

Хуторское казачье общество «Ореховатое»
Екатеринодарского отдела
Кубанского казачьего войска

МБОУДОД центр развития творчества детей и юношества
МО город Краснодар

А. П. Карпухин

Казачья верховая борьба

учебно-методическое пособие

УДК
ББК

Карпухин, А. П.

Казачья верховая борьба: учебно-методическое пособие / А. П.

Карпухин. - Краснодар: _____, 2014. - 149 с.

ISBN 978-5-9904991-1-9

В данном учебно-методическом пособии автор представляет реконструкцию упражнений казачьей джигитовки, борьбы и работы с традиционным оружием, выполняемых на тренажерном устройстве, способствующих формированию специфических двигательных и психологических навыков, подготавливающих к освоению верховой езды, а также других традиционных казачьих видов двигательной активности.

Пособие предназначено для учащихся классов и школ казачьей направленности, тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами спорта.

УДК
ББК.....

ISBN 978-5-9904991-1-9

© Карпухин А. П., 2014

Автор выражает благодарность:

старшему преподавателю Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка, Адамович Геннадию Эдуардовичу за то, что научил, вдохновил, и заставил написать меня эту книгу

Атаману хуторского казачьего общества «Ореховатое» Центрального РКО Екатеринодарского КО Леуцкому Виктору Петровичу за переданные им традиционные знания казаков.

Казакам ХКО «Ореховатое» Бабенко А.А., Ковалеву Д.Г., Кудре Н.А., Федину Р.И., Ткачеву Н.В., Шаповалову И.Ю., Комарову П.М. за помощь (их можно увидеть на фотографиях).

Методисту МБОУДОД ЦРТДЮ г. Краснодара Кузьминову Владимиру Ивановичу за ценные рекомендации в написании образовательной программы и всем, кто оказал помощь в написании книги.

Содержание

От автора

Введение

1. Состязания всадников в народной традиции

- 1.1. Средняя Азия и Казахстан.
- 1.2. Кавказ и Закавказье.
- 1.3. Русские игры.
- 1.4. Состязания всадников у ближайших соседей Терских и Кубанских казаков.
- 1.5. Состязания всадников у Кубанских казаков.

2. Что такое казачья верховая борьба

- 2.1. Что такое «Казачья верховая борьба».
- 2.2. Структура казачьей верховой борьбы.
- 2.3. Методы обучения.
- 2.4. Форма одежды и ритуал при проведении занятий и соревнований.

3. Казачья конная разминка

- 3.1. Упражнения вольтижировки и джигитовки.
- 3.2. Цели и задачи казачьей разминки.
- 3.3. Структура казачьей конной разминки.
- 3.4. Методические рекомендации проведения занятий по «Казачьей конной разминке».
- 3.5. Техника безопасности.
- 3.6. Изготовление тренажера.
- 3.7. Группы упражнений:
 - 3.7.1. Первая группа упражнений: посадка на коня и соскоки с коня, падения.
 - 3.7.2. Вторая группа упражнений: уходы, наклоны и нырки корпусом, развороты в седле.
 - 3.7.3. Третья группа упражнений: удары ногами с коня.
 - 3.7.4. Четвертая группа упражнений: стойки в седле.
 - 3.7.5. Пятая группа упражнений: джигитовка.
- 3.8. Упражнения в парах.
- 3.9. Рекомендации по выполнению комплекса детьми.
- 3.10. Рекомендации по выполнению комплекса женщинами.

4. Многоборье «Верховая борьба без оружия»

- 4.1. История, цели и задачи.
- 4.2. Структура соревнований.
- 4.3. Борьба рукой.
- 4.4. Борьба ногой.

- 4.5. Сорвать шапку.
- 4.6. Борьба «на крест».
- 4.7. Кулачный бой.
- 4.8. Рукопашный бой.
- 4.9. Борьба всадников.

5. Верховые состязания с оружием

- 5.1. Цели и задачи, структура.
- 5.2. Историческое оружие казаков.
- 5.3. Оборудование и имитаторы.
- 5.4. Техника работы шашкой:
 - 5.4.1. Приемы работы шашкой на «коне».
 - 5.4.2. Упражнение «Казачий крест» с шашкой и кинжалом.
- 5.5. Уклоны корпусом.
- 5.6. Метание, стрельба с коня.

Заключение

Приложения:

Приложение 1. Тесты общей и специальной физической подготовленности учащихся, для казачьей верховой борьбы.

Приложение 2. Оценка двигательной подготовленности учащихся по казачьей верховой борьбе.

Приложение 3. Правила соревнований по казачьей верховой борьбе.

ОТ АВТОРА

Активизация в Российской Федерации процесса возрождения народных традиций, а на Кубани, в первую очередь, казачьих, создала благоприятные условия для восстановления традиционной казачьей культуры, на основе которой осуществлялось, в том числе, духовно-нравственное, военно-патриотическое и физическое воспитание подрастающего поколения.

Традиционная физическая и военно-прикладная подготовка казаков основана на исторически сложившихся представлениях о казаках, как защитниках Отечества и опоры Российской государственности, т.е. на необходимости казаку быть одновременно и воином, и земледельцем. Неразрывно передаваясь от отца к сыну, эта традиция воспитания казака включала в себя вековой опыт. В силу исторических событий в России традиционные знания на протяжении многих десятилетий подвергались насильственному уничтожению, многое было утрачено или забыто. Поэтому, в настоящее время, когда с особой актуальностью встал вопрос воспитания казачьей молодежи, мы столкнулись практически с полным отсутствием традиционных казачьих методов воспитания, в том числе физического и военно-патриотического. Встречаются лишь отдельные работы, посвященные методикам физического и военно-прикладного характера, реконструированные на основе традиционных представлений казаков (Александров С.Г., Адамович Г.Э., Федин Р.И., Ерашов В.А.).

Администрация Краснодарского края, Кубанское казачье войско (ККВ) обращает особое внимание на создание казачьих военно-патриотических клубов по работе с детьми и молодежью. *(Постановление главы администрации Краснодарского края от 18 ноября 2002 г. № 1307 «О деятельности военно-патриотических центров обучения казачьей молодежи основам военной службы»).*

По мнению С.Г. Александрова, сегодня «существует необходимость разработки и внедрения в процесс физического воспитания учащихся образовательных (казачьих) учреждений педагогических технологий, предусматривающих использование традиционных средств физической подготовки казаков, в том числе народных подвижных игр и состязаний».

На сегодняшний день наиболее благоприятные условия для осуществления такой работы сложились в сфере Дополнительного образования детей. В учреждениях дополнительного образования детей г. Краснодара (Дом детского творчества «Созвездие», Центр развития творчества детей и юношества, Детский морской центр и др.), в классах казачьей направленности среднеобразовательных школ, автором и его коллегами ведется работа по воссозданию, реконструкции и внедрению казачьих традиционных методов физической и военно-прикладной подготовки среди школьников. Разрабатывается методическая литература, составляются образовательные

программы, проводятся практические занятия и семинары, соревнования и учебно-тренировочные сборы.

Непосредственное участие в осуществлении этой работы принимают атаман Центрального РКО Екатеринодарского КО Кубанского казачьего войска Полухин Василий Алексеевич, начальник штаба Центрального РКО Мамырко Владимир Федорович, атаман Хуторского казачьего общества (ХКО) «Ореховатое» Центрального РКО Леуцкий Виктор Петрович и коллектив казаков ХКО «Ореховатое»: Федин Р.И., Бабенко А.А., Комаров П.М., Шаповалов И.Ю., Ткачев Н.И., Ковалев Д.Г., Кудинов Е.А.

Перечисленные казаки не только проводят регулярную работу со школьниками, но и: организовали ряд соревнований по казачьей верховой борьбе (26 ноября 2006 года, 17 апреля 2006 года); выездные лагеря для детей в июне 2005 и 2006 года; в плановых полковых учениях 1-го Полтавского имени атамана Сидора Белого казачьего полка в 2004 году проводили обучение технике «Здороваться» (автор книги Федин); принимали участие в показательных выступлениях, в обеспечении безопасности во время массовых мероприятий. Карпухин А.П. и Федин Р.И. имеют благодарственные письма за обеспечение безопасности прихожан в Свято-Екатерининском Кафедральном соборе, подписанные Митрополитом Екатеринодарским и Кубанским Исидором и Атаманом Кубанского казачьего войска В.П. Громовым.

Об уровне подготовки в объединении казаков ХКО «Ореховатое» свидетельствует такой факт: многие казаки зачислены в штат взвода почетного караула Кубанского казачьего войска, демонстрируя свою выучку на праздниках и торжественных приемах и парадах.

Казачьей верховой борьбой, которая представлена в настоящем издании, занимаются в г. Москве (Кудря Н.А.), Волгограде, где осуществляет работу с детьми и взрослыми Морозова Марина Николаевна, в городах Краснодарского края Кореновске, Новороссийске станицах Полтавской и Советской.

ВВЕДЕНИЕ

На основе опыта занятий, собранного материала, и в соответствии с требованиями учреждений дополнительного образования, автором была составлена учебная образовательная программа физической и военно-прикладной подготовки школьников, основанная на казачьих традициях. В настоящее время Программа включает в себя следующие основные разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП), специальные комплексы упражнений, казачьи игры и др.
- основы несения военной службы казаков;
- традиционное оружие кубанских казаков (изготовление, устройство, техники владения);
- рукопашный бой без оружия;
- народные методы оказания первой помощи;
- бытовые традиции и правила поведения казаков (семья, курень, общество, жилье);
- изучение духовных традиций народа (праздники, песни, фольклор).

Каждый из разделов включает в себя техники, методы, методики, с перечнем которых можно ознакомиться в ПРИЛОЖЕНИИ 1, а также в вышедших или готовящихся к изданию учебно-методических пособиях, посвященных отдельным элементам подготовки и техникам.

В данной работе представлено и методически разработано одно из направлений этой программы, а именно, специальные комплексы упражнений («джигитовка»), игры, рукопашный бой без оружия, техники работы с оружием, выполняемые верхом на имитаторе лошади, что и определило общее название изучаемых техник - «Казачья верховая борьба».

Значение конной подготовки молодых казаков подчеркивалось в многочисленных приказах по Кубанскому казачьему войску. Вот один из примеров, «Правила проведения состязаний в станицах Кубанского казачьего войска на призы, отпускаемые войскам. Например, приказ 1908 г. № 519, в коем предписывалось «Состязания в станицах производить на Красную горку, т. е. в первое Воскресенье после Светлого праздника...».

Физическое и военно-прикладное воспитание казака обязательно включало навыки верховой подготовки, и сохранить эту составляющую подготовки подрастающего поколения мы считаем необходимым. Но введению в образовательный процесс и широкому распространению конной подготовки «препятствуют изменившиеся культурно-исторические и социально-бытовые условия».

Предлагаемая образовательная программа охватывает лишь малую часть традиционных знаний, нуждается в постоянной корректировке и дополнениях, поэтому автор будет благодарен любым замечанием и пожеланиям.

С. Г. Александров. Систематизация народных игр кубанского казачества для детей старшего школьного возраста. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2000. с. 36.

В настоящее время предпринимаются попытки создания центров по верховой подготовке казаков, но охватить они пока могут незначительное количество детей и молодежи, потому что дорогостоящи. Кроме того, для занятий верховой ездой, а тем более джигитовкой и борьбой, необходима определенная физическая подготовка; да и воспроизвести джигитовку или борьбу верхом на «живых» лошадях для школьников сейчас не представляется возможным из-за риска получить травму. Вместе с тем, по мнению автора, в воспитании подрастающего поколения необходимо придерживаться традиционных методов.

Поэтому мы пошли по пути имитации. Каждый спортзал оснащен «конем» гимнастическим, либо гимнастическими скамейками, которые могут использоваться в качестве учебных тренажеров, для воспроизведения элементов верховой подготовки казаков. Тем более, что изначально и в юнкерских казачьих училищах, и в народной среде, подготовка велась именно на имитаторе лошади, бревне и других предметах. В результате обработки элементов джигитовки, вольтижировки, народных конных игр и др., почерпнутых автором из различных источников (кавалерийские уставы, традиционные игры, опрос информаторов) появилась система упражнений и игр «Казачья верховая борьба».

На данном этапе «Казачья верховая борьба» состоит из трех разделов или комплексов упражнений:

- «Казачья конная разминка», основанная на традиционной вольтижировке и джигитовке;
- «Казачья верховая борьба» без оружия;
- «Казачья верховая борьба» с оружием казаков (шашка, кинжал, нагайка, пика, винтовка).

Комплекс «Казачья конная разминка» является подготовительным и разминающим по отношению к верховой борьбе с оружием и без оружия; вместе с тем он может выступать как самостоятельный комплекс упражнений, необходимый для общефизического развития казаков.

Казачья верховая борьба

Казачья конная разминка

Г

1

Верховая борьба
без оружия

Верховая борьба
с оружием

«Казачья верховая борьба» включает в себя те упражнения, которые:

- доступны для освоения всеми желающими в условиях клуба, спортивной площадки, спортзала, лагеря;
- могут выполняться с учетом современных социально-экономических условий (инвентарь легко изготавливается, специальная площадка не требуется);
- безопасны для здоровья занимающихся (нетравмоопасны);
- доступны и зрелищны для организации соревнований и показательных выступлений.

Комплекс упражнений «Казачьей верховой борьбы», приспособлен для выполнения в современных условиях, и призван решать в ходе учебного процесса следующие цели и задачи:

- содействие развитию состязательной культуры как пласта народной культуры в целом;
- воспитание подрастающего поколения в духе уважения к культуре и истории предков;
- воспитание патриотизма и военно-прикладная подготовка молодого поколения к несению службы;
- физическое воспитание подрастающего поколения;
- содействие возникновению и развитию новых видов спорта, основанных на народных играх и состязаниях.

Для удобства освоения данной техники авторами предложена методика обучения, основанная на системе педагогических знаний и взглядов на процесс обучения, при передаче знаний, заложенной в нее поколениями казаков, с сохранением максимальной доступности в освоении без потери эффективности. Важным является тот факт, что данную методику может освоить практически любой желающий как при помощи инструктора, так и самостоятельно при наличии учебного пособия.

1. БОРЬБА ВСАДНИКОВ В НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЯХ

Традиционные техники «казачьей верховой борьбы», или «борьбы всадников», взятые автором за основу комплексов упражнений, имеют древние культурологические и исторические корни.

Конные игры и развлечения были и остаются присущими различным народам мира. Так, например, в старинной игре народов Скандинавии «Битье бочек» всадники по очереди проезжают галопом мимо подвешенной на 3-метровой высоте деревянной бочки и стараются ударить по ней дубинкой. Если от бочки и крышки не останется при ударе целой дощечки, то вот и победитель. Или Тунисская конная игра «Джериды» - имитация войны, разыгрываемая группами всадников поочередно.

Но обращает на себя внимание, что наибольшее распространение получили конные игры, связанные с борьбой всадников, у народов Средней Азии и Кавказа, и близлежащих к ним территорий. Приведем эти игры с их кратким описанием, так как все они, в той или иной форме были восприняты казаками.

1.1. Средняя Азия и Казахстан

Ат-омырауластыру. Вытеснение всадника из круга диаметром 10-15 метров грудью коня соперника. Казахстан.

Кумис-алу. Джигитовка в Казахстане и Кыргызстане, поднимание монет с земли на скаку.

Тыйын-энмей. Национальный вид джигитовки - поднимание на скаку с земли мелких предметов. Кыргызстан.

Джамбу-ату (или низаки-нетум). По дистанции на расстоянии 25 м расставляют предметы - цели (чаще всего 5). С первого столба высотой 2 м всадник хватая на скаку копье, подбрасывает его и ловит на лету, наносит по пути укол чучелу или мячу на втором столбе, бросает в кольцо на трехметровом столбе; затем хватая гранату и кидает в кольцо на последнем столбе. Останавливаться перед целью или переходить на рысь нельзя. Казахстан, Средняя Азия, Кавказ.

