

ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

Карякін П. В.

аспірант, директор

ДЮСШ з українського рукопашу «Спас»

вул. Руставелі, 20, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0009-0000-1275-0106

pavel.karjakin@gmail.com

Конох А. П.

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-4283-9317

konoch105@ukr.net

Ключові слова: *Спас,
український рукопаш,
Національні види спорту.*

В Україні існує велика кількість спортивних одноборств, є сучасні які виникли в останні п'ятнадцять, двадцять років почали культивуватися і мають розвиток це ММА, Бразильське джиу джитсу, Греплінг. Давно викладаються та мають популярність олімпійські одноборства Бокс, Боротьба класична, Дзюдо і східні одноборства Карате Ушу та інші. Але існує певний інформаційний вакуум навколо національних видів спорту особливо одноборств Спас, Бойовий Гопак, Козацька боротьба Хрест, Сварга тощо, з метою висвітлення, розширення інформаційного простору та подальшого розвитку таких видів одноборств ми проаналізували наявний матеріал з друкованих і інтернет джерел. У статті ми висвітлимо та проаналізуємо проблематику розвитку українського національного виду одноборств. А саме дамо характеристику українському рукопашу «Спас». Який є офіційним видом спорту в Україні та включений в класифікацію видів спорту Міністерством молоді та спорту, має сталий розвиток протягом останніх двадцяти п'яти років в Україні. Виділимо та розглянемо основні етапи розвитку і розділи в українському рукопаші «Спас». Проаналізований нами вид одноборств гармонійно об'єднує в собі фізичну, морально вольову та духовну підготовку спортсменів. Напрямки в українському рукопаші «Спас» розраховані на різні рівні підготовленості та фізичні здібності спортсменів. Зайняття в групах будуються за принципом від простого до складного, спочатку спортсмени опановують розділи які розвивають загально фізичну підготовку та спритність. А по мірі розвитку в методику зайнять українським рукопашем «Спас» закладені спеціально фізична, технічна та морально вольва підготовка яка розвиває силу, гнучкість і спеціальні якості спортсмена які необхідні для досягнення результатів в змагальному процесі. Спортсмени які опановують український рукопаш «Спас» можуть приймати участь в змаганнях в усіх розділах дотримуючись правил та вимог до змагальної діяльності. Зауважимо що в змагальній діяльності діє той самий принцип що і в тренувальному процесі від простого до складного що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан спортсмена. Підсумуємо зміст статі зробимо висновки.

CHARACTERISTICS OF UKRAINIAN HAND-TO-HAND COMBAT "SPAS"

Kariakin P. V.

*Postgraduate Student, Director
Youth Sports School in Ukrainian Hand-to-Hand Combat "Spas"
Rustaveli str., 20, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0000-1275-0106
pavel.karjakin@gmil.com*

Konokh A. P.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4283-9317
konoch105@ukr.net*

Key words: *Ukraine, physical culture, National sports.*

In Ukraine, there are numerous combat sports, including modern ones that have emerged in the last fifteen to twenty years, such as MMA, Brazilian Jiu-Jitsu, and Grappling. Long-established and popular Olympic combat sports like Boxing, Classical Wrestling, Judo, and Eastern martial arts like Karate and Wushu also exist. However, there is a certain information gap surrounding national sports, especially combat sports like "Spas," "Boiovy Hopak," "Kozatska Borotba Khrest," "Svarga," and others. To shed light on these and expand the informational space and further develop such combat sports, we have analyzed available materials from printed and internet sources. In this article, we will highlight and analyze the development issues of the Ukrainian national combat sport, with a specific focus on "Spas," which is officially recognized as a sport in Ukraine and is included in the classification of sports by the Ministry of Youth and Sports. It has shown consistent development over the past twenty-five years in Ukraine. We will identify and examine the main stages of development and divisions within Ukrainian hand-to-hand combat "Spas." The combat sport we have analyzed harmoniously combines physical, moral, and spiritual athlete preparation. The directions in Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" are designed for different levels of preparedness and physical abilities of athletes. Group training is structured from simple to complex, with athletes initially mastering sections that develop general physical fitness and agility. As they progress in the Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" method, they receive specialized physical, technical, and moral-volitional training that develops strength, flexibility, and special qualities required for achieving results in competitive activities. Athletes who master Ukrainian hand-to-hand "Spas" can participate in competitions in all divisions, adhering to the rules and requirements for competitive activities. It is worth noting that the same principle of progression from simple to complex that applies to the training process also applies to competitive activities, positively influencing the physical and psychological condition of the athlete. In summary, we will review the content of the article and draw conclusions.

