**1. Види підготовки спортсмена в українському рукопаші “Спас”**

Оскільки український рукопаш “Спас” є спортивним єдиноборством, яке утворене на засадах традиційного козацького бойового мистецтва “Спас”, то теоретично-методичні засади підготовки спортсмена в ньому базуються на траиціях української фізичної культури, на світоглядних аспектах запорозьких козаків, та вбирають в себе кращі здобутки сучасної теорії та методики фізичної культури.

В традиції українського народу сакральним є число сім (7).

Багатьом відомі народні казки, де героями стають семеро братів, семеро розбійників, в казці “Котигорошко” розповідається про Котигорошка і його шістьох братів, тобто знову – семеро.

Сакральність числа сім грунтується на тому, що у багатьох природних явищах часу, простору та ін. присутня саме сімка. У веселці – сім кольорів. Сім нот нараховує музична гамма. В тижні – сім днів. Окрім Сонця нашу планету Земля отчують в Сонячній системі семеро планет, які впливають на сам рух нашої планети в Космосі: Венера, Марс, Юпітер, Сатурн, Меркурій, Нептун, Плутон.

Людина у часі також розвивається в семеричній системі: в семеричному віці дитина, як правило іде навчатися до школи, в чотирнадцятирічному віці (+/- 1-2 роки) у хлопчиків і дівчаток відбувається полове зізрівання, у віці 21 рік у юнаків і дівчат відбувається соціальне зізрівання, тобто людина вибирає собі порофесію, заняття в житті. У віці 28 років (з похибкою враховуючи індивідуальні особливості) людина, як правило створює власну родину. Наступний семеричний цикл життя людини направлений на продовження совго роду, з’являються діти, відувається свідоме батьківство. Безумовно такий семерічний цикл не є правилом, оскільки в індивідуальних випадках людина може змінювати цей цикл на 2-3 роки. Але даний семирічний цикл розвитку людини є загальним принципом наших змін в соціальному просторі.

З медичної точки зору відомо, що клітини в нашому організмі постійно змінюються, народжуються і вмирають. В загальному кожний орган в нашому організму повністю оновлюється за 3 роки, а весь організм оновлюється раз на сім років.

Багато явищ пов’язано з цією цифрою, тому число сім є сакральним.

В філософії українського козацького бойового мистецтва “Спас” в системі сакральних чисел, сімка займає одне з чільних місць. Вважається, що семирічний цикл є розвиваючим і виводить систему на саморозвиток. Тому розглядаючи систему підготовки в українському рукопаші “Спас” слід розглянути сім видів підготовки спортсмена: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову, психологічну, духовну. Ці види підготовки є взаємо пов’язаними і доповнюють одне одного, тим самим інтегруючи загальну і гармонійну підготовку людини, яка займається українським рукопашем “Спас”, не лише, як видом спортивного єдиноборства, а насамперед, як бойовим мистецтвом, яке є шляхом пізнання себе і Всесвіту через власний особистий розвиток.

В системі підготовки в українському рукопаші “Спас” розрізняють сім видів підготовки:

* фізична підготовка;
* технічна підготовка;
* тактична підготовка;
* теоретична підготовка;
* морально-вольова підготовка;
* психологічна підготовка;
* духовна підготовка.

Всі ці сім видів підготовки пов’язані між собою і мають взаємовплив одне на одного.

* 1. **Фізична підготовка**

Фізична підготовка в українському рукопаші “Спас” є важливим видом підготовки спортсмена. Процес фізичної підготовки триває протягом усього періоду спортивної кар’єри, а після її закінчення має продовження з метою вдосконалення людини вже не як спортсмена, а як представника бойового мистецтва.

**Фізична підготовка** - це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям "фізична підготовка" користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та іншої діяльності.

Фізична підготовка в українському рукопаші “Спас” є основою для інших видів підготовки. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

**Загальна фізична підготовка** (ЗФП) - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в українському рукопаші «Спас». Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні, рухливі, народні, спеціальні козацькі ігри, лижний спорт, скандінавська ходьба, велоїзда, вправи з обтяженнями та ін), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. З ЗФП пов'язано досягнення фізичної досконалості - рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності.

Необхідність широкого розмаїття засобів ЗФП в українському рукопаші «Спас» визначається тим, що в сферу занять фізичними вправами з загальнопідготовчою спрямованістю можуть залучатися люди будь-якого віку - від немовлят до похилого віку.

