліни займається Федерація кунгфу України [32].

Він Чун (англ. Wing Chun, у перекладі «вічна весна») – школа кунгфу (ушу). Система бою Він Чун – це багато в чому унікальне бойове мистецтво. За легендою, цим мистецтвом володіла дівчина Він Чун. Сьогодні існують багато різновидів та шкіл цього напрямку.

Він Чун отримує широке розповсюдження по всьому світу завдяки швидкому навчанню (вміння використовувати силу після розслаблення).



Рис. 3.11. Бойове мистецтво Він Чун

У 1993 році за підтримкою майстра Чоу, СиКунг Дональд Мак відкрив власну школу Hong Kong Wing Chun Institute (Він Чун інститут), в якій розпочалося навчання студентів з Гонконгу та з інших країн світу. З 2005 року школу перейменовують в Donald Mak International Wing Chun Institute. З розвитком школи її в 1993 році реорганізовано в Міжнародну Він Чун Асоціацію (International Wing Chun

Organization, IWTA). Система Він Чун складається з чотирьох етапів. Учень має пройти 12 рівнів майстерності.

Змагання з Він Чун проводяться в різних напрямках.

1. Кюнь Тао (Kuen Tao). Демонстрація форм Він Чун. Оцінюється якість володіння технікою Він Чун.

2. Дуї Чак (Dui Chak). Парний виступ. Демонструється підготовлений парний виступ. Оцінюється якість володіння технікою, розуміння техніки та використання сили.

3. Гуо Сао (Guo Sao). Традиційне виконання Він Чун у сутичці із контактом рук. Виконується у спортивному спорядженні.

4. Чуен тонг чи сао (Chuen Tong Chi Saa). Чи Сао на обмеженому просторі без використання захисного спорядження. Змагання проводяться на обмеженому просторі: 1,6 x 1,6 м. Удари в голову заборонені.

5. Дуиконгчой – вільний поєдинок (Dui Kong Choi). Вільний поєдинок проводиться в спортивному спорядженні: шоломі з забралом, рукавичках, налокічниках, захисному для гомілок і паху обладнанні.

Він Чун є новим бойовим мистецтвом на теренах України, який наразі не визнали офіційним видом спорту.

3.1.3. Історія бойових мистецтв Кореї

Офіційно історія одноборств у цій країні сягає близько двох тисячоліть. Стили формувалися під впливом не лише місцевих традицій, а й китайських, японських та інших. Із історії відомо про середньовічних корейських воїнів – хваранів. Моральний дух бійця формувався на п'яти заповідях: «Панові вірний будь, із батьками будь шанобливий, із друзями – щирим, у бою – хоробрим, не вбивай без необхідності». Сформулював ці постулати буддійський чернець Вонгван. Система бойової підготовки містила елементи джигітування, медитації, володіння мечем і луком, боротьби без зброї. Хварани вміли вести бій з вершником – звідси й техніка ударів у стрибку. За

переказами, воїни могли змінювати вагу свого тіла, володіти гіпнозом, розколювати руками камені, не відчувати болю [52].

Тхеккьон (англ. Taekgyeon) – стародавнє корейське бойове мистецтво.

З 1998 року в Кореї проводиться Міжнародний фестиваль бойових мистецтв, організований Міжнародною спілкою бойових мистецтв. Перший фестиваль відбувся у Чхонджу (Корея) як загальнонаціональний турнір із стародавнього корейського бойового мистецтва тхеккьон. Саме в Чхунджу знаходиться головний тренувальний центр цього єдиноборства. З метою розвитку тхеккьону уряд Південної Кореї оголосив його «нематеріальною культурною цінністю».

Як і більшість інших видів одноборств, процес навчання тхеккьон включає три частини: відпрацювання базових рухів і ударів, вправи з партнером, спаринг. Система тренування досить жорстка – учні набивають ноги на каменях і стовбурах дерев, стрибають через колочий чагарник, перекидаються по твердій землі тощо.



Рис. 3.12. Змагання з традиційного корейського бойового мистецтва тхеккьон

У тхеккьон майже відсутні рухи по прямим лініях. Навіть рух «вперед-назад» насправді здійснюється по витягнутій овальній траєкторії. Винятком є тільки удари-поштовхи, які здійснюються з використанням інерції. Бій ведеться на дистанції, ближчій, ніж у карате або тхеквондо. Зовні він нагадує не стільки китайські бойові мистецтва, скільки японське тайцзюцу, рукопашний бій ніндзя – приблизно та ж робота рукою, хоча в тхеккьон вона частіше закінчується переломом атакуючої кінцівки противника або виходом на удар ліктем. Деякі техніки роботи високим коліном можуть здатися подібними до Муей-Тай.

Тхеквондо (англ. Taekwon-do, тхе означає «удар ногою», квон – «кулак», або удар рукою, до – «шлях» або «мистецтво») – бойове мистецтво, олімпійський та національний вид спорту в Кореї.



Рис.3.13. Тхеквондо - олімпійський та національний вид спорту в Кореї

Вважається, що тхеквондо зародилося більше двох тисячоліть тому. Це одне з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу. Кількість прихильників тхеквондо перевищує 50 млн. осіб. Причина такої популярності полягає в тому, що корейські майстри змогли поєднати стародавні принципи і методи тренувань з тенденціями сучасного спорту, що зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку і фізичного виховання, а також дуже видовищним і динамічним олімпійським видом спорту.

У кінці I століття до н. е. на території сучасної Кореї існували три держави: Когурьо, Пекче і Сілла. Передбачається, що вже в цей період почали формуватися різні системи бою, що послужили прототипами сучасного тхеквондо. Зокрема, субак, чхарьок, оренквон, юсульт тощо.

У XVII – XIX ст. бойові мистецтва Кореї майже не розвивалися: деякі з них були забуті, якісний рівень інших знизився. У 1910 році Корея стала складовою частиною Японської імперії, і до усіх сфер життєдіяльності корейців стали вноситися японські традиції. Не стали винятком і бойові мистецтва – китайський вплив, що домінував колись, змінився на японський. Найбільшу популярність у Кореї отримали дзюдо і кендо.

Після звільнення Кореї в 1945 році національні бойові мистецтва вийшли з підпілля, але традиція їхньої передачі була загублена, тому виникла велика кількість споріднених напрямків із схожим технічним арсеналом, у яких були відсутні філософські принципи і духовна основа.

Після Корейської війни 1950–1953 рр. у суспільстві виникла ідея створення єдиного національного бойового мистецтва, яке стало б символом духу нації. Реалізував цю ідею генерал Чхве Хон Хі в 1955 році. Чхве Хон Хі – бойовий генерал армії Південної Кореї, який після Корейської війни створив тхеквондо на основі злиття різних корейських бойових систем та ввів його в систему навчання корейської армії [58].

Корейське національне бойове мистецтво стало уніфікованим варіантом, що об'єднало техніку дев'яти післявоєнних шкіл і отримало назву «тхеквондо».

З метою пропаганди і розвитку тхеквондо у 1972 року в південній частині Сеула, на батьківщині тхеквондо, було відкрито центр «Кукківон». У ньому здійснюється офіційне присвоєння данів і видача сертифікатів, підготовка інструкторів, видаються навчальні посібники і випускаються навчально-методичні відеофільми [20].

У квітні 1976 року Міжнародною радою армійського спорту (CISM) тхеквондо ВТФ затверджено як офіційний вид спорту. 17 липня 1980 року на 83-й Генеральній сесії МОК у Москві тхеквондо ВТФ визнається як передолімпійський вид. У травні 1986 року Виконавчий комітет Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) включає тхеквондо в програму чемпіонатів світу серед студентів. У вересні 1988 року на Олімпіаді в Сеулі тхеквондо представлено як демонстраційний вид.

У вересні 1991 року тхеквондо включено в програму 3-х Ігор доброї волі як офіційний вид спорту. У серпні 1992 року тхеквондо стартує на Олімпіаді в Барселоні як демонстраційний вид.

У вересні 1994 року в Парижі на ювілейній сесії МОК затверджується одноголосна ухвала про включення тхеквондо ВТФ в офіційну програму Олімпіади в Сіднеї.

У лютому 1995 року тхеквондо визнано Асоціацією міжнародних федерацій літніх олімпійських видів спорту (ASOIF).

До олімпійської програми змагання з тхеквондо увійшли, починаючи з Ігор XXVII Олімпіади в Сіднеї (2000 р.), де спортсмени змагалися за нагороди в чотирьох вагових категоріях.

Володарями найбільшої кількості золотих олімпійських медалей у тхеквондо – по дві – є три спортсмени: серед чоловіків — Стівен Лопес із США (2000 р. – у ваговій категорії до 68 кг; 2004 р. – у ваговій категорії до 80 кг) та Хаді Сасеї Бонекохал з Ірану (2004 р. – у ваговій категорії до 68 кг; 2008 р. – у ваговій категорії до 80 кг), а серед жінок – спортсменка із КНР Чен Жонг (2000 і 2004 рр. – обидва рази у ваговій категорії більше 67 кг).

Найбільша в цьому виді спорту загальна кількість олімпійських нагород різного ґатунку – три – в Хаді Сасеї Бонекохала, який, крім двох золотих медалей (2004 і 2008 рр.), завоював одну срібну нагороду (2000 р.) [7].

Змагання з тхеквондо проводяться як у приміщеннях (палаці спорту, манежі тощо), так і на відкритих майданчиках (на стадіонах тощо).

Змагання з тхеквондо ВТФ складається з олімпійської програми – керугі та неолімпійської програми – пумсе. Пумсе дуже часто використовують на показових виступах. З цього виду тхеквондо проводяться окремі національні, континентальні та світові чемпіонати. Спортсмени виступають в індивідуальному та парному розрядах.

На змаганнях з керугі учасник повинен бути одягнений у костюм тхеквондо (добок) та захисне спорядження, схвалене ВТФ; спортсмен повинен одягти на себе захисний жилет (момтонг хогу), захисний шолом (морі боходе), мати спорядження для захисту паху (бандаж) (нангшим боходе), гомілок (дарі боходе) та передпліччя (паль боходе), захисний мундштук у роті (капа), а також спеціальні рукавички перед виходом на майданчик.

Перед початком поєдинку в тхеквондо рефері оголошує: „Чонг, хонг”. Обидва спортсмени виходять на місце поєдинку, тримаючи захисні шоломи під зігнутою лівою рукою; далі за командою рефері „ча-рьот” (увага) і „кьонг-не” (уклін) виконують у вільному положенні стоячи, згинаючи тулуб

під кутом більше, ніж 30 градусів і нахилом голови під кутом більше, ніж 45 градусів, уклін. Рефері повинен починати поєдинок командою „Джун-бі” (приготуватися) і „Ші-джак” (старт), закінчувати командою рефері "К-ман" (стоп). Після закінчення останнього раунду учасники повинні стати в позицію, як і до початку їхньої зустрічі, і зробити поклони за командою рефері "Ча-рьот" та "Кьонг-не". Потім, стоячи, чекати, коли рефері оголосить підсумок поєдинку.

Правилами змагань у тхеквондо дозволені такі технічні прийоми:

прийоми кулаком: застосування технічних прийомів із використанням зовнішніх частин вказівного та середнього пальця сильно стиснутого кулака (згідно з оригінальною корейською термінологією прийомів, термін "Парин-джу-мок" може пояснюватися як "правильно стиснутий кулак". Тому удари передньої частини суглобів середнього і вказівного пальців правильно стиснутого кулака дозволяються незалежно від кута, траєкторії і зони їх проведення).

прийоми ногою: застосування технічних прийомів із використанням частини стопи нижче гомілковостопного суглобу (різноманітні вражаючі прийоми з використанням частини ноги нижче щиколотки, тобто враховуючи, що будь-які інші дії, використовуючи частини ноги вище щиколотки – частини гомілки, коліна тощо, – не дозволяються).

Дозволені такі зони атаки: тулуб: атака прийомами кулаком і ногою дозволяються в зону, закриту захисним жилетом, але такі удари не повинні наноситись у зону спини; голова: зона вище ключиці – дозволяються атакуючі прийоми лише ногами.

Тхеквондо ВТФ офіційно визнаний в Україні олімпійський вид спорту. В нашій державі за популяризацію даної дисципліни відповідає Федерація тхеквондо України (ВТФ). Також в Україні визнано такі неолімпійські види спорту: Таеквон-До, Таеквондо (ІТФ).

Хапкідо (англ. Hapkido, у перекладі з корейської – «шлях концентрації життєвої енергії») – корейське бойове мистецтво, творцем якого є майстер Чхве Йонг Соль (Choi Yong-sool) (1904–1987). Філософською основою техніки хапкідо є теорія „ю” (вода), „вон” (коло), „хва” (гармонія). Відповідно до теорії ю-вон-хва, вся техніка повинна виконуватися в рівномірному безперервному русі („ю”), техніка повинна виконуватися круговою траєкторією з різною амплітудою („вон”), техніка повинна виконуватися відповідно до принципів доцільності в конкретній ситуації („хва”) [52].

Технічні дії в хапкідо спрямовані на прийоми самозахисту від нападаючого суперника, проти озброєного одного або декількох чоловік, на технічні дії в нападі. Основа хапкідо – це вміння керувати енергією як своєю, так і суперника.

Однією з найбільших організацій хапкідо в Кореї є Korea Kido Association. Вона була створена в 1963 році під патронажем корейського уряду. Першим його президентом і став гранд майстер Чхве Йонг Соль. Асоціація об'єднала 31 бойове мистецтво Кореї, крім тхеквондо і дзюдо, на знак невизнання цих напрямків як бойових мистецтв, оскільки це спортивні дисципліни.



Рис.3.14. Хапкідо

Сьогодні хапкідо, як і більшість бойових мистецтв, має різні школи та різновиди (ханкідо, хангульдо, синму хапки тощо), федерації (Republic of Korea Hapkido Association, Korea Hapkido Federation, International Hapkido Federation, Korean Traditional Hapkido Federation тощо).

У хапкідо переважно проводяться показові змагання.

Розвиток хапкідо в Україні розпочався з утворення в Дніпрі міжрегіонального центру Хапкідо-Ханкідо при університеті Бойових

мистецтв під керівництвом І. Гамбарова – офіційного представника Європейської федерації хапкідо в Україні.

Ссірим (англ. Ssireum) – традиційна боротьба в Південній Кореї. Це різновид боротьби, в якій борці, утримуючи один одного за оригінальний пояс, обгорнутий навколо талії і стегон, намагаються звалити один одного, використовуючи при цьому найрізноманітніші прийоми боротьби вільного стилю.



Рис. 3.15. Ссірим - традиційна боротьба в Кореї

Майданчик для боротьби ссірим називається «ссірим джанго» – насип, який має форму кола і піднятий над землею, що дозволяє глядачам краще бачити поєдинок борців.

На змаганнях учасники виступають босоніж, одягнені тільки в короткі борцівські плавки, поверх яких зав'язаний пояс-сатба. Сатба пов'язується таким чином, що охоплює праве стегно борця кільцем, за яке виконується захоплення, а потім йде навколо поперіку.

Для перемоги в ссірим необхідно змусити суперника торкнутися землі будь-якою частиною тіла вище коліна. На відміну від японського сумо, виштовхування суперника за межі визначеної зони перемогою не вважається. У такому випадку борців просто повертають у вихідне положення.

У ссірим боротьба починається з того, що суперники стають на коліна в центрі джанго та роблять взаємний захват, при цьому правою рукою захоплюють пояс на талії суперника, а лівою – петлю пояса на його правому стегні. Потім борці піднімаються в стійку і чекають сигналу до початку сутички, тривалість якої становить 3 хвилини [52].

У ссірим заборонені удари, больові прийоми на суглоби, допускаються тільки кидки із застосуванням корпусу, стегон, рук і ніг. Оскільки захоплення

за пояс–сатба зберігається аж до проведення будь–якого кидка, захоплення руками за ноги в ссірим не практикуються.

Боротьба ссірим дуже популярна в Кореї, вона проводиться на святі «Даночже» в Канніні (The Gangneung Danoje Festival) протягом 1000 років. ЮНЕСКО визнало фестиваль Даночже шедевром нематеріальної культурної спадщини людства.

3.2.4. Боротьба – складова частина загальної культури Монголії

Боротьба в Монголії є важливою частиною монгольської культури. Займаються боротьбою там і діти, і дорослі, і люди похилого віку. Розвинений в Монголії вид народної боротьби має свій ритуал, правила і специфічні особливості: поєдинки не завжди обмежуються часом, немає вагових категорій .

В провінції Баянхонгор виявлені наскельні малюнки часів неоліту (3000 р. до н. е.) із зображенням двох чоловік, що борються, в оточенні натовпу. Під час археологічних досліджень були знайдені бронзові таблички періоду імперії Хунну (206 до н. е. — 220 р. н. е.) із зображенням борців.

Відомо, що вже в I тисячолітті до н.е. боротьба широко використовувалась при підготовці воїнів, а її елементи використовувались в рукопашному бою. Вже в XI–XII ст. монгольська боротьба була сформованим спортивним захопленням, про що свідчать літописи. У змаганнях брали участь як звичайні люди, так і професійні борці, які за винагороду демонстрували свою майстерність при дворах правителів та знатних осіб [17].

Характерним для монголів є й той факт, що боротьба розповсюдилась серед буддистських монахів, де виникло бойове мистецтво банді–зодоон. В цьому мистецтві техніка боротьби вивчалась нарівні з ударною. Між монахами різних монастирів проводились змагання.

Бух Барильда – національний вид боротьби монгольських народів. Змагання проводяться у рамках національного свята «Наадам» (змагання з боротьби, стрільби з лука та верхової їзди). ЮНЕСКО визнало Наадам (Naadam Festival) шедевром нематеріальної культурної спадщини людства [31].



Рис. 3.16. Національний вид боротьби монгольських народів

За традицією, у змаганнях можуть взяти участь не більше 1024 борців. Так, у 2018 році Монголія відзначала 2227-річчя утворення Монгольської державності, 812-річчя утворення Великої Монгольської імперії, 97-ту річницю Монгольської народної революції та 29-річчя Монгольської демократичної революції. В рамках святкування монгольського фестивалю Наадам–2018 взяли участь у змаганнях з національної боротьби 512 борців. Переможець із аймака Увс отримав автомобіль марки LandCruiser 200 VX/R.

Змагання з бух барильди проводяться за олімпійською системою, де борець, що програв, вибуває зі змагань. Спочатку на поле виходять найслабші пари, які поступово змінюються сильнішими. Після кожного раунду судді зазвичай розбивають переможців на пари, проте бувало, що борець сам міг вибрати собі супротивника.

Вагових категорій та обмежень у часі проведення поєдинку немає. Кожен борець повинен мати свого секунданта, який повинен давати поради своєму підопічному, підбадьорювати його, захищати його інтереси перед суддями, тримати його шапку, поки той бореться, та підносити йому кумис в перервах. У випадку перемоги секундант піднімає праву руку борця.

За правилами змагань, всі борці повинні бути одягнені у спеціальний одяг «зодог шуудаг», що складається з куртки на підкладці, покрій якої відтворює силует орла з розпростертими крилами і яка закриває руки, плечі та верхню частину спини, залишаючи відкритими груди (існує легенда

стосовно куртки борця: в переказі якась жінка, одягнена як чоловік, вийшла боротися з атлетами і перемогла їх усіх. З тих часів чоловіки борються з оголеними грудьми, щоб уникнути ганьби). Також обов'язковими є національні чоботи (гутул) та повстяні панчохи (оймс). Крім того, кожен з борців повинен мати головний убір (малагай) старого військового взірця.

Перед боротьбою спортсмени виконують розминку, завершуючи її обрядовим «танцем орла», а після поєдинку цей танець під державним прапором виконує переможець.

Для перемоги потрібно змусити суперника торкнутись землі будь-якою частиною тіла вище від коліна (крім долонь рук). Борці застосовують такі прийоми, як захоплення та звільнення від них, ривки та поштовхи з метою виведення суперника з рівноваги, різноманітні кидки, у тому числі з використанням ніг, а також підніжки. Дозволені захоплення руками за ноги.

Найпрестижнішою вважається перемога, коли переможець кидає супротивника на спину та коліном притискає його до землі. Переможений на знак поваги проходить під рукою переможця, а потім обидва борці протягують один одному руки, показуючи, що не мають до супротивника образи, заздрості чи зневаги.

3.2. Національні види спорту народів Півночі, Сибіру і Далекого Сходу

Народності Півночі, Сибіру і Далекого Сходу Російської Федерації створили своє, відокремлене, багате різними традиціями культурне співтовариство, в якому в один і той же час поєднуються давні шаманські традиції і досягнення соціокультурної революції, змішуються в різних пропорціях різноманітні культурні течії та напрямки. Віра, культура, уклад життя народів Півночі, Сибіру і Далекого Сходу ґрунтуються на єднанні природи і людини.

Спорт та національні види спорту – це складова культури нації. На протязі століть національні однокорства народів Півдня, Сибіру та Далекого Сходу Російської Федерації супроводжують в повсякденному житті дітей і дорослих, розвивають важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість. Розглянемо деякі із національних видів боротьби.

Ненецька національна боротьба називається «**Таро" ма**». Характерною рисою ненецької національної боротьби є те, що пройшовши багатовіковий історичний шлях вона нітрохи не змінилася. Національний одяг ненецького борця – малиця (верхній національний одяг, зшитий з кілька оленячих шкір з ненецьким національним орнаментом), кіст (національне взуття) і пояс.



Рис. 3.17. Ненецька національна боротьба

Характерною особливістю ненецької національної боротьби є те, що суперники самі зав'язують пояс один одному. Вагових категорій в ненецької національної боротьбі немає. Захоплення здійснюється наступним чином – суперники беруть один одного руками хрест – навхрест, одна рука хватом пояса знизу на рівні поясу суперника, інша рука через плече за пояс на спині. Під час сутички можна відривати суперника від землі і піднімати вгору, але не можна робити підніжки, підсічки, зачепи або проводити різні прийоми з діями ногами, а також ті дії, які загрожують супернику пошкодженням або травмою. Боротьба проходить без перерви протягом 5 хвилин.

Чуваська національна боротьба називається «**Керешу**». Борці проводять сутичку з оголеним торсом, босоніж, з одягу – шаровари з поясом. Такий костюм борця має і своє народне тайноказання. Наприклад, скидаючи верхній одяг або сорочку, борець ніби знімає матеріальну оболонку. Шаровари у спортсменів білого кольору, символізують чистоту в думках

(мӑн) і вчинках. Кант на шароварах, ламана лінія блакитного кольору, означає дощ. Пояси чорного і червоного кольору означають: протиставлення добра і зла, боротьба між якими, становить зміст світового процесу. Пояс є оберегом небесної енергії (мӑнкӑ). Босі ноги символізують зв'язок із землею енергією, яка знімає втому і дарує радість, відчуття



Рис. 3.18. Чуваська національна боротьба

сили та здоров'я. В чуваській національній боротьбі дозволяються виконання технічних прийомів з діями ногами – підсікання, зачепи, підніжки, підсади, обвивання тощо. Мета боротьби – кинути супротивника на килим відразу на всю спину [59].

Хуреш – національний вид боротьби тувинців. Характерною особливістю тувинської національної боротьби є відсутність поділу на вагові категорії. Боротьба ведеться тільки в стійці, дозволені різні прийоми та захоплення. Переможеним



Рис. 3.19. Танець орла

вважається той, хто торкнеться землі однією, двома руками, ліктем, коліном, тобто торкання землі трьома точками. У цій національній боротьбі застосовуються такі технічні прийоми, як обвів, проходи в ноги, підніжки, кидки через стегно, збивання, кидок скручуванням тощо.

Хуреш розпочинається танцем «девігі» – орла (рис. 3.19), в якому беруть участь всі борці. У «кочовому» світі орел, посередник і посланник Неба на землі, сполучна ланка між верхнім і нижнім світами і його сакральне значення проявляється в наступних значеннях: перше – це шлях до неба, до слави, друге – це шлях пошуку противника, третє – це шлях до предків, до

творця, четверте – це звернення до неба-Отця з проханням бути почутим, побаченим Творцем, п'яте – бути обраним небом, затвердженим (переможцем, правителем) [48].

Традиційна боротьба у народів ханти і мансі називається «**Нюл-Тахлі**». Вона відома в кількох варіантах – на-вільну, на-поясах і в-обхват. Борці наслідували техніку боротьби ведмедя, образ якого був тотемом (рис. 3.20) Такий різновид боротьби зустрічається в традиційній культурі всіх фінно-угорських народів, при цьому особливу популярність вона мала у фінів, естонців, удмуртів, комі-перм'яків, а так само у народів ханти і мансі [59].



Рис. 3.20. Традиційна боротьба народів ханти і мансі

Хапсагай – вид спортивної боротьби, який дійшов до нас із глибини століть. Традиційна якутська боротьба хапсагай є боротьбою вільного стилю з захопленнями руками за будь-яку частину одягу і тіла.

