

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
дисципліни  
**“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ**  
**БОЙОВІ МИСТЕЦТВА”**  
(для спеціалістів)

МАУП

Київ  
ДП «Видавничий дім «Персонал»  
2009

Підготовлено завідувачем кафедри національних одноборств  
*О. Л. Пritулою*

Затверджено на засіданні Українського Військово-Козацького  
інституту ім. Великого князя Святослава (протокол № 2 від 17.02.04)

Перезатверджено на засіданні кафедри менеджменту організацій  
(протокол № 6 від 23.02.09)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління  
персоналом*

**Пritула О. Л.** Навчальна програма дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” (для спеціалістів). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. — 15 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва”, питання для самоконтролю, вказівки до виконання контрольної роботи, контрольні нормативи, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія  
управління персоналом (МАУП), 2009  
© ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

“Народ без традицій не живе, а животіє. Коли втрачає свої, йому вбивають у голову чужі, бо не може жити ніяка людська спільнота без певних правил і приказів. Традиції — це панцир, який хоронить збірноту від ворожих ударів, немов тіло вояка, не дає йому охляти.

Прив’язання до мови, віри, звичаїв, до ідеалів предків, їх моральних, релігійних, політичних, економічних і соціальних догм, вистражданих і викутих в огні змагань і переказаних прадідами внукам, — це прив’язання є фундаментом нації” (Д. Донцов “Хрестом і мечем”).

Ці слова Д. Донцова актуальні й сьогодні. Військове мистецтво та бойова культура кожного народу є невід’ємною частиною його національної культури та історії. Вони формуються на самому початку усвідомлення ним своєї етнічної відокремленості: впродовж усього подальшого історичного розвитку.

В Україні завдяки величезній роботі прибічників національних бойових мистецтв українські єдиноборства набули досить великого розвитку. Створений новий національний вид спорту — український рукопаш, розроблені програми викладання українських національних бойових мистецтв в ДЮСШ та інших навчальних закладах, є прецедент створення спеціалізованих ДЮСШ, відпрацьована мотивація для занять українськими національними бойовими мистецтвами (підготовка молоді до армії, підготовка кадрів силових структур України).

Українські традиційні бойові мистецтва призначені повернути фізичну культуру України до національного коріння. На сьогодні в Україні маємо проблему відсутності національної традиції фізичного виховання. Вирішенням цієї проблеми може бути розвиток українських бойових мистецтв, впровадження їх в суспільне життя.

Основне завдання традиційних українських бойових мистецтв — підготовка козаків-воїнів і спортсменів високої кваліфікації — носіїв українського національного Бойового Звичаю, стійких патріотів — захисників України.

Важливою умовою виконання цього завдання є цілеспрямована підготовка козаків-воїнів, яка передбачає:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку і всебічній фізичній підготовці, зміцненню здоров'я студентів;
- підготовку бійців високої кваліфікації, здатних бездоганно діяти в будь-яких умовах бою, а також успішно виступати на спортивних змаганнях;
- підвищення тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної підготовки;
- підготовку вольових сміливих, дисциплінованих, наділених бійцівськими якостями козаків;
- підготовку інструкторів і суддів з українського рукопащу.

Навчальна програма може бути успішно реалізована завдяки органічному поєднанню навчально-тренувальних занять і виконанню самостійних завдань, суворому дотриманню режиму навчання, тренування і відпочинку, планомірному здійсненню профілактично-відновлювальних заходів.

Мета дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” — ознайомити студентів з особливостями українських козацьких традиційних бойових мистецтв, світоглядом козака — воїна, патріота України. Вивчаючи дисципліну, студенти повинні за своїти теоретичні знання щодо традиційних козацьких бойових мистецтв, опанувати їх техніко-тактичні основи, ознайомитись з традиційними козацькими методами фізичного виховання, а також скласти уявлення про традиційну бойову культуру українського народу.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**дисципліни**  
**“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА”**

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
1	<p><b>Змістовий модуль I. Бойові мистецтва в сучасному українському суспільстві</b></p> <p>Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання</p>
2	Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві
3	Бойова культура України-Руси
4	Бойові мистецтва на Запорозькій Січі
5	Спас — український козацький звичай
6	Характерні козацькі казки — закарбований світогляд українського воїна
7	<p><b>Змістовий модуль II. Організація заходів з націоналізації бойових мистецтв</b></p> <p>Суть національних свят, обрядів, звичаїв у традиції українських національних бойових мистецтв</p>
8	Гігієна, загартування, лікарський контроль і самоконтроль
9	Місце занять, обладнання і інвентар
10	Здоровий спосіб життя
11	Організація спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв
Разом годин: 54	

**ЗМІСТ**  
**дисципліни**  
**“ТРАДИЦІЙНІ КОЗАЦЬКІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА”**

**Змістовий модуль I. Бойові мистецтва в сучасному українському суспільстві**

***Тема 1. Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання***

Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання. Бойові мистецтва народів світу, їх вплив на національні культури. Соціальні причини поширення воїнської культури серед населення України-Руси. Сучасний розвиток та становище українських національних бойових мистецтв, їх вплив на українське суспільство та систему національного виховання.