Завданнями ЗФП в українському рукопаші «Спас» є:

1) зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічне збереження високого рівня працездатності;

2) розвиток всіх основних фізичних якостей - сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

3) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності - трудової, військової, побутової і т. д.

ЗФП - основна цільова задача педагогічного процесу фізичного виховання людей, орієнтована на зміцнення їх здоров'я, підвищення загальної працездатності і ефективності навчальння і праці. Однак слід пам'ятати, що навіть досить висока загально-фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в підготовці до конкретного виду професії або виду спорту. У цих випадках в українському рукопаші «Спас» необхідна додаткова спеціальна підготовка в області спорту - спеціальна фізична підготовка у професійній діяльності - професійно-прикладна фізична підготовка.

**Спеціальна фізична підготовка** (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в українському рукопаші «Спас».

Український рукопаш «Спас» - це український національний вид спортивного єдиноборства, який оснований на засадах козацького бойового мистецтва «Спас». Український рукопаш «Спас» є за характером швидкісно-силовим видом спорту. Отже, виходячи з цього, визначається і сутність СПФ в українському рукопаші «Спас». Першочерговими завданнями СПФ в українськом рукопаші «Спас» є:

* розвиток спеціальних фізичних якостей: силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкості ударів, вибухової сили тощо;
* утримання високого розвитку спеціальних фізичних якостей протягом тривалого терміну.

Ці завдання вирішуються сепіальними засобами фізичної підготовки. На початкових етапах розвитку – спеціальними козацькими військовими іграми, спеціальними регламентованими вправами та комплексами фізичних вправ.На подальших, більши високих ступенях розвитку спортсмена – більш складними специфічними комплексами вправ.

Важливим і потужним аспектом СПФ в українському рукопаші «Спас» є **психофізина підготовка** (ПФП). ПФП здійснюється за допомогою психофізичних вправ та комплексів, які є поєднанням фізичних вправ з певними психологічними станами, які створює спортсмен самостійно, або йому його створює тренер в ході тренувального процесу.

ПФП є сферою поєднання фізичної і психологічної підготовки в українському рукопаші «Спас».

* 1. **Технічна підготовка**

**Технічна підготовка спортсмена** в українському прукопаші “Спас” спрямована на вивчення і вдосконалення техніки рухів, властивих українському рукопашу «Спас».

В українському рукопаші «Спас» розділяють загальну технічну підготовку (ЗТП) та спеціальну технічну підготовку (СТП). У процесі ЗТП спортсмен поповнює фонд рухових умінь і навичок, необхідних йому в житті і в спортивній практиці. Наприклад вміння правильно і безпечно падати – методи самострахування, акробатична підготовка, навчання техніки рухів козацьких танців: пластунець, метелиця, гопак, аркан тощо.

Техніка самострахування є важливою в ЗФП оскільки вона надає можливість безпеки рухальної діяльності, як в процесі побутової діяльності, так і в процесі виконання бойових вправ та під час поєдинку.

Акробатичні вправи є основою для успішного оволодіння спортсменом техніки українського рукопашу «Спас» більш високих рівнів.

Оволодіння технікою коацького танцю формує у спортсмена базу до оволодіння технічним арсеналом українського рукопашу «Спас» В козацьких танцях закодована система бойових рухів бойового мистецтва «Спас». Козацькі танці несуть в собі аспекти інших видів підготовки: СПФ, ПФП, тактичної та ін.

У ході спеціальної технічної підготовки спортсмен спасівць опановує техніку українського рукопашу «Спас» та бойового мистецтва «Спас» і поглиблює свою спортивну спеціалізацію, доводить до досконалості необхідні вміння і навички.

Техніку українського рукопашу «Спас» розділяють на розділи, які поєднані між собою:

1. Техніка стійок і переміщень.
2. Техніка падінь і самострахування.
3. Техніка бойової акробатики.
4. Техніка ударів:
   1. Руками;
   2. Ногами.
   3. В стрибках ногами і руками.
5. Техніка боротьби:
   1. В стійці:
      1. Техніка звільнення від захватів.
      2. Техніка захватів.
      3. Техніка кидків.
   2. Лежачи:
      1. Техніка перевертань і утримань.
      2. Техніка больових прийомів.
      3. Техніка задушливих прийомів.
   3. **Тактична підготовка**

Тактична підготовка в українському рукопаші «Спас» озброює спортсмена способами і формами ведення боротьби в процесі змагань (тактика в спорті - це мистецтво ведення спортивної боротьби). У зміст тактичної підготовки входить навчання спортсмена поведінці під час змагань, подолання можливих труднощів, використанню ситуацій, що виникають. У процесі тактичної підготовки спортсмени опановують необхідні прийоми і дії, тактичні знання.