Якутія – найбільший за територією суб'єкт Російської Федерації. Вона розташована в північно-східній частині Азії. Це найхолодніше місце, де живе людина на планеті Земля. Проте незалежно від пори року, навіть у найлютіші морози, борці хапсагай виходили на сутичку голими, одягненими тільки в шорти та ровдугі (взуття з м'якої шкіри лося без вовни) (рис 3.21). Слово «хапсагай» в



Рис. 3.21. Боротьба «хапсагай» (Спортив. борьба : Ежегодник. М., 1985)

дослівному перекладі з якутського мови означає «моторний», «спритний», «швидкий».

Метою сутички є змушення суперника торкнутися землі третьою точкою. Якутський хапсагай має генетичну спорідненість з боротьбою до третьої точки, поширеною у монголів, бурятів, тувинців і інших народів Сибіру.

Змагання з боротьби влаштовувалися під час проведення різних свят, головне з яких було «Исиах» – весняно-літнє культове свято на честь божеств айи і відродження природи, що супроводжувалося обрядами молінь, щедрим частуванням і загальним розпиттям кумису, танцями, народними іграми та кінськими скачками. Головним і самим почесним призом переможцеві на цьому святі було «мюсе» – варена стегнова частина тваринного м'яса, склянка з кумисом і співи в честь переможця. Розпорядники суворо стежили за тим, щоб суперники до початку сутички один одного не бачили, а імена борців зберігалися в таємниці до останньої хвилини [49].

Вперше правила змагань боротьби сапсагай були складені в 1926 р. Спочатку борці не поділялись на вагові категорії, і на поєдинок виходили босоніж та в традиційному одязі зі шкіри. У 1955 році була створена Республіканська федерація спортивної боротьби, відкрита секція з боротьби хапсагай.

Видом спорту боротьбу хапсагай визнали тільки в 1992 році з утворенням Асоціації національних видів спорту та ігор народів Якутії «Сахаада–спорт».

Національні види спорту – піддані спортизації традиційні види фізичної активності; змістове наповнення даного поняття частково відповідає міжнародним визначенням «традиційні ігри та змагання» (traditional sports and games). Різниця зі світовою практикою заохочення етнокультурних традицій в області фізичної активності полягає в делегуванні федеральними

органами державної влади всіх повноважень щодо розвитку національних видів спорту суб'єктам Російської Федерації [43].

За заявкою «Сахаада–спорт» Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби (FILA) визнала якутську боротьбу хапсагай, а також перетягування палиці – мас-рестлінг, в якості офіційних дисциплін. Угода про співпрацю FILA і «Сахаада–спорт» було підписано 23 жовтня 2010 року під час VI Всесвітніх ігор боротьби FILA в Астані (Казахстан). Визнання FILA послужило поштовхом до створення в грудні 2010 р Федерації боротьби хапсагай Республіки Саха (Якутія).

Всесвітній комітет традиційних стилів боротьби FILA (UWW (World Union of Wrestling – легальний правоприємник Міжнародної Федерації асоційованих видів боротьби (FILA) з 2014 року) з 2011 року включив хапсагай в усі офіційні змагання, завдяки чому були проведені чемпіонати Європи (Шяуляй, Литва, 19–23 липня 2011 року) і Азії (Пуна, Індія, 19–23 грудня 2011 р.) [19].

Мас-рестлінг (перетягування палиці) – національний вид спорту Якутського народу. У мас–рестлінгу суперники сидять один навпроти одного, впираючись ногами в дошку, покладену на ребро, і беруться за палицю обома руками. Для перемоги спортсмену необхідно вирвати палицю з рук суперника або перетягнути його на свою сторону разом з палицею.



Рис.3.22. Змагання з мас-рестлінгу

Поєдинок триває до двох перемог одного з борців.

Треба зауважити, що традиційна народна гра перетягування один одного за допомогою предметів (палиці, нагайки, аркану, дошки тощо) існувала майже у кожного народу світу. Наприклад, у киргизів – таяк тартиш, у турецького народу – агач гуреш, в англійському варіанті – stick pull. У

карпатському регіоні (Україна) бути поширені різноманітні ігри з перетягування один одного за допомогою палиці – «бука». Найвідомішою з цих ігор є боротьба «бука тягнути»: двоє сідають на землю і впираються підборами, а руками беруться за палицю і тягнуть кожен у свій бік. Тут треба відірвати суперника від землі, а потім потужним ривком перекинути його через себе [22].

Ще один вид спорту, який був популярним у більшості народів світу як розвага для дорослих чи дітей, має у своєму доробку два найбільших старту – і Олімпіаду, і Всесвітні ігри. До олімпійських змагань **перетягування канату** входило ще на початку XX століття. Вперше змагання проведено в 1900 році на Олімпійських іграх в Парижі. Змагання проводились на шести олімпійських іграх в рамках змагань з легкої атлетики. Переможцями були багатонаціональні команди: датсько-шведська команда виграла в 1900 році, а німецько-швейцарська команда виграла в 1906 році. В наші дні ця дисципліна представлена на Всесвітніх іграх. Тобто зараз це неолімпійський вид спорту.



Рис. 3.23. Перетягування канату на Олімпійських іграх

Перетягування канату (англ. tug-of-war) – начебто, вся сутність цього виду спорту закладена в назві. У далекі часи існувала легенда про Сонце та Місяць, що під час гри в такий спосіб змінювали світло на темряву, та навпаки. Однак є певні нюанси, які й визначають перетягування канату саме як спортивну дисципліну. Згідно правил, з різних кінців канату стоять команди по вісім людей. В програмі деяких змагань також можливо одноборство один проти одного.

Перед кожним атлетом атлетів стоїть задача – перетягнути канат на 4 м, до позначки, віддаленої від центру. Для виграшу є дві можливості: або

перетягнути канат на необхідну відстань, або в команді суперника хтось впаде чи сяде.

У Китаї змагання з перетягування канату були наймасштабнішими: використовувався канат довжиною до 167 м, який тягнули в різні боки команди по 500 осіб у кожній.

В Україні, ця дисципліна офіційно визнана, популяризацією займається Федерація найсильніших атлетів України і перетягування канату.

3.3. Бойові мистецтва Південно-Східної Азії

3.3.1. Народні бойові мистецтва В'єтнаму

У В'єтнамі бойові мистецтва не є привілегією будь-якого окремого класу, вони були широко розповсюджені серед народу. Саме з цієї причини зброєю в бойових мистецтвах В'єтнаму найчастіше були предмети побуту: коротка жердина, коромисло, залізний ланцюг, сокира, спис тощо. Тому бойові мистецтва В'єтнаму можна вважати народними. Вони постійно змінювалися та удосконалювалися в залежності від історичної ситуації.

У часи феодальної влади часто проводилися відбіркові змагання з бойових мистецтв з метою виявлення найсильніших бійців, які згодом йшли служити в армію для захисту країни. Правила змагань хоч і змінювалися в залежності від правлячої династії, але бійці крім участі в поєдинках, повинні були здавати екзамени з військової стратегії, повинні були бути сильними духом і служити прикладом бойової етики.

Прагнучи вдосконалення бойових мистецтв, майстер НгуенЛок зібрав ефективні техніки різних шкіл, створив у 1938 році одноборство Вовінам (VoVietNam), у якому поєднувалися принципи «твердості» та «м'якості» бойових мистецтв В'єтнаму. Пізніше до назви школи було приєднано назва "В'єт Во Дао" (VietVoDao), щоб вказати місце виникнення цього стилю одноборства.

Школа Вовінам В'єт Во Дао (англ. Vovinam Viet Vo Dao, в перекладі «все найкраще з бойових мистецтв в'єтів») – одноборство в'єтнамського народу. Школа особливу увагу приділяє тренуванням учнів за трьома напрямками: «во лик» (бойова міць); «во тхуат» (техніка); «во дао» (бойова етика, моральні якості, військовий дух).



Рис. 3.24. Вовінам В'єт Во Дао

«Во лик» – бойова наснага. Процес тренування, спрямований на загальний розвиток усіх фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, підготовку учня до випробувань і труднощів у житті.

«Во тхуат» – техніка. Процес тренування, спрямований на навчання учнів ефективної техніки. До програми тренувань входять: блокування; удари руками, ребром долоні, кінчиками пальців, ліктем, ногами; поєднання ударів руками і ногами для досягнення високої ефективності під час боротьби; атакуючі удари ногами; прийоми проти зброї (ножа) голіруч; використання різної зброї (жердини, меча тощо); техніка захоплення–зриву, яку при необхідності можуть використовувати жінки. В програму також входять «бай шонглуен» (парні вправи), «кюен» (традиційні вправи голими руками і зі зброєю), дихальні вправи для посилення внутрішньої енергії [39].

«Во дао» — бойова етика. Школа Вовінам В'єт Во Дао приділяє увагу формуванню правильного світогляду, основою і наслідком якого є чиста душа, наполеглива воля, дисципліна, здоровий спосіб життя, благородство у вчинках і здатність до істинної любові.

Активний розвиток школи Вовінам В'єт Во Дао у світі та Європі почався із 80–х років завдяки роботі всесвітньо відомого майстра Чан Нгуен Дао. Він став засновником та президентом першої Всесвітньої федерації Вовінам (The World Federation of Vovinam Viet Vo Dao). Рік заснування 1994. Школа Вовінам В'єт Во Дао постійно вдосконалює та розвиває правила

проведення змагань. На сьогоднішній час у світі існує три видів правил, які умовно можна назвати – європейські, азійські та вільні. Розвитком ВовінамВ'єт Во Дао в Україні займається федерація цього виду спорту з 1991 року.

Кванкідо (Qwan Ki Do), це один з найбільш популярних сучасних стилів в'єтнамських бойових мистецтв. Його заснував у 1981 р. майстер Фам Хуан Тонг (Pham Xuan Tong). Кванкідо представляє собою комплексну бойову систему. До неї входять 4 основні дисципліни. Поєдинки в школі проходять в спеціальних рукавицях із відкритими пальцями, босоніж. Дозволені будь-які удари (крім ударів пальцями в обличчя та горло), будь-які захоплення та кидки. Цікаво, що парних поєдинків тут немає. Бійці змагаються командно, троє проти трьох чи п'ятеро проти п'ятих. Навпаки, поєдинки зі зброєю проводяться між двома бійцями.



Рис. 3.25. Кванкідо

3.3.2. Бойовий досвід Таїланду

Таїландський бокс Муей Тай (Muay Thai) – таїландське бойове мистецтво, яке формувалось протягом тисячоліть в боротьбі за свободу й незалежність. Нині таїландський бокс вважається одним із найжорстокіших і найефективніших одноборств світу. У США,



Рис. 3.26. Таїландський бокс

наприклад, його називають не інакше, як «вбивчий спорт». Муей Тай ще називають «боксом восьми рук», тому що завдавати удари по опоненту

можна не лише кулаками. У тайландському боксі вісім «контактних точок», тоді як в класичному боксі – дві, а в кікбоксингу, наприклад, – чотири. В Муей Тай ударними поверхнями є руки, гомілки, лікті й коліна.

Перед початком двобою кожен з бійців проводить ритуал очищення – традиційна молитва і церемоніальний танець «Вай Кру», який повинен супроводжуватись традиційною музикою тайландського боксу.

Муей Тай є національним видом спорту в Таїланді.

Існує багато легенд про Муей Тай, що оповідають про зародження цього одноборства понад дві тисяч років тому, про зв'язки цього бойового мистецтва з індійськими системами рукопашного бою і про його неперевершені чесноти. Відомо, що з часів держави Аютія, що виникло у XVI столітті, у війську існувало навчання воїнів бою голими руками та ногами. Особливо видатні бійці цінувалися так високо, що їх зараховували в королівську гвардію і давали їм дворянський титул.

У 1929 році традиційний Муей Тай трансформувався під впливом англійського боксу. Було введено 7 вагових категорій, тривалість поєдинку обмежено 5 раундами по 3 хв кожний.

Сьогодні Муей Тай популярний у всьому світу. Захоплення цим одноборством почалося після того, як у 1977 році його майстри здобули в Бангкоку яскраву перемогу над кікбоксерами, попри те, що матч проходив за правилами кікбоксингу. З дев'яностих років XX століття Муей Тай використовують як ефективну складову боїв змішаного стилю.

Змагання з Муей Тай та правила цих змагань – це сфера діяльності професійних і аматорських організацій, спортивних федерацій. У змаганнях можуть брати участь юнаки починаючи з 11–12 років. Всі змагання з тайландського боксу Муей Тай повинні проходити на рингу, кожен боксер повинен боксувати в захисному боксерському шоломі або у шоломі-масці, мати зубний протектор (капу), зроблений за його зубами, для спортсменів до 16 років є обов'язковим захисний жилет. Для захисту від ударів використовується протектори (паховий, на ноги, лікті).

В Україні цей вид спорту визнаний на офіційному рівні, є неолімпійською дисципліною. Українські бійці займають провідні позиції на найбільших спортивних форумах планети, в програмі яких представлений Муей Тай. Таїландський бокс входить до програми Всесвітніх ігор і World Combat Games. Популяризацією цього єдиноборства в нашій країні займається Українська національна федерація таїландського боксу муей-тай.

Крабі-крабонг (Krabai-krabong). Серед інших найвидовищніших бойових мистецтв Таїланду, безперечно, є крабі–крабонг. У перекладі з тайського крабі-крабонг означає «бій на палках і мечях». Крабі-крабонг є комплексною системою роботи зі зброєю, сформованою під впливом індійських, китайських і японських технік.



Рис. 3.27. Крабі-крабонг

У наш час цей вид спорту визнаний у Таїланді національним. Для публічних двобоїв використовується дерев'яна зброя, переважно з ротанга. Традиційно сутичці передуює ритуальний танець із супроводом національної музики. Учасники атакують і захищаються по черзі, та нерідко хтось із них усе-таки дістає травми.

Стиль крабі-крабонг без зброї іноді називають «муай тай боран», що перекладається як «давній бокс». Саме тому вважається, що сучасний тайський бокс, з'явився з Муай Тай боран на початку XX століття.

3.3.3. М'янмарські бойові єдиноборства

Держава М'янма (англ. Myanmar, до 1989 року — Бірма) офіційно іменується Республіка Союз М'янма. В країні існують велика кількість різних шкіл єдиноборств. Кожна національність, а М'янма багатонаціональна

країна, хоче зберегти своє традиційне мистецтво бою. Тому існують сімейні, народні школи, які сумлінно зберігають свої традиції.

Перші згадки про бойові мистецтва з'являються в бірманській хроніці династії Паган (XI–XII ст.). Центрами їх розвитку й пропаганди були буддійські монастирі, а також військова академія Газа Кхунит Кья–унг, у якій сини керівничий еліти й аристократів вивчали бойові мистецтва. Наставниками були буддійські монахи.

Після другої світової війни, коли Бірма отримала незалежність, Міністерство спорту стало проводити кожен рік змагання з "бірманського боксу".

В М'янмі існує єдиний термін для позначення бойових мистецтв взагалі – «тхаїнг». У свою чергу, існує поділ на ведення поєдинку без зброї (бандо) і зі зброєю (банші). Традиційними для Бірми видами зброї є жердина, спис, меч (дха) і парні бамбукові дубинки.

Бандо (англ. Vando) – це мистецтво бою голими руками, м'який варіант кулачного бою. Перша згадка про нього відноситься до часів династії Паган (XI–XII століття). Існує аматорське і професійне бандо. У професійному бандо підготовка спортсменів починається з підліткового віку й проходить за принципом аналогічного виховання борців сумо в Японії.

Бандо входить в комплексну систему підготовки в армії та поліції Бірми та інших країн Азії. Викликає цікавість той факт, що тіло бійців-бандо вкрито татуюванням, які зображують тварин. Раніше татуювання означало приналежність бійця до того чи іншого підрозділу бірманської армії, а в сучасному



Рис. 3.28. Бандо

бандо заведено вважати, що звір на тілі передає воїну частину своєї сили й швидкості. Також є окремий змагальний вид під назвою “летхвей”.

Летхвей (Lethwei) – бірманський бокс. Поєдинки організуються між різними школами та стилями за одними правилами. Бої проводяться в повний контакт, без захисних засобів. Основою підготовки бійця летхвей є серія базових рухів і прийомів (летхвей ей), що імітують рухи одного з дванадцяти тварин (буйвола, кобри, орла, мавпи, пантери, удава, скорпіона, кабана, оленя, польового птаха, тигра та гадюки).



Рис. 3.29. Бірманський бокс

Бірманський бокс більш жорсткий, ніж той, що практикують в Таїланді. Найяскравішими особливостями цього виду спорту вважаються наступні моменти: боксери ніде, крім пахової області, не застосовують протектори; у поєдинках не забороняють удари головою; замість рукавичок спортсмени використовують бинти, якими обв'язують руки [54].

Бірманський бокс пов'язаний з досить складними тренуваннями, але сьогодні він розвивається в багатьох країнах як для любителів, так і для професіоналів, організуються спортивні секції та клуби, змінюються правила змагань.

Шанги (стиль майстра У Таунг Дин, англ. «U Thaung Din style») – бойове мистецтво майстрів М'янми. Найпопулярніший і поширений стиль у М'янмі – шанський. Шанги увібрало в себе багато знань з давніх індійських технік (коротка палиця, жердина, одноборство, дихальні техніки, ніж,



Рис. 3.30. Бойове мистецтво майстрів М'янми

медитативні техніки), китайських технік (боротьба в захопленнях, дихальні техніки, різні стилі єдиноборства), а також із сучасних систем карате й айкідо. Засновником школи в її сучасному стані є майстер У Таунг Дин (1930-1996 рр.). Його батько У Ба Дин був охоронцем у Шанського принца.

В основі мистецтва лежить давня сімейна школа, що має багатовікові традиції. Майстрами школи з покоління в покоління проводився відбір найефективнішої техніки різних шкіл, яка ретельно вивчалася і відточувалася до досконалості на основі сімейних знань. Але найголовніше – це те, що майстри зуміли досконалу бойову техніку з'єднати з внутрішнім духовним розвитком і перетворити Шанги в військово мистецтво самовдосконалення.

3.3.4. Бойові мистецтва Філіппін та Індонезії

Філіппінські бойові системи (Арніс, Ескріма, Сілат, Сікаран, Панантукан, Калі) – система надзвичайно швидкісного та ефективного ведення бою на основі філіппінських бойових мистецтв. Філіппінські бойові системи – це універсальна і широко розгалужена бойова дисципліна, що включає не лише власні методи роботи з будь-якою зброєю та підручними предметами, а також і надзвичайно ефективні прикладні методи рукопашного бою. Основними особливостями напрямку є: швидкість, безперервний потік, швидка нейтралізація противника, а також дуже цікавий тренувальний процес.

Філіппінські бойові мистецтва – це комплексна система самозахисту, де перш за все вивчається робота з палицями, потім з різними клинками і опісля беззбройний бій. Практично будь-який предмет в руках досвідченого бійця стає небезпечною зброєю.

Арніс (Arnis) – філіппінське бойове мистецтво, бій однією чи двома палицями, що є складовою системи комплексу традиційних бойових мистецтв (Eskrima). В епоху колоніалізму виник на основі школи іспанського фехтування.



Рис.3.31. Арніс - бій двома палицями

В сучасному арніс проводяться змагання, найбільш небезпечні прийоми заборонені. Так, не можна атакувати випустивши зброю, добивати бійця, що впав, уражати пах і обличчя, не можна також застосовувати в хід лікті, коліна, голову. Зрозуміло, такий поєдинок розділений на раунди, тоді як у минулому він проходив без перерв, до безумовної перемоги одного з учасників.

Після проголошення незалежності Філіппін в 1946 році арніс розвивається за двома основними напрямками: як національний вид самооборони і як спортивне одноборство. Його викладають в збройних силах та поліції, він входить у програму з фізичної підготовки студентів університетів і коледжів.

Техніка бою в арніс будується на основі чотирьох основних принципів: простота рухів; їх відносна прямолінійність; економічність; підбір прийомів відповідно до статури і індивідуальним особливостям бійця.

Сучасний арніс поділяється на різні стилі: арніс модерно – використовуються дві палиці, присутні удари, кидки та удушення; ескридо (eskrido) – бій з використанням однієї палиці, елементи дзюдо, карате до; самаханг (samahang) – традиційний арніс; пекіті тірсіа (pekiti tirsia). У ньому головний акцент зроблений на спортивний поєдинок в повний контакт, з використанням комплекту протекторів (маска, краги, накладки, жилет, фути); комбатан Арніс, який створив Ернесто Амодор Пресас, зібравши та об'єднавши багато шкіл філіппінського архіпелагу в єдину систему. Арсенал

комбатан складається з кількох розділів, які вивчаються крок за кроком, щоб надалі об'єднати в струнку систему віртуозного бою зі зброєю. В Україні цей напрямок розвиває асоціація Ukrainian Kombatan Arnis Presas Style.

Калі (Kali) – мистецтво бою з одним або двома клинками в руках. Серед традиційних видів клинкової зброї найпопулярніші так звані «ножі-бабочки» (балісонг). Держак такого ножа складається з двох половинок леза, які приховують в складеному вигляді (ніби крила метелика). Балісонг часто застосовується в парному варіанті. Техніка роботи з двома ножами аналогічна техніці «табак маліт» в арніс. Мається на увазі дві короткі палки (типу явари), що виступають на декілька сантиметрів з обох боків стиснутих кулаків. Техніка цього напрямку одноборств включає удари на випадах, больові захоплення рук противника з ударами по ньому ногами, ураження суглобів.



Рис.3.32. Калі – мистецтво бою з клинками в руках

Застосовуються в калі також малайський кріс (довгий кинджал з хвилястим лезом) і короткий тризубець «т'ябанг» (аналог окінавського «са»).

Панантукан (Panantukan) – елемент філіппінського бойового мистецтва арніс (екстріма), ударна техніка руками. Панантукан – це система вуличного рукопашного бою. Техніки не адаптувалися під спортивні змагання, звідси і репутація «брудної вуличної бійки», «брудного боксу» (dirty boxing).



Рис.3.33. Панантукан

Арсенал панантукан містить в собі удари кулаком, удари ліктями, удари головою, удари плечем і руйнівні удари по суглобах,

сухожиллях і м'язах. Удари руками часто комбінуються з ударами ногами (сікаран): по нижньому рівню, які збивають з ніг, ударами колінами в ноги, гомілку, пах.

Бойове мистецтво **Індонезії** овіяне таємницями та легендами. Сама його назва трактується по-різному й часто зовсім незрозуміло. Багато дослідників стверджують, що **пенчак-сілат** (pencak silat) походить від китайського ушу, зокрема, від його «звіриних» стилів. Індонезійці категорично відкидають таку теорію.

За переказами, це мистецтво виникло завдяки жінці. Колись на острові Суматра одна селянка пішла до річки по воду й побачила там, як тигр б'ється з великим птахом. За якийсь час прийшов розгніваний чоловік молодиці й почав лаяти її за те, що дуже затрималася. Коли ж він простяг був уже руку, щоб вдарити, вона почала легко ухилятися від ударів, використовуючи рухи, запозичені у тварин. Згодом жінка навчила цієї премудрості й свого вкрай здивованого чоловіка. «Доказом» такого походження місцеві жителі вважають те, що серед жінок дотепер зустрічається чимало майстрів пенчак-сілату.



Рис. 3.34. Змагальна сутичка з пенчак-сілату

На сьогодні існує більш ніж сто п'ятдесят різних стилів пенчак-сілату. З них три основні: кобри, удава та тигра. Всі стилі мають значні технічні відмінності, але кожен з них містить два основні розділи – бій без зброї і бій зі зброєю. Бій голими руками включає різноманітні удари руками і ногами, ліктями та колінами; захвати, кидки, больові прийоми; удушення й укуси.

Найбільш специфічна особливість силату полягає в тому, що він досить органічно поєднує «ударні» і «кидкові» техніки. В бою зі зброєю використовується традиційний арсенал.

Сьогодні пенчак-силат розвивається в усьому світі, з цього виду одноборства проводяться міжнародні турніри та чемпіонати світу як серед чоловіків, так і жінок. Так, наприклад, у 2013 році на чемпіонаті світу з пенчак у Москві взяли участь понад 100 країн. Також проводяться показові виступи. Офіційні турніри по пенчак-силат включають чотири види змагань: поєдинок, особисті виступи, парні виступи та командні виступи. Учасник індивідуальних виступів повинен продемонструвати обов'язкову програму, що складається з 14 елементів рухів – без зброї, з мачете та жезлом за встановлений проміжок часу – 3 хвилини. У парних виступах 2 учасники однієї команди повинні показати різні атаки й оборони як зі зброєю, так і без неї на протязі 3 хвилин.

3.4. Національні види боротьби кочових народів Центральної Азії

Центральна Азія історично завжди асоціювалася з кочовими народами та Великим шовковим шляхом. Центральна Азія завжди була місцем, де сходилися люди, товари та ідеї з різних кінців Євразійського континенту — Європи, Близького Сходу, Південної та Східної Азії.