Постановка проблеми. Останні тридцять два роки незалежної України певною мірою змінили національну систему фізичного виховання. З початку 90-х років ХХ ст. в Україні почина-

ють свій розвиток національні бойові мистецтва: Спас, бойовий гопак, козацька боротьба Хрест, Сварга тощо. Починають своє відродження українські національні (народні) види спорту, козацькі

забави, які створені на основі українських народних ігор і забав: силові – підіймання вантажів і переміщення їх на певну відстань, командні – лава на лаву тощо.

Але поряд з достатньо системним розвитком національної фізичної культури є проблема системного впровадження і розвитку в ній національного стрижня системи фізичного виховання. Важливою умовою цього має бути теоретико-методична база національної складової системи фізичного виховання в Україні.

Теорія фізичної культури оперує певними поняттями, які узагальнено віддзеркалюють суть явищ, що вивчаються нею. Саме основні поняття, якщо вони істинні і глибоко відображають суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності, утворюють систему наукових знань. З розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з ширшим змістом.

Концентрованим (лаконічним, коротким), логічно оформленим вираженням змісту понять є визначення, які формулюються в науці на порівняно високому ступені її розвитку. Визначення передає найсуттєвіші ознаки, сторони, риси, призначення явища або предмета, його зв'язки з іншими явищами, закони розвитку [1, с. 12].

За часи незалежності в Україні оформилися та пропагуються як вид спорту бойовий гопак, спас, хортинг, хрест, сварга, козацька вежа, козацький двобій, лава на лаву. Створюються власні авторські стилі (наприклад, триглав). Однак у сьогоденних умовах розвиток зазначених видів спорту відбувається дещо хаотично, без системного підходу, часто без урахування реалій суспільного життя в Україні, тому, на наш погляд, необхідно окреслити найважливіші проблеми, які постають у процесі розвитку національних єдиноборств як видів спорту, які претендують на представлення українських традицій у цій галузі.

Мета статті – охарактеризувати український рукопаш «Спас» як вид спорту в рамках загальної системи фізичного виховання України, надати загальну інформацію про становлення та розвиток національних видів спорту.

Виклад основного матеріалу. Охарактеризуємо українське національне єдиноборство, яке є українським національним спортивним єдиноборством. Одразу зауважимо, що така характеристика буде умовною, оскільки будь-який вид єдиноборства вже сам собою передбачає елемент змагання, а отже і спорту.

Український рукопаш «Спас» – це український національний вид спорту, який почав культивуватися групою ентузіастів у країні зі здобуттям незалежності України з 90-х років ХХ ст. Розвиток почався з вивчення витоків Спасу, як явища, і адаптації його до сучасних умов викладання

бойових мистецтв та спортивних єдиноборств у сфері фізичного виховання. На першому етапі були започатковані спортивні гуртки, а згодом і спортивні секції з українського рукопашу «Спас». На сьогодні функціонують профільні дитячо-юнацькі спортивні школи зі Спасу, позашкільні освітні заклади з окремими програмами для роботи в гуртках і приватні спортивні клуби за методиками, програмою та правилами, затвердженими Міністерством молоді та спорту [2]. Так можна відслідкувати хронологію становлення українського рукопашу «Спас» як виду спорту.

Перший етап:

- Спас як явище, розвиток спортивного напрямку на основі традицій та досліджень;
- вивчення та аналіз практичної роботи систематизація вправ, прийомів та засобів розробка методик та методів тренувань написання програми тренувань та правил для змагальної діяльності;
- презентація в наукових та державних структурах.

Другий етап:

- розвиток інтересу безпосередньо з боку населення до Спасу як системи фізичного виховання;
- напрацювання наукових праць в сфері фізичного виховання;
- відкриття спеціалізації в ЗНУ;
- підтримка та розвиток з боку державних органів влади.

Третій етап:

- офіційне визнання Спасу як виду спорту тимчасово з 2008 року [4].
- визнання Спасу як виду спорту на постійній основі з 2010 року (наказ Міністерства молоді та спорту України № 306 від 09.02.2010 р.)[5].

Четвертий етап:

- внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту (25 травня 2017 року № 2074-VIII).

Станом на сьогодні Український рукопаш «Спас» є національним видом спорту і внесений до його окремої класифікації [6].

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання. Її методи, прийоми, засоби є суто специфічними, що зумовлено особливостями предмета її викладання, в основі якого лежить рухова діяльність, і що відрізняє її від методики інших напрямків. Для напрацювання методики та теорії викладання розроблялися програми тренувального процесу, правила змагальної діяльності за розділами, яких на сьогодні в Спасі вісім: «Рукопаш», «Боротьба Навхрест», «Боротьба На поясах», «Тягни бука», «Лави на лаву», «Показові виступи», «Фехтування на шаблях», «Котигорошко».