Для побудови тактичного плану спортивної боротьби необхідно вивчати своїх соперників і їх тактичні прийоми, знати і правильно розподіляти свої сили, застосовувати такі маневри, які можуть принести успіх. План тактичної боротьби повинен бути підпорядкований інтересам колективу і команди.

В українському рукопаші «Спас» розділяють тактику:

* поєдинку;
* змагань;
* тренувального процесу.

Тактика поєдинку, або тактика окремого поєдинку поєднує в собі способи моделювання поведінки спортсмена в конкретному поєдинку, регуляцію його дій від ситуації, яка складається безпосередньо в ході ведення поєдинку.

Тактика змагань включає в себе моделювання поведінки спортсмена під час дії проведення змагань, складання тактичного плану на конкретні поєдинки, розподіл сил між поєдинками, обманні дії, які б увели в оману наступних суперників після конкретного поєдинку тощо.

Тактика тренувального процесу – це місткий процес підготовки спортсмена протягом усього тренувального періоду. На кожному рівні підготовки випрацьовується своя тактика відповідно від рівня підготовленості спортсмена.

Тактика поєдинку в українському рукопаші "Спас" - це мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних можливостей в бою з різними за стилем та манерою ведення двобою супротивниками. Тактична підготовка передбачає навчання тактики бою по трикутнику та колу.

За тактичною спрямованістю дії можна розділити на три групи - підготовчі, наступальні та захисні.

**Підготовчі** дії активно виконуються за допомогою великої маневреності, атак та контратак (одиночні та повторні удари, зустрічна атака, техніка переслідування).

**Наступальні** дії знаходять своє відображення в атаках і контратаках. Контратаки можуть бути зустрічними, у відповідь та повторними на контратаку супротивника. Наступальні дії можна проводити з дальньої, середньої та близької дистанцій.

**Захисні** дії - переміщення зі зміною дистанції та кутів атак та контратак, блокуванням руками й ногами, контрударами без подальшого розвитку наступу.

З метою вдосконалення тактики одноборства треба використовувати три основні групи вправ: такі, що поліпшують тактику проведення наступальних і контрнаступальних прийомів (створення певної бойової ситуації для проведення прийому); підготовчі, наступальні та захисні дії, що обіграють (вивчення типових бойових ситуацій та складання адекватних дій); вправи, що збільшують швидкість і правильність тактичного мислення в умовних боях, моделюючи змагання.

* 1. **Теоретична підготовка**

Теоретична підготовкаспортсмена в українському рукопаші «Спас» озброює його спеціальними знаннями, що належать до спортивної діяльності. Вона включає знання з історії, теорії та методиці спорту взагалі і даного виду спорту зокрема, фізіології та психології, гігієни, біомеханіки фізичних вправ, лікарському контролю, правилами організації та суддівства спортивних змагань. Теоретична підготовка здійснюється безпосередньо на навчально-тренувальних заняттях, але може проводитися також у вигляді лекцій, бесід, самостійного вивчення відповідної літератури.

В українському рукопаші «Спас» теоретична підготовка полягає не лише у вивченні конкретних тем, що стосується фізичної культури, спорту, анатомії, фізіології, але і включає в себе підготовку з історії козацтва, знання народних традицій, звичаїв, обрядів, знання основ козацької медицини, характерництва. Цей аспект теоретичної підготовки спасівця надає можливість спортсмену-спасівцю набувати якості, якими володіли запорізькі козаки. Теоретичні знання бойового мистецтва «Спас», які використовуються в українському рукопаші «Спас» є базовими для набуття спортсменом духовних, морально-вольових і психологічних якостей.

Теоретична підготовка в українському рукопаші «Спас» надає можливість інтелектуального розвитку спортсмена. Теоретично підготовлений спортсмен має змогу зрозуміти сутність методів підготовки в українському рукопаші «Спас», що в свою чергу виховує у нього відповідальність до тренувального процесу, розуміння, як досягнути поставленої мети в своїй спортивній кар’єрі.