В умовах боротьби за незалежність і суверітет кочового життя у народу Центральної Азії склалася самобутня система фізичного виховання та формування здорового способу життя. В основі її лежали національні види спорту.

Сьогодні в епоху глобалізації людство все більше уваги приділяє збереженню етнокультурної спадщини. З метою популяризації та просування на міжнародний рівень етнокультурних традицій кочових народів і етносів світу в Киргизстані з 2014 року проводяться Всесвітні ігри кочівників.

Види бойових стилів, відомих по їх оригінальних назвах: alysh, koresh, ssireum та інші отримують визнання у світі і вже мають своє представництво в об'єднаному світі боротьби UWW (World Union of Wrestling).

Боротьба на поясах Алиш (Alysh) – вид, який об'єднує різновиди національних одноборств. Алиш походить з тюркської мови, позначаючи боротьбу, в якій визначиться найсильніший. У 2000 році під час Конгресу ІКА (Міжнародна асоціація Кураш) в Анталії (Туреччина) Байман Еркинбаєв (Киргизія) і Гинтаутас Вилейта (Литва) запропонували почати розвиток поясної боротьби у рамках ІКА (вона успішно поширюється на Європейському континенті, в Азії, Африці та Америці). Алиш мав на меті об'єднати елементи боротьби на поясах різноманітних етнічних груп Центральної Азії [59]. Відмінністю Алиш від інших видів боротьби на поясах є спосіб тримання поясу. В Алиш перед захватом бійці повинні обгорнути пояси один одного навколо своїх зап'ястків. Для Алишу це обов'язкове правило, тоді як для інших різновидів боротьби на поясах подібний тип захвату не є обов'язковим.



Рис.3.35 . Боротьба на поясах Алиш

В 2008 році поясна боротьба Алиш увійшла до програми 3-х Всесвітніх ігор боротьби ФІЛА (Тирана, Албанія) та до програми 4-х Всесвітніх ігор TAFISA в Пусані (Південна Корея).

Значний внесок в розвиток поясної боротьби визначило рішення Президента ФІЛА Рафаїла Мартинетти про створення Всесвітнього Комітету поясної боротьби Алиш, а з 2009 року – Всесвітнього Комітету поясної боротьби.

У 2010 році поясна боротьба була представлена на Всесвітніх бойових іграх в Пекіні, які вперше пройшли під патронажем Спортаккорд і Міжнародного Олімпійського комітету [5].

Боротьба на поясах Алиш є офіційно визнаною в Україні неолімпійською дисципліною. Це єдиноборство на даному етапі не входить

до програми Всесвітніх ігор. В нашій державі його розвиток залежить від зусиль Федерації України з боротьби на поясах Алиш.

Казакша курес – національний вид боротьби казахського народу, який включено до офіційного реєстру. Місце боротьби – спеціальний килим. Костюм – куртка спеціального крою білого кольору, з червоними чи синіми кольорами смуги (рис. 3.36).

Казакша курес – це боротьба в стійці з безліччю прийомів у технічному арсеналі. Боротьба в партері або лежачи заборонена. Перемога присуджується борцеві, який не відриваючи рук від поясу, звалить суперника і змусить його торкнутися лопатками килима [54].

У 2004 році була створена Всесвітня федерація з казакша курес, у 2010 році ця організація була прийнята в Об'єднаний світ боротьби (UWW).

Казакша курес у 2016 році увійшла в список об'єктів нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО [59]. Цей вид спорту включено в програму Азійських ігор.



Рис.3.36. Казакша курес

Ер еніш (Er Enish) – традиційна киргизька боротьба вершників. Ця дисципліна була зажадана військовими потребами і цілями. Запорукою перемоги в ер еніш є як вміння і сила вершника, так і його коня. Кінь для ер еніш повинен бути важким і сильним, володіти стійкістю, стриманою вдачею, витривалістю, бути бездоганним у підпорядкуванні вершнику.



Рис.3.37. Традиційна киргизька боротьба вершників

В даний час змагання з ер еніш проводяться на рівному круглому майданчику. У сутичці змагаються двоє борців, роздягнених до пояса, на

них повинен бути пояс, хустка, штани з міцного матеріалу, чоботи, в руці зобов'язана бути «камча». На початку сутички борці на конях по команді арбітра під'їжджають в центр кола. За командою сутичка починається. Для того, щоб здобути перемогу, борцю необхідно стягнути суперника з коня, щоб той торкнувся землі будь-якою частиною тіла [70].

Куреш – національна боротьба киргизів. Місце боротьби — трав'яний майданчик або спеціальний килим. Костюм – широкі штани білого кольору, пояс. Дозволяється робити різні кидки із захопленням поясу. Переможцем визнається борець, що кинув свого супротивника відразу на спину [59].



Рис.3.38. Національна боротьба киргизів

Гуштин мілі камарбанді – таджицька національна боротьба на поясах.

Гуштин мілі камарбанді (гуштин – боротьба, камарбанд – пояс, мілі – національна) є давньою боротьбою таджиків і має багату історію. Боротьба на поясах – один з найдавніших видів спорту [17]. На коні в бою воїн завжди тримає ноги в стременах, якщо діяти



Рис.3.39. Національна боротьба таджиків

проти ворога ногами, легко випасти з сідла на землю. Тому на тренуваннях в мирний час бійці, точно відтворюючи бойову обставу, також виключали дії ногами. Однак, по ходу сутички кінний міг опинитися ліворуч або праворуч від ворога.

Гореш – туркменська національна боротьба, яка є однією з різновидів спортивної боротьби на поясах. Гореш – це мистецтво змусити суперника торкнутися землі три рази усякою частиною тіла, крім стопи. В історичних джерелах зустрічаються повідомлення про те, що у предків туркмен прийомами боротьби володіли не тільки чоловіки, але і жінки. Туркменська

боротьба Гореш дійшла до нас у своєму первинному вигляді, тому що передається з покоління в покоління [65].

В 2016 році туркменська боротьба Гореш увійшла в Азійську федерацію боротьби на поясах.



Рис.3.40. Туркменська боротьба Гореш

Кураш – це традиційний вид боротьби узбецького народу. Змагання з Кураш проходили під час різних свят, весіль тощо. У перекладі з узбецького Кураш це «справедливо досягти мети». Два суперники змагаються в стійці стоячи, боротьба проходить на матах, аналогічних татамі в дзюдо. В Кураш заборонено ведення боротьби в положенні лежачи, дозволені виключно кидки та підсікання. Застосування будь-яких ударних, больових, задушливих прийомів, а також захоплень нижче пояса суворо заборонено. Все це робить Кураш простим, зрозумілим, видовищним, динамічним і безпечним видом спорту.

Кураш виник в давнину на території нинішнього Узбекистану, він є одним з видів бойових мистецтв. Історія Кураша налічує не менше 3500 років. Проте як самостійна



Рис.3.41. Традиційний вид боротьби узбецького народу

спортивна дисципліна боротьба Кураш сформувалася не так давно. На початку 1990-х в Узбекистані почали активне відродження цієї боротьби. Наприкінці минулого століття був проведений перший планетарний форум з Кураш.

Перший чемпіонат світу по боротьбі Кураш пройшов у 1999 році в Узбекистані, де взяли участь представники 51 країни. Змагання подивилось понад 30 тисяч глядачів [5].

Створення Міжнародної асоціації Кураш (ІКА) і проведення чемпіонату світу дало поштовх для розвитку інших національних видів боротьби. У 2003

році Генасамблея Олімпійської ради Азії визнала боротьбу Кураш як офіційний вид спорту.

Цей вид спорту не представлений в програмі Всесвітніх чи Олімпійських ігор. Кураш на сьогодні входить в офіційну програму змагань трьох Азійських ігор – Азійських літніх ігор, Азійських ігор в приміщеннях і бойовим мистецтвам і Азіатських пляжних ігор.

Кураш – це неолімпійська дисципліна, яка офіційно визнана в Україні [32].

В рамках Всесвітніх ігор кочових народів [70] проводяться змагання з **Великої боротьби кочівників** – вільна об'єднана поясна боротьба кочівників. Боротьба на поясах – один з найдавніших видів боротьби. Вона присутня в культурі багатьох народів світу. Описи змагань борців, коли два богатири міряються силою і змагаються в спритності та витривалості, зустрічаються в давніх книгах і епосах багатьох народів світу. Завдяки простоті сприйняття і видовищності, боротьба на поясах збереглася в первинному вигляді до наших днів в традиційній культурі етносів і народів світу.

Правила, за якими ведеться Велика боротьба кочівників, достатньо прості, а втручання суддів зведені до мінімуму, в боротьбі існувало лише одне правило: для перемоги необхідно виконати кидок супротивника на землю. Тому змагання дозволяють провести справедливі сутички та виявити абсолютного переможця. Велика боротьба кочівників проводиться без урахування ваги борців (абсолютна вагова категорія). Адже в давні часи не існувало вагових категорій, і в змаганнях брали участь найбільші богатири. Боротьба проводилася за принципом: «Великий переможець – один, всі інші – рівні (ті, хто програв)!».

У великій боротьбі кочівників беруть участь тільки переможці інших видів боротьби, які в змаганнях представляють свій народ, країну і свій вид одноборств.

Ритуал проведення змагань по великій боротьбі кочівників відповідає традиціям і культурі кочових народів, змагання проводиться в такому ж форматі, як і багато століть назад. У ті далекі часи при зустрічі двох ворожих народів результат битви, в окремих випадках, вирішувався не в загальному протистоянні з великою кількістю жертв, а в сутичці борців. Кожен борець виходив на арену в національному одязі, він вітав свого суперника, таким чином віддаючи шану його народу. Далі народні акини (поети-імпровізатори), підтримуючи бойовий дух, прославляли свого воїна-борця, оспівували його подвиги у вигляді пісень, танців і сказань. Переможцем турніру "Велика боротьба кочівників" у 2018 році став борець сумо Айдин Монгуш из Тиви (Росія) [70].

3.5. Види одноборств Передньої Азії

Передня Азія розташована на стику трьох материків Старого світу – Азії, Африки та Європи. Майже всі народи Передньої Азії є носіями найдавнішої культури, найдавнішої цивілізації людства, більшість з них відіграло в давнину або в середні віки велику історичну роль [59].

Одним з безцінних пам'яток матеріальної та духовної культури Азербайджану, Ірану та Іраку є «зорхана». «Зор» в перекладі означає «силу», «міць», а частка «хана» вживається в значенні «будинок», «місце». Ці «будинки сили» являли собою будову з невеликим куполом посередині даху.

У VII ст. після захоплення Персії арабами учасники національно-визвольного руху під керівництвом Абу Муслима Хорасани, готуючись до боротьби, йшли в гори Хорасана, де в особливих укриттях – свого роду таємних клубах проводили спеціальні тренування.

Більш пізній період поширення зорхани та розвиток національної боротьби відноситься до епохи азербайджанської держави Сефевідів і пов'язано безпосередньо з ім'ям його засновника Ісмаїла Хатаї. Так в містах стали з'являтися свого роду спортивні клуби того часу – зорхани, де

проводилися постійні тренування. Влаштовувалися змагання, в яких кожне місто визначало свого пехлевана (силача). Залежно від характеру ігор в зорхані тренувалося від 20 до 25 осіб. Для глядачів навколо суфре (місце для боротьби) відводилися спеціальні місця. Вхід в зорхану мав висоту не більше 1,5 м – це робили, щоб відвідувачі згиналися у дверях і таким чином, нехай і мимоволі, проявляли повагу і шану до зорхани. На чолі суфре на висоті 1 м розташовувався муршуд – свого роду керівник зорхани. Над його головою висів маленький дзвіночок, яким користувалися для оповіщення про початок і закінчення гри, а також для попередження через порушення. Поруч з муршудом сидів музикант з думбулом – ударним інструментом, виготовленим з кераміки та обтягнутим шкірою, який грою супроводжував дійство. Тут же в мангалі постійно палав вогонь, призначений для обігріву думбула. У вогонь кидали різні ароматичні трави, щоб поліпшити повітря в приміщенні. Учасники зорхани одягалися в спеціальну форму, так званий «тенбан». Тренування в зорхані складалися з 6 (за іншими джерелами – 9) ігор – «сино», «йекпа», «міль», «кеббаде», «йекбаргір», «черхі», а в кінці влаштовувалася боротьба [1]. В кінці гри «черхі» спортсмени починали рухатися швидкими кроками по краях суфре. Це означало завершення розминки та майбутній початок наступного етапу – борцівських поєдинків. Цей перехід супроводжувався веселими мелодіями. Поєдинки починалися після деякої перерви. Готуючись до боротьби пехлевани кидали супернику виклик, декламуючи вірші. Закінчивши поєдинок, пехлевани цілували муршуду руку та залишали суфре [1].

Гюлеш – національна боротьба народів Азербайджану. Місце боротьби – трав'яний майданчик або спеціальний килим. Костюм борців – міцні штани спеціального крою (трохи нижче за коліна та сильно звужені) та м'який пояс.

Перед початком сутички спортсмени проводять під музику ритуал-розминку (мейдан газмек) протягом однієї хвилини та обмінюються привітаннями. Сутичка починається дуже своєрідно: борці



Рис.3.42. Національна боротьба народів Азербайджану

виходять на середину килима, подають один одному руки й, не розриваючи захоплення, поперемінно штовхають один одного плечима, причому з третім поштовхом, найбільш енергійним, вони починають сутичку. Дозволяється робити захоплення за тулуб, ноги, пояс і будь-яке місце штанів. Дозволяється робити підніжки. Для перемоги треба притиснути супротивника обома лопатками до борцівського килима. Перемога може бути присуджена також і за більшу кількість та краще застосування прийомів.

Кох (англ. Kokh) – національна боротьба вірмен. Згідно з легендою, боги Вірменського пантеону любили сходитися в дружній сутичці – кохе. Говорили, мовляв, і землетруси відбуваються тоді, коли входять в спортивний азарт боги, весело сміючись, вони кидають один одного на землю.

Історія національної боротьби вірмен налічує понад 1500 років, причому документально. Згадки про цей вид боротьби зустрічаються в древніх перських рукописах [65].

Для перемоги достатньо кинути суперника на килим, використовуючи захоплення за пояс і „чоха" (спеціальний жилет).



Рис.3.43. Поштова марка з зображенням боротьби «Кох» (1963 р.)

У 2015 році МОК визнав «Кох» національним видом спорту Вірменії. Він обов'язковим чином повинен супроводжуватися музикою вірменської зурни та барабану.

У Вірменії існує різновиди боротьби «Кох» – лорійській і ширакський. У першому випадку під час бою заборонені захоплення нижче пояса, а дії ногами дозволяються. У ширакській версії під час бою захоплення за ноги та штани дозволені.

Чидаоба (англ. Chidaoba) – національна боротьба грузинського народу. Грузинська боротьба «чидаоба» налічує тисячолітню історію і виникла як одна з форм самооборони. Опис цієї боротьби можна зустріти у творах великого грузинського поета Шота



Рис 3.44. Переможний кидок під музичний акомпанемент у змаганнях з «чидаоба»

Руставелі, а жив він майже тисячу років тому. Триста років тому Сулхан-Саба Орбеліані – грузинський державний діяч і дипломат говорить про те, що назва «чидаоба» означає "сутичку між людиною і звіром". А над входом в собор Алаверди (XI ст.) зберігся барельєф XV століття із зображенням сцени боротьби двох чоловіків.

Місце боротьби – спеціальні мати. Костюм – коротка куртка з парусини з м'яким поясом, яка називаються «чоха» (краї куртки завернуті назад і зв'язуються на спині). Боротьба проводиться під національну музику. Переможець повинен кинути противника спиною на килим, боротьба в партері відсутня (існує прислів'я, що грузин не може стояти на колінах навіть у боротьбі). Національна боротьба грузинського народу багата на технічну складову, наприклад, існують такі технічні елементи як кидки з обвивом ноги суперника. Треба зауважити, що чемпіони цього виду спорту завойовують олімпійські медалі в інших видах боротьби з 1952 року.

Національне агентство з охорони культурної спадщини Грузії (входить у структуру Міністерства науки, освіти, культури і спорту) у 2014 році

присвоїло боротьбі «чидаоба» статус пам'ятника нематеріальної культурної спадщини Грузії, а в 2016 році - статус пам'ятника нематеріальної культури «національного значення». У 2018 році ЮНЕСКО включила грузинську національну боротьбу «чидаоба» до Репрезентативного списку нематеріальної культурної спадщини людства.

Хрідолі (Hridoli) – грузинське бойове мистецтво, яке містить у собі ударну і кидкову техніку, а також володіння традиційною клинковою зброєю.

До початку ХХ століття в кожному регіоні Грузії були спеціальні місця, відведені для змагань з бойових мистецтв, які проводилися у вигляді військових маневрів за участю тисяч людей, що змагалися за правилами «салдасти» (із застосуванням дерев'яної зброї). Військові традиції та звичаї проведення змагань були досить різноманітні, в залежності від місцевості.

У ХХ ст. грузинські техніки рукопашного бою вчинили певний вплив на розвиток самбо, проте власне грузинське мистецтво почало втрачати популярності.

Відновлення грузинського мистецтва бою розпочалось з початку 80-х років ХХ ст. У 1989 р. при товаристві ім. Ш. Руставелі було створено відділення грузинський бойових мистецтв, у 1990 р. сформована Федерація грузинських бойових мистецтв. У 1999 році за рішенням Федерації чотири традиційних стилі бойових мистецтв були об'єднані в один під назвою «Хрідолі». З того ж часу проводяться змагання за системою тріатлону: перший раунд – грузинська боротьба, другий – «парікаоба», третій – грузинський бокс; планується також додати четверту дисципліну – стрільба з лука.



Рис.3.45. Мистецтво бою «Хрідолі»

Фехтування – «парікаоба» вивчається на дерев'яній зброї – шашки (вистругуються з дерева), щити (плетуться з вербових прутів).

Фехтування вивчається з 6–7 років і приблизно до 12–13 років хевсурські хлопці вже добре володіють мистецтвом «парікаоба».

Аба гюреш – традиційний вид турецької боротьби. Він являє собою боротьбу з довільними захопленнями за одяг і тіло суперника. Техніка багата різними прийомами: кидки обвиваючи ногу, кидки з захопленням за пояс і борцівську куртку, або одну ногу і пояс тощо. Поєдинки незмінно відбуваються під музичний супровід народних інструментів: барабану (давул) та духового інструменту (зурна) [70].



Рис. 3.46. Аба гюреш – традиційний вид турецької боротьби

За часів зародження турецької боротьби суперники виходили на сутичку в коротких накидках з прорізами для рук або в куртках з овчини (аба), від яких і пішла назва боротьби. Історично склалося так, що турки завжди були готові до війни, навіть у мирний час. Тому заняття боротьбою служили не тільки як засіб фізичного виховання, а і як важливий елемент військової підготовки юнаків і чоловіків.

Масляна боротьба (Oil Wrestling). З 1346 року в турецькому місті Едірне щорічно проводиться фестиваль Кіркпінар (Kırkpınar). За правилами кіркпінара, масляної боротьби, що по-турецьки звучить «яли гюреш», виграє той з супротивників, який підніме промасленого ворога на плечі або притисне його до землі. Борці екіпіровані



Рис. 3.47. Змагання з боротьби на фестивалі Кіркпінар

просоченими маслом чорними шкіряними штанами з буйволової шкіри, які називаються «кісбет». Вага штанів становить біля 13 кг. Пехлеван, який переміг в кіркпінарі, переходить в категорію героїв. Відтепер він бас-пехлеван. Переможець щорічного чемпіонату кіркпінар отримує суму, еквівалентну 100 000 доларів, і велику славу. З 1975-го року час сутички обмежили 30 хвилинами, в категорії бас-пехлеван – 40 хв. На даний час боротьба Кіркпінар є всесвітнім рекордсменом книги Гіннеса, як найтриваліше спортивне змагання.

Пахлавані (кошти) (Pahlavani wrestling) – це загальна назва традиційної боротьби в стародавній Персії та сучасному Ірані, яка є найбільш шанованим в Ірані видом



Рис. 3.48. Традиційний вид боротьби Іраку

спорту і має дуже давню історію. Коріння цього виду спорту сягає ще за часів Парфії (132 р. до н.е. – 226 р. н.е.), де спочатку організовувалися Академії фізичної підготовки, в яких навчали воїнів, готових боротися з іноземцями. Однак за останні 300 років цей спорт також збагатився різними компонентами моральних, етичних, філософських і містичних цінностей іранської цивілізації. Всі іранські чемпіони зростали на національних видах боротьби, яких в Персії безліч [60]. Боротьба є частиною традиційного комплексу військових мистецтв персів. Боротьба в іранців у крові. Це факт історичний. Чоловік там – воїн, а воїн повинен бути сильним і сміливим, вміти боротися.

Борцівська техніка «пахлавані» вкрай різноманітна і являє собою один з кращих зразків вільної боротьби. Форма одягу борців складається з трико (червоного або синього кольору) з аббревіатурою країни на задній стороні та спеціальних штанів. Штани для «пахлавані» зшиті з дуже міцної тканини для того, щоб вони не порвалися під час змагань.

Всі технічні прийоми, які застосовуються у вільній і греко-римській боротьбі, допускаються до застосування в боротьбі «пахлавані», також дозволяються захоплення за пояс і за штани.

Достатньою популярністю користується стиль – «чуха». Кожен селянин Ірану у свій час приймав участь у змаганнях з цієї боротьби, які проводились як забави. Спершу чоловіки збиралися на невеликі змагання у своєму селі, а потім почали проводити великі спільні змагання раз на рік. Щороку в перший день весни за іранським сонячним календарем (14 квітня) в містечку Чешме Зинал-Хан провінції Хорасан стартує загальнонаціональний чемпіонат з чуха, який проходить при величезному скупченні народу, подивитися на змагання приїжджають близько 100.000 глядачів [66]. Чуха, до речі, єдине чоловіче змагання з боротьби в Ірані, на яке допускаються як глядачі жінки. Боротьба ведеться босоніж на відкритих земляних майданчиках за правилами, які схожі на сучасну вільну боротьбу. Переможцем вважається борець, який кинув суперника на спину або відірвав його від землі та зробив з ним кілька обертів.

3.6. Унікальні види бойових мистецтв Індії, як складові духовного та фізичного розвитку людини

Індія одна із найекзотичніших країн сучасного світу. Неймовірні звичаї та унікальна культура виділяє її серед інших країн Азії.

У стародавній Індії були добре розвинені військові мистецтва. Це відбито і в міфології, і в релігії, і в мистецтві. В основному це відноситься до способів ведення війни та використання зброї. У великих епосах "Рамаяні" і "Махабхарата" можна знайти безліч посилань на популярність різних видів єдиноборств і змагань серед військових. У цих епосах прославляється краса тіла атлетично розвинених, фізично сильних чоловіків. Головною фігурою в поширенні традиційного бойового мистецтва Індії по всій Південно-Східній Азії вважається Бодхидхарма (V–VI ст.). «Третій син великого царя династії

Паллаво», залишивши світське життя, відправився в Китай, щоб нести істинний сенс буддизму. Зупинившись в знаменитому монастирі Шаолінь, Бодхидхарма разом з вченням махаяни передав своїм учням бойові техніки, що дозволяють тримати своє тіло в прекрасній фізичній формі.

Каларіпаятту (Kalaripayattu) – індійські бойове мистецтво, найдавніша традиція, яка налічує понад 6000 років. Його вважають родоначальником всіх бойових мистецтв. Згідно з легендою, творцем цього бойового мистецтва є



Рис.3.49. Індійське бойовк мистецтво каларіпаятту

Шива Натарадж. Техніка каларіпаятту народилася зі спостережень за рухами 8 лютих тварин: слона, лева, тигра, коня, бойового кабана, бойового півня, буйвола і кобри. Мовою древніх корінних жителів Індії «каларі» значить "священне місце", а слово «паятту» перекладається як "бій", "бойові прийоми". Таким чином, назва стилю можна перевести як "бій на священному місці". Це пов'язано з цікавою особливістю традиційних занять – їх ніколи не проводять на відкритому майданчику. Майстри каларіпаятту називаються «гуруккал».

Перед тренуванням обов'язковий повний лікувальний масаж всього тіла з застосуванням масла, який підвищує гнучкість тіла, лікує м'язові травми і заспокоює нервову систему. Спочатку учень повинен опанувати технікою бою зі зброєю, а потім переходити до навчання рукопашному бою. Каларіпаятту також охоплює вивчення методів лікування після отриманих травм, заснованих на аюрведичних знаннях.