Тенге-лю. Разновидность джигитовки, узбекское и туркменское состязание. На скаку нужно поднять с земли 10-20 платков (либо деньги), разложенные в 20 м один от другого.

Оодарыш (саис). Борьба на лошадях. Задача - стащить противника с коня, оставшись самому в седле. Участники борются в разных весовых категориях: (легкая - до 65 кг, средняя - до 80 и тяжелая - свыше 80 кг.), время схватки также регламентировано - 15 мин. Игра требует прочной посадки, большой физической силы и ловкости в сочетании с умением управлять конем. Большое значение при определении победителя играет оригинальность проводимых приемов и активность всадников. Казахстан, Кыргызстан, Средняя Азия.

Куреш. Поясная борьба киргизов на лошадях.

1.2. Кавказ и Закавказье

Чопанахах. Армянская национальная борьба двух всадников. На столбе высотой 1,5 м прикрепляют две крепкие веревки, свободные концы которых привязывают к задним лукам седел борцов. Задача: сидя верхом на лошади, обвить вокруг столба веревку соперника и скинуть его на землю либо повалить вместе с лошадью.

Папах-оюну - "отними папаху". Много эмоций вызывает у зрителей эта шуточная азербайджанская игра: всадники, стараясь сохранить на голове свои папахи, пытаются отнять их друг у друга. За сорванную папаху дается одно очко. В игре участвуют пять юношей и одна девушка. По правилам игры она имеет право отнять папахи у всадников, т.е. опростоволосить их, а ее головной убор трогать не должен никто. Играют 10 минут на площадке размером 200 x 60 м. Победители изгоняют спешенных противников с поля ударами папах.

Кабахи. Старинная игра горцев, разновидность джигитовки. Допускается личное или командное первенство. Игра заключается в умении всадника поражать цель на быстром аллюре. Всадники выступают поочередно. По дистанции на расстоянии 25 м один от другого расставляют различные предметы - цели. По сигналу стартера всадник начинает скачку на резвом аллюре, подъезжает к первому столбу высотой 2 м, схватывает с подставки копье, подбрасывает вверх и на лету ловит. Далее наносит копьем укол в чучело, стоящее на пути, копьем наносит укол мячу, находящемуся на подставке второго столба, затем бросает копье в кольцо, укрепленное на трехметровом столбе, хватает с третьей подставки гранату и кидает в кольцо на четвертом столбе. За каждую «чисто» пораженную цель всаднику начисляется одно очко. При равном количестве очков побеждает всадник, который быстрее преодолел дистанцию. Всадник, перешедший с галопа на рысь или остановившийся перед целью, выбывает из соревнования.

Джирити. Джигитовка по-грузински - со стрельбой в цель, подниманием на скаку с земли папахи и других предметов.

Исинди. Грузия. Своего рода конное ристалище, т.е. бой всадников дротиками (копьями). Участвуют две команды по шесть и более всадников, каждый из которых держит в руке исинди - легкое копье с мягким наконечником из кожи или ткани на ударном конце. Команда, которой по жребию выпало право начинать игру, высылает первого всадника, который называется вызывающим. Подъехав к соперникам на расстояние не ближе 15 м, он бросает копье в одного из игроков, а сам разворачивается и скачет назад. Вызванный игрок кидается в погоню, стараясь попасть в вызывающего своим дротиком. В течение игры все всадники по очереди становятся вызывающими и преследующими. Их ловкость доходит до того, что они на лету ловят копье противника, увертываясь от "укола".

Джигитовка. Каскад акробатических упражнений и трюков, выполняемых всадником на быстро скачущей лошади (скорость не менее 400 м/мин). Еще в период проведения древних Олимпиад были известны скачки, в которых всадники спрыгивали на землю, бежали рядом с лошадьми и снова на

скаку запрыгивали на них. Джигитовка проводится на прямом отрезке длиной 210 м и более или на цирковой арене. Спортсмен-джигит должен показать как можно больше разнообразных упражнений или многократно - один элемент. В джигитовку входят прыжки на лошадь, вертушки на ней, перемахивания, соскоки, езда стоя, пролазание под шеей или животом скачущего коня, поднимание предметов с земли, вплоть до монет, езда одного всадника галопом, стоя на двух лошадях и прыжки на них через барьеры, групповые пирамиды. Езда рысью или падение всадника считаются поражением. В джигитовку включали стрельбу по цели, приемы рукопашного боя, т.к. она носила военно-прикладной характер.

Популярна у народов Кавказа, казаков. Непревзойденными мастерами джигитовки считаются всадники Осетии из династии Али-Бека Кантемирова.

1.3. Русские игры

Конные игры были популярны и в России.

Бой султанчиков - старинная кавалерийская игра. Всадники - в защитных масках, перчатках, с нагрудниками, в руках у каждого эскадрон. Цель - сбить эскадроном султанчик из перьев на деревянном стерженьке длиной 15 см (или воздушный шар на нитке), прикрепленный к голове противника (на шлеме, картузе и т.д.). При этом свой султанчик надо сохранить в целостности. Соревнуются командами по 4-6 человек в каждой, теряя лишившихся султанчика.

Ледяной город. Старинная русская игра. Всадники атакуют охраняемые ледяные укрепления, пытаясь одолеть защитников и пробить брешь в толстых снеговых стенах, облитых водой. Если им это удастся, они врываются в город, тогда победа! *Материалы с сайта: www.veal-club.ru*

1.4. Борьба всадников у ближайших соседей Терских и Кубанских казаков

«Особое значение заслуживает игра под названием пщашэхъ - «похищение девушки» или шыузэбэн - «схватка всадников». Эта борьба была распространена по всей Адыгее, граничащей с Краснодарским краем.

«Прежде всего, выбирали какую-нибудь очень красивую девушку и сажали в седло к ее брату или другому родственнику. Затем хатиянко, или тамада игрища объявлял: Эта девушка принадлежит витязям, которые победят в схватке всадников. Тем временем всадники разделялись на два отряда (по кварталам или аулам) и готовились к битве. По сигналу хатиянко, они сходились, и начиналась схватка. Все стремились выбить своих противников из седла. Чтобы достичь этой цели, кроме всего прочего, разрезали подпруги коня и затем сваливали всадника наземь. Чтобы упавший всадник не мог вновь вступить в бой, его коня отгоняли далеко прочь. Побеждала та сторона, которая вышибала из седла большее число всадников».

Безоружную борьбу всадников на Кавказе начинали практиковать с детства. При этом роль лошади, как правило, играл более крепкий партнер. Ему

запрещалось действовать каким-либо образом, кроме того, чтобы стараться удержать «всадника» и самому устоять на ногах. «Всадники», чаще всего, боролись по правилам пешей борьбы, как, например, в адыгейской «лъэс шыу» («пешие всадники») и осетинской «уахскыл бадга хъабысайхаст». Каждый из сидящих сверху старался тащить своего соперника с плеч его партнера или опрокинуть обоих («коня» и «всадника») на землю.

Надо отметить, что «детский» вариант был популярен не только среди детей, нередко таким способом соревновались взрослые мужчины, выясняя⁵, кто из них сильнее. Например, так поступали осетины в горных аулах Тулетии.

В связи с детским вариантом «конной борьбы» и борьбой всадников мужчин следует упомянуть адыгейскую народную игру «дамэгъев», которая служила отличным средством подготовки к таким поединкам:

«В нее играли по два мальчика (иногда взрослые парни). По жребию или просто по договоренности один из них садился на плечи другого, свесив ноги вперед (на грудь). Сидящий верхом не имел права сцеплять ноги, браться за «лошадь», которая могла прыгать, наклоняться в любую сторону и т. д., чтобы как-нибудь сбросить ездока. Однако «лошади» не разрешалось в свою очередь стаскивать своего «ездока» руками. Если в попытке сбросить его «лошадь» падала на землю, то это считалось победой, играющие менялись ролями».

«... зрелищным видом, тоже имевшим значение для воинской подготовки, является состязание всадников в «борьбе верхом на лошадях». Она была популярна среди ингушей («дошлой тьемах ловзар»), ногайцев («аудастырув» - «опрокидывание», «сваливание»), армян, карачаевцев и балкарцев, курдов и других народов. . Соперники, сблизившись, использовали всевозможные захваты за тело и одежду друг друга, пытались опрокинуть один другого на землю. Для победы было достаточно заставить соперника коснуться земли любой частью тела. По правилам, всадникам запрещалось держаться за седло или за гриву коня, а также захватывать чужого коня или каким-то способом причинять ему телесные повреждения.

Во время схватки допускались болевые захваты за мягкие части тела, воздействие на суставы, толчки, в том числе иногда и ногами. В фольклорных источниках встречаются эпизоды, где всадники применяют удары руками.

Помимо схватки всадников «один на один», устраивалась «борьба на лошадях» по правилам «сторона на сторону» и «каждый за себя» с привлечением большого количества участников. Чаще всего такие соревнования являлись частью свадебных торжеств (например, у адыгов) или крупных праздников».

Гагиев С.Г. Осетинские национальные игры. Орджоникидзе, 1980. с. 107 - 109.

Мафедзев С.Х. О народных играх адыгов (XIX -нач. XX вв). Нальчик 1985. с. 48.

7

Мандзяк А. С. Воинские традиции народов Евразии / Под общей ред. А.Е. Тараса, - Мн.; Харвест, М.: 2002. с.138 - 139.

1.5. Конные игры и состязания Кубанских казаков

Среди Кубанских казаков наиболее популярными были Рубка лозы, и Джигитовка.

Рубка лозы. Казачья строевая игра. На размеченной прямой всадник должен срубить шашкой десять укрепленных целей (лозин) на полном скаку, две уколоть пикой и сделать три выстрела в цель из винтовки. Но такая последовательность и "работа" с пикой и огнестрельным оружием вовсе не обязательны.

Джигитовка - ряд сложных, порой акробатических упражнений, выполняемым всадником на быстро скачущей лошади. В прошлом джигитовка включала стрельбу в цель другие приемы и носила военно-прикладной характер. Она была излюбленным спортом у казаков Дона, Терека, Кубани. Элементы джигитовки входят в программу цирковых представлений и бывают очень эффектно: прыжки всадника на лошади в огненно кольцо и ряд других номеров. В соревнованиях конников джигитовка проводится по прямому отрезку дистанции длиной обычно 300 м. Оцениваются качество выполняемых приемов и быстрота движения лошади. Движение рысью, а не галопом и падение всадника считаются поражением.

Таким образом, в состязательной традиции народов мира, Кубанских казаков одним из популярных и зрелищных видов были конные игры, демонстрирующие навыки воинской подготовки и владения холодным оружием. Одной из задач мы видим постепенное возрождение этих традиций и введение их в арсенал подготовки молодых казаков.

2. КАЗАЧЬЯ ВЕРХОВАЯ БОРЬБА

2.1. ЧТО ТАКОЕ «КАЗАЧЬЯ ВЕРХОВАЯ БОРЬБА»

«Казачью верховую борьбу» можно охарактеризовать:

- как часть традиционной физической культуры казаков;
- как традиционное состязание или игру;
- как своеобразный метод психофизической подготовки казаков, направленный на формирование и развитие воинских качеств;
- как своеобразный ритуал, направленный на защиту казака от смерти.

Рассмотрим эти положения:

1. Казачья верховая борьба как часть традиционной физической культуры.

Под традиционной физической культурой мы подразумеваем все то, что использовалось народом в воспитании подрастающего поколения для практической, в первую очередь трудовой, деятельности, а так же в подготовке защитника Отечества - воина.

«В традиционной физической подготовке не ставятся задачи достигнуть рекордных результатов в состязательных частях, здесь на первом плане - освоение упражнений и овладение знаниями, которые сообщает преподаватель.

Большое внимание уделяется формированию духовных ценностей ученика на базе родной для него веры, культуры. Это очень важно в наше время, когда засилье профессиональной физической культуры не только разрушает традиционные духовные ценности, но и воспитывает у молодежи цинизм, жестокость, безразличие.

Возраст для занятий традиционной физической культурой не имеет ограничений, что помогает быть активными в этом и родителям и детям. Данные обстоятельства сказываются на микроклимате в семье и позволяет ребенку видеть в отце или матери продолжателя традиций народа, усваивать эти традиции и впоследствии самому пропагандировать их. В этом одна из главных ценностей традиционной физической подготовки».

Все вышеперечисленные положения справедливы и для «казачьей верховой борьбы».

Как вид физической культуры «казачья верховая борьба» является прекрасным средством развития силы, ловкости, быстроты, гибкости, так как включает в себя элементы упражнений, относящихся к различным видам спорта.

2. Казачья верховая борьба как игра и традиционное состязание

К традиционным играм и состязаниям казаков относились джигитовка, рубка лозы, казачьи игры, о которых уже говорилось выше. Детские игры

всегда подражали деятельности взрослых, включаясь в их субкультуру. В детской среде в качестве «коня» использовались и ивовый прут, и тын (забор), и бревно, на которых и происходили «верховые» игры молодого поколения.

«Казачья верховая борьба» в нашей работе представлена как многоборье, включающее в себя индивидуальную демонстрацию навыков («джигитовка», элементы владения оружием), и различные виды единоборства (борьба, кулачный бой, фехтование и др.), выполняемые верхом на имитаторе «коня», роль которых в современных условиях выполняют скамья, стул, бревно, гимнастический конь.

«В изменившихся условиях главная задача состоит в поиске новых форм для распространения основополагающих олимпийских принципов - прежде всего в использовании заложенных потенциальных возможностей спорта "для построения лучшего мира", как сказано в Олимпийской хартии.

Практически все виды спорта, вошедшие в программу Олимпийских игр, сформировались на основе народных видов, исторически эволюционирующих. Именно это обеспечило их популярность.

Народные виды спорта и игры кубанского казачества в своей основе содержат огромный потенциал для развития массовой физической культуры в условиях Краснодарского края.

В силу своей высокой эмоциональности, быстрого усвоения правил, простоты инвентаря, растущей популярности среди казачьего населения они являются ценнейшим материалом для интенсификации физического воспитания подрастающего поколения кубанского казачества.

Принципы олимпизма включают в себя не только использование спорта в воспитательных, гуманистических целях, но и использование всего богатства народных игр и состязаний для вовлечения в спортивную деятельность максимального количества людей.

Можно с полным основанием утверждать, что народные казачьи виды спорта являются надежным резервом Олимпийского движения». (Александров С.Г. Народные казачьи виды спорта - резерв Олимпийского движения. Материалы научно-практической конференции «Проблемы изучения и пропаганды казачьей культуры. - П. Тульский, 13 июня 1998 года. - 61 с.).

«Казачья верховая борьба» приспособлена для проведения соревнований, что позволяет освоить ее как один из новых видов спорта, берущий свое начало в народной традиции.

3. Казачья верховая борьба как метод психофизической подготовки казаков

«Каждый народ имеет и пользуется только им разработанной оригинальной системой борьбы, которая является неизменной на протяжении веков, поэтому ее можно назвать традиционной. Развитие и сохранение традиционной борьбы обусловлено: генетическими особенностями, характерными для различных народов; природно-климатическими условиями в

местах их проживания; доминирующим укладом в хозяйственной деятельности этноса; различиями в мировоззрении».

Перечисленные факторы, исторически сложившиеся условия на Кубани, не могли пройти бесследно для системы воинской полготовки кубанских казаков, оказав свое влияние и на защитное снаряжение и одежду, историческое оружие, технику и тактику ведения боя, танцы, а в конечном итоге и на «стиль», динамику движений казаков.