*Література* [1; 3–5; 7; 10; 12; 13; 15–17; 21–24]

***Тема 2. Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві***

Суть традиції національного фізичного виховання України. Форми та методи національного фізичного виховання. Особливості традиції національного фізичного виховання України. Роль і місце національних бойових мистецтв у системі національного фізичного виховання в Україні.

*Література* [1; 4; 5; 7; 12; 13; 15; 17; 21; 24]

***Тема 3. Бойова культура України-Руси***

Бойові мистецтва народів світу, вплив на них орієнтської культури. Бойова традиція давніх слов'ян. Відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян. Бойове мистецтво волхвів. Традиція бойового мистецтва простолюдинів, вої. Княжа дружина. Вплив варягів на розвиток військового мистец-

тва Русі. Бояри — родові воїни. Князі, їх виховання як воїна. Воїнські звичаї давніх слов'ян.

*Література* [1; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 13; 15–17; 21–24; 27]

#### ***Тема 4. Бойові мистецтва на Запорозькій Січі***

Згадки про війську доблесть і вміння запорожців істориків, сучасників. Розклад дня запорозького козака. Молодики, джури, козаки. Козацькі роди — носії Бойового Звичаю. Січові школи, система навчання. Змаги козаків на Запорозькій Січі. Характерництво запорожців, вплив характерників на Бойовий Звичай козацтва. Пластуни — еліта запорозького козацтва. “Спас”, Бойовий гопак та інші козацькі системи вишколу воїна.

*Література* [3; 6–8; 14; 16; 20–24]

#### ***Тема 5. Спас — український козацький звичай***

Назва бойового мистецтва “Спас”. Витоки бойового мистецтва “Спас”. Види Спасу. Спас як шлях пізнання буття воїна. Духовні карби Спасу. Принципи бойового мистецтва “Спас”. Спас — система виживання людини у природі. Спас — шлях всебічного розвитку людини.

*Література* [22–24]

#### ***Тема 6. Характерні козацькі казки — закарбований світогляд українського воїна***

Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу. “Котигорошко” — казка-методика виховання козака-воїна. Воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна. Важливість першопочатку істинності казки, шкідливість перекручування переказу, казки.

*Література* [3; 14; 20; 24; 27]

## **Змістовий модуль II. Організація заходів з націоналізації бойових мистецтв**

### ***Тема 7. Суть національних свят, обрядів, звичаїв у традиції українських національних бойових мистецтв***

Основні свята українського народу, їх зв'язок з природою, космосом. Відображення світогляду українського народу в національних святах, обрядах. Народний календар в традиції українських національних бойових мистецтв.

*Література* [1; 2; 5; 16; 17; 22–24]

### ***Тема 8. Гігієна, загартування, лікарський контроль і самоконтроль***

Гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань. Обмеження в часі і заборона до занять українським рукопашом. Причини травм, їх профілактика. Використання природних факторів з метою зміцнення здоров'я і загартування організму. Поняття про тренуваність і спортивну форму. Значення масажу, самомасажу, види масажу. Особиста гігієна. Відмова від шкідливих звичок. Гігієна в побуті. Правильне харчування. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога при травмах, нещасних випадках. Дисципліна і поведінка під час навчально-тренувальних занять і змагань з метою попередження травматизму і нещасних випадків.

*Література* [11; 18; 19; 24–26]

### ***Тема 9. Місце занять, обладнання і інвентар***

Місце для занять українським рукопашом. Обладнання місця заняття. Інвентар для навчально-тренувальних занять і змагань.

*Література* [11; 16; 18; 19; 24–26]



## **Тема 10. Здоровий спосіб життя**

Поняття про здоров'я. Поняття про здоровий спосіб життя. Поняття “здорова людина” за козацьким світоглядом “Спас”. Фізичне здоров'я. Енергетичне здоров'я. Духовне здоров'я. Рухова активність. Основи загартування. Методи очищення організму. Активна і пасивна форми відпочинку. Дихальні вправи. Методи відновлення.

*Література* [16; 17; 22–25]

## **Тема 11. Організація спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв**

Форми і методи організації спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв. Характер і способи проведення змагань. Управління та фінансовий менеджмент спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.