Сьогодні каларіпаятту вивчається у школах, які були відкриті у 1970–1990-х роках в Кералі. Одна з найвідоміших – ISMA – школа бойових мистецтв Балачандрана Наїра. Тут навчаються десятки чоловіків і жінок не тільки з Індії, але і з інших країн. Студенти удосконалюються в способах

самозахисту, в спритності рухів, в човаду, майва–закк (контроль дихання, розслаблення тіла, концентрація енергії).

Мардані-кхель (Maradani khel) – це традиційне індійське бойове мистецтво родом з Махараштри (Maharashtra). Мардані кхель характеризується швидкими блискавичними рухами та віртуозним володінням зброєю. У мардані-кхель використовуються головним чином різні види мечів, піки, ножі, сокири, дерев'яні жердини, щит і лук зі стрілами (рис. 3.50).



Рис.3.50. Мистецтво володіння зброєю

Сьогодні показові виступи мардані кхель збирають на вулицях Махараштри велику кількість людей.

Ваджра-мушті (Vajra-mushti) можна перекласти як «кулак грому і блискавки», «алмазний кулак» або «кулак вищої майстерності». В техніці цього стилю основне значення мають швидкі та сильні удари кулаком, хоча є і кидки. Основна бойова стійка ваджра-мушті – схрещені руки зі стиснутими в кулаки пальцями.

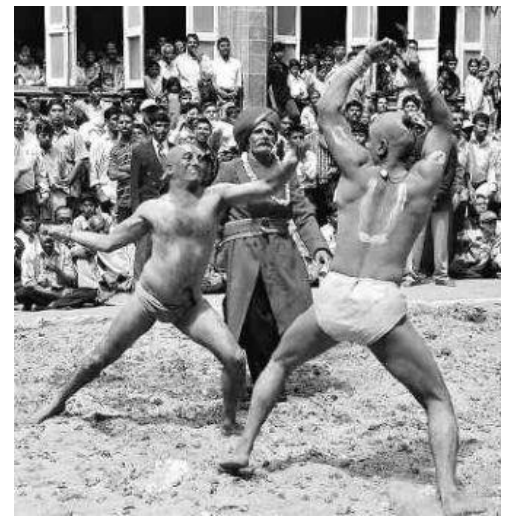


Рис. 3.51. Ритуальне індійське одноборство ваджра-мушті

Це ритуальне індійське одноборство, яке являє собою поєдинок двох бійців, озброєних одним або двома «ваджрами» (блискавками) – бронзовими залізними чи сталевими кастетами принагідної форми (рис. 3.51).

Поєдинки ваджра-мушті присвячувались богам численного індійського пантеону. Вони зазвичай закінчувалися смертю одного з учасників. Сьогодні бійці використовують кастети з тупими шипами або обмотують забарвлену охрою тканину навколо пальців, щоб зменшити силу ударів. До того ж, бій відразу припиняється з появою першої крові. В Індії вважають це бойове

мистецтво жорстоким і середньовічним. Але все ж бої проводяться під час фестивалів.

Варма Калаі (Varma Kalai) – індійське бойове мистецтво, зароджене в Тамілнаді (англ. Tamil Nadu). В перекладі означає «мистецтвом отруйної руки». Природно, що майстри цього мистецтва володіють знаннями про біологічно активні точки та біологічні ритми людини. Використовують йогу та цілющий масаж.



Рис.3.52. Індійське бойове мистецтво Варма Калаі

Будь-який атакувальний прийом Варма Калаі націлений на ураження життєво важливих точок тіла противника. Випадкових ударів просто не існує. Але в залежності від того, чи хочуть вбити противника, чи лише вивести його на деякий час зі строю, самі удари наносяться по-різному. В основі техніки лежать представлення про циркуляцію внутрішньої енергії прана – життєдайне дихання, рушійна сила матерії.

Гатка (Gatka) – бойове мистецтво Пенджабу активно практикувалось сикхами, зокрема ордену акалі, у XVII–XVIII століттях для оборони від загарбників.

Гатка передбачає боротьбу її прихильника з багатьма ворогами одночасно. Крім того, дозволяється мати зброю (можна одночасно використовувати різні види зброї, наприклад, палиця і меч).



Рис.3.53. Фестиваль Hola Mahola

Сьогодні це мистецтво найчастіше демонструють на показових виступах під час Дня незалежності Індії, Дня республіки, різних свят в Пенджабі, а

також під час щорічного весняного фестивалю сикхів Hola Mohalla (рис. 3.53), на який з'їжджаються всі прихильники сикхізму

Сіламбам (Silambam) – унікальне бойове мистецтво Індії, використовує комплекс прийомів, пов'язаних з ударами ногами, – «кааладі» (kaaladi). Включає різноманітність стилів з використанням бамбукової зброї. Сьогодні виступи майстрів сіламбам носять лише показовий характер.



Рис. 3.54. Мистецтво бою сіламбам

Хуен Ланглон (Huyen langlon) – бойове мистецтво Маніпуру (Manipur). Воно поділяється на дві складові: танг-та (thang-ta) – озброєний бій і саріт сарак (sarit sarak) – бій без зброї, головним чином спрямований на захоплення озброєних супротивників. Основною зброєю танг-та є меч (танго) і спис (та). Також використовують сокиру, а для захисту щит. Саріт-сарак містить у собі удари, що наносяться руками і ногами, а також боротьбу мукна (grappling).



Рис.3.55. Бойове мистецтво Маніпуру

Сьогодні експерти по хуен-ланглон поділяють танг-та на три види практики – це ритуальний бойовий «танець», показові виступи та власне бій. У танг-та основну увагу приділяють рухам, що нагадують розгойдування кобри перед атакою. Противники, розгойдуючись, нахиляють корпус до землі та в зручний момент стрімко атакують один одного.

Скай (Sqay) – бойове мистецтво, відроджене в 1980 р. Назіром Ахмед Миром (Nazir Ahmad Mir). Створення Індійської федерації Скай дозволило згодом вивести цей вид бойового мистецтва на національний рівень.

Під час змагань учасники використовують палицю, яка імітує меч, а також щит. Офіційна форма спортсменів синього кольору (рис.3.56). Правила бою змінюються в залежності від статі та віку (беруть участь як чоловіки, жінки так і діти). У Скай допускаються тільки удари по



верхній частині тіла, винятком є лише щиколотки ніг. Змагаючись, спортсмени набирають очки, а також втрачають їх за порушення правил. Переможцем стає той, хто зумів набрати 36 балів.

Рис.3.56. Змагання зі Скай

Боротьба популярна в Індії з давніх часів і відома тут під загальною назвою **Малла-йуддха** (Malla-yuddha). В перекладі «малла» означає «борця», «спортсмена», «йуддха» – «бій». Малла-йуддха розділена на чотири стилі, кожен з яких названий на честь індуїстських богів і легендарних бійців:



Рис.3.57. Теракотова фігура борців V ст..

Naumanti концентрується на технічній перевазі;

Jambuvanti використовує затискання та утримання, щоб змусити противника підкоритися;

Jarasandhi концентрується на больових прийомах;

Bhimaseni силовий варіант.

Кушті або пехлвані (Kushti, Pehlwani) – традиційна індійська боротьба, яка з'явилась приблизно в 13 ст. і швидко завоювало своїх шанувальників.

Після здобуття Індією незалежності кушті проголошують



Рис. 3.58. Традиційна індійська боротьба в «грязі»

національним видом спорту. Поєдинки проводяться на аренах круглої або квадратної форми, зазвичай виритих в землі, які називаються «акхада». Переможцю присуджується титул «рустам», на честь Рустама, героя перського епосу Шахнаме (Shahnameh). Найвидатнішим з великих борців кушті був Гама Пахлаван, або Великий Гама (The Great Gama), який в 1910 році отримав титул Rustum-i-Zaman, чемпіон світу.

Маллявеша – вид одноборства, який мав розповсюдження у північно-західних та центральних районах Індії. З усіх бойових мистецтв Індії він найбільш близький до давньогрецького панкратіону. Маллявеша – комбіноване бойове мистецтво, поєднує силові, больові та ударні техніки. Розквітом цього виду бойового мистецтва вважають часи шаха Акбара (1556–1605 рр). У ті часи існували цілі спільноти професійних борців. Переможці турнірів отримували великі гроші. За давніми правилами в поєдинку заборонено вбивати, а програє той, хто падає на землю [54].

? КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Яким чином особливості релігії відбилися на специфіці традиційних видів одноборств Східної Азії.
2. Назвіть японське бойове мистецтво, що набуло всесвітньої популярності та увійшло до програми Ігор Олімпіад.
3. Дайте визначення термінам: «традиційні види спорту», «традиційні бойові мистецтва».
4. Назвіть корейське бойове мистецтво, що набуло всесвітньої популярності та увійшло до програми Ігор Олімпіад.
5. Назвіть види спорту Східної Азії, які визнано в Україні офіційними видами спорту.
6. Чому боротьба в Монголії є складовою частиною загальної культури?
7. Коли жіноче дзюдо увійшло до програми змагань Олімпійських ігор?
8. Які види одноборств є національним надбанням Китаю.
9. У якій країні виникло тхеквондо.
10. Назвіть спортсменів збірної України, які є володарями олімпійських медалей у дзюдо, тхеквондо.
11. Розкрийте визначення: «національні види спорту».
12. Розкрийте визначення «етносport».

13. В чому полягає сутність спортизації традиційних видів фізичної активності.
14. Розкрийте особливості виду спорту сапсагай.
15. Чому мас–рестлінг іноді називають змаганням народів світу.
16. Який вид боротьби об'єднує різновиди національних одноборств.
17. Назвіть різновиди боротьби Середньої Азії які визнані офіційними видами спорту України.
18. Чому більшість змагань з видів боротьби проводились в одній ваговій категорії.

Розділ 4

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ОДНОБОРСТВ У ЄВРОПІ

На початку I тисячоліття до нашої ери провідна роль у суспільному розвитку переходить від давньосхідних цивілізацій до нового культурного центру, що виник в Середземномор'ї й отримав назву антична цивілізація. До античної цивілізації відносять історію і культуру Давньої Греції та Давнього Риму. Ця цивілізація базувалась на якісно інших соціально-економічних і політичних засадах, ніж цивілізації Сходу, і виявилась значно динамічною від них.

Дух змагальності, полемічності (агональності) – інша важлива риса грецької культури. Він проявився у всіляких змаганнях – спортивних олімпіадах, змаганнях поетів, музикантів, художників, боях гладіаторів, публічних змаганнях ораторів та філософських дискусіях мудреців, в бурхливому політичному житті античного суспільства. Для грека та



Рис. 4.1. Боротьба атлетів. Червонофігурна кераміка (фрагмент розпису). 520 р. до н. е. Берлін, Державний музей

римлянина не було нічого найпочеснішого, аніж стати переможцем в будь-якому змаганні, отримати схвалення та захоплення з боку громадян та отримати лавровий вінок.

Культура Давнього Риму стала завершальним етапом у розвитку античної культури. Серед особистісних якостей людини найбільш цінувались мужність, стійкість, вірність обов'язку, сміливість.

Важливу роль в культурному житті середньовічного суспільства відігравали лицарська культура, що була досить складним комплексом

звичаїв, ритуалів, манер придворних, військових розваг (наприклад, лицарських турнірів). Для характеристики лицарської культури використовується термін куртуазність, що позначає якість ідеального придворного кавалера.

В епоху Відродження (XIV–XVI ст.) розпочато перехід від феодального суспільного устрою до буржуазного. Під впливом суспільно-політичних відносин та ідейних течій – гуманізму та реформації – змінюється відношення до фізичної культури. На зміну аскетизму проголошується ідеал різнобічно розвиненої людини.

Минулі на території Європи у XVIII-XIX століттях буржуазні революції створили необхідні умови для демократизації всіх сторін суспільного життя, що відкрило широкі перспективи для утворення різного роду громадських об'єднань (партії, спілки тощо). У цей період зароджуються і перші фізкультурно-спортивні товариства, гуртки, школи; у другій половині XIX ст. починають створюватися міжнародні федерації. Вони зіграли важливу роль в залученні різних верств населення до цінностей фізичної культури.

У Новітній час (з 1918 р. до сьогодення) на міжнародний спортивний рух впливають наступні чинники: глобалізація та комерціалізація спорту, демократизація та гуманізація суспільства, зростання економіки багатьох країн, науково-технічний прогрес.

4.1. Традиційні види боротьби народів Європи

З прадавніх часів до нас ідуть життєва мудрість та настанови щодо способу життя. Вони закладені у звичаях, обрядах, фольклорі. Історія традицій багатьох країн Європи починається не тільки з обрядових пісень і танців, але і з національної боротьби.

Боротьба має тисячолітню історію. У слов'янських народів боротьба існувала в кількох різновидах, серед них найвідоміші – «навхрест», «на поясах» і «навручки».

«Навхрест» (інші назви – «в обхват», «на силу», «за поперек», «у ручки братися», «за крижі», «на кресь», «силоміць», «попід пахви», «на лопатки», «попід силу») – вид народної боротьби, в котрій борці обхоплюють тулуб один одного руками хрест-навхрест, тобто ліва (чи права) рука одного з них пропускається під правою (чи у другому випадку – лівою) рукою суперника, а права (ліва) – над лівою (правою) [22]. Після цього обидва зчіплюють пальці рук «в замок» за спиною опонента, і в такій позиції вони долають один одного аж до кінця двобою. Розташовувати обидві свої руки вище чи нижче рук суперника не дозволялося, оскільки тільки захват хрест–навхрест ставив борців в однакові умови.

Сьогодні практично у кожного народу існує власний стиль боротьби на поясах. У росіян цей вид відомий як боротьба «на поясах», «на опоясках», «під пояски», «на ламка», «під пряжки», «на веревки», «на ремни», «на мотки», у білорусів – «барацьба на паясках», «на паяскі», «за паясы», «за серадзіну», у чехів і словаків – «za pasy», «na rameno», «zaopasky», «zapas za opasky», у поляків – «za pasy», «na pasy», «walka na pasy», у південних слов'ян (сербів, хорватів, боснійських мусульман, македонців, чорногорців) – «о каиш», «за каиш», «у појас», «у пасе», у болгар – «суха борба» [22]. Відзначено цей вид і у словенців. До того ж, згідно з сучасними дослідниками, цей вид боротьби практикували нащадки стародавніх воїнських традицій, козаки.

В Ісландії змагання з боротьби здавна називається «глима» (англ. Glima). Це стара ісландська селянська боротьба з блискавичними рухами. У 1912 році показові виступи з боротьби



Рис. 4.2. Глима на Олімпійських іграх

глима проводилися на Олімпіаді в Стокгольмі (рис. 4.2.). Глиму можна розглядати як комбінацію з боротьби класичної та дзюдо.

У Молдові вид рукопашного змагання здавна називається «трінта» (Trinta). Молдавська боротьба проводиться з м'яким поясом-шарфом. Дозволяється проводити захоплення навхрест, зчіплюючи руки або захоплюючи пояс.

Минули століття, але в Молдові традиція змагань з трінте не припинилася. Сьогодні в кожному селі на храмові й інші свята хлопчики, юнаки та дорослі чоловіки змагаються в силі та спритності. Зовсім молоді учасники можуть таким чином вперше заявити про себе як про особистість, про людину, яка чогось в житті вартує. Існує також і традиція нагороджувати переможців кроликом або півнем.



Рис. 4.3. Трінта - національна боротьба Молдови

Боротьба в країнах Європи проводилась не тільки під час народних свят, чи офіційно на спортивних майданчиках, а й демонструвалась на межі XIX–XX ст. в цирках з метою заробітку. Борці, що виступали з демонстраційними виставами, володіли технікою кетчу.

Кетч (англ. catch wrestling) – старовинна боротьба народів Заходу, поширена у XIX – початку XX століттях в Англії, Ірландії та Північній Америці. Метою боротьби є підкорення суперника або покладення його на лопатки (в залежності від правил). Для досягнення цього у кетчі дозволені різноманітні технічні дії від маневрування та позиційної боротьби до больових прийомів. Традиційний принцип кетчу: «захопи, якщо зможеш» (від англ. «catch as catch can»). Звідси й назва боротьби - кетч.



Рис. 4.4. Боротьба кетч

Побутує думка про те, що кетч – це постановна боротьба, проте кетч поділяється на два види: і справжнє одноборство, і новітнє театралізоване мистецтво – реслінг. З часом кетч втрачав свою популярність, і назва цієї боротьби перестала широко використовуватись, в той час як реслінг отримав

велику популярність. Ще однією з причин того, що кетч завжди плутали з реслінгом, є правило старовинного кетчу: «no holds barred» (тобто, дозволена вільна техніка захоплення), а таким словосполученням у першій половині ХХ ст. характеризували саме сучасний реслінг. У першу чергу, реслінг – це розвага, театралізована спортивна боротьба, що поєднує елементи атлетизму, бойових мистецтв та театральної вистави. Організації, які проводять реслінг – шоу, називаються «промоушен» (англ. Promotion). Найбільш відомий промоушен – американський World Wrestling Entertainment (WWE).

4.2. Європейські види спортивної боротьби, які включені до олімпійської програми

Боротьба греко-римська (французька боротьба, класична боротьба, спортивна боротьба греко-римського стилю) – європейський вид єдиноборства, у якому спортсмен повинен укласти на лопатки свого суперника (туше), використовуючи ряд регламентованих прийомів. У змаганнях з греко-римської боротьби заборонено технічні дії ногами (зачеми, підніжки, підсікання) і застосування технічних прийомів нижче пояса. Місце боротьби – килим. У екіпіровку борця входять плавки, трико, шкарпетки, м'які борцівські кеди ("борцовки"), допускається хустка. Остання використовувалася для витирання крові та поту, але в даний час застосовують сучасні тампони, а хустка залишається своєрідною даниною традиції.



Рис. 4.5. Боротьба греко-римська

Класична боротьба зародилася в Стародавній Греції, надалі отримала розвиток у Римській імперії, а в сучасному вигляді сформувалась у Франції в кінці позаминулого століття.

Вперше боротьба була включена в програму змагань у 708 році до н.е. на 18-х Олімпійських іграх (проводились з 776 р. до н.е. до 390 р. н.е.). В I ст. н.е. Греція була завойована Римом і на Ігри почали допускати громадян Риму [7].

В 1593 році Фабіаном фон Ауерсвальдом була написана перша книга з боротьби «Мистецтво боротьби», в якій описані розповсюджені в Європі прийоми. В 1880 р. у Парижі були сформульовані правила з боротьби, яка тоді отримала назву «французька» [21]. У 1848 р. у Парижі з'явилися перші арени, на яких виступали борці професіонали. До Франції приїжджали борці з різних країн, щоб взяти участь в цих змаганнях, познайомитися з їхньою організацією, правилами змагань. Нашого співвітчизника Івана Піддубного величали чемпіоном (шестиразовий чемпіон світу з боротьби) саме з французької боротьби.

Розвитком боротьби греко-римського стилю керує Міжнародна федерація боротьби «Об'єднаний світ боротьби» (англ. United World Wrestling, UWW). Сьогодні це одна з найбільших і впливових спортивних організацій, яка була заснована в 1912 році (до 2014 року мала назву Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби (фр. Fédération Internationale des Lutttes Associées, FILA). На конгресі FILA було прийнято рішення, що основним іменем міжнародної федерації стане англomовна назва United World Wrestling).

До олімпійської програми змагання з боротьби греко-римської (лише серед чоловіків) входять, починаючи з Ігор I Олімпіади в Афінах 1896 р. і до сьогодні за винятком Ігор II Олімпіади в Парижі 1900 р. та Ігор III Олімпіади в Сент-Луїсі 1904 р. [7]. На Іграх I олімпіади змагання з боротьби греко-римської проводили без поділу спортсменів на вагові категорії. Першим олімпійським чемпіоном на цих Іграх в Афінах став німецький борець Карл Шуман.

Розвиток греко-римської боротьби на Україні ототожнюється з відкриттям у 1885 році Є.Ф. Гарнич-Гарницьким Київського атлетичного

гуртка. Згодом такі ж організації з'являються в Одесі, Маріуполі, Сумах, Чернігові [38].

Першу золоту олімпійську нагороду у складі збірної команди СРСР на Іграх XV Олімпіади (1952 р., м. Хельсінкі) здобув Яков Пункін. Українські спортсмени з греко-римської боротьби неодноразово піднімалися на найвищу сходинку Ігор Олімпіади: Іван Богдан (1960 р., Рим), Олександр Колчинський (1976 р., м. Монреаль та 1980 р., м. Москва), Михайло Маміашвілі (1988, м. Сеул), Олег Кучеренко (1992 р., м. Барселона).

У складі національної команди вперше на Іграх XXVI Олімпіади в м. Атланта (США) у 1996 році золоту нагороду у вазі до 90 кг виборов В'ячеслав Олійник. Він також є чемпіоном Європи, срібним призером чемпіонату світу та 5-разовим чемпіоном України.

Даний олімпійський вид боротьби офіційно визнаний в нашій країні. Розвитку цього виду спорту сприяє Федерація греко-римської боротьби України.

Розвитком **боротьби вільної**, як і боротьби греко-римської, опікується Міжнародна федерація боротьби «Об'єднаний світ боротьби». Вільна (freestyle wrestling), або олімпійська боротьба (olympic wrestling) у



Рис. 4.6. Жіноча боротьба

застосуванні до жінок її часто називають просто "жіноча боротьба" (women wrestling, female wrestling, college women wrestling) – вид одноборства, в якому за допомогою обумовленого набору прийомів треба змусити супротивника торкнутися двома лопатками килима (рис. 4.6.). Це вважається чистою перемогою – положення "туше" (від французького «touche» – торкнутися).

Технічні прийоми проводяться за допомогою рук і ніг – це принципово відрізняє вільну боротьбу від класичної (греко-римської), де прийоми

проводяться тільки за допомогою рук. Боротьба ведеться в двох основних положеннях: у стійці (стоячи на ногах) і в партері (на килимі – від французького "par terre" – на землі).

У екіпіровку борця входять плавки, трико, шкарпетки, м'які борцівські кеди ("борцовки"), допускається хустка.

У накопиченому арсеналі борцівських технічних дій можна виділити чотири відносно стійкі групи:

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми і т.п.);
- техніко-тактичні дії;
- комбінації.

Батьківщиною вільної боротьби вважається Англія. Пізніше «вільно-американська любительська боротьба», так її називали у США, почала культивуватись в коледжах та університетах Америки. З того часу Сполучені Штати традиційно розвивають цей вид спорту.

До олімпійської програми змагання з вільної боротьби входять починаючи з Ігор III Олімпіади в Сент-Луїсі (1904 р.). З 1928 проводяться чемпіонати Європи, з 1951-го – світові чемпіонати. Жінки, які спеціалізуються з вільної боротьби, вперше взяли участь в Іграх 2004 року.

Найкращим борцем вільного стилю в історії спорту, введеного до всесвітньої Зали Слави Міжнародної федерації об'єднаних стилів боротьби, визнано Олександра Медведя [7].

Історія боротьби в Україні має свої традиції. Перший Чемпіонат України з вільної боротьби був проведений в м. Львові в 1946 році. Знаменною для української боротьби стала XIX Олімпіада 1968 року (Мехіко). Киянин Борис Гуревич в складі збірної команди СРСР вперше привіз золоту олімпійську медаль з вільної боротьби. На Іграх 1976 р. Павло Пінігін, який тренувався у Києві, здобув золото Олімпіади. Олімпійськими чемпіонами XXVIII Ігор 2004 р. в Афінах, які представляли вже незалежну

Україну, стали Ірина Мерлені та Ельбрус Теєдєєв (2013 року увійшов до всесвітньої Зали Слави Міжнародної федерації об'єднаних стилів боротьби).

Даний олімпійський вид боротьби визнаний офіційно в Україні, а його розвитком займається Асоціація спортивної боротьби України.

4.3. Модифікації класичних видів спортивної боротьби

Одним із популярних видів боротьби, який має міжнародне визнання і був модифікований із різних видів боротьби є самбо.

САМБО – це аббревіатура «самооборони без зброї». Одне з найпопулярніших єдиноборств виникло в СРСР у 1938 році (Наказ № 633 "Про розвиток боротьби вільного стилю (самбо)"). В самбо дозволяється застосовувати різні захоплення за будь-яку частину костюма, за тулуб і ноги. В



Рис. 4.7. Кидок у поєдинку з самбо

технічний арсенал борця входять прийоми дзюдо, вільної боротьби, національних видів боротьби окремих народів світу, дозволені больові прийоми на руки та ноги.

На формування техніки самбо значно вплинули В.А. Спиридонов (запропонував ввести в обов'язковому порядку для співробітників спецслужб навчання самозахисту) та В.С. Ощепков (колишній радянський розвідник, перший в історії СРСР володар другого дана по дзюдо, талановитий тренер, який викладав добре відоме йому японське бойове мистецтво в Московському інституті фізкультури). В 1930–х роках, в період масових репресій, Спиридонову приходилось приховувати, що він використовує прийоми східних бойових мистецтв, Ощепкову – ні. Надалі Віктор Спиридонов більш сконцентрувався на борцівському бойовому мистецтві (бойовому самбо) виключно для потреб спецпідрозділів і звичайно яке було

закритим і серед народу не популяризувалося. Василь Ощепков же був заарештований, а на основі його школи був розроблений такий вид боротьби, як самбо «боротьба вільного стилю без зброї».