Джигитовка, заимствованная казаками у горских народов, как кавказские танцы, широко и глубоко внедрились в массовое сознание восточных славян как характеристика быстрых, зажигательных (преимущественно мужских!) движений и навыков, демонстрирующих ловкость, храбрость, мужественность, воинственность и т.п. качества.

Рубка шашкой, ведение огня верхом на скаку, да еще с элементами джигитовки развивало специфические психологические и физические качества, что отражалось и на манере ведения пешего боя, и, передаваясь из поколения в поколение, закреплялось генетически. Природные, свойственные казаку действия и движения, наиболее сильная сторона в системе его подготовки, на которые следует обратить внимание в процессе физического воспитания.

Все виды состязаний в казачьей верховой борьбе выполняются верхом «на коне», то есть при ограниченной подвижности ног, частичной ограниченности корпуса, невозможности отступить назад, что отражается на технике борьбы и морально-психологических качествах.

Психотренингом для молодого поколения казаков является и активизация генетических знаний, генетической памяти, которая происходит во время занятий, состязаний, либо во время передачи знаний.

4. «Казачья верховая борьба» как защита казака от смерти

Восприятие, осмысление и переживание смерти, представления о посмертном существовании глубоко укоренены в менталитете и психологии того или иного народа, связаны с особенностями той или иной культуры, в том числе и культуры воинской. У казаков, воинского сословия, отношение к смерти связано с конем, что находит подтверждение в фольклоре, обрядах, инициациях казаков.

Со времени одомашнивания лошади она всегда была рядом с человеком и считалась благородным, священным животным. Многочисленные исследователи отмечают, что в процессе эволюции человек видел в коне носителя и символ своих богов, поэтому всячески ублажал и украшал его. У древних греков кони Зевса были подкованы на серебряные подковы, четверка лошадей влекла колесницу Гелиоса, Посейдон ездил по морю на паре коней. Боги войны - арийский Индра и персидский Митра - представлялись древним воинам на колесницах, в которые были запряжены "божественные" кони. Конь

являлся атрибутом кельтской богини Эпоны, у Одина был восьминогий конь Слейпнир, и его посланницы-валькирии также ездили верхом.

Действие культа бога Святовита известно от датчанина Сакса Грамматика, описавшего взятие датским королем в 1168 году Арконы - религиозного центра прибалтийских славян, поклонявшихся Святовиту. В святыне помещалась статуя бога, возле которой лежали удила, седло и меч. Летописец отмечает, что символом Святовита был белый верховой конь. По вере славян на этом белом коне Святовит сражался с врагами, свидетельством чего был сам конь, который, хотя и был закрыт ночью на замок, утром выглядел уставшим, как будто вернулся из далекого похода. Когда племя собиралось на войну, белого коня использовали для ворожбы. Гадали, удачен ли будет поход. Для этого перед святыней расставляли в три ряда копья, два из них в каждом ряду перекрещивались. Вздунного коня выводили из стойла, пускали между копьями, и если он трижды переступал через скрещенные копья правой ногой, это считалось хорошим предзнаменованием.

Белый конь Святовита являлся символом бога и у других славянских народов, а римский историк Тацит отмечает, что он почитался и у древних германцев.

Среди богов высшего ранга наиболее чтимым был Перун, которого неизменно изображали с конем и мечом.

Славянская святыня в Щецине была связана с легендарным конем Триглавом, гадание с которым летописец характеризует так: рослый и упитанный вороной конь содержался в конюшне целый год, на нем никто не ездил, и он находился под охраной одного из жрецов. Когда намечался военный поход или набег, устраивали такое гаданье: на землю клали в ряд 9 копий, на расстоянии локтя одно от другого. Затем жрец, ухаживающий за конем, седлал, вздунывал его и проводил над копьями. Если конь не задевал при этом ни одно из них, гаданье считалось удачным, а после "неудачного" гаданья этого коня продавали, чтобы он не стал символом несчастья.

В другой святыне Триглава хранилась его золотая статуэтка и серебряное седло, которые язычники прятали от христиан.

Большим почетом у полабских славян пользовался бог Сварожич, который играл важную роль в предсказании будущего, а коня, являвшегося символом этого бога, также использовали в гаданьях, описанных Титмаром в 1018 году.

Суммируя все вышесказанное, извлечённое из описаний древних хроникеров, можно сказать, что все эти кони, как посвященные главным богам, содержались на средства общин и, как существа, "общающиеся" с богами, использовались для гаданий, в результатах которых усматривали волю богов.

Многие древние обычаи славянских народов, связанные с конем, сохранились до настоящего времени и используются в различных народных праздниках, в том числе у казаков.

Для казаков культ коня также преобладал над многими другими традициями и поверьями. Казак без коня - не казак.

После крещения новорожденного сына в семье казака собирались гости, родные, соседи, товарищи по службе, походам, войнам. Гости, входя в дом, крестились перед иконой и обычно поздравляли семью с прибавлением: «с новорожденным сынком! Дай бог вскормить, вспоить, на коня посадить», то есть младенца вырастить и сделать хорошим казаком-наездником.

Интересен обряд инициации казака, которая, как известно, являлась актом символической смерти и рождения мальчика в новом качестве - качестве казака. На сороковой день после рождения сына мать малыша совершала очистительную молитву. После этого отец опоясывал ребенка своей саблей, сажал на коня и, придерживая его в седле, обводил три раза вокруг дома, читая в слух молитву, затем возвращал его матери и поздравлял с казаком.

Провожая казака на службу, отец давал наказ: «Служить честно, дабрасовесно, выполнять, все приказы камандира..., лошадь, свою друга верного желей, ухаживай, - это тебе будет щасте», и вручал узелок с родной землей. Уже во время молебна, «примечали», какая судьба ждет казака - если конь стоит, опустив голову во время церковной службы - казак домой не вернется.¹⁰

У кубанцев перед выездом из дома на войну коня казаку подводи́ла жена, держа повод в подоле платья. Перед отъездом казака на войну, когда конь уже под походным вьюком, жена вначале кланялась в ноги коню, чтобы уберечь всадника. По старому обычаю, она передавала повод, приговаривая: «На этом коне уезжаешь, казак, на этом коне и домой возвращайся с победой». Приняв повод, только после этого казак обнимал и целовал жену, детей, а нередко и внучат, садился в седло, снимал папаху, осенял себя крестным знаменем, привставал на стремена, взглянув на чистую и уютную белую хату, на палисадник перед окнами, на вишневый сад. Потом нахлобучивал папаху на голову, грел нагайкой коня и карьером уходил к месту сбора.

У казаков существует пословица: «С коня - и в рай», означавшая, что погибший в конном бою казак сразу попадал в рай. Смерть казака в бою почетна и в этом значении может сравниться с другими видами *святых* смертей (при родах, во время грозы и др.). Отвечая на вопрос о том, кто были его родители по происхождению, собеседник на Кубани может сказать так: *«И атец и дет на конях воивали, на конях и погибли - чистыми казаки были»*.

При проводах казака в последний путь за гробом шел его боевой конь под черным чепраком и притороченным к седлу его оружием, а уже за конем шли близкие.

Таким образом, в поверьях казаков конь выступает как проводник, связующее звено между миром живых и миром мертвых, миром этим и потусторонним.

Джигитовку можно охарактеризовать как своеобразный воинский или ратный ритуал, который помимо прикладных задач, являлся своеобразным

заговором, спасом казака от смерти. Видимо, свое начало он берет в древних обычаях, таких, например, как охотничий танец.

«Охотничий танец наших предков - это и магический обряд, призванный обеспечить успех трудового процесса, и своеобразная игра в охоту, и ее репетиция, тренировавшая охотников, и способ познания мира, и средство консолидации человеческого коллектива». (Каган М.С. Лекции по марксистско-ленинской эстетике. Л., 1964. Ч.2. с. 7).

Многие танцы, как и джигитовка, были заимствованы казаками из кавказской культуры, как своеобразный метод освоения духовного пространства, земли, на которую пришли казаки.

Ученые считают, что танец-образ понятен был человечеству гораздо раньше слова-образа. В философском понимании ритмические и пластические средства танца пользуются "в целях трансформации сознания и открытия органов духовного восприятия". Считается, что танец способен "гармонизировать внутреннее состояние человека и повышать эффективность мыслительной деятельности, содействовать налаживанию отношений с внешним миром". Сама попытка исполнять иноэтнические танцы открывает возможность славянину создать новые коммуникативные связи, соприкоснуться с тонкой материей духовного сознания другого народа. Исполнение кавказских танцев в аутентичной среде славян зачастую происходит через пробуждение внутренних ритмов, сообщающих психологическое единение, родство, признание эстетического взаимопонимания. Иноэтнический танец, исполняемый в естественной фольклорной среде всегда не по указке, а по внутреннему побуждению, наделяется коллективной психологической силой.

Конные игры у казаков неразрывно связаны с народными праздниками и ритуальными действиями, которые во все времена имели огромное общественное значение и выполняли воспитательные, военно-спортивные, ритуальные, зрелищно-эстетические, коммуникативные функции. Традиционно, состязания всадников у казаков проводились чаще всего в следующих случаях:

- 1) во время поминовений в честь героически погибших казаков (на Кубани, например, «Тиховские поминовения», «Липкинские поминовения»);
- 2) как повседневные забавы, в основном в среде детей и молодежи (для физической и военно-прикладной подготовки);
- 3) во время церковных и народных праздников.

Восемь наиболее почитаемых на Кубани народных праздников: Святки, Иванов день, Сараки, Осенины (Рождество Богородицы), а также: Масленица, Семик (Троица), Спас, Дмитриев день.

Восемь - священное число для казака. Видимо, эти представление казаков, связаны с общими традиционными представлениями славян о восьми частях души, которые непосредственно связаны с телом человека и его здоровьем, и их связи с восьмью основными языческими праздниками, которые делят год на восемь частей: это праздники: Каляды, Купала, Сараки,

Богач, которые были приурочены к фазам Солнца, и на границе времен года, - Масленица, Троица (Семуха), Спас, «Змитровские деды».

Конные состязания - неизменный атрибут народных праздников, связанных с представлениями казаков о душе. Во время состязаний старики также подмечали поведение коня и казака, не споткнулся ли конь, не испугался ли где наездник, и с этим связывали дальнейшую судьбу казака.

Не раз джигитовка непосредственно спасала казаков во время боя.

2 августа 1942 года казаки 17-го кавалерийского казачьего корпуса генерала Кириченко, в котором было немало уманских уроженцев, приняли первый бой с румынскими подразделениями и танковой дивизией СС «Зеленая роза» из группировки Э. фон Клейста под станицей Кушевской. Благодаря героизму казаков врага удалось остановить на 4 дня. Противник потерял в живой силе 3000 человек, 5 танков, орудия и минометы. За этот бой 17 корпус переименовали в 4 гвардейский.

Рассказ очевидца:

«В 1942 году под Кушевской вела наступление немецкая моторизованная дивизия. Немцы двигались, зная, что перед ними нет регулярных войск Советской армии. Тогда, был в срочном порядке сформирован казачий полк силами местных станиц. Когда немцы увиделидвигающуюся на них бесформенную массу атакующих, к тому же не имевших военной формы, они даже значения этому не придали, считая, что легко справятся с ними. Лишь изредка стреляли из минометов и артиллерии. Но удивление немцев вызывал тот факт, что снаряды рвались иногда в самой гуще наступающих, а их как будто не выбывало. Наступающие казаки использовали в качестве прикрытия коней: они по звуку (свисту снаряда или мины) определяли, где должен разорваться снаряд или мина, и прятались с соответствующей стороны лошади. Иногда приходилось вертеться «как черт на сковороде». Таким образом, им удалось с минимальными потерями подойти к немцам и казаки начали забрасывать технику гранатами, прямо на скаку. Дивизии СС был нанесен значительный урон, по словам очевидцев, немецкие похоронные команды телегами вывозили погибших. Наступление было остановлено».

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что казачьи конные игры:

во-первых, являлись неким ритуалом, призванным предугадать судьбу казака, обрести покровительство казачьих святых и Божьих заступников (проведение состязаний в праздники церковные и народные);

во вторых, непосредственно были направлены на приобретение воинских прикладных навыков, что спасало от пули, осколка, удара холодным оружием;

в-третьих, конные игры являлась частью казачьей тризны, воинского поминовения погибших казаков.

Конные игры для казаков - демонстрация отсутствия страха смерти, атрибутом которой выступала мчащаяся в галоп лошадь, являвшаяся другом и проводником казака в мир предков.

Быт, уклад, физическая и военно-прикладная подготовка, традиции и обряды у казаков связаны с конем, закрепляясь в его навыках, мировоззрении, генотипе. Казачья верховая борьба подсознательно воспитывает у подрастающего поколения такие качества как уважение к традициям предков, уважение к врагам, умение преодолеть страх смерти, силу духа; развивает физические качества, характерные именно для Кубанских казаков, являясь необходимым элементом гармоничного воспитания подрастающего поколения.

2.2. СТРУКТУРА КАЗАЧЬЕЙ ВЕРХОВОЙ БОРЬБЫ

Казачья верховая борьба может выступать и как спортивное многоборье (соревновательная направленность), и как часть системы физической подготовки, направленная на развитие физических и морально-психологических качеств, военно-прикладных знаний и навыков.

Многие из разделов, и даже элементов казачьей верховой борьбы могут использоваться как соревновательные. А соревнования, как известно, повышают мотивацию и заинтересованность занимающихся в освоении предлагаемых навыков. Для многих из элементов верховой борьбы мы предлагаем краткие правила рекомендательного характера (Приложение 1); варьировать же их вправе организаторы соревнований.

Структура спортивного многоборья и блоков общей подготовки по Казачьей верховой борьбе приведена в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1.

Казачья верховая борьба	
Без оружия	С оружием

Таблица 2

Казачья верховая борьба без оружия			
Одиночные	I	Парные	
Перебивание досточек	Борьба руками	Борьба за пояса	Бой всадников
Уклоны от метаемых предметов (мячей)	Борьба ногами	Кулачный бой	
Демонстрация джигитовки	«Сорвать шапку»	Рукопашный бой	

Таблица 3

Казачья верховая борьба с оружием

Одиночные	Парные	
	На коне	Бой всадников
Стрельба из винтовки	«Перестрелка мячами»	«Перестрелка мячами»
Метание предметов (ножей, гранат)	«Бой на шашках»	«Бой на шашках»
«Рубка лозы», срубание целей подвижных и неподвижных	«Бой на кинжалах» «Бой на пиках»	«Бой на кинжалах» «Бой на пиках»

Одиночные виды - это демонстрация навыков джигитовки либо навыков владения оружием (рубка, стрельба, метание), выполняются статично, то есть на стоящем неподвижно гимнастическом коне.

Парные виды многоборья - это борьба руками, борьба ногами, кулачный бой, бой на пиках, шашках, перестрелка. Они могут выполняться как статично (оба противника верхом на гимнастическом коне), так и динамично, при этом роль коня выполняет один из партнеров, а роль всадника - другой (пара на пару).

2.3. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Словесные: лекция, беседа, пояснения, анализ и разбор, указания и рекомендации.

Визуальные: показ, иллюстрация, демонстрация учебных способов, просмотр поединков.

Практические: упражнения без противника, упражнения с тренажером, с партнером, индивидуальные занятия, начальный бой, тренировочный и реальный бой.

Таблица 4.

