

## НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ

**Національні види спорту** — види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України. Серед них є як відновлені, так і новостворені види.

Офіційно визнаними в Україні (занесеними до реєстру **Міністерства молоді та спорту**) є такі:

- **рукопаш Спас**

**Український рукопаш «Спас»** — вид спортивного єдиноборства, який має українське національне коріння і витоки з козацького бойового мистецтва «Спас». Змішане єдиноборство.

Тимчасово визнаний в Україні як вид спорту з липня 2008 року. У 2010 році Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту український рукопаш «Спас» внесений в перелік видів спорту, що визнані в Україні (наказ Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту № 306 від 09.02.2010 р.).

В українському рукопаші «Спас» існують офіційно визнані Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту правила змагань, навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського рукопашу «Спас», класифікаційні вимоги та норми для українського рукопашу «Спас» (наказ Державної служби молоді та спорту України № 2105 від 22.05.2012 р.)

В Україні працює система дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського рукопашу «Спас», а також відділення з цього виду спорту в ДЮСШ та спортивних клубах. Розроблені програми підготовки тренерів-інструкторів, відкрито спеціалізацію на факультеті фізичного виховання в Запорізькому національному університеті.

З 2005 року український рукопаш «Спас» упроваджує ВГО "Всеукраїнська федерація «Спас» (Президент Притула О. Л.). Цей вид спортивного єдиноборства активно розповсюджений у 13 областях України та у 8 країнах світу: Україна, Білорусь, Естонія, Польща, Швеція, Німеччина, Грузія, Азербайджан. У 2012 році проведений перший чемпіонат Європи з українського рукопашу «Спас», а в 2013 — перший чемпіонат світу.



- рукопаш Гопак

**Рукопаш гопак** — українське бойове мистецтво на основі системи фізично-духовного виховання. Його складовими є ударна техніка (рук та ніг) і боротьба (кидки, больові та задушливі захвати).

Рукопаш гопак існував на засадах громадської організації до 21 листопада 2003 року, саме тоді була зареєстрована Федерація Українського рукопашу Гопак.

Перший чемпіонат, в якому брали участь вихованці рукопашу Гопак, було проведено в серпні 1998 року, в рамках II Всеукраїнського фестивалю козацьких бойових мистецтв

3 вересня 1999 року у Львівському державному інституті фізичної культури (ЛДІФК), на кафедрі теорії і методики фехтування, боксу та національних одноборств відкрито спортивну спеціалізацію рукопашу Гопак для підготовки спортсменів та фахових тренерів.

З 1998 року відкрито секції рукопашу Гопак в Києві, а згодом у Кропивницькому (кол. Кіровоград) та Івано-Франківську.

В Україні щорічно проводять обласні та Всеукраїнські чемпіонати з рукопашу Гопак. Участь у них беруть команди з Львівської, Тернопільської, Івано-Франківської, Волинської, Чернівецької областей, а також Києва та Кропивницького.



- хортинг

**Хортинг** — вид спортивних єдиноборств, який створений в Україні не так давно. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

Засновники цього виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ.

21 серпня 2009 року, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало хортинг як вид спорту (наказ № 3000).



- **фрі-файт**

**Фрі-файт** (англ. Free-fight — «Вільний бій») — бойове мистецтво, український варіант контактних єдиноборств.

Фрі-файт поєднує досвід багатьох бойових традицій світу в єдину систему, використовуючи найефективніші прийоми ведення поєдинку.

За рахунок широкого діапазону дозволених технічних прийомів, фрі-файт дає можливість розвивати високу динаміку поєдинків.

Підготовка спортсменів до змагань за системою фрі-файту — комплексна і включає в себе різноманітні техніки для відновлення та забезпечення нормальної діяльності всіх процесів в організмі.



- **козацький двобій**

**Козацький двобій** веде свій літопис як новий вид національного бойового мистецтва від 2001 року. Основоположником цього виду спорту на основі своїх напрацювань з контактного карате і українських традицій став заслужений тренер України, всесвітньо відомий спортсмен і фахівець Анатолій Васильович Попович. Його численні послідовники



та учні в різних регіонах країни утворили осередки задля розвитку та популяризації Козацького двобою не тільки у нас, а й у Вірменії та Білорусії.



- **боротьба на поясах**

**Боротьба на поясах Алиш** – вид спорту, що об'єднує різновиди національних єдиноборств. Це досить молоде бойове мистецтво, яке виникло на початку нового тисячоліття. Місце зародження – Киргизстан. Алиш мав на меті об'єднати елементи боротьби на поясах різноманітних етнічних груп Центральної Азії. 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.

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.



- **бойовий гопак**

**Бойовий гопак** — українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата. Верховна Рада визнала бойовий гопак і рукопашний бій «Спас» національними видами спорту України 25 травня 2017 року.



- **асгарда**

**Асгарда** — українське бойове мистецтво жінок, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата та його учениці Тарновської К. В.

Це мистецтво базується на техніці Бойового Гопака, але у ньому враховані анатомо-фізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї і систему самозахисту.