Розділ «Рукопаш» – перший, який почали впроваджувати практично. Він охоплює ударну техніку руками, ногами, кидкову техніку та боротьбу в партері до больового задушливого прийому. Поєдинок проводиться в захисному спорядженні: боксерські рукавички, захисний шолом, пахова раковина, захист гомілки на ноги. Формула поєдинку: 2–3 хвилини залежно від рівня змагань та спортсменів. Умови проведення змагань: килим 10 метрів на 10 метрів або 12 метрів на 12 метрів, товщиною не менше 5 сантиметрів. Суддівська колегія: головний суддя килима, троє бокових суддів і арбітр на килимі [7].

Розділ «Боротьба Навхрест» – традиційний національний вид боротьби, видовищний та динамічний. Два спортсмени стають навпроти і охоплюють один одного в захват навхрест, так щоб одна рука була зверху, а інша – знизу. Боротьба ведеться до утримання на спині протягом 3 секунд, при цьому кидки не оцінюються. Борцям надається три сходинки і за сумою балів визначається перемога. Умови проведення змагань: килим 10 метрів на 10 метрів або 12 метрів на 12 метрів, товщиною не менше 5 сантиметрів. Суддівська колегія: головний суддя килима, арбітр на килимі.

Розділ «Боротьба на поясах» – це теж традиційний національний вид боротьби, видовищний та динамічний. Спортсмени обв'язують себе поясами з тканини, беруть захват пояса суперника так, щоб одна рука була зверху, а інша – знизу. Боротьба ведеться до утримання на спині 3 секунди, при цьому кидки не оцінюються. Борцям надається три сходинки і за сумою балів визначається перемога. Умови проведення змагань: килим 10 метрів на 10 метрів або 12 метрів на 12 метрів, товщиною не менше 5 сантиметрів. Суддівська колегія: головний суддя килима, арбітр на килимі.

Розділ «Тягни бука» – це силові змагання індивідуального характеру. Спортсмени сідають ногами один до одного, спираючись стопами (стопа в стопу, дозволяється згинати ноги). Руками тримають за жердину, яка розташована горизонтально відносно підлоги. Варіанти хватів визначаються за домовленістю або шляхом жереба. Умови проведення змагань: спеціально підготовлений майданчик з урахуванням техніки безпеки.

Розділ «Лави на лаву»

Змагання проходять за трьома версіями:

- 1) лави-штовхач;
- 2) лави кулачна;
- 3) лави козацька.

У версії «Лави штовхач» для участі допускаються спортсмени всіх вікових категорій. Команда учасників має нараховувати не більше 15 осіб. Менша кількість спортсменів у лаві допускається. Команди стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного, плече до

плеча, зробивши один одному ліктювий захват. Завдання однієї лави витиснути поштовхами іншу лаву на їх поле, не розірвавши захват.

У версії «Лави кулачна» для участі допускаються спортсмени різних вікових категорій: юніори (джури) – 15–16 років; старші юніори (молодики) – 17–18 років; дорослі (козаки) – 19 років і більше. Команда учасників нараховує 10 осіб. Учасники змагаються в захисному обладнанні: захисний шолом, захисний жилет, капа, захисний бандаж, твердий бандаж, рукавички типу боксерських. Спортсмени стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного, плече до плеча. Завдання однієї лави поштовхами і ударами в тулуб витиснути іншу лаву на їх поле.

У версії «Лави козацька» для участі допускаються спортсмени вікової категорії дорослі (козаки) – 19 років і більше. Команда учасників нараховує не більше 25 осіб. Менша кількість спортсменів у лаві допускається. Команди стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного, плече до плеча. Завдання однієї лави витиснути поштовхами і ударами в тулуб іншу лаву на їх поле. Змагання між лавами проходять у три сходи (сход – зближення двох лав у поєдинку). Між сходами відбуваються індивідуальні поєдинки (якщо їх проведення регламентується Положенням):

- 1) боротьба навхрест;
- 2) боротьба на поясах.

Поєдинок відбувається на полі, яке розмічене трьома лініями: одна посередині, на якій дві команди будуть сходитися в груповому поштовху, та дві інші лінії шиккування розмічаються на відстані 5-7 м від центральної лінії. Команди стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного плечем до плеча.