Особливо важлива теоретична підготовка в українському рукопаші “Спас” для спортсемнів вищої спортивної майстерноті рівнів від 1 розряду до майстра спорту, оскільки на цьому рівні важливим є аспект самовдосконалення і самопідготовки. Теоретично підготовлений спортсмен здатний самостійно правильно виконувати ренувальну програму складену його тренером. При цьому покращується взаємопорозуміння тренера і спортсмена.

Об’єми теоретичної підготовки визначаються тренером індивідуально і є здебільш продуктом тренерської творчості. Проте є і обов’язкові аспекти теоретичної підготовленості спортсмена в українському рукопаші “Спас”, які визначені навчальною програмою викладання українського рукопашу “Спас”. Важливим є знання спортсменом історії виникнення і розвитку українського рукопашу “Спас”, структури і програми Всеукраїнської федерації “Спас”, знання сутності герба українського рукопашу “Спас”, зання молитов, гімну України, маршу і гімну звичаю Спасу, Спасівських переказів, сутності козацьких святинь, структури козацького війська тощо.

Теоретична підготовка забезпечує виховання високоінтелектуального спортсмена, здатного до свідомого вибору і проведення в життя здорового способу життя, національно-патріотичного виховання, позитивних явищ для розвитку суспільства.

* 1. **Морально-вольова підготовка**

Морально-вольова підготовкав українському рукопаші “Спас” спрямована на виховання у нього моральних рис і вольових якостей.

Воля - це свідома активність спортсмена - спасівця, спрямована на подолання перешкод, на досягнення поставленої мети. Воля виховується:

* в процесі подолання труднощів, що виникають під час тренувань і змагань;
* страху перед важким елементом, хворобливих відчуттів або несприятливих умов зовнішнього середовища (спека, холод, висока вологість тощо);
* дотримання встановленого режиму дня, підпорядкування правилам спортивних змагань, виконання дисциплінарних вимог на навчально тренувальних заняттях та ін.

Вольові зусилля завжди носять усвідомлений характер. Найбільш виразно вони виявляються, коли спортсмен зустрічається з серйозними труднощами. Так, наприклад, при тривалому і інтенсивному бігу настає стан, коли більше немає сил продовжувати біг, хочеться припинити цю вправу. Потрібна велика сила волі, щоб подолати цей стан так званої «мертвої точки». У цих випадках рекомендується використовувати методи спрямовані на подолання цієї проблеми. Саме ці методи і будуть розвивати силу волі любого спортсмена.

Виховання волі залежить насамперед від самих спортсменів-спасівців. Кожен спортсмен-спасівець, піклуючись про свою вольову підготовку, повинен вивчати природу об'єктивних і суб'єктивних труднощів, з якими може зустрітися на змаганнях, виховувати у собі здатність до їх подолання. Важливо відзначити, що морально-вольові якості, виховані в спорті, потім стають постійними рисами особистості людини, проявляються в трудовій, бойовій, громадській діяльності.

Завдання морально-вольової підготовки складається в цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру спортсмена, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями, а з іншого - успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань.   
 В умовах занять спортом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великими труднощами і зусиллям волі виникаючих труднощів. У числі основних вольових якостей можна виділити:

* цілеспрямованість;
* ініціативність;
* рішучість;
* самовладання;
* стійкість;
* наполегливість;
* сміливість.

Заняття українським рукопашем «Спас» надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних занять і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, при необхідності терміново виправити зроблені помилки.

Важливим є виховання в процесі багаторічного тренувального процесу вольових якостей спортсмена спасівця на основі високих моральних чеснот і звільнення спортсмена-спасівця від моральних вад.

Моральними чеснотами, які слід виховувати в процесі усього навчально-тренувального процесу і надалі вдосконалювати протягом усього життя є:

* рівність, несприйняття зверхності над собою і в собі;
* взаємоповага;
* доброзичливість;
* милосердя;
* толерантність;
* делікатність;
* неупередженість;
* вміння вислухати іншу людину, зрозуміти її;
* тактовність;
* довіра та ін.

Аморальні вади, які слід залишати і не сприймати в своєму житті є аморальними рисами,такими як:

* егоїзм;
* користолюбство;
* нетактовність;
* помста;
* зрада;
* підступ;
* шантаж;
* грубість;
* брутальність;
* жорстокість.

Виховання моральних костей забезпечується правилами Школи “Спас” - “П’ятериком” та “Семириком”. Це є правила школи “Спас” для учнів, тренерів, вчителів українського рукопашу “Спас”.