Типовая схема освоения упражнений

Ознакомление	Обучение	Совершенствование и закрепление
Название, объяснение предназначения, демонстрация упражнения или приема	Общее выполнение упражнения или приема (проба)	Варианты выполнения упражнения или приема из различных положений
Демонстрация по частям, с объяснением и комментариями	Выполнение частями и в целом в медленном темпе с исправлением ошибок	Выполнение в сочетании с другими упражнениями и приемами и развитие их в игровые эпизоды

Демонстрация в целом с пояснением техники выполнения	Целостное выполнение с постепенным увеличением скорости	Выполнение в различных эпизодах с противодействием партнера
Показ в боевом варианте	Выполнение приема по целям (лоза, лапа и т. д.)	Выполнение действий в начальных, тренировочных и соревновательных поединках

2.4. ФОРМА ОДЕЖДЫ И РИТУАЛ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Обращаясь к традициям Кубанских казаков, невозможно оставить без внимания краткий исторический экскурс об их форме одежды. В этом случае, мы предлагаем обратиться к изданиям, посвященной этой теме.

На наш взгляд, наиболее удобная одежда для занятий - это шаровары и рубаха (вышиванка), мягкие сапожки (ичиги).

Ритуал (от латинского *ritualis* - обряд):

- 1) совокупность и установленный порядок обрядовых действий при выполнении религиозного акта;
- 2) выработанный обычаем установленный порядок выполнения чего-либо, церемониал;
- 3) биологически - стандартная, сигнальные поведенческие действия, выработанные животными для ухаживания.

Правила открытия и проведения соревнований или занятия, правила обращения казаков друг к другу - все это в той или иной степени можно отнести к ритуалу.

Интересна традиция, сохранившаяся у многих народов Кавказа и закрепленная на подсознательном уровне при встрече: объятия и похлопывания друг друга по плечам и спине. Считается, что ранее таким образом проверялось, действительно ли на встречу пришли с открытым сердцем, и не прячется ли под одеждой доспех или оружие.

Часто при приветствии или рукопожатии левая рука цепляется за ремень (мужская традиция - контролировать оружие).

Начало занятий

Казаки строятся в шеренгу, атаман осматривает их внешний вид, проверяет готовность к занятиям. Затем подает команду «К молитве». Казаки снимают головные уборы, поворачиваются лицом к святому углу (при его отсутствии - на восток) и читают молитву «Отче наш». Затем строй возвращается в исходное положение, перед казаками ставятся задачи на тренировку, и по команде атамана «Разойтись» они приступают к их решению.

Приветствие друг друга перед поединком.

Перед учебным поединком казаки приветствуют друг друга поклоном.

Пешие казаки: ноги на ширине плеч, левая рука большим пальцем зацеплена за ремень (символизирует оружие), правая рука ладонью к сердцу. Небольшой поклон туловища вперед, взгляд на партнера.

Если поединок велся с оружием, то прежде чем вложить его в ножны, казаки салютуют друг другу оружием (приподнятая вверх рука с оружием).

На коне: левая рука держится за поводья, а правая рука на сердце. Короткий поклон кивком головы, смотреть прямо.

Окончание занятий, прощание.

Идентично приветствию в начале занятий.

К ритуалу можно отнести проведение состязаний во время народных праздников.

3. КАЗАЧЬЯ КОННАЯ РАЗМИНКА

Упражнения, вошедшие в комплекс «Казачья конная разминка» использовались на физкультурных занятиях с дошкольниками в Краснодарском центре раннего развития «Мир открытий»; в фитнес-центрах при работе с женщинами с целью коррекции фигуры; на тренировках школьников Детских домов творчества, со студентами ВУЗов. Везде они зарекомендовали себя как прекрасное средство физического развития, эмоциональной и психологической разгрузки.

Параллельно с этим, автором велась работа по военно-прикладной подготовке молодежи, которым необходимы и интересны более сложные варианты упражнений. На протяжении года шел отбор, изучалась литература, опрашивались казаки. Доработанные и дополненные элементами джигитовки и вольтижировки, эти упражнения превратились в комплекс физической подготовки, имитирующий джигитовку и верховую езду.

3.1. УПРАЖНЕНИЯ ВОЛЬТИЖИРОВКИ И ДЖИГИТОВКИ

Согласно Казачьему словарю - справочнику, *джигитовка* - особые гимнастические приемы на скачущей лошади: езда стоя, перелеты на обе стороны, подхватывание предметов с земли, ножницы, когда всадник особым приемом переворачивается в седле, поочередно от головы к хвосту и обратно лицом к голове лошади, пролезание на скаку под брюхом лошади и т. п.

"La voltige" в переводе с французского означает «кувырок». Вольтижировка - это упражнения всадника на водимой по кругу с помощью корды лошади. Цель вольтижировки заключается в том, чтобы всадник с лошастью за определенное время исполнил определенное количество упражнений и фигур. Вольтижировка предполагает четкое взаимодействие между водящим лошадь на корде, самой лошастью и гимнастом у нее на спине.

В настоящее время вольтижировка представлена как вид спорта и как цирковое искусство, но как в прошлом, так и в настоящем времени является средством подготовки всадников, в том числе и казаков.

В подготовку казаков входили следующие упражнения:

1. Толчок и вскакивание в седло лошади.
2. Соскакивание с лошади переносом через голову ног.
3. Соскакивание переносом ног назад через круп лошади.
4. Ножницы (разворот в седле).
5. Соскакивание с лошади через круп «разножкой», при посадке назад по ходу движения.
6. Посадка по правую сторону седла.
7. Посадка спиной по ходу.
8. Стойка на плечах.
9. Стока на ногах.
10. Вертушка («мельница»).
11. Езда стоя.

12. Темповка. (Перебрасывание тела через коня).

13. Свалка. (Доставание с земли предметов).

14. Вертушка. (Перебрасывание тела через коня с вращением).



Рис. 1. Толчок и вскакивание всадника в седло



Рис. 2. Положение всадника в седле после опускания



Рис. 3. Перенос ноги через шею лошади



Рис. 4. Перенос ног через круп лошади после толчка



Рис. 5. Стойка на лошади на ногах



Рис. 6 Стойка на плечах



Рис. 7. Вертушка



Рис. 8. Ножницы



Рис. 9. Посадка на правую сторону лошади



Рис. 10. Темповка - первый прием



Рис. 11. Темповка - второй прием



Рис. 12. Темповка третий прием



Рис. 13. Темповка - четвертый прием



Рис. 14. Поднятие с земли предмета

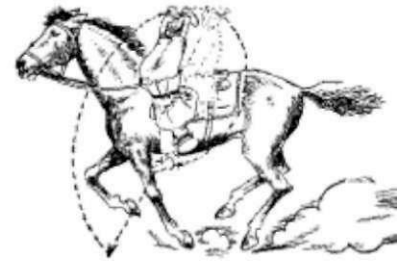


Рис. 15. Уральская вертушка

Рисунки приведены из книги Г. М. Ефремов, В. Г. Неволин./ под общей ред. И. У. Тутаринова. Конная подготовка.

3.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ «КАЗАЧЬЕЙ КОННОЙ РАЗМИНКИ»

«Казачья конная разминка» - это упражнения, выполняющиеся на учебном тренажере, и имитирующие элементы вольтижировки и джигитовки на коне, в некоторых случаях приведенные в упрощенном виде, применительно к тренажеру.

Цель комплекса упражнений «Казачья конная разминка» - общая физическая и военно-прикладная подготовка подрастающего поколения.

С точки зрения физической подготовки упражнения прекрасно развивают нервно-мышечный аппарат занимающегося и являются наиболее доступным средством развития необходимых физических качеств: координации движений, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве и совершенствования равновесия (баланса). К тому же практика преподавания показывает, что имитация движений на лошади эмоциональнее и лучше воспринимается учениками, нежели обычные физические упражнения.

Военно-прикладная подготовка состоит в ощущении в себе духа воина-казака, защитника Отечества, лихого наездника, в приобщении к знаниям своих прадедов.

3.3. СТРУКТУРА КАЗАЧЬЕЙ КОННОЙ РАЗМИНКИ

Упражнения «Казачьей конной разминки» по своему прикладному значению распределены автором на пять групп:

1. Посадка на коня и соскоки с коня, падения;
2. Уходы, наклоны и нырки корпусом, развороты в седле;
3. Удары ногами с коня;
4. Стойки на коне;
5. Джигитовка (гимнастические упражнения на коне).

Казачья конная разминка

- посадка на коня; - соскоки с коня; - падения	- уходы; - наклоны и нырки корпусом; развороты в седле	- удары ногами с коня	- стойки в седле	- «джигитовка»	- игровые упражнения в парах
--	--	-----------------------	------------------	----------------	------------------------------

Некоторые из упражнений конной разминки включены в многоборье «Казачья верховая борьба» и представляют собой достаточно зрелищные соревновательные виды, как, например, перебивание ударами ног с коня досок, собирание монеток с коня и другие.

Виды упражнений для многоборья:

1. Перебивание с коня досок;
2. Доставка с коня монеток;
3. Игра «сбросить всадника»;
4. Уклоны на коне от метаемых предметов (мячиков);
5. Отбивание на коне шашкой метаемых предметов (макетов ножа и др.).

3.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО «КАЗАЧЬЕЙ КОННОЙ РАЗМИНКЕ»

Упражнения джигитовки могут включаться в разминочный комплекс, либо выполняться как самостоятельная группа упражнений. Выполнять их следует только на учебном коне - имитаторе, упражнения не лимитируются в количествах повторений и осваиваются постепенно, по мере роста тренированности казаков.

Освоение упражнений «Казачьей разминки» состоит из двух уровней:

- начальный уровень - упражнения выполняются на гимнастических скамейках или стульях;
- основной уровень - упражнения выполняются на тренажере-имитаторе (гимнастическом коне).

Возраст занимающихся может варьироваться от 6 до 18 лет.

Для младшего и среднего школьного возраста (6 - 14 лет) достаточно освоения только начального уровня упражнений.

Для старшего школьного возраста и молодежи (14 - 18 лет) необходимо последовательное освоение обоих уровней, так как выполнение на учебном коне-имитаторе требует достаточно серьезной гимнастической подготовки. Причем хорошо усвоенные упражнения начального уровня служат превосходной разминкой (подготовительной частью занятия) в дальнейшем обучении всего комплекса «Казачьей борьбы». Еще одно преимущество этих

упражнений: на скамейках может работать одновременно вся группа, по два-три человека на скамейке.

1. Упражнения «Казачьей конной разминки» могут выполняться обучающимися в разомкнутом строю на гимнастических скамейках (начальный уровень обучения или подготовительная часть занятия) или верхом на учебном тренажере-коне (основная часть занятия), а также в другое время в виде выполнения индивидуальных заданий инструктора.

2. Упражнения «Казачьей конной разминки» следует осваивать в предложенном порядке, так как автор расположил их в определенной последовательности с учетом влияния на организм занимающихся: постепенного включения в работу разных групп мышц и нарастания общей нагрузки.

В дальнейшем упражнения могут выполняться в произвольном порядке, например, по подбору команд инструктором, или следуя определенному заданию-сценарию.

3. Количество повторений и темп выполнения упражнений должны строго дозироваться и последовательно от занятия к занятию постепенно возрастать.

4. Между группами упражнений рекомендуется выполнять упражнения, способствующие расслаблению мышц и углубленному дыханию.

5. По мере видимого улучшения физической и технической подготовленности занимающегося следует несколько усложнять упражнения и увеличивать их дозировку (количество и темп выполнения), а в дальнейшем, стимулировать занимающегося импровизировать на учебном тренажере.

3.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Обувь должна быть с гладкой подошвой, ступня вдвинута в стремя лишь на треть (а не до упора в каблук). При соблюдении этих условий нога никогда не застрянет в стремях.

2. При выполнении сложных упражнений необходима страховка вторым партнером.

3. Под гимнастическим конем кладутся маты.

4. Перед выполнением упражнений необходимо выполнить разминающие упражнения для суставов и освоить страховку при падениях, приведенных в первой группе упражнений (см. ниже).

5. Осваивать упражнения необходимо сначала на гимнастической скамье, затем, при выполнении на гимнастическом коне, начинать с минимальной высоты (100 - 120 см), постепенно ее увеличивая.

3.6. ИЗГОТОВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Гимнастический конь (Фото 1) поднимается на высоту, в зависимости от роста и подготовленности занимающегося. Начинать следует с небольшой

высоты (100 - 120 см), главное условие - ноги при посадке не касаются пола. Затем поднимать тренажер на высоту холки лошади (примерно 160 см).

Посредине гимнастический конь обвязывается в три-четыре оборота альпинистской веревкой, внизу делаются петли для ног (стремена) (Фото 2).

На расстоянии 20 - 30 см спереди конь обвязывается второй веревкой, имитирующей переднюю луку седла. Необходимо закрепить веревку так, чтобы она не вращалась и не съезжала. Также делается задняя лука седла.

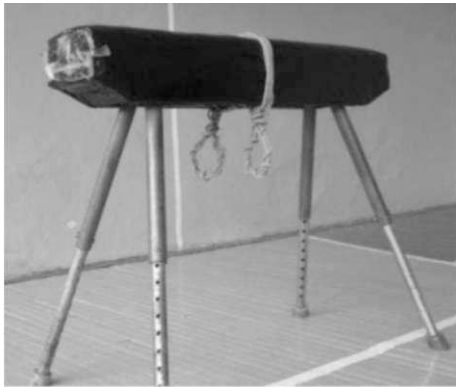


Фото 1



Фото 2

Высота стремян подбирается индивидуально и зависит от роста занимающегося. При выборе высоты следует обратить внимание на следующую информацию. Стремена в казачьем седле располагались высоко, ноги всадника были согнуты, и держался он за бока лошади щиколотками. Такая посадка, действительно, не благоприятствовала бою на копьях, но работать шашкой удобнее, - можно вставать, получая преимущество в высоте, уклоняться от ударов, свешиваться с седла. Маневрируя центром тяжести, можно удержаться в седле при крене. Поднявшийся на стремянах всадник оказывался в позе жокея: грудь параллельна спине лошади. С другой стороны, такие стремяна давали не очень прочную посадку, даже слабый удар мог выбить всадника из седла, но сильной стороной таких стремян была подвижность всадника в седле.

Гимнастический конь также может снаряжаться седлом. Для этой цели подходят любые списанные или старые седла.

В целях понимания терминологии («лука», «стремена»), приводим рисунок седла и краткое описание его частей. (Сайт <http://www.horse-of-dream.vsu.ru>)



«В настоящее время существует много разновидностей седел, но принципиальная конструкция и их основные части, по сути, одни и те же.

(1) - шнеллер; (2) - шнеллер; (3) - передняя лука; (4) - основа седла (ленчик); (5) - сиденье; (6) - задняя лука; (7) - подушка; (8) - стремя; (9) - крыло седла; (10) - путлище; (11) - валик.

Ленчик изготавливают из металла. Он является твердой основой всего седла и состоит из двух лавок, скрепленных металлическими дугами. Эти дуги называются передней и задней лукой. Длина ленчика зависит от вида конного спорта.

Крылья и подкрылки изготавливаются из кожи. Они служат для предохранения ног всадника от прикосновения с подпругами, пристругами и пряжками, прикрывают потник.

Сиденье делают из кожи. Оно дает возможность всаднику занять правильное и удобное положение на спине лошади.

Подушки изготавливают из плотной материи и набивают шерстью. Располагают их под сиденьем; они прилегают к телу лошади по обе стороны ее позвоночника, помогая избежать воздействия на него.

Стремя изготавливают из металла и подвешивают на кожаный ремень с пряжкой, называемый путлищем. Путлище продевают в шнеллер — специальное металлическое приспособление с замком. Длину путлища можно менять, подгоняя ее по длине ног всадника. Стремена служат всаднику дополнительной опорой.

Сёдла по традиции изготавливают из кожи, хотя в наши дни можно купить и недорогие синтетические. Конструкция любого седла основана на ленчике, или лавке, из двух полок клееного дерева со вставленными пружинами для повышения эластичности или из пластика.