Також величезний внесок у становлення, розвиток і поширення системи самозахисту без зброї вніс А.А. Харлампієв (один з учнів В.С. Ощепкова), який самостійно вивчав національні види боротьби різних народів.

У 1950–ті роки самбо виходить на міжнародну арену і неодноразово доводить свою ефективність. У 1964 році радянські самбісти представляють країну на Олімпійських іграх в Токіо, де дебютує дзюдо. В результаті тріумфального виступу СРСР, яка зайняла друге місце в загальнокомандному заліку, в Японії вже на наступний рік створюється федерація самбо.

У 1966 році на конгресі Міжнародної федерації аматорської боротьби (ФІЛА) самбо офіційно визнається міжнародним видом спорту. Почалося впевнене зростання популярності самбо по всьому світу. В 1972 році проходить перший відкритий чемпіонат Європи, а в 1973 році – перший чемпіонат світу, в якому взяли участь спортсмени з 11 країн. З 1983 року проходять чемпіонати світу з самбо серед жінок.

У 2018 році самбо, як вид спорту, отримало тимчасове визнання Міжнародного олімпійського комітету (МОК), відповідно до пункту 25 Олімпійської хартії (Олімпійська хартія – це збірка фундаментальних принципів олімпізму, правил та роз'яснень, затверджених МОК. Вона регламентує організацію, дію та процеси Олімпійського руху і визначає умови проведення Олімпійських ігор). У майбутньому самбо може претендувати на включення в програму Олімпійських ігор.

В Україні самбо культивується з 1934 року. Роман Школьніков (учень Ощепкова) закінчив Московський ГЦОЛФІК і був направлений на роботу до Харкова, де в місцевому Інституті фізичної культури став викладати самбо на кафедрі захисту і нападу. З його ініціативи курс цього виду боротьби був включений до навчальної програми, а в створеній при інституті вищій школі тренерів відкрилося відділення самбо.

На першому в історії чемпіонаті Радянського Союзу в 1938 році золоту медаль здобув Костянтин Накельський із Харкова, учень Романа Школьнікова. А на першому чемпіонаті світу в 1973 році титул найсильнішого виборов Михайло Юнак зі Львова.

Самбо – неолімпійська дисципліна з офіційним визнанням в Україні. Це одноборство не увійшло до програми Всесвітніх ігор 2017 року, однак представлене на Всесвітніх іграх з єдиноборств. В нашій державі розвитком й популяризацією цього виду спорту займається Федерація самбо України.

Зараз Національна федерація самбо України є одним із авторитетних членів Міжнародної федерації самбо (FIAS), яка делегує одну із найчисленніших команд на чемпіонати світу й Європи. З метою застосування в Україні сучасних методик у навчальній та виховній діяльності через уведення у процес фізичного виховання самбо запроваджується Всеукраїнський проект «САМБО в кожному навчальний заклад» [10].

Сьогодні у зв'язку з комерціалізацією та акцентом на видовищність популяризуються різні модифікації олімпійських видів спортивної боротьби – наприклад, пляжна боротьба, яка була включена в програму юнацьких Олімпійських ігор у Сінгапурі 2010 року в якості неолімпійського спорту.

Пляжна боротьба – забава, яка була популярна у багатьох народів Європи, Африки, Азії [40]. Як вид спорту пляжна боротьба сформувалась у США. Офіційні змагання з цього виду спорту стали проводитись із 2004 року. Наймасштабніші й головні змагання відбулись у штаті Орегон, Нью-Йорк та Нью-Мексико.



Рис. 4.8. Пляжна боротьба

Пляжна боротьба є порівняно новим видом спорту, який тільки у 2006 році був введений до Асоціації

світової боротьби (UWW). Змагання проводяться на піску просто неба, їх правила подібні до вільної та греко-римської боротьби, а також дзюдо, самбо, сумо. Дозволяється використання прийомів усіх цих видів спорту. Для абсолютної перемоги необхідно положити суперника на туше, а бали нараховуються по одному за приземлення суперника на пісок, або ж за виштовхування з окресленої мотузкою території піщаного килима. В єдиному періоді сутичка триває 3 хвилини до двох балів, у разі нічийного рахунку боротьба продовжується до першої дії суперника.

Грепплінг (англ. Grappling, Submission Fighting, Submission Wrestling, No-Gi Grappling) – вид спортивного одноборства, який поєднує в собі техніку всіх борцівських дисциплін, з мінімальними обмеженнями по використанню больових і задушливих прийомів. Дана боротьба не охоплює нанесення ударів і використання зброї. Прагнення закінчити поєдинок достроково, за допомогою больового або задушливого прийому, є відмінною рисою грепплінг, оскільки в деяких видах боротьби основною метою є або позиційне домінування (вільна і греко-римська боротьба), або одержання очок за певну кількість кидків та інших технічних дій (дзюдо і самбо), після чого спортсмену присуджується перемога. Іншою відмінною рисою грепплінг є форма. Одяг спортсмена складається з шортів і рашгарда (футболки, що обтягує, з коротким і довгим рукавом).



Рис. 4.9. Грепплінг. Проведення технічних дій у партері

Історія виникнення грепплінгу бере свій початок від засновника даного виду одноборства – шейха Тахнуна Бін Заєд аль Нахіяна з ОАЕ (за іншою версією, родоначальником грепплінгу став професійний борець з США Джин ЛеБелл, який і ввів в ужиток слово грепплінг).

У 1998 році пройшов перший чемпіонат світу з грепплінгу.

Технічний арсенал грепплінгу містить у собі кидки, різні утримання, задушливі прийоми, важелі на руки, замки на плече і зап'ястя, больові на ноги. Заборонені будь-які удари, захоплення за пальці, тиснення на очі. Міжнародна організація UWW є флагманом у розвитку світового спортивного грепплінгу. Проводить щорічно чемпіонати та першості світу та Європи. Грепплінг UWW входить у програму Всесвітніх Ігор з бойових мистецтв SportAccord.

В Україні грепплінг визнано як неолімпійську дисципліну.

4.4. Традиції ударної техніки в бойових мистецтвах Європи

Бокс – один з найвидовищніших видів спорту загалом, зокрема серед одноборств. Бокс – контактний вид спорту, одноборство, у якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками в спеціальних рукавичках. З давніх-давен з'ясування відносин на кулаках було чоловічою забавою. Перші згадки про бій навкулачки як вид одноборства (бойових мистецтв) відносять до цивілізації, яка існувала 1500 р. до н. е.



Рис. 4.10. Змагання з боксу

на острові Крит. Існують свідчення, що бокс існував ще раніше в Ефіопії. Після підкорення Ефіопії Єгиптом цей вид спорту був запозичений і почав поширюватися в долині Нілу. Разом з єгипетською цивілізацією він поширився в районі Середземномор'я і вже 688 р. до н. е. уведений до програми Олімпійських ігор [7]. Відомий математик і філософ Стародавньої Греції Піфагор був переможцем Олімпійських ігор з кулачного бою. Згідно з грецькою міфологією, засновником боксу був Аполлон, який переміг принца Форванта. Філософ Платон вважав засновником кулачних боїв героя Амикуса, сина бога моря Посейдона та Мелии.

В Древній Греції єдиних правил кулачного бою не було. Мистецтво бою передавалися від покоління до покоління. З появою Олімпійських ігор з'являються і перші правила (Гереклови правила). Навчання та тренування спортсменів Древньої Греції проходило в спеціальних школах – палестрах. Першим олімпійським чемпіоном був Ономастос зі Смірни [4].

В часи Стародавнього Риму кулачні бої перетворились у жорстокі й криваві видовища гладіаторських боїв.

В середньовіччя кулачні бої не входили в систему лицарського виховання, але були широко розповсюджені серед простолюдинів.

Перша письмова згадка про сучасний турнір з боксу відноситься до 1681 року, згодом боксерські поєдинки регулярно проводяться в Лондонському Королівському театрі.

Одним з "батьків" боксу в його сучасному вигляді вважається Джеймс Фігг (James Figg). В 1719 році він став першим чемпіоном Англії з боксу, а роком раніше започаткував власну школу. Один з етапів в історії боксу, пов'язаний з ім'ям Джека Браутона, переможцем змагань 1740–1750 рр. Він у 1743 р. розробив перші правила боксу, відомі як "Браутонський кодекс". Лаконічні, що склалися всього з семи пунктів правила забороняли бити лежачого суперника, хапати за штани та волосся. Забороняли удари нижче пояса. Проте ніяких поділів на раунди та обмежень часу зустрічі не було. Нові правила, відомі під назвою «Правила лондонського призового рингу», були прийняті в 1838 р. Вони склалися з 29 пунктів і уточнювали в основному не дії боксерів, а юридичну сторону змагань.

З розвитком масових видовищ англійський аматорський бокс поступився місцем професійному. Відлік чемпіонів світу серед професійних боксерів почався з 1882 року. Першим володарем цього титулу став американець Джон Салліван. Британські боксери намагалися популяризувати цей вид спорту в Сполучених Штатах, але бої без спеціальних рукавичок не спричиняли особливого інтересу у місцевих мешканцях, а в багатьох містах вони взагалі були заборонені. Ставши чемпіоном, Салліван зрозумів, що

майбутнє боксу – за сутичками в рукавичках, і зайнявся організацією боїв за правилами Куїнсбері. Популярність боксу в США стрімко зростає.

Професійним боксером спортсмен може стати після 18 років. Не обов'язково спортсмен із зірковою кар'єрою в любителях буде досягати висот серед професіоналів. Адже є різниця між цими боксерськими варіаціями. І найперше, це кількість раундів, які потрібно вистояти боксеру: в аматорах – 3 раунди по 3 хвилини з 60 секундами перерви між ними; у професіоналів – можна відпрацювати в рингу всі 12 раундів. Професійний бокс комерціалізований вид спорту, невіддільною частиною якого є шоу.

У 1904 році аматорський бокс був включений до програми III Олімпійських ігор (Сент-Луїс); перший чемпіонат Європи відбувся в 1924 році, а чемпіонат світу лише в 1974 році. Жінки взяли участь у боксерському поєдинку на Олімпійських іграх (ОІ) тільки у 2012 році. Нагороди в боксі розігруються в чоловічому турнірі в 10 вагових категоріях (з ОІ–2020, які відбудуться в Токіо (Японія) з 8 – до 52 кг, 57 кг, 63 кг, 69 кг, 75 кг, 81 кг, 91 кг та понад 91 кг), у жіночому в 3 вагових категоріях (з ОІ–2020 з 5 – до 51 кг, 57 кг, 60 кг, 69 кг та 75 кг).

В Україні перший осередок боксу з'явився в Одесі у 1918 році. З 1934 року регулярно проводяться першості України з боксу. На першостях СРСР медалі переможцям почали вручати тільки з 1947 року.

Україна може пишатися видатними боксерами і в аматорах, і в професіоналах. Вітчизняна школа боксу шанується в боксерському світі. Першим українським боксером, який став чемпіоном СРСР є Георгій Єшко.

Першу нагороду на Іграх Олімпіади 1968 року у складі збірної команди СРСР отримав Володимир Мусалімов (67 кг) – 3 місце.

В складі національної збірної України Володимир Кличко став першим чемпіоном Ігор XXVI Олімпіади (1996 р.) з боксу в надважкій ваговій категорії. В. Кличко після олімпійської перемоги перейшов у професійний спорт, де за свою кар'єру переміг 23 суперників у 25 боях за титул чемпіона світу, що являється найкращим показником в історії боксу.

Дворазовим чемпіоном Олімпійських ігор (у 2008 та 2012 роках) став Василь Ломаченко. Першим українцем, який отримав титул абсолютного чемпіона світу є Олександр Усік, олімпійський чемпіон 2012 року.

Бокс офіційно визнаний на Україні як олімпійська дисципліна. Але також входить до переліку бойових мистецтв, представлених на Всесвітніх іграх з єдиноборств. Розвитком цього виду спорту в нашій державі займаються Федерація боксу України та Національна ліга професійного боксу України.

Французький бокс Сават (фр. Savate) – це європейське бойове єдиноборство, відоме також як французький бокс, характеризується ефективною технікою ударів руками, динамічною технікою ударів ногами, мобільністю і досконалою стратегією. Цей вид бойового мистецтва зародився як синтез французької школи вуличного рукопашного бою та англійського боксу. В XV столітті матроси з Марселя прославилися в портах різних країн майстерними бійками, в яких вони застосовували ефективні удари ногами, взутими в "Сават" – робочі черевики.



Рис. 4.11. Бокс Сават

Відкриття Жозефом Шарлемоном (Joseph Pierre Charlemont) в 1877 році школи французького боксу в Парижі поклало початок структуризації національного виду одноборства Франції. В 1899 році Шарлемон отримав перемогу над представником англійського боксу.

В 1975 році створена Національна федерація французького боксу, а в 1985 – Федерація французького боксу Сават (FIS) [37].

Бокс Сават розвивається за чотирма напрямками: спортивні поєдинки в повний контакт, спортивні поєдинки з обмеженим контактом «ассо»; танцювально-оздоровчий напрямок та Сават для самооборони (дефенс).

Бокс Сават в 1924 році був включений у програму Олімпійських ігор у Парижі як демонстраційний вид спорту. В 2013 році був представлений в програмі Всесвітніх ігор в Колумбії.

В Україні Сават визнали у 2008 році як неолімпійську дисципліну. Розвитком на наших теренах цього бойового мистецтва займається Українська федерація французького боксу Сават.

Кікбоксинг – бойове мистецтво, яке є синтезом боксерської техніки і правил та прийомів східних єдиноборств. Кікбоксинг – від англійського "kick" – бити ногою і "boxing" – бити рукою. Основна ідея цього виду єдиноборства полягає в поєднанні техніки ударів руками з англо–американського боксу з азіатською технікою ударів ногами. Варто зазначити, правила кікбоксингу дозволяють зустрітися в рингу представникам різних бойових мистецтв. В даний час існує декілька версій виникнення кікбоксингу. За першою з них, цей вид єдиноборства не що інше як спортивний варіант повноконтактної версії карате, народжених практично одночасно в США та західній Європі. Інша версія говорить, що кікбоксинг прийняв свою первісну форму близько 500 років тому в східних країнах (Японія, Таїланд).

За японською версією кікбоксинг виник у 1950-х роках завдяки каратистки Тацуо Ямада, яка вперше розробила цей вид спорту на основі карате і Муей Тай. В 1960-х роках Осаму Ногучи, японський промоутер боксу, ввів назву «кікбоксинг»

У 1974 році в Західному Берліні спортивними менеджером М. Андерсоном (США) і Г. Брюкнера (Західний Берлін) був організований перший європейський турнір по карате всіх стилів з метою виявлення абсолютного переможця з контактного карате. В рамках цього ж турніру відбулася і перша міжконтинентальна зустріч з карате Європа – США. Тоді ж Георг Брюкнер придумав назву для цих боїв – «кікбоксинг».

Приблизно у тому ж році у Лос–Анджелесі також вперше проходить чемпіонат світу з контактного карате у чотирьох вагових категоріях. Ці змагання отримали назву «Ол стайл карате» або «Фул–контакт карате». Цей

турнір проводила Професійна асоціація карате (РКА), яка і стояла біля витоків створення кікбоксингу. 16 липня 1986 р. утворилась Міжнародна асоціація спортивного карате (ISKA – International Sport Karate Association).

У лютому 1977 року Г. Брюкнер створив Всесвітню асоціацію організацій кікбоксингу ВАКО, в цьому ж році проводиться перший чемпіонат Європи з карате фул-контакту в рамках ВАКО. С 1977 року ВАКО проводить чемпіонати Європи, а с 1978 року – чемпіонати світу.



Рис. 4.12. Змагальна сутичка з кікбоксингу

У кікбоксингу існує декілька видів, в яких спортсмени змагаються між собою на турнірах. Це може бути двобій з повним контактом (фул), або з істотним обмеженням щодо нанесення ударів (лайт), чи застосування ударів не в повну силу (семі), демонстрація найбільш видовищних елементів техніки єдиноборств під музичну фонограму у формі імітації бою з уявним супротивником (сольні композиції), аерокікбоксинг, фул-контакт с лоу-кіком (повний контакт з ударами по ногах).

Кікбоксинг постійно збагачується новими ідеями і прийомами з вже чинних військових мистецтв і спортивних єдиноборств, таких, як карате, таеквондо, кунфу тощо. Явним прикладом такого синтезу є створений на основі кікбоксингу, муей-тай і карате новий вид «спортивного» єдиноборства К-1, який в даний час користується величезною популярністю в Японії і Європі.

Треба зауважити, що внаслідок комерціалізації кікбоксингу і конкурентної боротьби різних організацій проводяться паралельні чемпіонати світу та Європи. Найбільшими організаціями професійного кікбоксингу є К-1, WKA, ISKA, WKN, IKF, WAKO, WKA, IAKSA, WTKA. Любительський кікбоксинг поряд з професійним культивує тільки WAKO. В

даний час WAKO об'єднує понад 70 національних федерацій країн усіх континентів і ставить завдання добитися включення кікбоксингу в число олімпійських видів спорту.

Кікбоксинг визнаний в нашій державі на офіційному рівні. Як неолімпійська дисципліна заявлений до програми Всесвітніх ігор з єдиноборств. У 2018 році на засіданні Виконкому Міжнародного олімпійського комітету в Токіо було прийнято рішення визнати кікбоксинг ВАКО олімпійським видом спорту. На наших теренах за розвиток цього єдиноборства відповідальна Федерація кікбоксингу України "ВАКО".

В Україні офіційно визнаними видами спорту є Кікбоксинг WKA, Кікбоксинг WPKA, Кікбоксинг WAKO, Кікбоксинг ВТКА, Кікбоксинг "Іска".

4.5. Мистецтво володіння холодною зброєю: спортивні та історичні види спорту Європи

Фехтування – спортивне єдиноборство, в якому найсильнішого визначають за допомогою холодної зброї. Розвиток фехтування як виду спорту має тисячолітню історію. Видовищність фехтування цінували у Стародавньому Єгипті, Древній Греції та Римській імперії. Так, на барельєфі Єгипетського храму, збудованого в 1190 р. до н.е., зображені змагання з фехтування. Греки створювали школи навчання холодною зброєю. У Римі перші поєдинки гладіаторів проводились у 264 р. до н.е.

В середньовіччя набувають розвитку лицарські турніри, створюються фехтувальні братства [45].

Батьківщиною фехтування заведено вважати – Іспанію, де було видано книгу з теорії фехтування в 1474. Приблизно



Рис. 4.13 Фехтування

водночас в Німеччині та Англії утворюється корпорація викладачів фехтування. Широкого розповсюдження фехтування набуло в Італії. Італійські викладачі створили курс вивчення фехтування і теоретично обґрунтували його принципи.

В кінці XV – початку XVI ст. переважає дуельна форма фехтування – поєдинки задля захисту честі. Дуелі проводяться по всій Європі, але найбільшого розвитку вони досягли во Франції.

В кінці XVIII ст. фехтування, залишаючись засобом військової підготовки, формується і як вид спорту. Закладається система рухів, техніка володіння зброєю, характерна для сучасного спортивного фехтування. Найбільш активно спортивне фехтування розвивається у Франції, Італії, Австро-Венгрії та Німеччині. У багатьох країнах відкриваються фехтувальні школи, в межах яких проводяться змагання.

Вперше міжнародні змагання з фехтування були проведені в 1896 р. в Афінах на Іграх I Олімпіади, серед жінок – в 1924 р. У 1913 р. створено Міжнародну федерацію фехтування (FIE).

За міжнародними правилами змагань спортсмени зустрічаються один з одним на спеціальній доріжці. Коли фехтувальники проводять вдалий укол чи удар, це реєструється електронною системою. Однак за двобоєм стежить арбітр, який оцінює кожний проведений прийом на підставі інформації реєструвального апарату. Варто зазначити, що в залежності від того, на якому з видів зброї ведеться бій, застосовуються певні специфічні правила для кожного з видів. Двобій за правилами змагань може вестися на рапірах, шпагах та шаблях. Сучасна спортивна рапіра є наслідуванням тренувальної зброї XV–XVI ст. Шпагу почали виготовляти в Середньовіччі як дуельну зброю. Шабля — сучасна версія кавалерійського клинка.

Сучасне фехтування має декілька напрямків залежно від ситуації та цілі.

Бойове фехтування. Входить до програми з підготовки бійців. Останнім часом у зв'язку з еволюцією збройові бойове фехтування втрачає свою популярність.

Спортивне фехтування. Набуває великої популярності довоєнні та післявоєнні роки. Як наслідок зацікавленість спортивним фехтуванням почала зменшуватися через дороге спорядження, але знову відродилася в наш час.

Сценічне (театральне) фехтування. Широко використовується в кінопостановках і театральних п'єсах з історичним епізодом.

Історичне фехтування. З'явилося в XIX столітті в Англії та швидко розповсюдилось в інші країни Європи.

Зародження спортивного фехтування на території України сягає кінця XVIII — початку XIX ст. Фехтування як спорт у цей період культивується у військових навчальних закладах, університетах та гімназіях. У 1932 році видано перше навчальне видання з фехтування українською мовою. В 1935 р. в Харкові проводиться перший чемпіонат України.

Першим українським олімпійським чемпіоном у фехтуванні став Григорій Крисс, який здобув перемогу в 1964 р. на Іграх XVIII Олімпіади в Токіо в особистих змаганнях на шпагах. У 1980 році на Іграх Олімпіади в Москві В. Смирнов здобув 3 медалі, ставши олімпійським чемпіоном з рапіри, призером у командних змаганнях зі шпаги та рапіри. На Іграх XXV Олімпіади 1992 р. українські фехтувальники Г. Погосов і В. Гутцайт в складі об'єднаної команди стали олімпійськими чемпіонами в командній першості у фехтуванні на шаблях.

Знаменного успіху у складі національної збірної на Олімпіаді в Пекіні (2008 р.) досягла жіноча команда зі шаблі, здобувши золоті медалі. До складу команду входили Ольга Жовнір, Ольга Харлан, Олена Хомрова та Галина Пундик [3]. У 2012 на XXX Олімпійських іграх у Лондоні Яна Шемякіна завоювала золоту медаль у змаганнях зі шпаги.

Фехтування – олімпійська дисципліна, яка офіційно визнана в Україні. Це єдиноборство представлене в програмах обох головних стартів чотириріччя – Олімпіаді та Всесвітніх ігор з єдиноборств. Національна

федерація фехтування України займається розвитком цього виду спорту на нашій території.

Фехтування як одна із 5 дисциплін (стрільба, фехтування, кінний спорт, плавання та крос) входить до **сучасного п'ятиборства** – олімпійського виду спорту. Всі ці види спорту були неодмінним вмінням для офіцера кінця 19-го – початку 20 століття.

Під час змагань стрільба відбувається з пневматичного пістолета калібром 4,5 мм по стаціонарній мішені з відстані 10 м, бій з фехтування на шпагах триває не більше як хвилину, плавання проводиться на 200 м вільним стилем, потім змагаються в конкурі, і вся програма завершується кросом на 3 км. Спортсмен, що завершує крос першим, оголошується переможцем.

Ідея створити сучасне п'ятиборство належить П'єру де Кубертену. До олімпійської програми воно входить з 1912 року.

Зрозуміло, що сучасне п'ятиборство визнано в Україні як олімпійська дисципліна. В нашій державі відповідальність за цей вид спорту несе Федерація сучасного п'ятиборства України.

НЕМА

Н.Е.М.А. (Historical European Martial Arts). Історичні європейські бойові мистецтва. На даний момент це найпопулярніше і стрімко розвиваюче напрямлення історичного фехтування в світі. Історичні європейські бойові мистецтва спочатку утворилися наприкінці ХХ століття, як теоретична дисципліна. Згодом стало всесвітнім популярним хобі. Сьогодні з НЕМА проводяться чемпіонами Європи, США .

НЕМА – це дивний сучасний синтез любительського фехтування, спорту, вивчення історії, теорії і практики її застосування.



Рис 4.14. Один із прикладів історичного джерела для вивчення фехтування

Відомо, що в різних країнах Європи існували як розвинені системи володіння холодною зброєю, боротьби і рукопашного бою так і маловідомі. Спадок майстрів цих шкіл і є предметом вивчення в НЕМА-русі. Сутність НЕМА можна зрозуміти якщо розшифрувати аббревіатуру.

Н. (Historical) Тисячі ентузіастів з усього світу вивчають історичні джерела, які дійшли до нас та містять в собі техніки фехтування: старовинні манускрипти, книги. Джерела перекладаються на сучасні мови і ретельно вивчаються. Отримана таким чином теорія фехтування інтерпретується через вправи зі зброєю, перетворюючись в практичну техніку. Техніка випробовується і перевіряється в навчальних спарингах і поєдинках на турнірах.