**1.6. Психологічна підготовка**

Психологічна підготовка в українському рукопаші “Спас” складається із загальнопсихологічної підготовки (цілий рік), психологічної підготовки до змагань та управління нервово-психічним відновленням спортсменів.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена-спасівця та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій та психомоторних якостей.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів:

* загальна, яка проводиться протягом усього року;
* спеціальна - до виступу в конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формуються високий рівень мотивації змагання, змагальні риси характеру, емоційна передзмагальна та змагальна стійкість, здібність до самоконтролю та саморегуляції в умовах змагань.

Мета підготовки до конкретних змагань - становлення спеціальної (передзмагальної) психічної бойової готовності спортсмена до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, прагненням до обов’язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю довільно управляти діями, емоціями та поведінкою, умінням негайно та ефективно виконувати під час виступу дії та рухи, необхідні для перемоги.

У процесі управління нервово-психічним відновленням спортсмена знімається нервово-психічне напруження, відновлюється психічна роботоспроможність після тренувань, навантажень змагань, розвивається здатність до самостійного відновлення.

Нервово-психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних дій, відпочинку, перемикання на інші види діяльності та інших засобів. З цією метою також використовуються: раціональне поєднання засобів ЗФП в режимі дня, засоби культурного відпочинку та розваги, система аутогенних дій.

Засоби та методи психолого-педагогічного впливу повинні включатися у навчально-тренувальний процес на всіх етапах і періодах цілорічної підготовки.

На заняттях навчальних груп акцент робиться на розвитку:

* спортивного інтелекту;
* здібності до саморегуляції;
* на формуванні вольових рис характеру;
* розвитку оперативного мислення та пам’яті;
* спеціалізованого сприйняття, на створенні загальної психічної підготовленості до змагань.

У цілорічному циклі підготовки має бути зроблений наступний акцент при розподілі об’єктів психолого-педагогічного впливу:

* у підготовчому періоді виділяються засоби та методи психолого-педагогічного впливу, пов’язані з морально-психологічною освітою спортсменів, розвитком їх спортивного інтелекту, роз’ясненням цілей та завдань участі в змаганнях, змістом загальної психологічної підготовки до змагань, розвитком вольових якостей та спеціалізованого сприйняття, оптимізацією міжособистісних відносин та сенсомоторним удосконаленням загальної психологічної підготовленості;
* під час передзмагальної підготовки наголос робиться на вдосконаленні емоційної стійкості, властивостей уваги, на досягненні спеціальної психічної готовності до виступу та мобілізаційної готовності до змагань;
* у перехідному періоді переважно використовуються засоби та методи нервово-психічного відновлення організму.

Психологічна підготовка щільно пов’язана з морально-вольовою підготовкою. Протягом усіх періодів підготовки застосовуються методи, що сприяють удосконаленню морально-вольових рис характеру спортсмена, та прийоми психічної регуляції. Акцент у розподілі засобів і методів психологічної підготовки у вирішальній мірі залежить від психічних особливостей спортсменів-спасівців, завдань їх індивідуальної підготовки, спрямованості тренувальних занять.

* 1. **Духовна підготовка**

Духовна підготовка в українському рукопаші “Спас” є важливим видом підготовки, оскільки одним з основних завдань навчання, як бойовому мистецтву “Спас”, так і в навчально-тренувальному процесі в українському рукопаші “Спас”, як спортивного виду єдиноборств є виховання в спортсмена-спасівця високої духовності, виховання духовних якостей, зміцнення сили духу і віри.

Спас – як система духовного розвитку козака-воїна, характерника передавався в казках, піснях, прислів’ях, приказках тощо. Але основу духовної підготовки в Спасі складали характерні карби ( від „закарбувати”- зберегти в пам’яті ). Козацькі карби є духовними скарбами українського народу, оскільки вони на глибинному рівні формують особистість українця, пробуджують його Родову пам’ять.

Основна мета духовної підготовки в українському рукопаші “Спас” – це формування свігляду воїна, вірного захисника України, українського народу.

Світогляд в бойовому мистецтві «Спас» має величезне значення, оскільки розуміння шляху воїна-козака, носія і оборонця духовності українського народу, має сформувати внутрішній світ учня, адже від цього залежить наскільки правильно учень зможе використовувати набуті знання в бойовому мистецтві, щоби нести користь, а не шкоду суспільству.