Очень важно, чтоб седло подходило как лошади, так и седоку. Оно не должно мешать движению плеч, защемлять холку или давить на позвоночник. Неправильно подобранное седло будет натирать спину, размеры седока и длину его ног тоже следует принять во внимание, так как невозможно хорошо ехать на неудобном седле.

Седло позволяет распределять вес всадника равномерно по спине лошади. Оно также помогает сохранить правильную посадку.



Казачьи седла долгое время применялись в кавалерии. Они были хорошо приспособлены для многодневных переходов по любым дорогам и в любых погодных условиях, создавали удобства для всадника, одетого в военное обмундирование. Была предусмотрена и возможность прикрепления к седлам вьюков с обмундированием. Вес седла с вьюком достигал около 40 килограммов. Его основа - деревянный арчак, подушка очень мягкая и перетянута сверху седельным троком (ремнем). Такие седла удобны для джигитовки, национальных конных игр и широко распространены в южных регионах России.

3.7. УПРАЖНЕНИЯ КАЗАЧЬЕЙ КОННОЙ РАЗМИНКИ

2.7.1. Первая группа упражнений: *посадка на коня и соскоки с коня, падения*

Цель выполнения 1 группы упражнений - освоить и закрепить основные навыки работы, необходимые при имитации «верховой езды» (посадка на коня, посадка в седле, спешивания, падения). С точки зрения физической подготовки упражнения направлены на тренировку вестибулярного аппарата, координацию движений, мышц ног, рук и туловища.

Задачи:

- освоение правильной посадки в седле.
- освоение правил техники безопасности при выполнении упражнений.
- освоение и закрепление основных навыков посадки на «коня», спешивания, соскоков, падений.
- изучение и закрепление видов команд.

Упражнения:

1. Посадка на коня со стремени и спешивание с коня.
2. «Верховая езда».
3. Посадка на коня без опоры в стремя.
4. Посадка на коня прыжком сзади.
5. Спешивание перенесением ноги через круп (через шею) коня.
6. Соскакивание с коня через круп разножкой.
7. Падения с кувырком.

Упражнение 1: «Посадка на коня со стремени и спешивание с коня»

Военно-прикладное значение у казаков: посадка на коня.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц ног, развитие гибкости суставов ног, координации движений.

Подаваемые команды: «По коням», «Спешитесь».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - стоя слева от скамейки (Фото 3).

Выполнить наклон к скамье, взяться руками за края (Фото 4). Махом назад перенести правую ногу через скамейку, сесть на нее (Фото 5).

Принять положение «посадка в седле» - сидя на скамье, смотреть прямо, спина прямая, ноги поджаты к скамье и стоят на полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно лежат на бедрах либо подтягиваются к бедрам (натянуть повод) (Фото 6).

Затем по команде «Спешитесь» приподняться на правой ноге, махом назад перенести вправо левую ногу. Встать справа от скамьи. Выполнить упражнение в противоположную сторону.

При выполнении упражнения на стуле удобно опираться на спинку стула.

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: недостаточный мах ногой, во время маха сгибание ног в коленях, сгибание спины при посадке.



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6

Основной уровень:

Исходное положение - стоя слева от коня (Фото 7).

Вставив левую ногу в стремя (Фото 8), одним толчком подняться на стремях, подтягиваясь руками за луку седла, и перекинуть правую ногу через «круп лошади» (Фото 9). Вставить правую ногу в стремя (Фото 10). Спешиться, и повторить упражнение с другой стороны.

Количество повторений: 3 раза в каждую сторону.

Вероятные ошибки: недостаточный мах ногой, во время маха сгибание ног в коленях, слабый толчок, сгибание спины при посадке.



Фото 7



Фото 8



Фото 9



Фото 10

Упражнение 2: «Верховая езда»

Военно-прикладное значение у казаков: основное качество наездника, непринужденная свободная посадка в седле, основа верховой езды и джигитовки, чувство лошади и единство с ней.

Цель с позиции физического развития: формирование правильной осанки, тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц ног, развитие координации.

Подаваемая команда: «Шагом (рысью, галопом, карьером) - марш!»

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - сидя на скамейке, смотреть прямо, спина прямая, ноги поджаты к скамье и стоят на полу, руки согнуты в локтях, предплечья свободно лежат на бедрах либо подтягиваются к бедрам (натянуть повод) (Фото 11).

Далее имитировать езду на лошади: центр тяжести перераспределять с ног на сидалище и обратно; менять высоту посадки, выпрямляя и сгибая ноги, покачиваться, как на стремянах (Фото 12). Спина во всех упражнениях сохраняет прямое положение.



Фото 11



Фото 12

Основной уровень:

Исходное положение - сидя на тренажере-имитаторе. При правильной посадке вес тела распределяется между сидалищем и бедрами (в седле), и ступнями (в стремянах). В зависимости от выполняемой задачи центр тяжести

может перераспределяться. Поясница должна быть слегка прогнута, корпус перпендикулярен земле, плечи в меру развернуты, взгляд направлен вперед. Руки полусогнуты, кисти поводьями навесу сразу за передней лукой.

Далее имитировать езду на лошади: центр тяжести перераспределять с ног на сиденье и обратно; меняем высоту посадки, выпрямляя и сгибая ноги, покачиваться, как на стремянах. Спина всегда сохраняет прямое положение (Фото 113 - 116).

При выполнении этого упражнения имитируются различные аллюры.

«Поступательные движения лошади различными скоростями или способами называются аллюрами. Различают следующие аллюры: шаг, рысь, галоп, полевой галоп, карьер.

Шаг-аллюр со скоростью 1 километр в 10 минут, при котором лошадь отбивает ногами четыре последовательных удара (темпа) о землю.

Рысь - аллюр, при котором лошадь одновременно поднимает и опускает переднюю и заднюю ноги по диагонали и делает два последовательных удара (темпа) ног о землю

Если рассматривать движение лошади галопом в манеже или по кругу, то последовательность этих темпов будет такая: в первом темпе лошадь ставит вперед наружную заднюю ногу и переносит на нее всю тяжесть корпуса; во втором темпе она подставляет вперед и под корпус внутреннюю заднюю ногу и одновременно с ней ставит наружную переднюю; в третьем темпе лошадь передает корпус на внутреннюю переднюю ногу, а затем корпус вновь передается на заднюю наружную ногу, т. е. приходит к первому темпу и т. д.

Полевой галоп - аллюр, при котором лошадь движется так же, как и галопом, только несколько более растянуто и со скоростью 1 километр в 2 1/2 минуты.

Карьер - аллюр, при котором лошадь, растянувшись как можно больше, идет в полный мах с возможной для нее скоростью.

Осаживание - движение лошади назад по прямому направлению, при котором она ступает передними ногами вслед задних. Оно производится только шагом с остановками через каждые 3-4 шага.

Для движения с места каким-либо аллюром или для перехода с меньшего аллюра в больший подается команда: "Шагом (рысью, галопом, полевым галопом) - марш", а для перехода в карьер - "Карьером-марш-марш".



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

Время выполнения: в течение 1 - 2 минут.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, сгибание спины.

Упражнение 3: «Посадка на коня без опоры на стремя»

Военно-прикладное значение у казаков: возможность быстрой посадки на коня, с одновременным троганием коня с места.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц спины, ног, рук и туловища, развитие гибкости суставов ног.

Подаваемая команда: «По коням - без опоры».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - стоя слева от скамьи (Фото 17).

Выполнить наклон и опереться двумя руками о скамью (Фото 18). Затем, отталкиваясь двумя ногами от пола, махом поднять их вверх, и сесть, амортизируя руками, на скамью (Фото 19 - 20). Выполнить упражнение в противоположную сторону.

При выполнении упражнения на стуле удобно опираться на спинку стула.

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: слабый толчок, недостаточный мах ногами, во время маха сгибание ног в коленях, сгибание спины при посадке.



Фото 17



Фото 18



Фото 19



Фото 20

Основной уровень:

Исходное положение - стоя слева от коня.

Держась двумя руками за переднюю луку седла, присесть (Фото 21), и оттолкнувшись ногами, как можно сильнее, бросить правую ногу назад-вверх (Фото 22), перемахнув, сесть на коня (Фото 23). Вставить ноги в стремяна, выпрямить корпус (Фото 24).

Количество повторений: 2 раза в каждую сторону.

Вероятные ошибки: недостаточный мах ногами, во время маха сгибание ног в коленях, слабый толчок, сгибание спины при посадке.



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24

Упражнение 4: «Посадка на коня прыжком сзади»

Военно-прикладное значение у казаков: возможность быстрой посадки на коня, с одновременным троганием коня с места.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц рук, ног и туловища.

Подаваемая команда: «По коням - прыжком».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - сидя, скамейка находится между ног (Фото 25).

Выполнить наклон и опереться двумя руками о скамейку (Фото 26). Затем отталкиваясь двумя ногами от пола, махом поднять их вверх (Фото 27), и сесть, амортизируя руками, на скамью (Фото 28).

Количество повторений: 2-3 раза.

Вероятные ошибки: недостаточный мах ногами, слабый толчок, сгибание спины при посадке.



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28

Основной уровень:

Исходное положение - стоя сзади тренажера.

С небольшого разбега выполнить прыжок на коня сзади, опираясь руками. Вставить ноги в стремяна, выпрямиться (Фото 29 - 31).

Количество повторений: 2-3 раза.

Вероятные ошибки: недостаточный разбег и толчок во время прыжка.

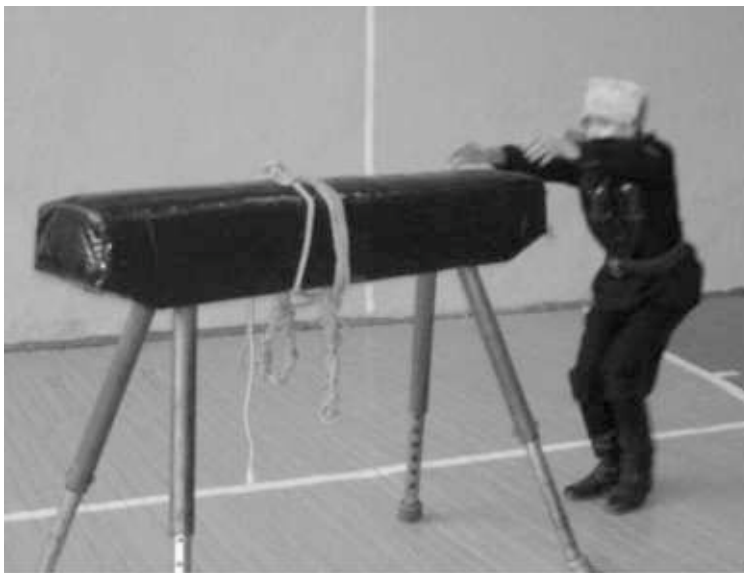


Фото 29



Фото 30



Фото 31

Упражнение 5: «Спешивание с коня перенесением ног через круп (шею) лошади»

Военно-прикладное значение у казаков: либо простое спешивание, либо возможность быстро соскочить с коня при необходимости (подстреленный конь) чтобы не быть придавленным, также используется в джигитовке.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц ног и туловища, координации тела.

Поддаваемая команда: «Спешиться через круп», «спешиться через шею».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом (Фото 32).

1). Приподняться на левой ноге, махом назад (через круп лошади) перенести влево правую ногу. Встать слева от скамьи. Выполнить упражнение в противоположную сторону.

2). Приподняться на левой ноге, махом вперед (через шею лошади) перенести влево правую ногу (Фото 33). Встать слева от скамьи (Фото 34). Выполнить упражнение в противоположную сторону.

Количество повторений: 2-3 раза в каждую сторону.

Вероятные ошибки: нога не вышла из стремени, недостаточный мах ногой и толчок руками.



Фото 32



Фото 33



Фото 34

Основной уровень:

Исходное положение - «посадка в седле» (сидя на коне, ноги в стременах).

1). Перед спешиванием необходимо вынуть обе ноги из стремян. Затем упиравшись ладонями обеих рук в переднюю луку, наклонить слегка корпус вперед, и махом обеих ног назад-вверх-влево, сделать соскок на левую сторону. Можно

соскочить и махом только правой ноги через круп, «сползая» по седлу (Фото 35 - 38).



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38

2). Через шею: вынуть ноги из стремян, обопритесь о заднюю луку седла, махом обеих ног вперед-вверх-влево сделайте соскок на левую сторону (Фото 39 - 42).

Количество повторений: 2-3 раза в каждую сторону.

Вероятные ошибки: нога не вышла из стремени, недостаточный мах ногами и толчок руками.



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42

Упражнение 6: «Соскок с коня разножкой»

Военно-прикладное значение у казаков: возможность быстро соскочить с коня при необходимости при скачке спиной по ходу движения лошади (такая скачка использовалась, к примеру, для ведения стрельбы назад).

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц ног и туловища, координации движений.

Подаваемая команда: «Спешиться разножкой».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - сидя на скамье спиной близко к краю скамьи. Упереться обеими руками о скамью, оттолкнуться и, разведя ноги в стороны, соскочить на землю с полуприседанием.

Основной уровень:

Исходное положение - сидя на коне спиной. Соскакивание с лошади через круп "разножкой" выполняется из положения, когда всадник сидит спиной к голове коня.

В этом случае следует упереться обеими руками в «круп» коня, оттолкнуться и, разведя ноги в стороны, соскочить на землю вперед с полуприседанием (Фото 43 - 45).

Количество повторений: 2-3 раза.

Вероятные ошибки: недостаточный толчок во время прыжка.



Фото 43



Фото 44



Фото 45

Упражнение 7: «Падение с коня»

Военно-прикладное значение у казаков: возможность при выбивании из седла и падении избежать травм.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений.

Подаваемая команда: «Падение».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнить наклон корпусом влево-вперед до касания предплечьем пола. Подбородок прижать к груди. Группируясь, выполнить кувырок через левое плечо по ходу наклона. Встать на ноги, возвратиться в исходное положение. Выполнить падение вправо (Фото 46 - 51).

Вариант стоя верхом: стоя на скамье, выполняем кувырок вниз на пол.

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: отсутствие группировки (поджатые к груди колени и подбородок).

Варианты упражнения: меняется высота скамейки.



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49

Фото 50

Фото 51

Основной уровень:

Освободить ноги из стремян, свеситься вниз влево до касания левой рукой пола, держась правой рукой за переднюю «луку седла». Амортизируя падение постепенным перенесением веса на предплечье, плечо, прижать подбородок к груди и выполнить кувырок через плечо (Фото 52 - 57).

Количество повторений: 2-3 раза.

Вероятные ошибки: отсутствие группировки (поджатые к груди колени и подбородок).



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56



Фото 57

3.7.2. Вторая группа упражнений: *уходы, наклоны и нырки корпусом, развороты в седле*

Цель выполнения 2 группы упражнений с позиции военно-прикладной подготовки - имитация уходов от выстрелов, уклонов от атак противника во время скачки на лошади.

С точки зрения физической подготовки упражнения направлены на тренировку мышц спины и пресса, развитие гибкости и силы торса.

Задачи:

- освоение правил техники безопасности при выполнении упражнений.
- освоение и закрепление навыков оборотов, наклонов на «коне».
- изучение и закрепление видов команд.

Упражнения:

1. Оборот назад;
2. Наклон (нырок) за шею коня;
3. Прогиб (отвалка) назад, вправо, влево;

4. Мельница;

5. Стрельба из-под брюха коня.

Соревнования:

Упражнения данной группы используются в соревновательном виде: уклоны и уходы от метаемых во всадника предметов.

Судья, с заранее оговоренной дистанции, метает во всадника предметы (теннисные мячи, макеты ножа и др.), стараясь попасть во всадника. Всадник, используя нижеприведенные приемы, уклоняется от летящих предметов, каждое попадание приносит ему штрафное очко. Побеждает тот из участников, кто набрал меньше штрафных очков. Падение с «коня» - максимальное количество штрафных очков.

