

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Едуард Косинський

# Національні одноборства у фізичному вихованні

Навчально-методичний посібник



Луцьк 2024

УДК [796.8:796.012]

Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради коледжу  
(протокол № 4 від 21.01.2025)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської  
обласної ради коледжу (протокол №6 від 13.01.2025)

Рецензенти:

Наталія БЄЛІКОВА – доктор педагогічних наук, професор, завідувач  
кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного  
університету імені Лесі Українки

Олеся ДИШКО – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
теорії та методики фізичної культури

**КОСИНСЬКИЙ Е. О.** Національні одноборства у фізичному вихованні:  
навчально-методичний посібник. Луцьк, 2025. 119с.

Навчально-методичний посібник «Національні одноборства у фізичному вихованні» розроблено для викладачів фізичної культури, студентів і всіх, хто цікавиться інтеграцією національних бойових мистецтв у систему фізичного виховання. Основна мета посібника — популяризація національних одноборств як ефективного засобу фізичного розвитку, самозахисту та патріотичного виховання молоді. Ретельно розроблена система засвоєння атакуючих і захисних рухів із подальшим їх комбінуванням із присядками та повзунцями розширює уявлення студентів про потенціал цих автентичних рухів. Це сприяє їхньому широкому застосуванню у фізичній підготовці студентської молоді, забезпечуючи не лише фізичний розвиток, а й культурно-патріотичне виховання. Матеріали видання відзначаються чіткою структурованістю, науково обґрунтованим підходом і практичною спрямованістю, що робить його універсальним для використання в навчальних і оздоровчих програмах. Посібник стане цінним ресурсом для викладачів, тренерів і здобувачів освіти, сприяючи збереженню національної культурної спадщини та вдосконаленню системи фізичного виховання.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ОСНОВИ ТЕХНІКИ.....	10
Базова присядка .....	12
ПОНЯТТЯ БЛОКІВ.....	13
Базові положення повзунець .....	15
Удари ліктями .....	17
Техніка ударів рукою .....	19
Техніка ударів коліном .....	21
Техніка ударів ногою .....	22
Техніка ударів ногою в стрибку.....	25
Техніка захисту.....	27
ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ «ПОВЗУНЕЦЬ».....	29
ПРОГРАМА З ЕЛЕМЕНТАМИ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ .....	30
Додаток 1 .....	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	111

## ВСТУП

Дієвим інструментом реалізації спортивно-оздоровчих та освітніх цілей професійної підготовки студентської молоді, а також її патріотичного виховання є національні види спорту, котрі засновані на культурних традиціях нашої країни. Чільне місце серед них посідають національні одноборства, що мають такі елементи в техніко-тактичному арсеналі, за якими можна ідентифікувати ці одноборства як власне українські, які утворюють і демонструють у цих видах спорту унікальний український стиль, роблять його впізнаваним.

Українські національні одноборства як органічна складова національної культури нашого народу з часом змінюються. Прикметно, що навіть економічні, політичні, соціальні зрушення в суспільстві, а також культурний взаємообмін, досягнення науки впливають на трансформацію форм, засобів і методів у фізичній культурі та спорті, зокрема на появу нових підходів в одноборствах [3]. Свого часу таким новим підходом стало створення і поширення сучасних українських національних одноборств, рухові елементи яких реставрувалися на основі хореографії народних танців, а також описів в історичних джерелах та художній літературі.

Інституція українських національних одноборств, як доводять фахівці, найбільш тісно пов'язана з добою козацтва, дослідження якої активізувалося після набуття Україною незалежності [2; 6; 26]. У той час відбулися докорінні зміни в трактуванні історії нашої державності, наново визначалися історико-культурологічні, ментальні та інші маркери національної ідентичності тощо. Одним із таких яскравих маркерів є національні українські одноборства, більшість з яких, власне, й виникли за часів козацтва, а нині мають самостійний характер як окремі види спорту [2; 6].