Основне завдання будь-якого бойового мистецтва – підготовка воїна, який здатен до швидкого і рішучого знищення ворога. Але тут існує велика небезпека перетворення воїна на високоякісного вбивцю без моральних чеснот і принципів. Для того, щоб набуті знання в процесі підготовки воїна не перетворилися в знаряддя безглуздого вбивства у всі віки в бойових мистецтвах існувала духовна підготовка бійця.

Ось чому важливим у питанні процесу підготовки у бойовому мистецтві є духовна підготовленість бійця. Духовна підготовленість полягає в досягненні спортсменом високого рівня духовності. У зв’язку з цим, виникає питання точного визначення і трактування поняття «духовності людини» і «духовності бійця».

Духовність – це внутрішній світ людини, зв’язок людини з релігією.

Духовність – це стрижень, фундамент внутрішнього світу людини. Їй не можна навчити за допомогою настанов. Можна вказати лише шлях, але не можна змусити ним йти.

Духовність – це те, що відрізняє людину, що властиве лише їй одній.

Духовність – творча спрямованість, наснага людини; певний тип світовідношення: триєдність ставлення до абсолюту, до світу – природи, суспільства, інших людей, самого себе.

Виходити з розуміння людини як духовної істоти означає, що ми визначаємо за нею безумовне право на духовне самостановлення, самодіяльність, тобто сприймаємо її як справжнього суб’єкта власної життєдіяльності, який несе відповідальність за її здійснення.

Козацтво в Україні має багатовікові традиції збереження духовності народу через Православну християнську віру і через Козацький Звичай – багатовіковий досвід українського народу, правила поведінки, норми суспільної моралі, які склалися в процесі історичного існування народу та передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів’я та були частинами системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, пісні, казки, танці та ігри, як рухова спадщина народу.

Православна християнська віра – це майже тисячолітній духовний досвід українського народу.

Основою духовної підготовки козака в бойовому мистецтві «Спас» є Православна віра і козацький Звичай, який базується на споконвічних козацьких карбах-заповідях, що передавались в козацьких родах і слугували певними духовними орієнтирами козака в житті.

За переказами, які передавались в козацьких родах і були збережені і передані в роду Л.П. Безклубим, козацький Звичай називали Звичаєм Гордої Непокори, Правди і Совісті.

Звичай – це те, що передається в поколіннях, в Родах, в товаристві.

Воїнський український козацький звичай передавав і виховував у молоді ці якості.

**Гордість.** Тут важливо не плутати гордість з гординею, зверхністю.

У воїна-козака завжди має бриніти всередині гордість за свій народ, за свою землю, країну, за своїх предків, свій Рід, за своє товариство. Але дуже важливо, щоб гордість не перейшла в гординю, яка є одним із величезних гріхів в Православ’ї, зверхність.

**Непокора.** Бути непокірним означає не коритися насамперед перед своєю долею, перед негативами життя. Це не означає, що козак не повинен нікому підкорятись. Підкорятись козак повинен лише вибраній ним старшині, яку він здатен сам разом із товариством переобрати. Непокірним козак має бути перед загарбником, перед зверхником, перед несправедливістю в світі.

**Правда.** Козацький карб говорить «завжди прислухайся до себе, коли чуєш в собі правду, то ти незборимий». В народі кажуть «в кого Правда – в того і сила». Відчуття правди в собі надає величезної духовної сили людині. Тому козак в бойовому мистецтві «Спас» має насамперед жити по правді, робити правдиві вчинки, які б не зашкодили своєму народу, своїй країні, своєму товариству. Це не означає, що козак має говорити правду своєму ворогові. Для ворога завжди має існувати козацька таємниця. В бойовому мистецтві «Спас» існує вміння козацької мани, коли ворог навмисне вводиться в оману задля перемоги з найменшими втратами. Але щоб опанувати мистецтво мани необхідно спочатку виховати в собі внутрішнє відчуття правди.

**Совість.** Совість – внутрішнє відчуття справедливості. Совість є тим урівноважуючим фактором, котрий не дає козаку чинити не по правді. Совість – якість, яка виховується сім’єю і товариством. Відчуття совісті обов’язкове в бойовому мистецтві «Спас» для козака-воїна, оскільки людина має відчувати внутрішньо справедливість, щоб, захищаючи її, у козака не залишалось сумнівів у своїй правоті.