Второй вид соревнований - собирание с пола мелких предметов (монет), рассыпанных возле коня, за оговоренное время (например, 30 секунд). Побеждает всадник, собравший наибольшее количество.

Упражнение 1: «Оборот назад».

Военно-прикладное значение у казаков: Оборот назад применялся во время стрельбы назад, либо с целью ухода с линии атаки от холодного оружия.

Цель с позиции физического развития: тренировка гибкости позвоночника, вестибулярного аппарата, координации движений.

Подаваемая команда: «Оборот назад».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнить поворот корпусом на 180 градусов влево, руки подняты к плечам, имитируя выстрел назад из винтовки. Ноги фиксированы, спина прямая. В момент оборота фиксируем взглядом точку прицеливания (Фото 58 - 59).

Возвратиться в исходное положение. Затем - поворот вправо.

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: сгибание позвоночника, отрыв ног от скамейки.



Фото 58



Фото 59

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнить поворот корпусом на 180 градусов влево, руки подняты к плечам, имитируя выстрел назад из винтовки. Спина прямая. Во время разворота сжимаем бока «коня», для сохранения равновесия. В момент оборота фиксируем взглядом точку прицеливания (Фото 60 - 61).

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: сгибание позвоночника, потеря равновесия.



Фото 60



Фото 61

Упражнение 2: «Наклон (нырок) за шею коня»

Военно-прикладное значение у казаков: этот прием применялся для того, чтобы спрятаться от пуль, либо с целью ухода с линии атаки холодным оружием.

Цель с позиции физического развития: тренировка гибкости позвоночника, вестибулярного аппарата, координации движений.

Подаваемая команда: «За гриву».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Лечь вперед на правое бедро, с отклонением корпуса вправо, левую руку вытянуть вперед, имитируя выстрел из-за головы коня. Взгляд фиксируем в точке прицеливания. Тоже влево.

Количество повторений: по 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, отрыв ног от пола, недостаточная глубина наклона.



Фото 62



Фото 63

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнять также как и на скамье, но во время наклона сжимаем бока «коня» для сохранения равновесия (Фото 64 - 67).

Количество повторений: по 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, недостаточная глубина наклона.



Фото 64



Фото 65



Фото 66



Фото 67

Упражнение 3: «Прогиб (отвалка) назад, вправо, влево»

Военно-прикладное значение у казаков: этот прием применялся с целью ухода с линии атаки холодным оружием, либо для имитации гибели.

Цель с позиции физического развития: тренировка гибкости позвоночника, мышц пресса, вестибулярного аппарата, координации движений.

Подаваемая команда: «Отвалка».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Ногами оплести скамью, зафиксировать их положение. Прогнувшись назад, практически лечь на спину, затем выпрямить корпус и выполнить

«отвалку» с креном вправо, затем влево (корпус свешивается под углом вправо и влево от скамьи, голова касается пола) (Фото 69 - 70).

Количество повторений: по 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, недостаточная глубина отвала.



Фото 69



Фото 70

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнять также как и на скамье, но во время наклона крепко сжимаем бока «коня» для сохранения равновесия (Фото 71 - 73).

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, недостаточная глубина отвала.



Фото 71**Фото 72****Фото 73**

Упражнение 4: «Мельница»

Военно-прикладное значение у казаков: этот прием применялся для быстрого разворота в седле спиной, боком по ходу движения в целях ведения огня, соскока с коня. Название происходит от того, что во время выполнения упражнения, ноги работают как лопасти мельницы.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации и ловкости движений.

Подаваемая команда: «Мельница».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Перенести махом левую ногу вправо и сесть на скамью, обе ноги справа, далее по кругу повторяем тоже действие до возврата в исходное положение (Фото 74 - 77).

Количество повторений: 5 раз в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия.

Km
t

г 2>



Фото 74

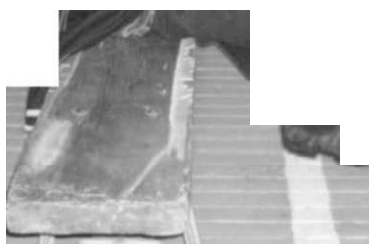


Фото 76

Фото 75



Фото 77

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Высвободить ногу из стремяни и махом перенести на одну сторону со второй ногой. Руки опираются о луку седла. Далее по кругу до возврата в исходное положение (Фото 79 - 87).

Количество повторений: 4 раза (полный круг) в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия.



Φοτο 79



Φοτο 80



Φοτο 81



Φοτο 82



Φοτο 83



Φοτο 84



Φοτο 85



Φοτο 86



Φοτο 87

Упражнение 5: «Стрельба из-под брюха»

Военно-прикладное значение у казаков: прием применялся для ведения огня из винтовки или пистолета, спрятавшись за корпусом коня, из-под брюха.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, мышц рук, ног и корпуса.

Подаваемая команда: «Стрельба из-под брюха».

Техника выполнения:

Начальный уровень: наклониться к полу, стараясь удержаться ногами на скамье и имитировать выстрел из под скамьи (брюха коня).



Фото 88



Фото 89

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Держась левой рукой за «луку седла», свеситься вниз на правую сторону и имитировать выстрел правой рукой из-под «брюха» коня. Затем, подтягиваясь левой рукой, возвратиться в исходное положение и выполнить упражнение в другую сторону (Фото 90 - 93).

Количество повторений: по 2 раза в каждую сторону.

Вероятные ошибки: потеря равновесия.



Фото 90



Фото 91



Фото 92



Фото 93

3.7.3. Третья группа упражнений: *удары ногами с коня*

Цель выполнения 3 группы упражнений с позиции военно-прикладной подготовки - имитация ударов ногами, наносимые с коня, во время скачки на лошади. С точки зрения физической подготовки упражнения направлены на тренировку мышц спины и пресса, развитие гибкости и силы торса.

Задачи:

- освоение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение и закрепление навыков ударов ногами, наносимых с «коня»;
- изучение и закрепление видов команд.

Упражнения:

1. Удар вперед ногой навстречу:
2. Удар ногой в сторону:
3. Удар ногой назад:

Соревнования:

Удары ногами используются в таких видах соревнований, как перебивание дощечек ногой, или рукопашный бой верхом.

На специальном станке устанавливается определенное количество, определяемое судейской комиссией, одинаковых размеров дощечек. Затем количество перебиваемых досок увеличивается на 1 и так далее до выявления победителя. Перебивание дощечек осуществляется любым ударом ноги (вперед, вбок, назад) в обуви, с опорой второй ногой о стремя. Касаться второй ногой пола запрещено.

Упражнение 1: «Прямой удар ногой»

Военно-прикладное значение у казаков: прием применялся для выбивания встречного всадника из седла, либо с целью испугать лошадь противника (удар в морду лошади).

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации и ловкости движений, мышц ног.

Поддаваемая команда: «Прямой удар ногой».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Подтянуть колено к плечу и, выпрямляя ногу вперед - вверх, нанести удар ногой в голову воображаемому всаднику, скачущему навстречу. Руки упираются о скамью сзади, корпус слегка отклоняется назад. Удар наносится каблуком (пяткой), либо носком сапога (Фото 94 - 96).

Количество повторений: 5 раз каждой ногой.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, колено не поднимается к плечу.



Фото 94



Фото 95



Фото 96

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Высвободить ногу из стремя, подтянуть колено к груди, и выпрямить ногу в сторону-вперед, опираясь одной рукой о спереди (переднюю луку), другой - сзади (о заднюю луку седла). Плечи поворачиваются в пол-оборота в сторону удара. Затем вернуться в исходное положение и выполнить удар другой ногой (Фото 97 - 100).

Количество повторений: 5 раз каждой ногой.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, колено не поднимается к груди.



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100

Упражнение 2: «Боковой удар ногой»

Военно-прикладное значение у казаков: этот удар применялся для выбивания из седла всадника, находящегося сбоку, либо с целью ошарашить лошадь (удар в морду лошади).

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, мышц ног.

Подаваемая команда: «Боковой удар ногой».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Привстать на опорной ноге, подтянуть колено к плечу и выполнить удар вбок ребром ноги или пяткой (каблуком), удерживаясь руками за скамейку. Корпус отклоняется в сторону, противоположную удару (Фото 101 - 103).

Количество повторений: 5 раз каждой ногой.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, колено не поднимается к плечу.



Фото 101



Фото 102



Фото 103

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Высвободить ударную ногу из стремени, привстать на стремени опорной ноги, подтянуть колено к плечу и выполнить удар вбок ребром ноги или пяткой (каблуком), удерживаясь руками за «переднюю луку седла». Корпус отклоняется в сторону, противоположную удару (Фото 104 - 107).

Количество повторений: 5 раз каждой ногой.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, колено не поднимается к плечу.



Фото 104



Фото 105



Фото 106



Фото 107

Упражнение 3: «Удар ногой назад»

Военно-прикладное значение у казаков: удар ногой назад применялся для выбивания из седла всадника, находящегося несколько сзади, либо с целью испугать лошадь (удар в морду лошади).

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, мышц ног.

Подаваемая команда: «Удар ногой назад».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Повернуть голову в пол-оборота назад, в сторону удара; привстать на опорной ноге, подтянуть колено ударной ноги к груди и выпрямить ее назад, носок оттянуть на себя, в результате чего удар выполняется каблуком (пяткой). Удерживаемся руками за скамью. Корпус отклоняется вперед (Фото 108 - 111).

Количество повторений: 5 раз каждой ногой.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, колено не поднимается к груди, носок не оттянут на себя.

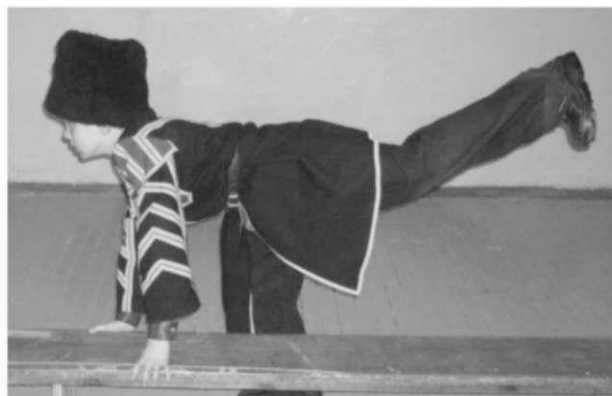


Фото 108

Фото 109



Фото 110

Фото 111

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнение аналогичное, но с меньшей устойчивостью, так как опорная нога упирается в стремя (Фото 112 - 115).

Количество повторений: 5 раз каждой ногой.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, колено не поднимается к груди, носок не оттянут на себя.



Фото 112



Фото 113



Фото 114



Фото 115

3.7.4. Четвертая группа упражнений: «<стойки» в седле

Цель выполнения 4 группы упражнений с позиции военно-прикладной подготовки - имитация вольтижировки на лошади.

С точки зрения физической подготовки в этом блоке упражнений принимаются различные положения тела с целью развития силы и вестибулярного аппарата.

Задачи:

- освоение и закрепление правил и навыков техники безопасности при выполнении упражнений.
- освоение и закрепление навыков стоек на «лошади», падений.
- изучение и закрепление видов команд.

Упражнения:

1. Стойка на коне на ногах.

2. Стойка на коне на плечах.

Упражнение 1: «Стойка на коне на ногах».

Военно-прикладное значение у казаков: эта стойка применялась для увеличения дальности при осмотре степи.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений.

Подаваемая команда: «Стоя».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Выполнить толчок двумя ногами и впрыгнуть на скамью, выпрямиться и развести руки в стороны. Затем вернуться в исходное положение. Выполнять в быстром темпе (Фото 116 - 119).

Количество повторений: 10 раз.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, согнутая спина.



Фото 116



Фото 117



Фото 118



Фото 119

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Опершись руками о «коня» спереди и сзади, подбросить туловище кверху и стать обеими ногами «на седло», руки развести в сторону на уровне плеч или поставить их на бедра. Стойку на седле закончить, плавно опускаясь в него и принимая правильную посадку на седле либо соскакивая с лошади с приседанием (Фото 120 - 123).

Количество повторений: 2-3 раза.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, согнутая спина.



Фото 120



Фото 121



Фото 122



Фото 123

Упражнение 2: «Стойка на коне на плечах».

Военно-прикладное значение у казаков: элемент джигитовки.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, мышц рук и тела.

Подаваемая команда: «На плечах».

Техника выполнения:

Начальный уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Опираясь руками о скамью, выпрямляем ноги вверх. Другой вариант - упираясь руками о скамью, а локтями в живот, выносим ноги назад под углом, либо назад-влево и назад-вправо (Фото 124).

Количество повторений: 1 раз в каждом варианте.

Вероятные ошибки: потеря равновесия.



Фото 124

Основной уровень:

Исходное положение - посадка верхом.

Взяться обеими руками за веревки (ручки седла) и, упираясь плечом в «седло», принять стойку вверх ногами с прогибом поясницы, после чего плавно опуститься в «седло» или спрыгнуть с коня в сторону (Фото 125 - 128).

Количество повторений: 1 раз.

Вероятные ошибки: потеря равновесия.



Фото 125



Фото 126



Фото 127



Фото 128

3.7.5. Пятая группа упражнений: *джигитовка*

Цель выполнения 5 группы упражнений с позиции военно-прикладной подготовки - имитация элементов джигитовки на лошади.

С точки зрения физической подготовки в этом блоке упражнений принимаются различные положения тела с целью развития силы, гибкости, координации и вестибулярного аппарата.

Задачи:

- освоение и закрепление правил и навыков техники безопасности при выполнении упражнений;

- освоение и закрепление навыков «джигитовки» на «лошади»;
- изучение и закрепление видов команд.

Данную группу упражнений, целесообразно выполнять на гимнастическом коне, предварительно освоив предыдущие группы упражнений. Исходя из сложности, автором были отобраны и переработаны следующие из упражнений:

1. Ножницы;
2. Доставание с земли предмета;
3. Пролезание под брюхом;
4. Темповка;
5. Вертушка;
6. Посадка спиной по ходу движения.

Упражнение 1: «Ножницы»

Военно-прикладное значение у казаков: «ножницы» заключаются в изменении посадки всадника в седле в обратную сторону без спешивания с лошади, применялись для быстрого разворота в седле спиной, по ходу движения в целях ведения огня, соскока с коня.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений.

Подаваемая команда: «Ножницы».

Техника выполнения:

Исходное положение - верхом.

Опершись руками «на луку седла», размахом выбросить ноги прямыми как можно дальше назад и вверх. В тот момент, когда обе ноги будут в воздухе, перекрестить их над «крупом» или «шеей» коня, одновременно повернуться в поясице, и плавно сесть в седло в обратном направлении, т.е. повернувшись на 180 градусов.

Затем снова выполнить мах ногами, только вперед и вверх, и опуститься в седло, повернувшись на 180 градусов, лицом «по ходу движения» коня (Фото 129 - 136).



Фото 129



Фото 130



Фото 131



Фото 132



Фото 133



Фото 134



Фото 135



Фото 136

Упражнение 2: «Поднятие предметов с земли»

Военно-прикладное значение у казаков: применялся для поднятия оружия, подхватывания раненых и др.

Цель с позиции физического развития: тренировка гибкости позвоночника, вестибулярного аппарата, координации движений, мышц корпуса, рук и ног.

Подаваемая команда: «К земле».

Техника выполнения:

Исходное положение - верхом.

Держась правой рукой за «луку седла», свеситься влево-вниз и подхватить левой рукой лежащий на земле предмет (мелкие монеты, оружие). Затем выполнить упражнение в противоположную сторону (Фото 141 - 144).