Е. (European) Використовуються тільки європейська зброя.

М. (Martial Arts) бойові техніки представлені не в стилізованій манері, а які включають реальний бій.

Історичний середньовічний бій (ІСБ) – сучасне повноконтактне бойове мистецтво з глибоким історичним корінням. Лицарі сьогодення використовують точні копії середньовічних обладунків та холодної зброї, відтворені за археологічними знахідками та історичними дослідженнями. Власне бій поєднує фехтування різною зброєю (мечі, шаблі, сокири, алебарди тощо) з елементами боротьби та рукопашного бою.

На відміну від показових боїв, які найчастіше проводяться на фестивалях історичної реконструкції середньовіччя, бої йдуть в повний контакт, судяться спортивними арбітрами, які мають спеціальну підготовку і досвід участі в боях.



Рис. 4.15. Міжнародний історичний фестиваль у Кам'янець-Подільському

Історичний середньовічний бій (ІСБ) є спортивною складовою історичної реконструкції середньовіччя. Бої між спортсменами зазвичай проводяться на фестивалях історичної реконструкції. Головним змаганням є чемпіонат світу «Битва націй». В 2017 році переможцем чемпіонату світу з ІСБ у межах "Битви націй", яка проходила в Барселоні, у фінальному бою за перше місце 21 на 21 перемогла збірна України.

На відміну від історичного фехтування, в якому акцент робиться переважно на демонстраціях техніки володіння зброєю та фехтуванні на бали з фіксацією ударів, у середньовічному бою широко застосовуються провідні елементи сучасних видів єдиноборств у повний контакт, оскільки ця техніка боротьби є не тільки дозволеною, а навіть обов'язковою.

Сьогодні історичний середньовічний бій завойовує все більше прихильників, яких приваблює мікс гарної фізичної підготовки, спортивного адреналіну, дослідження історії та культури різних країн, подорожей мальовничими фортецями та замками.

Міжнародні рейтингові заходи проводяться згідно з прийнятими міжнародними правилами історичного середньовічного бою. Змагання поділяються за номінаціями, масовими та одиночними.

Одиночні номінації, вони ж бої «один на один» в свою чергу поділяються на турніри і професійні поєдинки.

Турніри (дуелі) проходять на влучення, тобто один суперник іншому повинен нанести певну кількість очок/влучень (зазвичай 10) або максимальну кількість очок за певний час (2–3 хвилини). Турніри в свою чергу поділяються на: «щит–меч» (воїни б'ються один з одним, маючи в руках щит і меч), «меч–меч» (у кожного воїна лише меч, щита немає), «полуторний меч», «нестандарт» (бої на алебардах, дворучних сокирах, дворучних мечях тощо). Існує також номінація під назвою «тріатлон»: три раунди з різною зброєю, перший – «полуторний меч», другий – «меч–баклер», третій – «щит–меч».

Другою «одиначною» номінацією ІСБ є професійні поєдинки. Бій проходить у форматі «три раунди по три хвилини». За правилами дозволені будь-які види ударної техніки (крім уколів – уколи заборонені в ІСБ, загалом, в будь-якій номінації) в будь-які частини тіла за виключенням шиї, задньої частини коліна, області паху, очей, стопи, потилиці, якщо противник нахилений.

Масові номінації проводяться в повноконтактних поєдинках 5 на 5 або 21 на 21, які відрізняються особливою видовищністю. У масових номінаціях базове правило одне – поки людина не впала – він у бою.

Збірна України з ІСБ розпочинає свою історію з 2010 року і з того часу є однією з найсильніших у світі. У 2016 році Міністерство молоді та спорту України внесло середньовічний бій до реєстру визнаних видів спорту.

? КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. В яких країнах Стародавнього світу боротьба була включена у систему фізичного виховання та програми спортивних змагань.
2. Назвіть національні види боротьби які стали основою для створення сучасних спортивних видів боротьби.
3. Назвіть основні міжнародні змагання на яких вперше виступали представники України.
4. Коли вперше були проведені чемпіонати світу зі спортивних видів боротьби.
5. На яких Олімпійських іграх сучасності вперше були включені в програму спортивні види боротьби.
6. Хто, де і коли став першим Олімпійським чемпіоном зі спортивних видів боротьби із борців з України.
7. Хто був першим Олімпійським чемпіоном зі спортивної боротьби і на яких ОІ сучасності.
8. Хто, коли і де став засновником першої української спортивної організації, в якій почалась розвиватись спортивна боротьба.

Розділ 5

ТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ ВИДИ ОДНОБОРСТВ АФРИКИ ТА АМЕРИКИ

5.1. Унікальні види одноборств, сформовані в Африці

Африка – другий за величиною після Євразії материк – має давню і багату культуру. На ньому знаходяться 54 незалежних і 7 залежних держав.

Найдавнішою цивілізацією, яка зародилася в Африці, була держава фараонів у Стародавньому Єгипті. Вона утворилася приблизно за 3300 років до нашої ери та припинила своє існування в 343 році до Різдва Христового. У Стародавньому Єгипті ще 4,5 тисячі років тому назад у боротьбі застосовувалось більшість сучасних кидків та захоплень (гробницях Бені-Хасана). Про це свідчать наскельні розписи, виявлені в горах Атласу, в Тассилі, Еннеді й Тібесті (пустеля Сахара), в печерах Танзанії, Конго, Південної Африки. Це були зображення борців, фехтувальників на палицях, кулачних бійців [64]. Фізичні вправи входили в ігри, які проводилися з нагоди народних свят.

У період колоніального панування в Африці поширювалися європейські види спорту серед африканців. На початку XX ст., коли в Європі набули популярності турніри борців, з Африки прибували борці-гіганти (в основному араби з Північної Африки та сенегальці), без яких не обходився жоден великий чемпіонат в європейських цирках.

Першу олімпійську золоту нагороду Африка отримала на Іграх IX Олімпіади 1928 року в Амстердамі з класичної боротьби завдяки успіху єгипетського борця І. Мустафа.

У Сенегалі, Нігері, Судані, Того і в інших африканських країнах і до сьогодні популярні національні види боротьби. В районах Африки ще можна

зустріти різноманітність унікальних культур, релігій, бойових мистецтв. Але при цьому існує проблема при їхньому дослідженні, вони в більшості не документовані. Наприклад, можна привести такі варіанти.

Амабві (amabwi) – національна боротьба групи народів, які проживають в Кенії, а також на території Уганди та Танзанії. Амабві відрізняється етнічними й територіальними варіантами в правилах боротьби. В цілому ж, амабві – це боротьба в стійці без продовження сутички в партері, де дозволяється проводити захоплення руками як вище пояса, так і за ноги суперника.

Нубійська народна боротьба називається **дууак**. Їй займаються діти від 10 років. Змагання проводяться у вигляді народних забав під час свят. Боротьба відбувається в стійці під співи, плескання в долоні, характерні танцювальні ритми місцевого населення. Найкращими борцями вважаються скотарі. Також вони володіють мистецтвом паличного бою.

Танець-боротьба н'голо (N'golo). Поєдинок, де переможець отримує в якості призу дівчину, що сподобалась, без викупу. Танцюристи одягнені в спеціальні костюми, маски, шкури тварин, використовують ходилиці, брязкальця, зброю тощо.

Взагалі танці воїнів народів Африки мають схожі особливості: агресивність стилю; характерні рухи; складні барабанні ритми; використання допоміжних предметів, як зброї.

Завезений у XVI—XVIII ст. разом із чорношкірими рабами до регіонів Латинської Америки, зокрема, до



Рис. 5.1. Танці воїнів народів Африки

Бразилії, н'голо, на думку багатьох учених, послужив основною базою для розвитку більш популярного в наші дні бойового мистецтва-танцю – капоейри, і капоейри Анголи. Ці два види боротьби пов'язані між собою вкрай тісно, на даний час постійно доповнюючи та розвиваючи один одного.

Прототипом капоейро вважається й бойове мистецтво **бассула** (Bassula). Це традиційна боротьба рибалок Анголи. Сутички проводились на березі Атлантичного океану.

Дамбе – один з найпопулярніших бойових видів спорту в Африці. Спочатку займатися цим своєрідним кікбоксингом могли тільки члени каст м'ясників. Коли приходив час збору врожаю, м'ясники групами подорожували по селах, влаштовували показові виступи на розважальних заходах, викликали на сутичку місцевих силачів. Після поєдинків воїни знімали амуніцію і різали місцеву худобу, щоб приготувати частування для вдячної публіки.



Рис.5.2. Унікальне африканське одноборство

Сучасне дамбе все менше нагадує ритуал і все більше – унікальний африканський спорт. Правилами забороняється використовувати в бою амулети. Але бійці не бажають розлучатися з допомогою вищих сил, тому замотують заповітні талісмани в мотузки, ковтають їх, сунуть в шорти або навіть навмисне наносять собі порізи й заштовхують обереги під шкіру. У дамбі немає вагових категорій, місцеві «матчмейкери» на око прикидають вагу суперників і підбирають суперника. Тут треба зазначити, що на турнірах йде активна букмекерська практика.

Сенегальський реслінг, або laamb, – це поєднання кулачного бою і боротьби. Ніякого захисту і рукавичок. Раніше навіть дозволялося наносити один одному колото-різані поранення заточеними зубами та наносити травми ударами головою. Переможці поєдинку одягали біжутерію суперника.



Рис. 5.3.Тренувальна сутичка з сенегальської боротьби

Сьогодні борці прикрашають свої спортивні костюми логотипами спонсорів. Але основні правила все ті ж: сутичка вважається виграною, коли суперник торкнеться землі спиною, боком або всіма точками опори.

Ритуальні танці для «розігрівання» публіки та обливання на удачу Сарафією (місцева «свята вода») – обов'язкова програма перед початком реслінгу. На арену спортсмени приходять в супроводі довірених людей, як правило, близьких родичів, які називаються «тімукай». Вони є посередниками між борцем і «Марабут» (святими людьми).

У Сенегалі laamb користується великою популярністю, майже кожна дитина мріє стати відомим реслінгом.

Ел Матраг (El Matrag) – це бойове мистецтво та традиційний бойовий вид спорту Алжиру, у якому використовується довга, тонка та міцна палка. Мета сутички – набрати бали (до числа 14), торкаючись суперника палкою.

Саме старовинне єгипетське бойове мистецтво, яке до сьогоднішнього часу практикується є **тахтіб (Tahtib)**. Мистецтво використання палиці (Asa, Asaya, Assaya чи Nabboo) під музику. Воно є об'єктом Всесвітньої культурної спадщини ЮНЕСКО. Крім традиційного тахтібу існує сучасна версія Modern Tahtib. Сучасний тахтіб було представлено на Фестивалі бойових мистецтв у 2016 році (Bercy).



Рис. 5.4. Зображення древніх єгипетських чоловіків, які практикують тахтіб

5.2. Різновиди одноборств Латинської Америки та США

5.2.1. Бойові мистецтва Бразилії

Бразилія – одна з найбільших за територією і найбагатших за природними ресурсами країн світу.

Капоейра (Capoeira) – бразильський вид національного бойового мистецтва, в якому використовується переважно техніка ніг при ретельно розроблених переміщеннях, що включають елементи акробатики, танцю. Ритм під час тренування задається традиційними музичними інструментами.



Рис. 5.5. Національне бойове мистецтво Бразилії - капоейра

Сучасна капоейра існує в трьох варіантах: карнавальному, бойовому та спортивному. Різниця між карнавальною капоейрою та спортивною в ступені контакту. В бойовому варіанті капоейристи вчаться протистояти «один проти декількох», «беззбройний проти озброєного», «зв'язаний проти вільного».

Існує декілька версій виникнення капоейри. У 1932 році відкрилася перша в історії офіційна школа капоейри. Її засновником був Местре Бимба (Мануель душ Рейш Машаду). Местре Бимба заснував новий стиль капоейри, назвавши його «Luta Regional Baiana» або просто «Капоейра Режіонал». Він систематизував напрацьований досвід різних шкіл, удосконалив техніку викладання, створив «8 послідовностей Бимби», які вважають азбукою навчання капоейристів.

Інша школа капоейри була заснована в 1941 році Местре Паштінья (Вісенте Феррейра Паштінья). Його школа «Академія Капоейри Ангола» (Capoeira Angola), названа в честь тієї країни на Африканському континенті, звідки привозили рабів (за іншою теорією ця назва походить від слова «нголо» (n'golo) – ритуального танцю народів Африки), засновувалась на традиційно ритуальному та ігровому характері капоейра.

У сучасному капоейра для позначення майстерності прийнята система поясів, кольори яких визначаються кожною окремою школою. Ступінь, ім'я (апеліду) і пояс вони можуть отримати тільки на церемонії посвяти (Batizado). При наполегливості в тренуваннях через кілька років можна

досягти звання досвідченого учня (Formado). Наступний рівень вже дозволяє допомагати своєму вчителю. Вище звання – мейстре (Mestre), дозволяє відкрити власну школу.

Сьогодні капоейра – національно визнаний вид спорту, який поширився з Бразилії по всьому світу. У змаганнях з капоейри дозволяється проводити удари ногами без нанесення контакту, виконувати акробатичну техніку, а також виконувати дозволені дії (підсічки, зачепи, поштовхи тощо), що ведуть до виведення суперника з рівноваги.

Бразильське джиу-джитсу (Brazilian Jiu-Jitsu, BJJ) – бойове мистецтво, основою якого є боротьба в партері, а також больові і задушливі прийоми. Попри те, що поєдинок починається в стійці, після переходу суперників в партер, суддя не зупиняє поєдинок, основна кількість балів, необхідних для перемоги, зараховується саме в партері шляхом заняття домінуючої позиції або проведенням больового чи задушливого прийому.



Рис.5.6. Змагальна сутичка з бразильського джиу-джитсу

В 1914 році японець Міцуо Маеда (Mitsuyo Maeda), учень творця дзюдо Дзігоро Кано (Kanō Jigorō), вже буди майстром, приїхав до Бразилії, де почав навчати своєму мистецтву дітей з аристократичної сім'ї Грейсі (Gracie family).

На відміну від того ж спортивного дзюдо, в ВJJ проведення навіть чистого кидка зі стійки не гарантує спортсмену перемоги, зараховуються тільки бали, а поєдинок триває далі. Нерідкі випадки, коли після проведення кидка, спортсмен, який проводив прийом, потрапляє на больовий або задушливий прийом і програє сутичку.

Відрізняються два види бразильського джиу-джитсу – спортивне і бойове.

Традиційно бразильське джиу-джитсу поділяється на чотири частини: боротьба в кімоно (Gi), боротьба без кімоно (No-Gi), Vale tudo (з порт. «дозволено все») і самозахист, де допускається дійсно все.

В останні роки завдяки перемогам прихильниками цього виду спорту на чемпіонатах «боїв без правил», бразильська школа стала відома у всьому світі. Наразі значну роль у розвитку та популяризації цього спорту в Україні відіграє Федерація бразильського джиу-джитсу.

Вале tudo (Vale Tudo). Термін «вале tudo» дослівно перекладається з португальської як «все дозволено». Цей вид одноборства виникнув у Бразилії в 1920-х роках як циркові змагання, з часом вале tudo перетворилось в окреме бойове мистецтво, засноване на боксі, кікбоксингу, тайському боксі, бразильському джіу-джитсу, дзюдо і поєднує в собі їх найефективніші прийоми. В результаті вале tudo було представлено відомим бійцем Ріксон Грейсі (Rickson Gracie) в 1993 році в США під всім відомою зараз назвою UFC.



Рис. 5.7. Сутичка з Vale Tudo між Rickson Gracie та Rei Zulu в 1980-х роках

5.2.2. Видовищні бойові та спортивні одноборства США

США – високорозвинена постіндустріальна країна. США дають світу дуже багато талановитих спортсменів у багатьох видах спорту. Серед причин того, що на багатьох міжнародних змаганнях саме громадяни США виходять на церемонію нагородження, є популярність спорту в американській культурі, розвинута спортивна індустрія, а також – залучення величезної кількості дітей та молоді до занять зі спорту.

Спортивна індустрія Сполучених Штатів Америки розглядає спорт в першу чергу як видовище (шоу), діяльність яка передбачає виробництво

матеріальних благ, їх споживання, а також пов'язані з ним комплекси послуг. Як і у будь-якому шоу в сучасному світі, у нього є свої цілі в бізнесі, і на їх досягнення витрачається величезна кількість сил менеджерів, представників піар-служб і маркетологів. Тому, види спорту, які зароджуються в Америці, є видовищними і привабливими з позиції капіталізації глядацького інтересу. У спортивних і бойових одноборствах так само, як і в інших видах спорту США притягують до себе найкращих спортсменів з усіх країн світу. Не маючи «свого» виду одноборства, вони вміють синтезувати "це" з інших, вибираючи найкраще і правильно його використовуючи. Таким чином, велика група одноборств, отримала друге дихання чи одержала світове визнання завдяки сучасним технологіям, використовуваними США. Наприклад, вільна боротьба, пляжна боротьба, грепплінг, кікбоксинг, карате, ММА тощо.

Після відкриття Америки Колумбом в кінці XV ст. материк почали заселяти представники європейської раси. Проте в США, Мексиці, Гватемалі Канаді до цього часу ще проживають індіанські племена, що зберегли свою мову і культуру. Наведемо деякі приклади одноборств індіанських народностей.

Атапаски представляють групу індіанських народностей, які проживають в США і Канаді. Боротьба в індіанців завжди користувалася популярністю і величезною повагою. У ній допускалися практично будь-які захоплення як за одяг, так і за тіло, в тому числі, і за волосся. Для перемоги необхідно було змусити суперника торкнутися землі спиною, а в деяких племенах, ще й утримати його в такому положенні деякий час. Сутичка також могла бути зупиненої, якщо хто-небудь із суперників вибував з-за травми або здавався з інших причин [64].

Чоловіки-атапаски часто спеціально готувалися до поєдинків. Правда, розрахунок на перемогу не завжди будувався на впевненості у своїй силі, спритності та інших якостях. Практично всі індіанці від одного океану до іншого вірили в різноманітні передвістя, часто повністю протилежні один одному, які передбачали успіх або поразку в племінних іграх. Так, якщо хто-

небудь з племені чув ухань сови вночі напередодні ігор, то їх проведення відкладалося до того дня, який не буде затьмарений злими ознаками.

Боротьба у варрау (isahi, hisahi або nahakara) – індіанського народу, нащадків древнього населення північного сходу Південної Америки, має досить оригінальні форми. Відома вона в декількох різновидах і проводиться, в основному, з використанням різного роду побутових підручних предметів або зброї. Так, наприклад, в одному з видів цієї боротьби суперники змагаються зі щитами (naha) в руках. Борці виходять «в коло», тримаючи в руках щити. Коли суперники сходяться, то впираються «щит в щит» і по команді суддів починають з усією силою тиснути ними. Головна мета – звалити суперника спиною на землю і накрити його своїм щитом. Потім переможець лягає на щит і з силою тисне на нього до тих пір, поки суперник не втратить свідомості або не визнає поразку. Після цього переможець витягує поваленого з-під щита, схопивши за волосся.



Рис.5.8 Боротьба варрау (ілюстрація із книги Mandziak A. S The World Encyclopedia of Wrestling<https://www.worldencyclopediaofwrestling.com/>)

У наступному вигляді боротьби варрау предметом для єдиноборства служить мотузка. При цьому, один із суперників перебуває в річці на плаву, а другий стоїть на березі. Той з них, який знаходиться у воді, захоплює мотузку зубами, а той, що знаходиться на березі тримає її руками. Завдання одного з суперників – витягнути «рибу» на берег, а другого – затягнути «рибалку» в воду.

Окічіто, або окічітау (англ. Okichitaw) є найдавнішим бойовим мистецтвом корінного населення США. Воно базується на прийомах ведення бою індіанців рівнини Кри. Однак як система бою окічіто було створено набагато пізніше, в кінці минулого століття канадцем Джорджем Лепіном (George J. Lérine), який вивчав дзюдо, тхеквондо, хапкідо. Мистецтво окічіто

передбачає наявність холодної зброї, в прийомах поширені удари ножом, індіанською сокирою.

Одним із сучасних стилів, в основу якого покладено кікбоксинг і контактне карате отримало назву «укідокан».

Укідокан (ukidokan) - сучасне бойове єдиноборство, створене в США в 1991 році. Його розробив знаменитий турнірний боєць Бенні Уркидес (англ. Benny Urquidez), багаторазовий переможець найпрестижніших турнірів з фул-контакту карате і кікбоксингу (понад 200 перемог) (рис. 5.9.) Даний термін означає: зал (кан), осягнення шляху (до), управління енергією (ки) за методом Уркидес (У). Техніка системи включає удари всіх видів, захвати, больові прийоми, кидки. Сам Уркидес характеризує її наступним чином: «укідокан є синтезом тих дев'яти



Рис. 5.9. Benny Urquidez

дисциплін, котрі я вивчав – карате, тансудо, кемпо, айкідо, джиу-джитсу, англійського боксу, фул-контакту, кікбоксингу, мует-тай. Я взяв з усіх цих дисциплін те, що мені підходить та допомагає краще битися і перемагати ... Мій особистий досвід – це не тільки ринг, але і вулиця ... Мої учні повинні однаково впевнено протистояти і боксерам, і борцям, і каратистам як у спортивних поєдинках, так і у вуличних сутичках» [54].

Каджукенбо (КаДзюКенБо) (Kajukenbo) – це гібридне бойове мистецтво з Гавайських островів. Назва Kajukenbo – це поєднання перших літер з назв різних мистецтв, з яких утворений цей стиль: КА (long life) – карате, JU (happiness) – дзюдо і дзюдзюцу, KEN (fist) – kenpo і BO (style) – боксу.



Рис. 5.10. Бойове мистецтво з Гавайських островів - Kajukenbo

Кадзюкенбо був розроблений в кінці 1940–х років і заснований у 1947 році в поселенні Палама Оаху, Гаваї. Мистецтво було створено завдяки спільним зусиллям майстрів з окремих бойових одноборств: Пітер Чо (Peter Young Yil Choo), Френк Ордонез (Frank Ordenez), Джо Холк (Joe Holck), Джордж Чанг (Clarence Chang) та Адріано Емперадо (Adriano Emperado).

У своїй концепції засновники дотримувалися простого правила, якщо техніка послідовно працювала на вулиці (або один проти одного), тоді вона залишалася в системі, якщо вона була неефективною, вона була відкинута.

Кожен з засновників відкривав школи Кадзюкенбо в Каліфорнії. У 1967 році Чарльз Гейлорд разом з іншими послідовниками, утворили Асоціацію Америки кадзюкенбо (КАА). В 1986 році засновано Міжнародну асоціацію кадзюкенбо (ІКА) [61].

Американське кенпо-карате (American Kenpo) створив американець Ед Паркер (Ed Parker, 1931–1990), праправнук короля Камехамах Першого, що правив на Гавайських островах на початку ХІХ ст.

Кенпо-карате – це система самозахисту в екстремальних ситуаціях сучасного життя, розрахована на реальні можливості так званої «середньостатичної людини». Її основу склали 150 елементів базової техніки, взяті Паркером з японського дзю-дзюцу, китайського кунгфу і



Рис. 5.11. Elvis Presley, 1974 р.

північноамериканського вільного боксу. Серед них стійки і захоплення, удари і кидки, блоки та больові прийоми. У кемпо-карате не існує базових положень, всі дії виконуються з різних положень, які комфортні для даної людини. У кемпо-карате реалізується принцип «багаторазового виконання дій», тобто для перемоги потрібно виконати серію комбінацій. Головним

критерієм вибору техніки для Паркера була ступінь її відповідності біомеханічним і моторним можливостям людського організму. Це науково обґрунтована система.

У 1964 році Ед Паркер організував перший міжнародний турнір з карате в Лос–Анджелесі. В 1960 році він створив Міжнародну асоціацію кемпо-карате (International Kenpo Karate Association, ІККА).

Великий внесок у розвиток карате і кікбоксингу в США належить великому співакові Елвісу Преслі (рис. 5.11), який був учнем Паркера. Він допомагав американському карате в рекламі і як спонсор.

Армспорт (боротьба на руках або армреслінг; від англ. arm sport, arm wrestling, де arm – передпліччя) – вид силового спорту. В армспорті за перемогу сперечаються двоє учасників. Один проти одного, долоні зчеплені в замок і кожен



Рис. 5.12. Змагання з армспорту.

намагається якнайшвидше притиснути руку конкурента до столу. Головне – реалізувати свою перевагу. Під час двобою учасників можуть тимчасово, технічно і тактично обмежувати.

Армреслінг є найдавнішим видом спорту, який був відроджений в 1960-і роки ХХ століття.