Розділ «Показові виступи». У ході підготовки та демонстрації показових виступів у змаганнях дозволяється використовувати додаткові засоби та предмети захисту і самооборони:

- 1) розбивання твердих предметів;
- 2) прийоми рукопашу та бойові комплексні комбінації із зброєю та без неї;
- 3) елементи навчальних форм;
- 4) музичний супровід;
- 5) захисне екіпірування;
- 6) небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі тощо);
- 7) дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби;
- 8) цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;
- 9) паперові та ганчір'яні вироби;
- 10) плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення та іншу рекламну продукцію.
- 11) вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку;

12) дозволену та заборонену техніку рукопашу та інших видів однокористування;

13) додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів;

14) інші засоби, які не несуть небезпеку та загрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Змагання проводяться в трьох розрядах:

1) особистий розряд (показовий виступ виконує один учасник від однієї команди голіруч або зі зброєю);

2) парний розряд (показовий виступ виконують два учасники від однієї команди голіруч або зі зброєю);

3) командний розряд (показовий виступ виконує команда учасників у складі від 3-х чоловік від однієї команди).

У ході демонстрації показового виступу, згідно зі встановленим регламентом виконання, одному учаснику, парі учасників або команді учасників змагання надається час для виступу, який обмежений у такий спосіб:

1) особистий розряд (один учасник) – від 1 до 2 хвилин у залежності від віку;

2) парний розряд (два учасники) – від 1 до 2 хвилин у залежності від віку;

3) командний розряд (від 3 учасників) – до 3 хвилин

Розділ «Фехтування на шаблях» – це імітація шабельного бою, цікавий та видовищний розділ в Спасі. Умови проведення змагань:

1. М'яка шабля (довжина – 80 см).

2. Захисний жилет.

3. Захисний шолом.

Спосіб тримання зброї: зброю тримають тільки однією рукою. Почавши поєдинок, учасник не може взяти зброю в іншу руку до його закінчення, якщо на те немає спеціального дозволу старшого судді, наприклад, у разі травми руки, яка засвідчена лікарем змагань.

Положення «До поєдинку»

Фехтувальники займають положення «До поєдинку» за однойменною командою: «До поєдинку!», яка подається старшим суддею. Суддя запитує: «Готуйсь?». На стверджувальну відповідь або на відсутність негативної відповіді, він дає команду початку поєдинку: «Поєдинок!». Коли в ході сутички учасники займають положення «До поєдинку», дистанція між ними має бути такою, щоб вони не могли торкатися зброї один одного. Якщо удар не був зарахований, учасники займають місця там, де вони перебували під час зупинки сутички.

Початок, зупинка і відновлення поєдинку. Поєдинок починається за командою старшого судді «Бій!» і зупиняється за його командою «Стій!». Удар, нанесений до команди «Бій!» та після команди «Стій!», не зараховується. З моменту подачі команди «Стій!»

учасник не може почати нової дії. Команда «Стій!» подається в наступних випадках:

1) порушення Правил одним з учасників;

2) повороту одного зі спортсменів спиною до суперника;

3) коли будь-яка особа заважає проведенню поєдинку;

4) якщо один з фехтувальників обеззброєний;

5) коли є сигнал суддів-асистентів щодо порушення;

6) на прохання головної суддівської колегії;

7) завжди, коли головний суддя вважає, що поєдинок набуває небезпечного, безладного або такого, що суперечить Правилам характеру;

8) коли контролювати дії фехтувальників стає неможливим;

9) якщо стан здоров'я не дозволяє здійснювати обов'язки щодо поєдинку.

Якщо один з фехтувальників зупиняється до команди «Стій!», і йому завдано удар, цей удар вважається дійсним. Суддя може дозволити учаснику покинути змагальний майданчик тільки у винятковому випадку. Якщо ж фехтувальник покине його без дозволу, до нього можуть бути застосовані покарання, передбачені Правилами.

Розділ «Котигорошко» дозволяє долучати до змагань молодших вихованців через простоту та нетравматичність розділу.

Боротьба здійснюється в колі діаметром 3 метри (діти) та 5 метрів. Покриття – килим згідно з вимогами Правил.

Зміст поєдинку. Два спортсмени стають один навпроти одного на краю кола (чи квадрата). За командою судді-арбітра «Бій!», вони сходяться (або збігаються) і починають виштовхувати руками чи тулубом один одного з кола. Поєдинок починається за командою «Бій!» і закінчується після команди «Стій!». Будь-які дії після команди «Стій!» не зараховуються. Переможець визначається за результатами трьох сходжень. Оголошення результатів сходжень суддя-арбітр виконує шляхом підняття догори однієї випрямленої руки в бік переможця, а опущена рука випрямлена і спрямована в сторону того, хто програв. У випадку, коли рахунок рівний, суддя-арбітр виконує це шляхом показу горизонтально випрямлених рук в напрямку кожного з учасників. Перемога присуджується тому спортсмену, який зможе виштовхати чи витягнути суперника за межі кола (або квадрата), змусить його спертися на третю точку опори, або на землю (підлогу чи килим). Третьою точкою опори також вважається будь-яке торкання килима рукою чи іншою частиною тіла, крім ступенів ніг. Вихід за межі кола зараховується, якщо за коло повністю вийшли обидві ноги. Якщо в процесі виштовхування один із суперників стоїть на одній нозі за колом, а друга його нога знаходиться у повітрі, але