Второй вариант этого упражнения выполняется согласно нижеприведенной технике: «свалка в сторону (поднимание с земли предметов) с лошади, идущей галопом или карьером, всадник производит при помощи привязанного к передней луке тренчика с петлей (ремешка) и при наличии соединительного ремня между стременами под животом лошади, называемого "скашовкой". Взявшись одной рукой за петлю тренчика, всадник откидывает корпус назад в ту сторону, где лежит предмет, и подхватывает его с земли другой рукой». Это упражнение следует в обязательном порядке выполнять с подстраховкой (Фото 137 - 140).



Фото 137



Фото 138



Фото 139



Фото 140

Вариант 2



Фото 141



Фото 142



Фото 143



Фото 144

Упражнение 3: «Пролезание под брюхом коня»

Военно-прикладное значение у казаков: элемент джигитовки.

Цель с позиции физического развития: тренировка гибкости позвоночника, вестибулярного аппарата, координации движений, мышц корпуса, рук и ног.

Подаваемая команда: «Под брюхо».

Техника выполнения:

Исходное положение - верхом.

«Производится при помощи привязанного к передней луке тренчика с петлей (ремешка) и при наличии соединительного ремня между стременами под животом лошади, называемого "скашовкой"».

Взявшись одной рукой за «луку седла», свеситься вниз, захватить веревку с противоположной стороны седла, ногами использовать веревку со стременами, пролезая под брюхом на противоположную сторону, сесть в «седло». Это упражнение следует в обязательном порядке выполнять с подстраховкой (Фото 145 - 150).



Фото 145



Фото 146



Фото 147



Фото 148



Фото 149



Фото 150

Упражнение 4: «Темповка»

Военно-прикладное значение у казаков: элемент джигитовки.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц ног, рук и туловища, координации.

Подаваемая команда: «темповка».

Техника выполнения: темповка (толчки через «круп» коня) - перебрасывание корпуса всадника через «круп» коня в обе стороны.

Исходное положение - верхом.

Взявшись руками за переднюю «луку седла», переносом ноги через «круп» коня влево или переносом правой ноги через «шею» соскочить на левую сторону. Затем, оттолкнувшись двумя ногами, перебросить прямой корпус через «круп» коня на правую сторону на землю, после чего, отталкиваясь от земли с правой стороны, перебросить корпус на левую сторону (Фото 151 - 158).

Начинать следует с небольшой высоты тренажера, затем постепенно увеличивать ее.



Фото 151



Фото 152



Фото 153



Фото 154



Фото 155



Фото 156



Фото 157



Фото 158

Упражнение 5: «Посадка спиной по ходу движения»

Военно-прикладное значение у казаков: элемент джигитовки.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, тренировка мышц ног, рук и туловища, развитие гибкости суставов ног.

Подаваемая команда: «Спиной по ходу».

Техника выполнения:

Исходное положение - стоя слева от «коня».

Оттолкнувшись обеими ногами от земли, резко повернуть корпус налево, взмахнуть левой ногой вверх и перенести ее через «круп» коня и сесть в седло, лицом назад, отпустить сначала правую, а затем левую руки от седла. После этого можно сделать "ножницы" или соскок на землю через «круп» коня (Фото 159 - 163).



Фото 159



Фото 160



Фото 161



Фото 162



Фото 163

3.7.6. Сводная таблица упражнений и команды к выполнению

Для удобства при ведении занятий приводится таблица упражнений казачьей конной разминки.

№	Название упражнения	Команда
1.	Посадка на коня со стремени и спешивание с коня	«По коням», «Спешитесь»
2.	«Верховая езда»	«Шагом (рысью, галопом, карьером) - марш!»
3.	Посадка на коня без опоры в стремя	«По коням - без опоры»
4.	Посадка на коня прыжком сзади	«По коням - прыжком»
5.	Спешивание перенесением ноги через круп (через шею) коня	«Спешиться через круп», «Спешиться через шею»
6.	Соскакивание с коня через круп разножкой	«Спешиться разножкой»
7.	Падения с кувырком	«Падение»
8.	Оборот назад	«Оборот назад»
9.	Наклон (нырок) за шею коня	«За гриву»
10.	Прогиб (отвалка) назад, вправо, влево	«Отвалка»
11.	Мельница	«Мельница»
12.	Стрельба из-под брюха коня	«Стрельба из-под брюха»
13.	Удар вперед ногой навстречу	«Удар вперед»
14.	Удар ногой в сторону	«Удар в сторону»
15.	Удар ногой назад	«Удар назад»
16.	Стойка на коне на ногах	«Стоя»
17.	Стойка на коне на плечах	«На плечах»
18.	Ножницы	«Ножницы»
19.	Доставание с земли предмета	«К земле»
20.	Пролезание под брюхом	«Под брюхо»

21.	Темповка	«Темповка»
22.	Посадка спиной по ходу движения	«По коням - спиной»

3.8. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Данное упражнение игрового характера. Упражнение выполняется двумя равными по весу партнерами. Один из них - «всадник», - садится на плечи второго - «коня», оплетая его спереди ногами. «Конь», раскачиваясь в стороны, пытается сбросить седока, который пытается удержаться, без помощи рук. Когда «конь» сбрасывает «всадника», они меняются местами.

Упражнение выполняется в трех вариантах:

«конь» вначале стоит на коленях;

«конь» стоит в полный рост на месте;

«конь» прыгает и раскачивается из стороны в сторону (Фото 164 - 167).

Соревнования:

Участвуют партнеры одинаковой весовой категории. Конь пытается сбросить всадника, касание рабочей поверхности (пола, ковра) всадником является для него проигрышем. Победу одерживает тот, кто за меньшее время сбросил с себя всадника.



Фото 164



Фото 165



Фото 166

Фото 167

3.9. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ДЕТЬМИ

Приведенные выше упражнения начального уровня являются прекрасным средством физического и нравственно-психологического развития дошкольников. В качестве учебного тренажера для детей подходят детские стульчики или гимнастические скамейки.

После освоения отдельных упражнений комплекса, детям рекомендуется давать сценические задания: «казацья атака», «подхватить с земли раненного», «сбить с коня противника» и т. д. (Фото 168 - 171).

Для выработки глазомера, необходимого для точного нанесения удара шашкой, можно использовать детскую карусель, которой оборудованы детские площадки. Вокруг карусели устанавливаются цели - «шарики», которые необходимо поразить ударом игрушечной шашки.

Упражнения джигитовки развивают у детей самодисциплину и ответственность. Для этого, дети выбирают «атамана», который и ведет тренировку. На следующую тренировку атаман меняется.

Время тренировки для детей - 30 минут, интенсивность - 2 раза в неделю.



Фото 168



Фото 169



Фото 170



Фото 171

3.10. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ЖЕНЩИНАМИ

Выполнение упражнений «джигитовки на стуле» является прекрасным средством для коррекции фигуры и обеспечивает подвижность тазобедренных суставов, гибкость в пояснице, является профилактикой для остеохондроза позвоночника за счет амплитудных движений в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника; упражнения развивают мышцы живота и малого таза, что способствует улучшению кровообращения. Другими словами, это комплекс, поддерживающий здоровье и жизненный тонус женщины отечественными «казацкими» методами.

Комплекс упражнений следует выполнять до полного освоения в приведенной выше последовательности. Для развития дыхания упражнения рекомендуется выполнять с традиционной казачьей песней.

4. МНОГОБОРЬЕ «ВЕРХОВАЯ БОРЬБА БЕЗ ОРУЖИЯ»

4.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

«Широкое бытование в Кубанской области (сер. XIX-нач. XX вв.) получил кулачный бой (Екатеринодарский, Кавказский, Лабинский, Майкопский и Темрюкский отделы). Значительно меньше были распространены ¹² состязания в борьбе (Ейский и Екатеринодарский отделы).

В научно-исторической литературе кулачный бой определяется как "драка кулаками, для забавы, из молодечества", во время которой соблюдались определенные ¹³ правила.

Состязание с использованием элементов борьбы составляет "единоборство без оружия и без побоев и драки, где противники только стараются побороть друг друга, свалить с ног наземь"

Содержание обоих видов народных состязательных единоборств кубанских казаков (кулачный бой и борьба) реализовывалось в контактном единоборстве соперников, посредством ударов, захватов или бросков без применения оружия, в пешем состязании или верхом на коне.

Таким образом, с учетом проведения таких состязаний верхом, правомерно объединить их под общим названием «верховая борьба без оружия» как часть традиционных рукопашных состязаний казаков.

Усвоение элементов верховой борьбы, позволяющей повысить показатели физического развития, физической подготовленности, укрепления психического и физического здоровья казаков, воспитывают их в традиционном для казаков духе.

Цель - освоение навыков ведения рукопашного боя верхом, (в современных условиях - на ограниченном пространстве) что позволяет развить необходимые для этого специфические качества.

4.2. СТРУКТУРА

Многоборье «Верховая безоружная борьба» включает в себя такие виды игр и поединков, как:

- 1) борьба руками (одной или двумя);
- 2) борьба ногами;
- 3) игра «сорвать шапку»;

1. Горбунов Б.В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX- начала XX века: Историко-этнографическое исследование. М.: Коорд.-мет.центр разв-я пркл. этногр. Ин-та этнолог, и антрополог. РАН, 1997. -170 с).

¹³

Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Русский язык, 1981. Т. 1. - 985 с.

¹⁴

Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. - М.: Русский язык, 1978. Т. 1. - 699 с.

- 4) кулачный бой;
- 5) борьба «на крест»;
- 6) рукопашный бой;
- 7) «бои всадников» (пара на пару):
 - без использования рук;
 - с использованием рук;
 - с использованием ударной техники рук.

Соревнования можно проводить в каждом виде отдельно, по усмотрению организаторов. Но автор рекомендует проводить их по следующей схеме:

Первый вид соревнований: для детей, юношей младшего и среднего возраста.

Проведение трехраундовых поединков, включающих:

- борьбу руками,
- игру «сорвать шапку»,
- борьбу ногами.

Эти поединки не требуют защитного снаряжения и не травмоопасны, тренируют силу и ловкость.

Второй вид соревнований: для юношей старшего возраста и молодежи

Проведение трехраундовых поединков, включающих:

- борьбу «на крест»;
- кулачный бой;
- рукопашный бой.

Данные виды требуют защитного снаряжения (перчатки, шлемы, протекторы) и специальной подготовки.

Третий вид соревнований: для юношей младшего, среднего и старшего возраста.

Проведение трехраундовых поединков, включающих:

- «бои всадников» без использования рук;
- «бои всадников» с использованием рук;
- «бои всадников» с использованием ударной техники рук.

Победитель в каждом раунде получает один балл. При счете 2 : 0 после двух раундов, третий не проводится, при счете 1 : 1 - проводится третий раунд.

Участники разбиваются на пары методом жеребьевки.

Соревнования проводятся по олимпийской системе, с выбыванием проигравшего после поединка.

Перед началом поединка соперники приветствуют друг друга традиционным способом.

Условия и правила проведения поединков будут приводиться при описании каждого вида.

4.3. БОРЬБА РУКАМИ

Данный вид может включать борьбу одной рукой, либо двумя руками - «перетяжки».

Борьба одной рукой.

Военно-прикладное значение у казаков: борьба рукой - возможность стащить противника с седла свободной рукой, либо силовое противостояние рук, вооруженных шашкой (кинжалом).

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, мышц ног, рук и тела.

Техника выполнения:

На гимнастической скамье:

Выполняется в положении стоя на скамье.

Партнеры сцепляются руками прямым хватом рук. Затем движениями руки к себе, от себя, вправо, влево и их комбинациями пытаются сбросить друг-друга со скамьи (Фото 172 - 173).



Фото 172



Фото 173

На «коне»-имитаторе:

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры сцепляются руками прямым хватом рук. Затем движениями руки к себе, от себя, вправо, влево и их комбинациями пытаются сбросить друг-друга с коня (Фото 174 - 177).



Фото 174



Фото 175



Фото 176



Фото 177

Правила поединка:

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - вытянутая рука.

По команде судьи сцепляются рукой. По команде «Начали!» путем выведения из равновесия пытаются сбросить с «коня» партнера.

Держаться второй рукой за коня запрещается, что объясняется занятостью её руки оружием. Ноги в стремя не вставляются, посадка на коня осуществляется только за счет ног. В случае хватания свободной рукой за коня - предупреждение.

Победителем считается тот, кто остался на коне. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела. Если в течение 1 минуты ни один из партнеров не может одержать верх, партнеры борются двумя руками, с захватом предплечий друг-друга.

«Перетяжки»

Военно-прикладное значение у казаков: возможность стащить противника с седла, перетащить к себе с целью захвата в плен, спасения раненного товарища.

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, мышц ног, рук и тела.

Техника выполнения:

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры сцепляются руками с захватом предплечий друг друга. Затем попеременным либо одновременным движением рук к себе - от себя, вправо-влево, вверх-вниз и их комбинациями пытаются сбросить друг друга с коня (Фото 178 - 183).



Фото 178



Фото 179



Фото 180



Фото 181



Фото 182



Фото 183

Правила поединка:

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - вытянутая рука.

По команде судьи сцепляются руками. По команде «Начали!» путем выведения из равновесия пытаются сбросить с «коня» партнера. Держаться второй рукой за коня запрещается, посадка на коне осуществляется только за счет ног. В случае хватания свободной рукой за коня - предупреждение.

Победителем считается тот, кто остался на коне. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела. Если в течение 1 минуты ни один из партнеров не может одержать верх, партнеры борются двумя руками, с захватом предплечий друг друга.

4.4. БОРЬБА НОГОЙ

Военно-прикладное значение у казаков: борьба ногой - дополнительная возможность для нанесения ударов, либо иного воздействия на противника.

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, мышц ног, рук и тела.

Техника выполнения:



Фото 184



Фото 185

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры, опираясь руками о «заднюю луку седла», выносят вперед прямые ноги. Затем пытаются свалить друг-друга с коня движением ног наружу или вовнутрь (Фото 184 - 189).



Фото 186



Фото 187



Фото 188



Фото 189

Правила поединка:

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - 1,5 метра.

По команде судьи, участники соединяют выпрямленные ноги, руки упираются в заднюю «луку» седла. По команде «Начали!» путем выведения из равновесия пытаются сбросить с «коня» партнера.

Победителем считается тот, кто остался на коне. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела.

4.5. «СОРВАТЬ ШАПКУ»

Военно-прикладное значение у казаков: этот прием использовался как отвлекающий маневр или для ослепления (надвинуть шапку на глаза).

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, ловкости, координации.

Техника выполнения:

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры стараются схватить шапку партнера и сорвать ее с головы, при этом не потерять свою, маневрируя корпусом и используя отбивы руками (Фото 190 - 191).



Фото 190



Фото 191

Правила поединка:

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - длина руки, положенной на плечо партнера.

По команде «Начали!» партнеры стараются сорвать шапку друг у друга.

Побеждает тот, кто первым срывает или сбивает шапку с головы противника.

4.6. БОРЬБА «НА КРЕСТ» ИЛИ «ЗА ПОЯСА»

«...борьба на поясах заимствована русскими и другими восточными славянами у тюркских народов. На заимствование указывает и то обстоятельство, что борьба на поясах была распространена в основном на юге России, в Поволжье, на Южном Урале, в Западной Сибири и на юге Украины. В то же время она не известна на русском Севере, где устойчиво существовали древние русские традиции.

В средневековье, по мнению венгерского историка Л. Куна, борьба на поясах являлась типичным элементом военно-физической подготовки кочевников. "В ходе состязаний в поясной борьбе, - отмечал он, - учились тому, чтобы в случае необходимости твердой рукой стащить с седла спасающегося бегством противника" .

«Казачий крест» - общее название не только техники рубки шашкой или ножом у казаков, но и, предположительно, борьбы на поясах захватом «на крест».