Тривалий час національні одноборства є актуальною темою наукових досліджень. Історію української бойової культури вивчало чимало дослідників, це, зокрема, А. Цьось, Е. Єрьоменко, В. Пилат, М. Величкович, А. Литвиненко, В. Мулик, Я. Тимчак, О. Мандзяк, О. Притула та ін. [3; 6; 9-21; 25; 27; 31; 33].

Науковці аналізували різні аспекти виникнення українських бойових мистецтв, особливості їхнього розвитку тощо. Однак усі дослідники стверджують, що в основу техніко-тактичного арсеналу національних одноборств покладено козацькі бойові мистецтва [4; 19; 22].

Вочевидь традиційна українська бойова культура нерозривно пов'язана з героїчною боротьбою українського народу за свободу та незалежність [25]. Автори досліджень народної фізичної культури у Запорізькій Січі доводять наявність системної підготовки козаків-воїнів до військових походів, що проводилася у військових таборах на острові Хортиця за козацької доби (XV-XVIII ст.) [8]. У перервах між походами козаки вдосконалювали фізичні якості та майстерність володіння холодною і вогнепальною зброєю, змагалися в силі, спритності та стійкості на спеціально облаштованих майданчиках – хортах [21; 28]. У цих змаганнях та підготовці до походів відпрацьовувалися найбільш ефективні рухові елементи, формувалися перші борцівські стилі, які згодом стали видами бойових мистецтв.

Прикметно, що в ті часи з'явилися бойові танці, наприклад, гопак, аркан та ін. Фахівці зазначають, що такі розваги були способом збереження і вдосконалення фізичної форми українських воїнів різних епох – гайдамаків, опришків, воїнів УПА, а також входили до підготовки юних пластунів. Пізніше з'явився рукопашний бій як особливий вид контактного бою, створювалися і поширювалися нові різновиди бойових мистецтв.

На думку А. Гачкевича, відродження національних одноборств розпочалося 1985 року, коли у Львові створили експериментальну школу бойового гопака. Відтак розвинулися і набули популярності бойовий гопак, триглав, український рукопаш гопак, український рукопаш «Спас». При цьому, як стверджує А. Гачкевич, поширення національних одноборств територією України має певний регіональний характер: на Заході України найбільш популярним є бойовий гопак, у центрі країни – триглав, на Півдні та Сході – український рукопаш «Спас» [4].

Таким чином, на території України від найдавніших часів і до наших днів склалися і розвивалися різні системи військово-фізичного виховання, які сьогодні набули нової актуальності. Оскільки в силу історичних причин традиція прямої передачі воїнських знань значною мірою була втрачена, до нас дійшла тільки частина досвіду українського народу з фізично-бойової підготовки, однак це не зашкодило наново створити український стиль бойових мистецтв. Водночас бойові мистецтва були і залишаються невід'ємною складовою національної культурної спадщини, що дозволяє не тільки розвивати їх як національні види спорту, фізичної підготовки, а й використовувати як ефективний інструмент патріотичного виховання, зокрема студентської молоді.

Нині сформувалося кілька видів українських національних одноборств, які мають свою власну рухову базу, що ґрунтується на традиціях народної фізичної культури українців. Усі види національних одноборств мають спільні, типові елементи, а також особливі відмінності, що визначаються їхнім походженням і розвитком, техніко-тактичним арсеналом дій, дещо відрізняється і термінологія одноборств [3; 5; 7; 23; 27; 32].

Типові риси в техніці й тактиці різних видів українських одноборств зумовлені передовсім спільним національно-історичним підґрунтям. Такою основою, на думку фахівців, є народні ігри, народні танці, елементи обрядових дій (гаївок тощо), а також описи та згадки в історичних документах і художньо-літературних творах. Завдяки цій основі вдалося реконструювати значну кількість елементів, відновити певні принципи, які дозволяють системно об'єднувати окремі елементи в комплекси та різноманітні комбінації [3; 23; 24; 30-32].