її проекція знаходиться над колом, такий поєдинок триває, доки з кола не буде виштовхано його повністю або не буде виконано кидок (виведення з рівноваги). Дозволяється проводити кидки. Зараховується лише кидок, при якому той, хто виконує кидок, залишився стояти на ногах і не торкається килима жодною частиною тіла, крім стоп ніг. Якщо учасник, здійснюючи кидок, для цього першим сперся на третю точку опори – йому зараховується поразка. Для категорій від 10 років дозволяється виносити суперника за межі кола. У цьому разі той, хто виносить суперника, має залишитися однією ногою в колі. Якщо в процесі поєдинку обидва суперники одночасно падають (торкаються третьою точкою килима), одночасно виходять за межі кола, або один падає (торкається третьою точкою килима), а другий виходить за межі кола, таке сходження не зараховується. Це суддя повідомляє жестом: неодноразове схрещування та розведення випрямлених і опущених донизу рук. У такому випадку сходження починається наново.

Заборонені дії:

- 1) нанесення будь-яких ударів;
- 2) навмисне спирання будь-якою частиною тіла в горло чи обличчя суперника;

- 3) захвати за одяг суперника;
- 4) винос суперника за межі кола (для категорій до 10 років);
- 5) кусання, плювання чи образи суперника під час поєдинку.

Учасники змагань

Учасники змагань розподіляються за віковими та ваговими категоріями згідно з Правилами Українського рукопашу «Спас» [8. с. 47–73].

Висновки. Враховуючи вищезазначене, можна дати таку характеристику українському рукопашу «Спас»: це новий український національний вид спорту, який має повну правову методичну та юридичну базу для розвитку в Україні та за її межами. Зокрема варто відзначити різноманітність та новаторство в програмі тренувань і у правилах змагань усіх розділів. Цікавими для вивчення також є методики тренування різних вікових груп та можливість впровадження нових методів та прийомів до тренувального процесу. Спас має великі перспективи розвитку, враховуючи зацікавленість суспільства до змішаних єдиноборств, яким, по суті, і є УР «Спас», але при цьому має чітко виражені національні та етнічні ознаки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.
2. Офіційний сайт федерації «Спас» <https://spas.zp.ua>
3. Стаття Радіо Свобода <https://www.radiosvoboda.org/a/spas-zaporizhzhya/30195356.html>
4. Львівський державний університет фізичної культури. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10141/1/%D0%9D%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%9E%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%92%D0%98%D0%94%D0%98%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3.pdf>
5. Міністерство молоді та спорту України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0186-10#Text>
6. Верховна рада України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2074-19#Text>
7. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А., Поляков Г. М., Беленков В. С. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» Запоріжжя : «Просвіта», 2023.
8. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А., Поляков Г. М., Беленков В. С. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» Запоріжжя : «Просвіта», 2023. С. 47–73.

REFERENCES

1. Shiyani B.M. (2008) *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya shkolyariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil : Textbook – Bohdan, pp. 272.
2. The official website of the "Spas" federation. <https://spas.zp.ua>
3. Radio Liberty article. <https://www.radiosvoboda.org/a/spas-zaporizhzhya/30195356.html>
4. Lviv State University of Physical Culture. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10141/1/%D0%9D%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%9E%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%92%D0%98%D0%94%D0%98%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3.pdf>
5. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0186-10#Text>
6. Verkhovna Rada of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2074-19#Text>
7. Prytula O. L., Konokh A. P., Ryzhov K. A., Polyakov G. M., Belenkov V. S. (2023) *Pravyla sportyvnyh zmaganz z ukrayinskogo rukopashu «Spas»* [Rules of sports competitions in Ukrainian hand-to-hand combat "Spas"]. Zaporizhzhia : "Prosvita".
8. Prytula O. L., Konokh A. P., Ryzhov K. A., Polyakov G. M., Belenkov V. S. (2023) *Pravyla sportyvnyh zmaganz z ukrayinskogo rukopashu «Spas»* [Rules of sports competitions in Ukrainian hand-to-hand combat "Spas"]. Zaporizhzhia : "Prosvita", pp. 47–73.