У багатьох країнах світу серед дітей і дорослих чоловіків завжди були популярні різні варіанти силового протистояння, близького до сучасного армреслінгу. Змагалися не тільки на спеціальних столах, а в інший спосіб – у кожній місцині по своєму (приміром, подекуди атлети ставлять «змагальну» руку ліктем собі на коліно). Так, в Україні різновид козацького рукоборства полягає у тому, що руки ставляться на бочку.

У 1952 році Білл Соберанес (Bill Soberanes, 1921 – 2003), американський журналіст, організував в каліфорнійському місті Петалума (бар Джіларді, де проходили змагання, існує донині і пишається своєю приналежності до історії армреслінгу) перший чемпіонат США з армспорту. Вже через десять років по тому змагання в Петалуме перебралися з бару в спортивний комплекс і отримали статус чемпіонату світу (офіційною назвою його було World's Wristwrestling Championship (WWC), тобто чемпіонат з «боротьби зап'ястями»). З 1969 року армспорт став повноцінним видом силових змагань. Чемпіонати світу з армрестлінгу почали транслюватися на ТБ у межах програми "Спорт в усьому світі" (Wide World of Sports).

Армреслінг є найбільш демократичним і «мирним» видом єдиноборств, який не вимагає спеціальних для цього приміщень, обладнання та спорядження. Крім цього, на відміну від іншого виду спорту, людина будь-якого віку може отримати шанс виграти змагання з армрестлінгу.

Зараз у світі культивують боротьбу на руках три великих міжнародних організації: WWC, WAF (Всесвітня любительська федерація армспорту) і WAWC (Світова рада армспорту). Правила змагань, організація суддівства і, навіть, джерела фінансування у всіх організаціях практично однакові.

Армрестлінг сьогодні – це повноправний і захопливий вид спорту з добре розробленою системою тренування і проведення змагань. На даний час у міжнародну федерацію армспорту – WAF входять понад 80 країн. Україна є членом WAF з 1994 року.

Ця неолімпійська дисципліна досить популярна у світі. Визнана вона й в Україні.

? КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Яке значення мають танці для народів Африки? Наведіть приклади.
2. Схарактеризуйте бойові мистецтва Африки.
3. В чому полягає унікальність бойового мистецтва капоейро.

4. Схарактеризуйте види одноборств США.
5. Розкрийте основні завдання армспорту.

Розділ 6

СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ ТА СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ

Розвиток і популярність багатьох видів спорту пов'язано з пошуком найбільш ефективної й універсальної системи, якої могли б займатися люди, незалежно від віку, здоров'я і рівня фізичної підготовленості. Пошук універсальної системи базувався ще й на тому, щоб, володівши такою системою, можна було перемагати сильніших супротивників. Тому, в останні кілька десятиріч років у розвитку спортивних єдиноборств намічається тенденція до універсалізації, що призводить до утворення нових видів єдиноборств і трансформації вже наявних. На Україні та за кордоном розвиваються і популяризуються так звані «змішані» або «комплексні» єдиноборства. На відміну від класичних єдиноборств в них використовується комплексний (змішаний) технічний арсенал як ударних (бокс, кікбоксинг, тайський бокс, тхеквондо), так і технічних дій, які застосовуються в боротьбі (кидки, захоплення і больові прийоми з дзюдо, самбо, греко-римської та вільної боротьби). Відбувається не тільки злиття ударної та кидкової технік, але і синтез різних методик техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортивних чи бойових єдиноборств, які розглядаються не окремо, а як взаємопов'язані складові єдиної системи [25].

На відміну від класичних бойових мистецтв, які у своїй більшості походять із країн Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту.

4.1. Змішані спортивні єдиноборства

Одним із найстаріших видів спорту з мішаних єдиноборств є панкратіон (рис. 6.1.) Сьогодні панкратіон – це відроджений давній

олімпійський вид єдиноборств. Бойове мистецтво, яке було представлене в програмі Олімпійських ігор у 648 році до нашої ери. Панкратіон поєднав у собі елементи боротьби і кулачного бою. Існувало два види панкратіону: катой ортопанкратіон. У катойпанкратіоні



Рис. 6.1. Змагання з панкратіону. Чорнофігурна кераміка (фрагмент розпису). 520 р. до н. е. Париж, Лувр

дозволяли продовжувати боротьбу, коли атлети опинилися на землі, а в ортопанкратіоні борці змагаються тільки стоячи.

Згідно з легендами, панкратіоном володіли великі грецькі герої Геракл, Тесей.

Період упаду цього виду спорту розпочався з перемоги римського війська над греками в 146 р. н.е. На зміну панкратіону прийшли бої гладіаторів.

В другій половині минулого сторіччя панкратіон розпочав нове життя. З'явилися різні версії панкратіону, так у 1960 році в США Джим Арвантес розробив «мю тао панкратіон», який близький до рукопашного бою. Французька версія панкратіону, яку просуває Жан-Ноель Шерроле, – це перш за все система фізичного виховання з правилами змагань не тільки для дорослих, але і для дітей з 9 років.

На сьогодні поєдинки з панкратіону проводяться з обмеженням часу і використанням надійного захисного спорядження. Цей вид спорту орієнтований здебільшого на техніку вільного бою і близький до рукопашного. Під час бою спортсменам дозволяється використовувати практично весь технічний арсенал відомих видів єдиноборств (боротьби вільної, греко-римської, самбо, карате, дзюдо, боксу тощо) до повного контакту.

Правила змагань з панкратіону складаються з п'яти видів програми: полідамас; палезмата; сабмішн; традишн; фул [56].

За розділом програми "полідамас" учасники демонструють техніку, яка складається з комбінації прийомів, що виконуються один за одним без зупинки проти трьох супротивників. Команди формуються незалежно від статі. Під час демонстрації прийомів учасники показують удари руками і ногами, захвати, больові та задушливі прийоми, кидки, варіанти добивання та сковування. Тривалість виступу має бути не менше однієї хвилини та не має перевищувати двох хвилин.

У «традішн» дозволяється виконання кидків, больових та задушливих прийомів, нанесення ударів з повним контактом: кулаком та ліктем у тулуб; підйомом стопи у голову – захищеною частиною ноги; стопою, підйомом стопи, гомілкою, коліном у тулуб; гомілкою, підйомом стопи у внутрішню та зовнішню частини стегна.

У розділі «фул» спортсмени виконують кидки, больові та задушливі прийоми, дозволяється нанесення ударів з повним контактом: кулаком у голову і тулуб; ліктем у тулуб; стопою, підйомом стопи у голову; стопою, підйомом стопи, гомілкою, коліном у тулуб; гомілкою, підйомом стопи у внутрішню та зовнішню частини стегна.

У «сабмішн» дозволяється виконання кидків, больових та задушливих прийомів; утримання. Удари по гомілці можливі як частина комбінації з проведення кидка або підсікання. Удари, проведені під час проведення кидка, не оцінюються [56].

Панкратіон – неолімпійський вид спорту. Він визнаний в Україні на офіційному рівні. Не входить до програми Всесвітніх ігор, однак представлений на Всесвітніх іграх з єдиноборств. Федерація панкратіону України займається його популяризацією в нашій державі.

Спроби суміщати європейські та азіатські вчення привели до утворення англійського бойового мистецтва під назвою «бартитсу».

Бартітсу (Bartitsu) – це змішане бойове мистецтво і система самозахисту Англії, розроблена у 1898 році британським інженером Едвардом Бартон-

Райтом (англ. Edward William Barton-Wright).

Основою бартітсу є джиу-джитсу і дзюдо, які вивчав Бартон-Райт, проживаючи в Японії. Надалі бойове мистецтво ввібрало в себе елементи британського боксу, французького Савату, швейцарської народної боротьби, а також оригінальної



Рис. 6.2. «Смертельна сутичка». Шерлок Холмс, який володіє боротьбою бартітсу, перемагає професора Моріарті.

системи оборонного бою на тростинках «Canne de combat». Бартітсу стало відомо широкому загалу завдяки твору Артура Конана Дойля «Порóжній будинок», в якому головний персонаж описує Вотсону свою сутичку з професором Моріарті. Шерлок Холмс за допомогою якоїсь японської боротьби під назвою «барітсу» відправив «наполеона злочинного світу» в безодні Рейхенбахського водоспаду (рис.6.2).

В СРСР в результаті синтезу багатьох видів єдиноборств, з'єднаних між собою в систему підготовки універсального бійця, утворилось бойове самбо, згодом армійський рукопашний бій.

Бойове самбо – одноборство, що виникло у 1930-х роках в СРСР для навчання представників силових структур. Тоді бойове самбо не вважалось спортивною дисципліною і було забороненим для навчання цивільних осіб. Лише в 1991 році бойове самбо стало окремим видом спорту. На відміну від боротьби самбо, завданням спортивного



Рис. 6.3. Змагання з бойового самбо

поєдинку є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби в одязі або техніки больових прийомів; у двобої з бойового самбо важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії.

Бойове самбо має прикладний характер, якщо розглядати не змагальну, а професійно–прикладну діяльність (міліція, спеціальні підрозділи, армія), техніка бойового самбо дозволяє ефективно вести реальний поєдинок з декількома противниками, дозволяючи позбавляти їх можливості подальшого ведення бою.

Бойове самбо – це видовищний і перспективний вид спорту, який акумулював у собі найбільш ефективні прийоми з різних видів єдиноборств. У його арсенал увійшли кращі прийоми з дзюдо, боротьби самбо, вільної боротьби, джиу-джитсу, карате, боксу, кікбоксингу та інших видів одноборств. З кожним роком кількість тих, хто займається бойовим самбо в Україні швидко зростає.

Універсальний бій – на перших порах свого заснування цей комплексний вид спорту називався «російській бій». І лише з виходом на міжнародну арену змінює назву на універсальний бій, або англійською – Unifight. Це комплексне випробування сил людини. На старті спортсмен долає смугу перешкод, де є стіна, лабіринт, колода, тунель, стрільба з пневматичної зброї, метання ножа, далі на шляху спортсмена постає п'яти метрова сітка, по якій він піднімається вгору, по канату спускається вниз і добігає до рингу. Наступний етап змагання – рукопашний бій.

Перший чемпіонат світу відбувся в Оренбурзі у

2001 році. Крім видовищності (рис. 6.4.), універсальний бій вигідно



Рис. 6.4. Ударна техніка універсального бою (Unifight)

відрізняється від інших низьким травматизмом. Принаймні важких травм майже не буває, що зумовлено не лише застосування захисного спорядження, але і банальним виснаженням спортсменів, які після проходження смуги перешкод втрачають силу ударів.

Універсальний бій офіційно визнаний в Україні. Це неолімпійський вид спорту. Розвитком спортивної дисципліни в нашій державі займається Українська спортивна федерація «Універсальний бій».

Рукопашний бій – вид бойового мистецтва, заснований у Росії на основі східних шкіл одноборств. Рукопашний бій – це швидка техніка ліквідування супротивника. Бій ведеться без зброї, за допомогою нанесення ударів руками й ногами, кидками, больовими та задушливими прийомами, а також прийомами реанімації. Існує три категорії рукопашного бою: спортивний, поліцейський і армійський.



Рис. 6.5. Кидок прогином у змаганнях з рукопашного бою

Спортивний рукопашний бій – вид з обмеженим арсеналом дій, вилучені прийоми, що можуть призвести до тяжкої травми або смерті супротивника. Змагання з рукопашного бою проводяться у два тури.

У першому турі змагань учасники демонструють техніку виконання прийомів рукопашного бою відповідно до вимог програми.

Змагання з легким контактом проводяться з контролювальною силою удару в усі залікові зони, які не спричиняють травмування та не доводять до нокдауну чи нокауту, з зупинкою часу для нарахування балів. Прийоми боротьби не застосовуються. У поєдинку дозволяється нанесення ударів кулаком, стопою, гомілкою.

Змагання з дозованим контактом проводяться з контролювальною силою удару в усі залікові зони, які не спричиняють травмування та не доводять до

нокауту, з зупинкою часу для нарахування балів. У поєдинку дозволяється нанесення ударів кулаком, стопою, гомілкою та виконання кидків, утримань, больових та задушливих прийомів.

Другий тур змагань з дозованого контакту без зупинки часу проводиться з контролюваною силою удару в усі залікові зони, які не спричиняють травмування, та не доводять до нокауту. У поєдинку дозволяється нанесення ударів кулаком, стопою гомілкою та виконання кидків, утримань, больових та задушливих прийомів.

Змагання з повного контакту проводяться без зупинки часу для нарахування балів, з повним контактом в усі залікові зони. В поєдинках взяли участь бійці віком понад 21 рік, та спортивною кваліфікацією не нижче кандидата в майстри спорту з рукопашного бою.

Рукопашний бій – це неолімпійський вид спорту. Він визнаний в Україні на офіційному рівні. Федерація рукопашного бою України відповідає за його розвиток і популяризацію в нашій державі. Даний вид не представлений в програмі Олімпійських чи Всесвітніх ігор.

Поліцейний рукопашний бій – вид створений для застосування органами поліції. Характеризується великою кількістю прийомів на утримання супротивника, конвоювання. Включає прийоми бою проти озброєного супротивника та бій з декількома супротивниками. Правила застосування обмежується дійсним законодавством. З поліцейного рукопашного бою проводяться показові виступи.

Армійський рукопашний бій – вид, створений для спецпідрозділів армії.

До ефективних змішаних бойових мистецтв належать **ММА** (англ. Mixed Martial Arts), чи «бої без правил», рукопашний бій.

Сучасне ММА – це бокс, кікбоксинг, джиу-джитсу, карате и Муей Тай – в одному спорті. В ньому можуть брати участь представники будь-яких шкіл і напрямків бойових мистецтв. ММА вміщує в себе практично весь арсенал ударної і борцівської техніки. Суттєвий вплив на розвиток сучасних

змішаних одноборств належить панкратіону, бразильському вале тудо і японському шутрестлінгу.

В стародавньому світі стилем бою без зброї, що нагадує сучасні ММА був грецький панкратіон.



Рис. 6.6. Сучасне ММА

Змагання за змішаними стилями, де змагались спортсмени різної спеціалізації, проводились на рубежі XIX і XX ст. Так, в кінці 60-х років Брюсом Лі розроблена система бою «джиткундо», принципів якої було вміння бійця успішно адаптуватися під будь-який стиль. У 1986 році утворюється перша організація змішаних бойових мистецтв, відома як «Шуто» (англ. Shooto). Перший турнір зі змішаних єдиноборств (Абсолютний бійцівський чемпіонат) мав назву UFC (Ultimate Fighting Championship) та пройшов у США у 1993 році [25]. Сьогодні UFC – флагман у світі спортивного шоу, загальноновизнаний лідер в ММА, блискучий у спортивному бізнесі. Так, Міжнародна маркетингова агенція WME–IMG придбала найпотужнішу американську промоутерську компанію зі змішаних єдиноборств – UFC за фантастичну суму – \$4 млрд.

Сьогодні змагання зі змішаних бойових мистецтв проводяться на найвищому рівні. Грамотний підхід до організації турнірів і висвітлення важливих подій у світі ММА зробили свою справу — все більше людей стають фанатами цього видовищного виду спорту.

Змішані єдиноборства – це неолімпійська дисципліна, яка офіційно визнана в Україні у лютому 2012 року. Змагання з ММА не включені в програму головного олімпійського чи неолімпійського старту чотириріччя. Розвитком ММА в нашій державі опікується Національна федерація змішаних єдиноборств ММА України.

К-1 – бойовий спорт, який проводиться японською компанією Fighting and Entertainment Group (FEG). FEG також проводить MMA турніри по К-1 HERO's. Також є 70.5-кілограмовий середньоваговий підрозділ К-1 MAX («Middleweight Artistic Xtreme») [25].

Мікс-файт (mix fight) – один з напрямків змішаних бойових мистецтв – вид спорту, що охоплює різноманітні засоби та способи ведення оборони й нападу у рукопашному бою. Цей динамічний і видовищний спорт широко відомий у світі, дуже швидко набирає популярності в Україні.

Основу мікс-файту складають: ударна техніка руками, ліктями, ногами та колінами, переведення та робота в партері, больові та задушливі прийоми, які відібрані з різних видів бойових єдиноборств.

Україна – перша у світі країна, яка визнала мікс-файт видом спорту.

Комбат самооборона ICO (Combat self-defense ICO, International Combat Organisation). Організація зареєстрована у всесвітньому спортивному просторі і має свої правила. Центр світової організації знаходиться у Великій Британії. Активну участь у ній беруть Україна, Франція, Німеччина, Італія та інші країни. 18 країн є активними членами International Combat Organization, приймають у себе чемпіонати Європи і світу. В Україні «комбат самозахист ICO» представляє 15 розділів єдиноборств в легкому, посиленому та повному контакті. Правила Combat self-defense ICO дають можливість готувати окрім індивідуальних бійців спортивні команди та групи, які виконують бойові завдання у складі Державної прикордонної служби України, СБУ, МО та МВС України.

Різнноманіття розділів для проведення боїв дає змогу зустрічатися на татамі та рингу і



Рис. 6.7. Перший Чемпіонат України з бойових мистецтв «Комбатан самозахист ICO» (2016 р.)

спортсменам, і військовим, і співробітникам правоохоронних органів. У «комбат самооборона ІСО» представлені прикладні види бою: конвоювання, захист від нападу групи, захист від застосування холодної зброї різних видів, ножовий бій.

Комбат самозахист ІСО є офіційно визнаним видом спорту в Україні (Наказ № 2151 від 24.05.2017 р.). На теренах України цей вид спорту розвиває Всеукраїнська асоціація бойових мистецтв. Комбат самозахист ІСО.

6.2 Змішані бойові системи одноборств у сучасних арміях

Змішані бойові системи в сучасних арміях базуються на традиційних бойових мистецтвах різних країн світу з систематизацією тактики їх використання. Розробки армійського бою ведуться на основі досліджень окремих фахівців та інститутів. У бойових системах підготовки використовуються знання фізіології й психології чоловіка, накопичені людством.

Армійський рукопашний бій – використовується в російських армійських частинах і в арміях ряду інших країн. Акцент робиться на прийомах, що максимально ефективно ведуть до смерті супротивника. Рукопашний бій за системою А.А. Кадочникова є різновидом ближнього бою із застосуванням противниками прийомів одноборств з різними видами зброї, підручними засобами, а також без них.

Система Кадочникова засновується на духовних постулатах, концепції управління людським ресурсами та використанні законів механіки. Викладання цих прийомів цивільному населенню заборонено і зараз у більшості секцій під маркою АРБ (армійській рукопашний бій) викладають саме спортивний рукопашний бій.

Програма бойових мистецтв морського корпусу США (Marine Corps Martial Arts Program, MCMAP).

Marine Corps Martial Arts Program («морські котики», морська піхота) – є єдиною бойовою системою, розробленою в Корпусі морської піхоти Сполучених Штатів, з метою об'єднання основ традиційного рукопашного бою, новоствореної доктрини ближнього бою і морально психологічної підготовки, що в комплексі іменується в корпусі "ідеалом воїна".



Рис. 6.8. Показові виступи MCMAP

Програма, яка була введена в дію у 2001 році, навчає морських піхотинців і персонал військово-морських сил діяти в бою без зброї, зі зброєю, бою з використанням підручних засобів та штиковому бою.

Крав-мага (Krav maga) – бойове мистецтво армії Ізраїлю та ізраїльських спецслужб, характеризується максимальною ефективністю. Крав-мага розроблена Імі Ліхтенфельдом (Imi Lichtenfeld) як військова система рукопашного бою. Крав-мага дослівно з івриту перекладається як «контактний бій». Система отримала популярність після того, як була прийнята на озброєння різними ізраїльськими силовими структурами.



Рис. 6.9. Крав-мага

В крав-мага не існує певних правил та немає різниці між тренуванням чоловіків та жінок, адже суть крав-маги спрямована на

вироблення навичок, здатних врятувати людину в кризовій ситуації. Система не є спортивною, відсутня спеціальна форма одягу та змагання. Всі прийоми концентруються на максимальній ефективності в реальних умовах. Робиться

акцент на ураження больових точок (очі, пах), удари головою та інші прийоми, а також імпровізоване використання будь-яких доступних предметів. Також позначається необхідність дотримання норми не перевищення меж самооборони. Особлива увага приділяється швидкості та точності дій, симетричності відповіді на загрозу.

Крав-мага не визнана в Україні як вид спорту. Ця дисципліна не входить до програми Олімпіад чи Всесвітніх ігор. Однак в Україні розвитком даної школи рукопашного бою займається Федерація крав-мага України.

Лердріт (Lerdrit) – по-новому систематизована бойова система на основі давнього смертоносного тайландського боксу Муей Тай. Застосовується елітними підрозділами тайської королівської армії. Лердріт прийнятий на озброєння армією Таїланду – і як всі армійські бойові системи, розроблений на максимально ефективне знищення противника.

У перекладі з тайської мови термін «лердріт» означає «вищу владу». Цей маловідомий за межами Південно-Східної Азії стиль являє собою адаптований до сучасних умов силового протистояння вид прикладного рукопашного бою, що практикується військовими і елітними підрозділами тайської армії. Він створений на основі стародавніх бойових мистецтв Індокитаю: муай боран, муай чайя, муай лао.

Відрізняється надзвичайно ефективною агресивною і простою манерою ведення рукопашного бою. У спрощеному варіанті є чудовою системою самооборони і оздоровлення.

Головною відмінністю від тайського боксу є велика кількість «заборонених прийомів» – командос армії тайського королівства немає



Рис. 6.11. Рукопашний бій «лердріт»

рівних в умінні бити ногою в горло або потрапляти ліктем точно в скроню. Бійці навчені атакувати раптово, кидати противника на спину і завершувати

сутичку руйнівним смертоносним нападом. Для мінімізації власного ризику зняряддям завжди вибираються жорсткі частини тіла. Цей стиль призначений для нейтралізації противника.

В основі цієї бойової системи лежать універсальні принципи ведення бою, які використовуються як в беззбройному поєдинку, так і в роботі переважно з короткою клинковою зброєю. При підготовці бійців багато часу в практиці проти одного або групи супротивників приділяється роботі з утримання рівноваги та переводу в партер, де опонент позбавлений можливості завдавати повноцінні удари при неможливості використовувати вагу і інерцію свого тіла.

? КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Дайте характеристику давнього та сучасного панкратіону.
2. Розкрийте тенденції розвитку сучасного ММА.
3. Дайте характеристику змішаних одноборств .
4. Розкрийте роль ЗМІ у розвитку та популяризації змішаних одноборств.
5. Дайте характеристику видів одноборств, які використовують при підготовці бійців у сучасних арміях.
6. Які види змішаних одноборств є офіційно визнаними видами спорту в Україні.
7. Розкрийте тенденції розвитку сучасного фрі-файту, комбат самозахист ІСО

ПОНЯТТЄВИЙ АПАРАТ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ

Бойові мистецтва – складова частина загального мистецтва, що виражається елементами бою.

Вид спорту (відповідно до Закону «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009 № 1724-VI) – різновид змагальної діяльності у спорті, що здійснюється з дотриманням визначених правил.

Всесвітні ігри (World Games) – міжнародні комплексні змагання з неолімпійських видів спорту (дисциплін); проводяться Міжнародною асоціацією Всесвітніх ігор раз на чотири роки, починаючи з 1981 р.

Всесвітні ігри єдиноборств SportAccord (SportAccord World Combat Games) – міжнародні комплексні змагання, у програму яких входять єдиноборства і спортивні бойові мистецтва; проводяться під патронатом SportAccord, починаючи з 2010 р.

Дан – майстерний ступінь, високий рівень майстерності.

Етнос (від грецьк. *έθνος* – плем'я, народ) – стала група людей, що історично склалася, усвідомлює свою єдність поза економічним, соціальним, політичним та конфесійним поділом та має спільні етнічно маркуючі ознаки.

Етноспорт – це форма збереження ігрової спадщини; являє собою систему відновлення навичок етнорухливості, властивих традиційному способу життя і втрачених в умовах урбанізації

Захват – дія, за допомогою якої борець утримує руками суперника для проведення атаки, захисту або контрзаходу.

Захист – дія, яку борець використовує для знешкодження атак суперника.

Кидком вважається спосіб дії, у результаті якого суперник позбавляється опори й, падаючи, торкається майданчика будь-якою частиною тіла, крім ступнів.

Комбінації прийомів – тактичне використання техніки боротьби, поєднання кількох дій у певному порядку в єдине ціле з метою кращого здійснення атаки (прийом нападу – захист – прийом нападу тощо).

Контрзахід – дії суперника у відповідь на прийом нападального.

Країна (відповідно до статуту SportAccord) – незалежна держава, визнана міжнародною спідбнотою, у якій існує національний олімпійський комітет, визнаний МОК.