*Література* [11; 18; 19]

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Роль національних бойових мистецтв у сучасному українському суспільстві та системі національного виховання.
2. Бойові мистецтва народів світу, їх вплив на національні культури.
3. Соціальні причини поширення воїнської культури серед населення України-Руси.
4. Сучасний розвиток та становище українських національних бойових мистецтв, їх вплив на українське суспільство та систему національного виховання.
5. Традиція національного фізичного виховання в українському суспільстві.
6. Суть традиції національного фізичного виховання України.
7. Форми та методи національного фізичного виховання.
8. Особливості традиції національного фізичного виховання України.
9. Роль і місце національних бойових мистецтв в системі національного фізичного виховання в Україні.
10. Бойова культура України-Руси.
11. Бойові мистецтва народів світу, вплив на них орієнтації культури.

12. Бойова традиція давніх слов'ян.
13. Відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян.
14. Бойове мистецтво волхвів.
15. Традиція бойового мистецтва простолюдинів, вої.
16. Княжа дружина. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва Русі.
17. Бояри — родові воїни. Князі, їх виховання як воїна.
18. Воїнські звичаї давніх слов'ян.
19. Бойові мистецтва на Запорозькій Січі.
20. Згадки про воїнську доблесть і вміння запорожців істориків, сучасників.
21. Розклад дня запорозького козака.
22. Молодики, джури, козаки.
23. Козацькі роди — носії Бойового Звичаю.
24. Січові школи, система навчання.
25. Змаги козаків на Запорозькій Січі.
26. Характерництво запорожців, вплив характерників на Бойовий Звичай козацтва.
27. Пластуни — еліта запорозького козацтва.
28. “Спас”, Бойовий гопак та інші козацькі системи вишколу воїна.
29. Спас — український козацький звичай.
30. Назва бойового мистецтва “Спас”.
31. Витоки бойового мистецтва “Спас”.
32. Види Спасу. Спас як шлях пізнання буття воїна.
33. Духовні карби Спасу. Принципи бойового мистецтва “Спас”.
34. Спас — система виживання людини в природі. Спас — шлях всебічного розвитку людини.
35. Характерні козацькі казки — закарбований світогляд українського воїна.
36. Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу.
37. “Котигорошко” — казка-методика виховання козака-воїна.
38. Воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна.
39. Важливість першопочатку істинності казки, шкідливість перекручування переказу, казки.

40. Гігієна, загартування, лікарський контроль і самоконтроль.
41. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань.
42. Обмеження в часі і заборона до занять українським рукопа-шем.
43. Причини травм, їхня профілактика.
44. Використання природних факторів з метою зміцнення здоров'я і загартування організму.
45. Поняття про тренованість і спортивну форму.
46. Значення масажу, самомасажу, види масажу.
47. Особиста гігієна. Відмова від шкідливих звичок. Гігієна в побуті.
48. Правильне харчування.
49. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допо-мога при травмах, нещасних випадках.
50. Дисципліна і поведінка під час навчально-тренувальних за-нять і змагань з метою попередження травматизму і нещас-них випадків.
51. Місце для занять українським рукопашем.
52. Обладнання місця занять.
53. Інвентар для навчально-тренувальних занять і змагань.
54. Здоровий спосіб життя.
55. Поняття про здоров'я. Поняття про здоровий спосіб жит-тя. Поняття “здорова людина” за козацьким світоглядом “Спас”.
56. Фізичне здоров'я. Енергетичне здоров'я. Духовне здоров'я.
57. Рухальна активність.
58. Основи загартування.
59. Методи очищення організму.
60. Активна і пасивна форми відпочинку.
61. Дихальні вправи.
62. Методи відновлення.
63. Організація спортивно-масової роботи в системі національ-них бойових мистецтв.
64. Форми і методи організації спортивно-масової роботи в сис-темі національних бойових мистецтв.
65. Характер і способи проведення змагань.
66. Управління та фінансовий менеджмент спортивно-масової роботи в системі національних бойових мистецтв.

## **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Під час вивчення курсу студенти виконують одну контрольну роботу у формі відповідей на три запитання, які вибирають з питань для самоконтролю.