Нині в розвитку національних одноборств можна виділити два напрями: теоретичний та практичний. Перший напрямок приваблює людей, не пов'язаних зі спортом, як частина історії та філософії національного духу, а також як розвага, спосіб фізичного та духовного відпочинку та самовдосконалення [3]. Другий напрям послідовників, які надають перевагу змагальній складовій одноборств. Широкий спектр пропонованих варіантів змагань – від жорстких

повноконттактних поєдинків до абсолютно безконттактних музичних форм (однотани, бойові танці) – може задовільнити всі потреби залежно від особистих уподобань [3]. При цьому прибічників обох напрямків приваблює естетичний бік українських бойових мистецтв – видовищність змагань.

Проаналізувавши базову техніку національних одноборств, виявили, що, приміром, такі елементи, як повзунці і присядки, є характерними саме для культури рухів національних бойових мистецтв і є найбільш автентичними елементами, котрі дійшли до нас з давніх часів.

Присядки і повзунці отримали широке розповсюдження в бойових системах підготовки наших предків саме через свою високу ефективність як у розвитку фізичних якостей, так і в практично-прикладному аспекті використання. Прикладне значення національних одноборств, у свою чергу, сприяло розробці і використанню цих елементів, оскільки ведення поєдинків передбачало, на той час, використання різноманітної холодної зброї. Це вимагало більш широких, амплітудних рухів із різкою зміною дистанції і положення тіла, що могло бути забезпечено різними стрибковими елементами і присядками. Ми бачимо відображення цього в широкому арсеналі стрибкових елементів як у народних танцях, так і в національних одноборствах. До прикладу: у стрибковій техніці бойового гопака використовуються: «пістоль» – удар однією ногою у стрибку вбік, «щупак» – удар у стрибку двома ногами вперед, «розніжка» – удар у стрибку двома ногами в різні боки, «чорт» – удар у стрибку з поворотом тіла на 360°, «блоха» – сальтоподібний удар у стрибку двома ногами вперед, «яструб» – удар у стрибку двома колінами в різні боки, «коза» – удар у стрибку в оберті та ін. [12]

Для різкої зміни положення тіла використовувалися присядки, що слугувало ефективним засобом не лише атакуючих, але й захисних дій. У бойовому гопакові широко представлені різноманітні присядки, запозичені в народного танцю, але переосмислені в контексті бойового мистецтва. Зокрема В. Пилат описує цілу низку різноманітних видів присядок: «ралець», «брик», «відсіч», «збуй», «гайдук» та ін. При цьому автор підкреслює, що ці рухи,

характерні для українського народного танцю, практично відсутні у східних видах боротьби [27].

Запропонуємо кілька варіантів прикладного використання даного елемента:

1. Вхід у присядку. Стрімке присідання з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки. Вистрибуючи вперед з прямим ударом коліном (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

2. Вхід у присядку. Стрімке присідання з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки. Вистрибуючи вперед з прямим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

3. Вхід у присядку. Стрімке присідання з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки. Вистрибуючи вперед з боковим ударом коліном (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

4. Вхід у присядку. Стрімке присідання з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки. Вистрибуючи вперед з боковим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

5. Вхід в присядку. Стрімке присідання з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід у присядки. Вистрибуючи вперед з ударом ногою зверху (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

6. Вхід у присядку. Стрімке присідання з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки. Вистрибуючи вперед з коловим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок) [14].

Як видно, відбувається поступове ускладнення цього елемента шляхом додавання щораз іншого завершального руху. Такий методичний підхід дозволить використовувати більш складні присядки в міру засвоєння нових рухів.

Крім класичного трактування цього руху, доцільно звернути увагу на використання присядки у формі контратаки, використовуючи енергію інерції тіла у процесі переходу з положення стоячи в положення присівши. Це може збагатити техніку нанесення ударів руками:

– Стрімке присідання зі зміщенням вперед-вправо в сторону слабшої руки суперника (в разі використання лівосторонньої стійки) з одночасним нанесенням, присідаючи, удару рукою по нижньому рівні.