Основне завдання козака-воїна – захищати справедливість у світі, адже совість є одним із найважливіших чинників для козака. Основою світогляду в бойовому мистецтві «Спас» є розуміння Волі. Козаки, захищаючи свою землю, свій народ, захищали насамперед свою Волю. Поняття «волі» має два значення. Перше – як синонім поняття «свободи», друге – є внутрішня якість людини, елемент її характеру, який надає їй стійкості, цілеспрямованості тощо. Від слова «воля» походить поняття «вольність». Козак – це вільна людина, яка не приймає над собою ніякого зверхника і діє в житті тільки за своєю власною волею.

Саме за свою волю, захищаючи свої вольності, століттями козаки проливали кров, не жаліли ні свого здоров’я, ні життя. Недарма козацький карб, що зберігся до наших часів говорить: «За волю напийся вволю». Слово «напийся» має значення не напитися алкоголю, а витерпіти всі негаразди від життя і залишитися при цьому вільною людиною.

Світогляд у бойовому мистецтві «Спас» визначають козацькі характерні карби, які є духовними карбами Спасу.

**Резюме.**

Види підготовки в українському рукопаші “Спас” поєднані між собою. Існує зв’язок одного виду підготовки з іншим. Наприклад без загально-фізичної підготовки неможливий повноцінний розвиток спеціальних фізичних якостей. На фоні розвитку загальної витривалості можна успішно розвивати швидкісну витривалість. На фоні розвитку сили – силову витривалість. Достатня спеціальна фізична підготовка є фундаментом для технічної підготовки спортсмена-спасівця. Наприклад, розвиток гнучкості ніг, як спеціальної фізичної якості є основою для опанування в українському рукопаші “Спас” високих ударів ногами. Розвиток спритності, координаційних здібностей, вміння падати дозволяє опанувати складну техніку ударів в стрибках, кидками в стрибках з захватом голови ногами, так звані заплиги. Висока технічна підготовка спортсмена-спасівця сприяє до розширення його актичного потенціалу, як під ча проведення окремого поєдинку, так і під час проведення змагань, де спортсмен при добрій технічній підготовці зможе менше фізичних зусиль витратити на проведення технічних елементів під час єдиноборства. Тактична підготовка сприяє осмисленню спортсменом своїх дій під час поєдинку, самостійно формувати йому формулу бою, щосприяє до вивчення ним теоретчних аспектів українського руокпашу “Спас”. Знання правил змагань, тактичних прийомів ведення бою, які успішно використовувалися в бойовому досвіді козаків-воїнів, знання фізіології, анатомії сприяють більш широкій і глибокі загальній підготовці бійця. Морально і вольові якості надають можливість спортсмену більш стійко переносити навантаження під час навчально-тренувального і змагального процесів, а психологічна підготовка дозволяє стійко і успішно переносити стреси під час цих процесів. Духовна підготовка – є основним чинником формування спортсмена-патріота, лющдину, яка є не лише спортсменом, але і носієм традиції бойового мистецтва “Спас”, бойової культури українського народу, розвиває у спотсмена-спасівця високодуховні якості, сприяє успішному створенню тандему “тренер-спртсмен”, або “вчитель-учень”.

Поєднання видів підготовки зображено на мал. 1.1.

Фізична підготовка

Духовна підготовка

Тактична підготовка

Тактична підготовка

Психологічна підготовка

Морально-вольова підготовка

Теоретична підготовка

Мал. 1.1. Види підготовки в українському рукопаші “Спас”

В українському рукопаші “Спас” підготовка спортсмена розглядається, як інтеграція вищеназваних видів підготовки спортсмена – бійця українського рукопашу “Спас”. На кожному етапі підготовки відбувається певний акцент на тому чи іншому виді підготовки. Наприклад, на початкових етапах занять українським рукопашем “Спас” виникає потреба у великому загостенню уваги на загальній фізичній підготовці спортсмена, а в процесі зростання спортивної майстерності зростає потреба в спеціальній фізичній підготовці, яка має гармонійно поєднуватися з техніко-тактичною підготовкою. На початкових етапах акцент приділяється розвитку морально-вольових якостей спортсмена, в той же час зі зростанням спортивної майстерності акцент переноситься більше в бік психологічної та духовної підготовки.

Проте всі сім напрямків (видів) підготовки мають бути присутні під час усієї спортивної кар’єри спортсмена і навіть після її закінчння, коли спортсмен переходить в систему подальшого вдосконалення вже в бойовому мистецтві “Спас”.