Міжнародна асоціація «Спорт для всіх» (The Association For International Sport for All, TAFISA) – провідна організація у світовому русі масового спорту, що створена у 1991 р. та діяльність якої спрямована на заохочення рухової активності заради здоров'я, радості, соціальної взаємодії, інтеграції та спілкування людей в усьому світі шляхом розвитку традиційних видів рухової активності та екстремальних видів спорту.

Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (World Games Association, IWGA) – неурядова, некомерційна структура, що заснована у 1981 р. для організації відповідних змагань.

Міжнародне спортивне об'єднання – неурядова структура, до якої входять національні спортивні федерації та інші організації, що представляють добровільну спілку осіб, які займаються спортом, фізичним вихованням, педагогічною й олімпійською освітою для задоволення своїх потреб, захисту прав та інтересів на основі статутних документів.

Міжнародний олімпійський комітет, МОК (International Olympic Committee) – керівний орган олімпійського руху, заснований 1894 року з ініціативи барона П'єра де Кубертена.. До його складу входять 205 національних олімпійських комітетів.

Модуль – це поійменована, цілісна, структурована певним чином документована змістова частина освітньо-професійної програми підготовки фахівця, яка повинна бути освоєна студентом шляхом реалізації різних форм навчання (аудиторні заняття, практика, курсова робота, дипломна робота, самостійна робота, контрольні заходи) і забезпечує здобуття ним відповідних компетенцій.

Національна спортивна федерація (відповідно до статуту SportAccord) – організація, що представляє один або декілька видів спорту в країні та визнана НОК і/або найвищою спортивною владою цієї держави.

Національні види спорту (відповідно доповненню до Закону «Про фізичну культуру і спорт» № 2074-VIII від 25.05.2017) – види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України.

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті.

Неолімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Олімпійський спорт – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

Партёр – (фр. parterre; від par – «по» і terre – «земля») — площа взаємодії суперників в різних видах боротьби, що характеризується діями лежачи, сидячи або навколішках.

Положення боротьби – положення, яке займає борець у процесі сутички.

Спаринг – тренувальний поєдинок у бойових мистецтвах (в тому числі, у спортивних змаганнях).

Список шедеврів усної та нематеріальної культурної спадщини людства (англ. Intangible Cultural Heritage List) ЮНЕСКО – список, складений в рамках програми ЮНЕСКО «Шедеври усної та нематеріальної культурної спадщини людства», створений, щоб звернути увагу на Нематеріальну культурну спадщину.

Спортивна діяльність (відповідно до Закону «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009) – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

Спортивний комітет України (Union of nongovernment organizations «Sports Committee of Ukraine») – СКУ, зареєстровано 8 липня 2005 року на її Установчому засіданні. Згідно з статутом метою діяльності організації є сприяння розвитку видів спорту, що не входять до програми Олімпійських, Паралімпійських ігор, підтримка громадських організацій, що займаються розвитком даних видів спорту, координацією їх діяльності.

Стиль боротьби – сукупність ознак, що характеризують манеру ведення сутички, особливості застосування борцем техніки і тактики.

Стійка – положення борців, при якому вони торкаються килима лише ступнями ніг. Різновид: права, ліва, фронтальна, висока, низька.

Тактика боротьби – сукупність форм, засобів та методів боротьби, вибраних для вирішення завдань, що відповідають конкретній ситуації та які забезпечують успіх у досягненні поставленої мети.

Традиційні бойові мистецтва – це види одноборств, які мають реальні історичні коріння та утворювались в окремій країні чи місцевості на протязі десятиків, сотні, а то й тисячі років.

SportAccord (SportAccord International federation union; Міжнародний союз федерацій) – всесвітня організація, що поєднує міжнародні федерації з олімпійських і неолімпійських видів спорту та спортивні організації, які розвивають певний напрямок спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдинова Парзад. Зорхана. Из истории спорта в Азербайджане. Спорт. 2015. № 2. (74). С. 12–16
2. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. С. 153–161.
3. Айкидо – система самозащиты. Рекомендации для начинающих. Часть первая. София, 1994. 136 с.
4. Аман Атилов. Современный бокс, Практическое руководство: Феникс; Ростов н/дону, 2003.
5. Арзютов Г.Н. Борьба на поясах (историческое эссе) Научный Журнал НПУ имени М.П. Драгоманова. Серия № 15. "Научно–педагогические проблемы физической культуры. К.: НПУ имени М.П.Драгоманова, 2010. Вып. 5. С. 3–11.
6. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя (Серия «Мастера боевых искусств»). Ростов-н/Д: «Феникс», 2002. 496 с.
7. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях та відповідях, 2011. 400 с.
8. Велічковіч Р. Мартінюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Львів : Лігапрес, 2003. 146 с.
9. Військово-прикладні види спорту [електронний ресурс], режим доступу: <http://vseslova.com.ua/word/>
10. Всеукраїнський проект "САМБО в кожному навчальному заклад", режим доступу: http://oblosvita.te.ua/images/doc16/1_9-538.pdf
11. Галковский Н.М., Катулин А.З.. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1968. 584 с.
12. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо. Ростов на Дону : Фенікс, 2000. 448 с.
13. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 31–39.
14. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиція воинских искусств. М.: Издательско-полиграфическая фирма «АНС-Принт» Ассоциации «Новый стиль», 1991. 416 с.
15. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009 № 1724-VI – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>.
16. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В., Когут І.О., Маринич В.Л., Гончаренко Є.В., Кропивницька Т.А. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с.
17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.:Радуга, 1982. 399 с.

18. Кыласов А.В. Гавров С.Н. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта. Человек, спорт, здоровье: материалы V Междунар. конгр. СПб.: ОлимпСПб., 2011. С. 161–163.
19. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация. М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. 16 с.
20. Ли Чжон Ки. Технично–тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2003. 139 с.
21. Мазур В.Й. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання». Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
22. Мандзяк О.С. Бойові традиції аріїв: На шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль: Мандрівець, 2006. 272 с.
23. Матвеев С.Ф. Каратэ. Практическое пособие для тренеров, спортсменов, студентов институтов физкультуры, слушателейФПК, всех кто интересуется восточными единоборствами. Изд. Перове. Днепропетровск. УкО ИМА-пресс, 1995. 112 с.
24. Матвеев Сергей, Борисова Ольга, Когут Ирина, Гончаренко Евгений, Маринич Виктория. Особенности возникновения новых форм двигательной активности. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. №2(12). С. 3–9.
25. Мордвинцев Д.Н. Некоторые особенности соревновательной деятельности в смешанных видах единоборств. Молодой ученый. 2017. № 2. С. 654–659.
26. Музруков Г. Основы ушу. М.: Изд-во Городец, 2006. 576 с.
27. Олимпийский спорт: в 2 т. под. общ ред. В.Н. Платонов. К. : Олимп. лит., 2009. Т. 1. 752 с.
28. Олимпийский спорт: в 2 т. под. общ ред. В. Н. Платонова. К.: Олимп. лит., 2009. Т. 2. 696 с.
29. Оранский И.В. Восточные единоборства. М. : Советский спорт, 1990. 80 с.
30. Офіційний сайт Всесвітніх ігор єдиноборств, режим доступу: <http://www.worldcombatgames.com>.
31. Офіційний сайт світ етноспорту, режим доступу: <http://ethnosport.org/>
32. Офіційний сайт Спортивного комітету України, режим доступу: <http://scu.org.ua>.
33. Офіційний сайт Міністерство освіти і науки України, режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>.
34. Павленко Ю.В. ЕТНОС. Енциклопедія історії України: Т. 3: Е–Й. Інститут історії України. К.: Наукова думка, 2005. 672 с., режим доступу: <http://www.history.org.ua/?termin=Etnos>.

35. Педченко Н.Г. Энциклопедия рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. Часть 1. Изд. 2, дополненное. Кишинев: «Мишкар», 1991. 114 с.
36. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е.А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. 544 с.
37. Петрушин Анатолий. Французский бокс сават. Техническая, тактическая и психологическая подготовка, 2006. 210 с.
38. Піскун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 864 с.
39. Платонова Р.И. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире. Вестн. спорт. науки. 2012. № 6. С. 61–64.
40. Подоруев Ю.В., Коренева М.В. Пляжная борьба в мире: проблемы, перспективы развития. Теория и методика спортивной тренировки. 2010. 4. С.10–12
41. Приступа Є., Пилат В. Традиції української національної фізичної культури, Львів: Троян, 1991. 102 с.
42. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" щодо визнання національних видів спорту. Законодавство України. 2017–05–25.
43. Прокопенко В.И. Развитие этноспорта народов Севера в Российской Федерации. Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско–Тихоокеанского региона: материалы международной научно–практической конференции 26–27 июля 2004 года. Якутск: Изд–во ЯГУ, 2004. С. 105–108.
44. Нова українська школа: poradnik dla vchitel'ya. Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
45. Ракита М.С., Штейнбарх В.Л. Фехтование. Энциклопедия. М: Человек, 2011. 704 с.
46. Реєстр визнаних видів спорту в Україні, режим доступу: dsmsu.gov.ua.
47. Сандюк Л.О. Основи культурології: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 400 с.
48. Санчай Ч.Х. «Танец орла» — духовно-художественное наследие тувинского народа [Электронный ресурс]. Новые исследования Тувы. 2014, № 1. URL: https://www.tuva.asia/journal/issue_21/6943-sanchay.html
49. Серошевский В., Якути Л. Досвід етнографічного дослідження. Т. 1. СПб, 1896. С. 462.
50. Согор Олег, Пітин Мар'ян. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук, праць. Житомир: ФОП Свенюк О. О., 2016. Вип. 2. С. 198–203.
51. Спорт – классификация видов спорта [электронный ресурс], режим доступу: http://www.liveinternet.ru/users/de_bagira/post119419004/

52. Сухолотюк Ігор, Пузанов Вадим. У пошуках досконалості, або бойові мистецтва світу в Кореї. Журнал міжнародний туризм. 2008. №2
53. Тайное оружие монахов «Шаолинь». (перевод с китайского Турова И.П., Антонова М.Л.). Предприятие «Вен-Мер», 1993.
54. Тарас А.Е. Боевые и спортивные единоборства: Справочник. Мн.: Харвес, 2002. 640 с.
55. Українська федерація Ушу. Правила проведення змагань з ушу в Україні. Київ, 2007. 123 с.
56. Федерація змішаних единоборств ММА України: Історія ММА, режим доступу: <http://mma.org.ua/istoria-mma>.
57. Хироси Одзава. Кэндодзю: Полное практическое руководство. Киев: София, 2000, 192 с.
58. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1: Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 800 с.
59. Яценко И.В. Урок общения. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций. М.: УЦ «Перспектива», 2015. 132 с.
60. A Study of the Structure and Customs of Iran's traditional sports. International Zurkhaneh Sports Federation, 2004, 24p.
61. Bishop, John Evan (2006). "Kajukenbo — the Original Mixed Martial Art". Kajukenbo.
62. International World Games Association (IWGA), access mode : <http://www.worldgames-iwga.org/>.
63. Kolar E., J. Bednarik, G. Jurak, R. Bubanj, M. Kovač. Discovering differences between Olympic and non-Olympic sports disciplines, based on the top sports results. Faculty of Sport, University of Ljubljana. Kinesiology Slovenica, 2001, 14, 3. P. 15–25, access mode : http://www.kinsi.si/upload/clanki/84586_171.pdf 33.
64. Thomas M. J. Desch-Obi Fighting for Honor: The History of African Martial Art Traditions in the Atlantic World. Univ of South Carolina Press, 2008, 346 с.
65. Mandziak A.S. (2010). The World Encyclopedia of Wrestling, access mode : <http://ru.scribd.com/doc/45053689/mandziak-a-s-the-world-encyclopedia-of-wrestling>.
66. Nekoogar, Farzad (1996). HU Traditional Iranian Martial Arts (Varzeshe Pahlavani), access mode : [UH.pahlvani.com:Menlo Park](http://UH.pahlvani.com:MenloPark).
67. SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations). Statutes, access mode : <http://www.sportaccord.com/en/about/index.php>.

68. Sports: The Complete Visual Reference / F. Denis, B. Fradett, J. Gunel, F. Maneno, A.-M. Villeneuve, J. Daigle, J.-F. Lacoste. – Canada: R & R Publications & Marketing

69. United World Wrestling, access mode :
<https://unitedworldwrestling.org/ru>

70. World Nomad Games, access mode :
<https://twitter.com/worldethnogames>

**Інформаційні ресурси міжнародних та національних організацій з видів
одноборств**

International Aikido Federation, access mode: www.aikido-international.org
International Boxing Association, access mode: www.iboboxing.com
International Fencing Federation, access mode: www.fie.org/
International Judo Federation, access mode: www.ijf.org
International SAMBO Federation, access mode: <https://www.sambo-fias.org/>
International Sumo Federation, access mode: www.ifs-sumo.org
International Taekwon-do Federation, access mode: <https://www.taekwondoitf.org/>
Ju-Jitsu International Federatio, access mode: www.jjif.org
Tug of War International Federation, access mode: <http://tugofwar-twif.org/>
United World Wrestling, access mode: <https://unitedworldwrestling.org>
World Association of Kickboxing Organizations, access mode:
www.wakoweb.com
World Karate Federation, access mode: <https://www.wkf.net/>
Асоціація джиу-джитсу, режим доступу: України <https://jj.ua/>
Асоціація спортивної боротьби України, режим доступу:
<http://ukrwrestling.com/>
Всеукраїнська федерація фрі-файту і контактних єдиноборств, режим
доступу: www.free-fight.org.ua
Національна ліга професійного боксу України , режим доступу: scu.org.ua/
Українська асоціація карате, режим доступу: <https://karate.ua/>
Українська федерація армспорту, режим доступу:
<https://www.armsport.com.ua/>
Українська федерація карате, режим доступу: <https://karate.ua/>
Українська федерація тайландського боксу Муей Тай, режим доступу:
<http://www.muaythai.org.ua/>
Українська федерація ушу, режим доступу: www.wushuua.com/
Федерація боксу України, режим доступу: www.fbu.org.ua/
Федерація боротьби Кураш України, режим доступу: www.kurash.com.ua
Федерація гунфу України, режим доступу: <https://www.kungfu.org.ua/>
Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби, режим доступу:
<http://alysh.org.ua>
Федерація дзюдо України, режим доступу: www.ukrainejudo.com/
Федерація змішаних єдиноборств ММА України, режим доступу: mma.org.ua
Федерація кікбоксингу України «ВАКО», режим доступу
<http://www.kickboxing.org.ua/>
Федерація кіокушин карате України, режим доступу: www.kyokushin.com.ua/
Федерація панкратіону України , режим доступу: pankration.com.ua/
Федерація самбо України, режим доступу: sambo.net.ua
Федерація сумо України, режим доступу: scu.org.ua/federacii
Федерація таеквондо ІТФ України, режим доступу: <http://itf-ua.org/>
Федерація тхеквондо (ВТФ) України, режим доступу: <https://ftu.in.ua/>

Реєстр визнаних видів спорту в Україні
(додаток до наказу Мінмолодьспорту 27.01.2014 № 149;
у редакції наказу Мінмолодьспорту від 16.08.2018 № 3780)

І. Олімпійські види спорту	ІІ. Неолімпійські та національні види спорту
I.001. Бадмінтон I.002. Баскетбол I.003. Бейсбол I.004. Біатлон I.005. Бобслей I.006. Бокс I.007. Боротьба вільна I.008. Боротьба греко-римська I.009. Важка атлетика I.010. Велосипедний спорт I.011. Веслувальний слалом I.012. Веслування академічне I.013. Веслування на байдарках і каное I.014. Вітрильний спорт I.015. Водне поло I.016. Волейбол I.017. Волейбол пляжний I.018. Гандбол I.019. Гімнастика спортивна I.020. Гімнастика художня I.021. Гірськолижний спорт I.022. Гольф I.023. Дзюдо I.024. Кінний спорт I.025. Ковзанярський спорт I.026. Кьорлінг I.027. Легка атлетика I.028. Лижне двоборство I.029. Лижні гонки I.030. Плавання I.031. Плавання синхронне I.032. Регбі I.033. Санний спорт I.034. Сноубординг I.035. Софтбол I.036. Стрибки на батуті I.037. Стрибки на лижах з трампліна	II.001. Авіамодельний спорт II.002. Автомобільний спорт II.003. Автомодельний спорт II.004. Айкідо II.005. Аквабайк II.006. Акробатичний рок-н-рол II.007. Альпінізм II.008. Американський футбол II.009. Армспорт II.010. Багатоборство тілоохоронців II.011. Більярдний спорт II.012. Богатирське багатоборство II.013. Бодібілдинг II.014. Бойове самбо II.015. Боротьба Кураш II.016. Боротьба на поясах II.017. Боротьба на поясах Алиш II.018. Боротьба самбо II.019. Боулінг II.020. Вейкбординг II.021. Вертолітний спорт II.022. Веслування на човнах "Дракон" II.023. Військово-спортивні багатоборства II.024. Воднолижний спорт II.025. Водно-моторний спорт II.026. Гирьовий спорт II.027. Го II.028. Годзю-рю карате II.029. Голубиний спорт II.030. Городковий спорт II.131. Дартс II.032. Дельтапланерний спорт II.033. Джиу-джитсу II.034. Естетична групова гімнастика II.035. Змішані єдиноборства (ММА) II.036. Карате JKA WF

Олімпійські види спорту	П. Неолімпійські та національні види спорту
I.038. Стрибки у воду I.039. Стрільба з лука I.040. Стрільба кульова I.041. Стрільба стендова I.042. Сучасне п'ятиборство I.043. Теніс I.044. Теніс настільний I.045. Триатлон I.046. Тхеквондо (ВТФ) I.047. Фехтування I.048. Фігурне катання на ковзанах I.049. Фристайл I.050. Футбол I.051. Хокей з шайбою I.052. Хокей на траві I.053. Шорт-трек I.054. Скелетон I.055. Карате I.056. Скелелазіння	П.037. Карате JKS П.038. Карате WKS П.040. Кікбоксинг WKA П.041. Кікбоксинг WPKA П.042. Кікбоксинг WAKO П.043. Кікбоксинг ВТКА П.044. Кіокушин карате П.045. Кіокушинкай карате П.046. Кіокушинкайкан карате П.047. Козацький двобій П.048. Комбат Дзю-Дзюцу П.049. Косіки карате П.050. Кунгфу П.051. Літаковий спорт П.052. Міні-гольф П.053. Морські багатоборства П.054. Мотоциклетний спорт П.055. Панкратіон П.056. Парапланерний спорт П.057. Парашутний спорт
ІІІ. Види спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, вадамизору, слуху та розумового і фізичного розвитку	П.058. Пауерліфтинг П.059. Пейнтбол П.060. Перетягування канату П.061. Петанк
ІІІ.001. Армспорт ІІІ.002. Бадмінтон ІІІ.003. Баскетбол ІІІ.004. Баскетбол на візках ІІІ.005. Біатлон ІІІ.006. Більярдний спорт ІІІ.007. Боротьба вільна ІІІ.008. Боротьба греко-римська ІІІ.009. Боулінг ІІІ.010. Бочча ІІІ.011. Велосипедний спорт - трек ІІІ.012. Велосипедний спорт – шосе ІІІ.013. Веслування академічне ІІІ.014. Вітрильний спорт ІІІ.015. Водне поло ІІІ.016. Волейбол ІІІ.017. Волейбол сидячи	П.062. Підводний спорт П.063. Планерний спорт П.064. Пляжний гандбол П.065. Пляжний футбол П.066. Повітроплавальний спорт П.067. Пожежно-прикладний спорт П.068. Поліатлон П.069. Професійний бокс П.070. Радіоспорт П.071. Ракетомодельний спорт П.072. Регбіліг П.073. Риболовний спорт П.074. Роликовий спорт П.075. Рукопашний бій П.076. Сквош П.078. Спорт із собаками П.079. Спорт надлегких літ. апаратів

ІІІ. Види спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, вадамизору, слуху та розумового і фізичного розвитку	ІІ. Неолімпійські та національні види спорту
ІІІ.018. Гандбол ІІІ.019. Гімнастика спортивна ІІІ.020. Гімнастика художня ІІІ.021. Гірськолижний спорт ІІІ.022. Голбол ІІІ.023. Дзюдо ІІІ.024. Карате ІІІ.025. Керлінг ІІІ.026. Керлінг на візках ІІІ.027. Кінний спорт ІІІ.028. Ковзанярський спорт ІІІ.029. Легка атлетика ІІІ.030. Лижні перегони ІІІ.031. Параканое ІІІ.032. Паратриатлон ІІІ.033. Пауерліфтинг ІІІ.034. Плавання ІІІ.035. пляжний волейбол ІІІ.036. Регбі на візках ІІІ.037. Риболовний спорт ІІІ.038. Спортивне орієнтування ІІІ.039. Спортивний туризм ІІІ.040. Спортивні танці на візках ІІІ.041. Стрільба з лука ІІІ.042. Стрільба кульова ІІІ.043. Теніс ІІІ.044. Теніс на візках ІІІ.045. Теніс настільний ІІІ.046. Тхеквондо ІІІ.047. Фехтування на візках ІІІ.048. Футбол ІІІ.049. Футзал ІІІ.050. Шахи ІІІ.051. Шашки	ІІ.080. Спортивна аеробіка ІІ.081. Спортивна акробатика ІІ.082. Спортивне орієнтування ІІ.083. Спортивний бридж ІІ.084. Спортивний туризм ІІ.085. Спортивні танці ІІ.086. Спортінг ІІ.088. Стронгмен ІІ.089. Судномодельний спорт ІІ.090. Сумо ІІ.091. Таеквондо (ІТФ) ІІ.092. Таїландський бокс Муей Тай ІІ.093. Танцювальний спорт ІІ.094. Традиційне карате ІІ.095. Українська боротьба на поясах ІІ.096. Український рукопаш "Спас" ІІ.097. Універсальний бій ІІ.098. Ушу ІІ.099. Фітнес ІІ.100. Флорбол ІІ.101. Французький бокс Сават ІІ.102. Фрі-файт ІІ.103. Фунакоші шотокан карате ІІ.104. Футзал ІІ.105. Хортинг ІІ.106. Черлідженг ІІ.107. Шахи ІІ.108. Шашки ІІ.109. Шотокан карате-до С.К.І.Ф ІІ.110. Практична стрільба ІІ.111. Кйокушінкаї карате унія ІІ.112. Спорт з літаючим диском ІІ.113. Середньовічний бій ІІ.114. Кікбоксинг "Іска" ІІ.115. Комбат самозахист ІСО ІІ.116. Рукопаш гопак ІІ.117. Таеквон-До ІІ.118. Грепплінг ІІ.119. Спортивний покер

**Неофіційний командний залік Всесвітніх ігор 2017 р.
(за кількістю золотих медалей)**

Місце	Країна	Медалі			Загалом
		золоті	срібні	бронзові	
1	Російська Федерація	28	21	14	63
2	Німеччина	17	10	14	41
3	Італія	16	13	13	42
4	Франція	14	14	15	43
5	Україна	10	7	9	26
6	Колумбія	9	11	1	21

**Неофіційний командний залік I Всесвітніх ігор єдиноборств
SportAccord 2010 р. (за кількістю золотих медалей)**

Місце	Країна	Медалі			Загалом
		золоті	срібні	бронзові	
1	Російська Федерація	18	11	10	39
2	КНР	15	3	13	31
3	Україна	7	5	11	23
4	Франція	7	5	7	19
5	Італія	7	1	5	13
6	Японія	6	12	7	25

**Неофіційний командний залік II Всесвітніх ігор єдиноборств
SportAccord 2013 р. (за кількістю золотих медалей)**

Місце	Країна	Медалі			Загалом
		золоті	срібні	бронзові	
1	Російська Федерація	47	20	26	93
2	Франція	12	8	9	29
3	Японія	11	5	4	20
4	Іран	6	4	7	17
5	КНР	5	6	6	17
6	Україна	4	16	14	34

Розподіл неолімпійських видів спорту за категоріями згідно з наказом Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Критеріїв пріоритетності неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні» (від 30.08.2018 № 4000)

Ступінь пріоритетності неолімпійських видів спорту визначається за такими категоріями:

види спорту першої категорії;

види спорту другої категорії;

види спорту третьої категорії

Пріоритетність встановлюється на наступний рік після проведення Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту з 01 січня строком на чотири календарних роки.

До першої категорії належать неолімпійські види спорту, визнані в Україні, які входять до програм Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Всесвітньої шахової олімпіади та Європейських ігор та з яких спортсмени брали участь у зазначених змаганнях.

До другої категорії належать неолімпійські види спорту, що визнані в Україні, які входять до програм Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Європейських ігор та з яких спортсмени брали участь на офіційних міжнародних змаганнях (чемпіонатах світу та Європи), та неолімпійські види спорту, визнані в Україні, які входять до програм Всесвітніх ігор з єдиноборств, Всесвітніх інтелектуальних ігор та з яких спортсмени брали участь у зазначених змаганнях.

До третьої категорії належать всі інші неолімпійські види спорту.