– Стрімке присідання зі зміщенням назад-вліво чи в право з контратакуючим ударом рукою (у разі спроби суперника здійснення проходу в ноги).

– Стрімке присідання зі зміщенням вперед з ударом рукою по нижньому рівню (застосовується як захисний рух з контратакою у разі використання суперником високих бокових ударів ногою) [14].

Отже, зважаючи на високу ефективність пліометричних вправ в умовах сучасних тренувань, можемо наполягати на широкому використанні їх у вигляді такого елемента, як «присядка» у фізичній підготовці козаків. У зв'язку з цим доцільно використовувати різні варіанти присядок як ефективного засобу розвитку швидко-силових якостей [17].

Спираючись на вище викладене, пропонуємо такі варіанти виконання присядок задля розвитку швидко-силових якостей:

1. Вихідна позиція – основна стійка. Ледь підстрибнувши на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два» – підвестися з глибокого присідання, максимально відскакуючи вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути, наносимо прямий удар лівим коліном. На «три» повторюємо присідання на півпальцях обох ніг. На «чотири» – стрімко піднятися із максимальним зміщенням стрибком вліво на півпальці лівої ноги, коліно зігнути, наносимо прямий удар правим коліном.

2. Вихідна позиція – основна стійка. Ледь підстрибнувши на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, змістившись максимально назад, коліна розвести в сторони. На «два» – підвестися з глибокого присідання, максимально відскакуючи вперед на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути, наносимо прямий удар лівим коліном, На рахунки «три» і «чотири» – повторюємо рух дзеркально.

3. Вихідна позиція – основна стійка. Ледь підстрибнувши на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два» – підвестися з глибокого присідання, максимально вистрибуючи догори з нанесенням прямого удару лівим коліном вперед. На рахунки «три» і «чотири» – повторюємо рух дзеркально.

4. Вихідна позиція – основна стійка. Ледь підстрибнувши на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два» – підвестися з глибокого присідання з розворотом на 360° через ліве плече, максимально вистрибуючи вгору з нанесенням бокового удару правим коліном. На рахунки «три» і «чотири» – повторюємо рух дзеркально [17].

Отже, використання елементів українських національних одноборств у фізичному вихованні студентів урізноманітнює програму їхньої фізичної підготовки, допомагає формуванню фізично-психологічної витривалості, прищеплює відчуття національної приналежності, що в сучасних обставинах є завданням державного значення. У зв'язку з цим в наступних розділах представлено основи техніки повзунців і присядок, програму з елементами національних одноборств, використання повзунців і присядок у рухливих іграх як ефективних для фізичного розвитку рухів з яскравим українським колоритом.

## ОСНОВИ ТЕХНІКИ

**Основна стійка:** ноги на ширині плечей, сильніша ного ставиться на неглибокий крок назад. Ноги в колінах злегка зігнуті, вага тіла рівномірно розпри ділена. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, підняті перед собою, передпліччя паралельно одне до одного рис.1.



Рис. 1.

**Рухи в основній стійці** рис. 2 (**крок** передньою чи задньою ногою постановка ноги за точку проєкції площі опори основної стійки рис. 3, **під крок** передньою чи задньою ногою постановка ноги в межах проєкції площі опори основної стійки рис. 4, **стрибок** переміщення тіла з відривом від площі опори обох ніг рис. 5)



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.

**Крок «галоп»** Крок галопу виконують вперед, назад та убік. За своїм характером галоп динамічний та стрімкий. Починається він ковзанням ноги вперед або у бік з легким згинанням ніг в колінах, потім слідує поштовх і відрив від підлоги. Приземлення безшумне, перекатом зі пальців, м'яко згинаючи коліна рис. 6.



Рис. 6.