### **КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ**

1. Стійки — вершник, свічка, рамка, лук, лошак, кінь, сокіл, журавель, плуг, скрут, присяд, припад. Швидкі і впевнені переміщення.
2. Удари руками (стусани): прямий, молот, дзига, коса, крюк, вихлист.
3. Удари ногами: копняки — прямий, боковий; тинки — внутрішній, зовнішній, з поворотами на 180°, 360°, підсьок, передня і задня мітла, полоз, лошак, здриг (коліном).
4. Падіння: вперед, назад, убік; самоперекиди: вперед, назад, через плече, убік.
5. Кидкова техніка: 7 кидків — клумак, перетуп, млин, осадка, візок, підсьок, скрут.
6. Техніка козацького танцю: переміщення, павучки, повзунці, метелиця, мітла, колесо, жабка, чорт, щупак, розніжка, коза, лошак, бочка, сокіл, пережат. Вміти танцювати елементи гопака.
7. Спеціальні комплексні вправи: 4 вправи комплексу “Кремінь”, 7 вправ комплексу “Гойдок”.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

#### *Основна*

1. *Адамович Г. З.* Белорусские асилки. — Минск: НОГ, 1993.
2. *Верховинець В. М.* Теорія українського народного танцю. — К.: Муз. Україна, 1990. — 150 с.
3. *Героїчний епос українського народу: Навч. посіб. / Упоряд. та прим. О. М. Таланчук, Ф. С. Кислого.* — К.: Либідь, 1993.
4. *Жуковський А., Субтельний О.* Нарис історії України. — Львів: Вид-во НТШ, 1991. — 230 с.

5. *Гларіон*, митрополит. Дохристиянські вірування українського народу. — К.: АТ “Обереги”, 1991. — 424 с.
6. *Костомаров Н. И.* Исторические произведения. — К.: Лыбидь, 1990. — 736 с.
7. *Крип'якевич І. П.* Історія України. — Львів: Світ, 1990. — 520 с.
8. *Крип'якевич І., Гнаткевич Б.* Історія українського війська. — Львів: Світ, 1992. — 342 с.
9. *Лавров В. В., Шапошников Ю. В.* Истоки богатырства. Секреты атлетизма. — М.: Мол. гвардия, 1989. — 284 с.
10. *Лукашев М. Н.* И были схватки боевые... // Физкультура и спорт. — 1990.
11. *Мазур А. Г.* Классическая борьба. — М.: Воениздат, 1972. — 192 с.
12. *Медведев А. Н.* Кунг-фу: Формы Шоу-Дао: истоки искусства Ниндзя. — М.: СП “Вся Москва”, 1991. — 168 с.
13. *Мозолевський Б. М.* Скіфський степ. — К.: Наук. думка, 1983. — 198 с.
14. *Новицький Я. П., Сокульський А. Л., Шевченко В. Л.* Народна пам'ять про козацтво. — Запоріжжя, 1991. — 128 с.
15. *На ріках вавилонських: З найдавніших літ Шумеру, Вавилону, Палестини.* — К.: Дніпро, 1991. — 398 с.
16. *Пилат В.* Бойовий гопак. — Львів: Галицька січ, 1994.
17. *Плачинда С.* Словник давньоукраїнської міфології. — К.: Укр. письм., 1993. — 48 с.
18. *Притула О.* Авторська навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського бойового мистецтва “Спас”. — Запоріжжя: Шк. запоріз. традиційного козацького бойового мистецтва “Спас”, 1998.
19. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника боротьби лежачого. Нападение. — М.: ФиС, 1992.
20. *Савур-Могила.* Легенди і перекази Нижньої Наддніпряниці / Упоряд. і авт. прим. В. А. Чабаненко. — К.: Дніпро, 1990. — 261 с.
21. *Січинський В.* Чужинці про Україну. — Львів: Слово, 1991. — 96 с.
22. *Скульський А., Чубенко В.* Спас. Таємна наука українського козацтва. — Миколаїв: МФ КСУ — АТ “ВІАГРО”, 1997.

23. *Скульський А.* СПАС. — Миколаїв: Приват-Поліграфія, 1997.
24. *Спас — Український звичай: Альманах.* — Запоріжжя: Ін-т козацтва Запоріз. держ. ун-ту; Шк. запоріз. традиційного козацького бойового мистецтва “Спас”, 1997.
25. *Теорія и методика фізического виховання: Учеб. для ин-тов фіз. культури / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.* — М.: Фізкультура и спорт, 1976.
26. *Типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), Спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР), 1998.*
27. *Шилов Ю. О.* Брама безсмертя: Аратта — Оратанія — праматерик української культури // Український світ. — 1992. — № 2.

МАУП

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Тематичний план дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” .....	5
Зміст дисципліни “Традиційні козацькі бойові мистецтва” .....	6
Питання для самоконтролю .....	9
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	12
Контрольні нормативи .....	12
Список літератури .....	12

Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп’ютерне верстання *А. М. Голянда*

Зам. № ВКЦ-4641

Формат 60Ч84/<sub>16</sub> . Папір офсетний.

Друк ротаційний трафаретний. Наклад 30 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»  
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. ХХ

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб’єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*