Военно-прикладное значение у казаков: умение захватить в плен противника, стащить с седла, подхватить раненого товарища и др.

Кроме военно-прикладного, борьба за пояса имела ритуальное значение,¹⁶ считаясь неотъемлемой частью традиционных ритуалов славянина-язычника. На Кубани, борьба «на крест» особенно популярна на Масленицу, символизируя противоборство зимы и весны.

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, мышц ног, рук и тела.



Фото 192



Фото 193

Техника выполнения:

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры обхватывают друг-друга таким образом, чтобы одна рука находилась на плече, а вторая - под мышкой. При этом образуется косой крест,

¹⁶ "Русский стиль" N1/94 Борис Горбунов. Борьба на поясах.

Адамович Г.Э. «Дужаца». Минск, 2005. с. 31.

от которого данный вид борьбы и получил название. Затем пытаются свалить друг-друга с коня (Фото 192 - 197).



Фото 194



Фото 195



Фото 196



Фото 197

Правила поединка

Партнеры выполняют захват друг друга «на крест», руки сходятся на поясе.

Цель состязаний - провести бросок, прежде, чем его сделает партнер. По команде «Начали!» партнеры пытаются сбросить противника .

Проигравшим считается тот, кто первым коснулся земли, а если упали оба - тот, кто оказался снизу.

4.7. КУЛАЧНЫЙ БОЙ

Военно-прикладное значение у казаков: удары кулаком использовались для отвлечения противника, либо сбивания коня.

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, мышц ног, рук и тела.

Техника выполнения:

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры наносят друг-другу удары кулаками в корпус и голову, стараясь сбить друг-друга с коня. Бой обычно скоротечный, так как отсутствует возможность маневрирования. Решающее значение имеет крепкая посадка в седле, гибкость и сила корпуса (Фото 198 - 201).



Фото 198



Фото 199



Фото 200



Фото 201

Правила поединка:

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - длина руки, положенной на плечо партнера.

По команде «Начали!» партнеры начинают кулачный бой. Бой ведется в течение 1 минуты.

Победа присуждается участнику, оставшемуся на коне. Если оба партнера остались на коне, то победа присуждается по очкам (количество чистых попаданий). При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела.

4.8. РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Военно-прикладное значение у казаков: рукопашный бой применялся, если всадник оказывался безоружным (при возможности).

Цель с позиции физического развития: тренировка равновесия, координации движений, ловкости, мышц ног, рук и тела.

Техника выполнения:

Выполняется в положении «верхом».

Партнеры наносят друг-другу удары руками, ногами, выполняют захваты, броски, болевые и удушающие действия, стараясь сбросить друг-друга с коня. Бой обычно скоротечный, так как отсутствует возможность

маневрирования. Решающее значение имеет крепкая посадка в седле и гибкость и сила корпуса (Фото 202 - 205).



Фото 202



Фото 203



Фото 204



Фото 205

Правила поединка:

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - длина руки, положенной на плечо партнера.

По команде «Начали!» партнеры начинают рукопашный бой с использованием ударов руками, ногами, захватов, зацепов и бросков. Бой ведется в течение 1 минуты.

Чистая победа присуждается участнику, оставшемуся на коне. Если оба партнера остались на коне, то победа присуждается по очкам. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела.

4.9. БОРЬБА «ВСАДНИКОВ»

Трехраундовый поединок «бой всадников» проводится на площадке, которая, по решению организаторов соревнований, может представлять из себя:

- а) твердую поверхность (спортзал) круглой формы диаметром 3 м (баскетбольный круг);
- б) мягкое покрытие (борцовский ковер с кругом);
- в) татами с рабочей зоной 4/4;
- г) иное.

С каждой стороны участвует два участника: «конь» и «всадник». Все участники должны быть в одной весовой и возрастной категории.

Правила 1 раунда:

«Всадники» держат руки за спиной.

По команде судьи участники пытаются вытеснить друг друга за пределы рабочей зоны, либо свалить «всадника» или «коня», действуя корпусом (Фото 206 - 209).

Проигравшей считается пара, у которой:

- «конь» коснулся коленом рабочей поверхности;
- «всадник» коснулся рабочей поверхности любой частью тела, либо упал;
- «конь» хотя бы одной ногой вышел за пределы рабочей зоны.



Фото 206



Фото 207



Фото 208



Фото 209

Правила 2 раунда:

«Всадники» пытаются стащить друг друга с коня руками, или свалить (Фото 210 - 213).

Правила определения победителя такие же, как в раунде 1.



Фото 210



Фото 212

2»л

М

Г



Фото 211

Р

*

4

*Ш

А.

1

Фото 213

Правила 3 раунда:

«Всадники» используют только ударную технику рук, захваты запрещены (Фото 214 - 217).

Правила определения победителя такие же, как в раунде 1 и 2.



Фото 214



Фото 215



Фото 216



Фото 217

В общем поединке побеждает пара, победившая в двух и более раундах.

Опыт проведения соревнований показал, что проведение боев в разделах «кулачный бой», «рукопашный бой» и «борьба на крест» требует серьезной подготовки участников и освоение прежде всего навыков страховки при падениях, силовой выносливости, способности держать удар.

5. КАЗАЧЬЯ ВЕРХОВАЯ БОРЬБА С ОРУЖИЕМ

5.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Казачья верховая борьба с оружием - это техника владения оружием казаков верхом на коне (учебном имитаторе).

Основная цель верховой борьбы - овладение первичными навыками военно-прикладного характера и общее физическое развитие казаков.

Задачи:

- изучить устройство оружия казаков и научиться изготавливать их учебные имитаторы;
- освоить основные приемы владения оружием казаков верхом;
- в ходе учебных поединков овладеть основами ведения огневого и рукопашного боя с оружием верхом;
- освоить правила безопасности при работе с оружием.

В данной работе автор дает общее представление об использовании шашки, кинжала, винтовки, нагайки «верхом на коне» как элементах казачьей воинской традиции, не вдаваясь в детальное описание всех возможных техник подготовки. Здесь приведены основные приемы, которые, на взгляд автора, доступны в освоении даже начинающим. Более подробно с техникой ведения боя различными видами оружия можно познакомиться в изданных и готовящихся к изданию учебных пособиях.

В результате освоения приведенных ниже упражнений, ученики должны:

- получить представление об особенностях работы различными видами оружия казаков «верхом на лошади», что в современных условиях соответствует выработке навыков ведения рукопашного боя с оружием на ограниченном пространстве или с ограниченной подвижностью;
- освоить приемы стрельбы и метания оружия из различных (нестандартных) положений;
- получить представление о ведении боя холодным оружием «верхом на коне» на различных дистанциях: длинной (метание оружия), средней (фехтование шашкой), короткой (ближний ножевой бой).

5.2. ИСТОРИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ КАЗАКОВ

Для обучения борьбе всадников с оружием необходимо учебное оружие, отвечающее следующим требованиям:

- оружие должно соответствовать традиционному вооружению Кубанских казаков;
- оружие должно быть применимо в современных условиях при ведении огневого и рукопашного боя;

- оружие должно обеспечивать безопасность на тренировке;
- оружие должно быть недорогостоящим, либо легко изготавливаться самостоятельно.

За основу автором взято вооружение обычного казака при императоре России Николае II (начало XX в.), тем более, что в годы Отечественной войны оно не претерпело больших изменений.

«Вооружение казаков в XX веке стало более совершенным. Шашки изготавливались на Златоустовской оружейной фабрике и были высокого качества. В основном в полки поступали модели 1881 года. Кавказское казачество получило в 1904 году новый образец холодного оружия. Шашка имела стальной двухдольный клинок небольшой кривизны, заточенный обоюдоостро; эфес, состоящий из двух щечек буйволового рога, скрепленных с клинком тремя заклепками, пропущенными через отверстие в щечках и стебле клинка (ручка уходила в ножны по головку); ножны из дерева, обтянутые лакированной кожей, с тремя металлическими обоймицами и наконечником (от нижней обоймицы и до конца ножны могли покрываться вощанкой — парусиной, пропитанной воском и ярью). Шашка достигала в длину 920 мм при длине клинка 750 мм и ширине 35 мм. Наградные шашки отделывались чернью с позолотой, головка рукоятки также украшалась. В широком употреблении было и разрешенное в 1909 году «дедовское» оружие, удовлетворяющее современным требованиям, кавказские шашки азиатского образца (с костяными рукоятками обычного типа).

Кавказский кинжал модели 1904 года с копьевидным очертанием клинка, обоюдоострыми краями средней части, длиной 550 мм, имел рукоятку из буйволового рога с металлическим наконечником овальной формы и ножны, покрытые черной лакированной кожей, на которые прикреплялся металлический набор, состоявший из верхнего и нижнего наконечников (последний заканчивался круглой пуговкой).

Наибольшие изменения претерпело казачье колющее оружие. Отличительной особенностью поступавшей с 1901 года в войска пика было трехгранное ножевое копьё (с трехдольным лезвием) из закаленной стали. Оно насаживалось на древко в более глубокую трубку, охватывая его, кроме того, тремя лопастями разной длины, имевшими на концах отверстия, через которые копьё закреплялось на древке винтами, а сверху насаживалось нагнетательное кольцо. Пика имела подток, ножной ремень и кожаный темляк. Древко выкрашивалось в войсках в черный или защитный цвет, в гвардии — в красный, светло-синий, малиновый и желтый (по парадному мундиру). В длину пика достигала 2800 мм и весила 2,4 кг.

Офицеры казачьих войск получили шашки образца 1910 года. От прежних моделей они отличались пластмассовой или деревянной черного цвета рукояткой с поперечными желобками, выпуклым вензелевым изображением имени императора, в царствование которого получен первый офицерский чин. Общая длина оружия — 950 мм при длине клинка 780 мм и его ширине 30 мм.

Для Терского и Кубанского казачьих войск установили офицерское оружие кавказского и азиатского образца.

Азиатские шашки, общей длиной 900 мм, изготавливались из литой стали, с рукояткой из дерева или буйволового рога с насаженными верхним и нижним наконечниками и средней оковкой, деревянными ножнами, обтянутыми черной кожей, с прибором (верхним устьем, двумя гайками и наконечником).

Кавказские шашки достигали в длину 750 мм и отличались тем, что их ножны имели в верхней части раструб, в который помещалась рукоятка вплоть до верхнего наконечника.

Все шашки украшались по латунному или белого металла прибору особыми, установленными приказами рисунками, на верхних наконечниках рукояток выштамповывалось вензелевое изображение Николая II, на клинках выгравировывались с одной стороны вензелевое изображение имени императора, в царствование которого получен первый офицерский чин, с другой — государственный герб. Офицерский кавказский кинжал по размерам не отличался от казачьего. Его особенностью был серебряный или мельхиоровый прибор с чернью по кавказским орнаментам.

Стрелковое оружие стало более совершенным. Новая казачья трехлинейная винтовка образца 1891 года, сконструированная С. И. Мосиным, по своим качествам превосходила иностранные модели того времени. Она отличалась простым и удобным затвором, оригинальным магазином, имела боевую скорострельность 10 — 12 выстрелов в минуту при дальности 2000 м, наилучшем результате с 400 м. В 1910 году на винтовке установили новую прицельную рамку, предложенную В. П. Коноваловым¹⁸.

Одним из главных профессиональных качеств казачьих офицеров являлось умелое владение холодным оружием (шашкой, штыком) - так называемая рубка, также входившая в число дисциплин, изучавшихся в казачьих юнкерских училищах в зимнее время. В программу занятий по этой дисциплине входили рубка предметов пешком и с деревянной лошади,¹⁹

уколы штыком, рубка предметов верхом с лошади²⁰. В документе Главного Управления казачьих войск по этому поводу указывалось следующее.

"Предварительные упражнения имеют целью развить силу и гибкость руки и указать приемы для производства метких и сильных ударов и уколов в предметы. Нанесение ударов и уколов в предметы (лозы, глина, чучела) производить сперва пешком, затем на деревянной лошади, а потом и на коне,

¹⁹ Материалы с сайта www.cossackweb.com

Положение о юнкерских училищах с программой учебного курса и программами вступительного экзамена во все классы юнкерских училищ (согласно приказам по военному ведомству 1901 года за ММ 197 и 318) ". Составил столоначальник Главного Штаба капитан Васильев, Спб., типография М. О. Ломковского, 1902 г., 190 с. Издание неофициальное.

[Российский государственный военно-исторический архив (далее РГВИА), ф. 330, оп. 42, д. 690., л. 54]

как только юнкера приобретут твердую посадку. Конечная цель всех упражнений есть нанесение метких и сильных ударов и уколов на коне на всех аллюрах. Все обучение должно быть ведено одиночно.

Практические упражнения. Рубка и колотье предметов: рубка и колотье чучел пешком на ходу. То же на деревянной лошади на месте. То же на коне при движении по одному, сменю или частью".

Обучение юнкеров сотни осуществляли казачьи офицеры, переведенные для этого в училище из строевых казачьих частей. В начале 20 века командиром сотни был назначен по личному выбору императора Николая II известный есаул Плешков, прославившейся тем, что приехал на своей строевой лошади из

21

Сибири в Петербург верхом .

Строевое обучение юнкеров "Царской сотни" было поставлено блестяще. Рубка с шашкой и обращение с пикой граничили с чудом. По воспоминаниям А. Маркова, на одном из конных праздников в Николаевской кавалерийской школе всех присутствующих поразил юнкер, чисто срубивший все лозы и под конец рубанувший глиняную пирамиду с таким усердием, что не только разнес ее надвое, но и отрубил от толстой дубовой стойки, на которой она стояла, целый угол, для чего требовалась поистине медвежья сила. "Тогда же есаул Тургиев, сменный офицер сотни, уже в пешем строю, четырьмя ударами шашки разрубил глиняную пирамиду с такой чистотой, что она не сдвинулась ни на миллиметр, а затем слева направо разрубил ее опять на четыре части, после чего она продолжала по-прежнему стоять; девятым ударом он заставил взвиться в воздух все разрубленные части" .

22

В. А. Потто ставил на второе место в строевом образовании (после джигитовки) обучение будущих казачьих офицеров рубке острым оружием. Именно он первым ввел это упражнение в число строевых занятий казачьих юнкерских училищ . В своих воспоминаниях В. А. Потто так пишет о важности рубки острым оружием .

23

"Только тот кавалерист будет искать рукопашного боя с противником, который убежден, что рубить умеет, а выучиться этому искусству: можно только острым оружием. Правда, искусство это дается нелегко, и требует сравнительно значительных расходов на чучела, но по своей занимательности оно развивает в молодых людях силу, ловкость и умение владеть оружием, а главное любовь к нему - гораздо более, чем фехтование, которое в бою совсем не пригодно.

По неимению учителей - инструкторов, я с этой целью держал при училище несколько старых казаков Кубанского войска, у которых искусство рубить было доведено до идеального совершенства.

Кадеты и юнкера. Кантонисты. А. Марков. Кадеты и юнкера; В. Н. Никитин. Многострадальные. - М.: Воениздат, 2001. - 262 с. - (Редкая книга) с. 79-80.

Ъ

Кадеты и юнкера. Кантонисты. А. Марков. Кадеты и юнкера; В. Н. Никитин. Многострадальные. - М.: Воениздат, 2001. - 262 с. - (Редкая книга). с. 84.

РГВИА, ф. 260, оп. 1, д. 12., л. 2.

РГВИА, ф. 260, оп. 1, д. 12, л. 2-3.

Важность этого предмета для юнкерских училищ обуславливается тем, что рубка острым оружием по новости предмета находится у нас в кавалерии еще в младенческом состоянии. Желательно, чтобы офицеры превосходили в этом искусстве солдат и могли бы служить им примером". Таким образом, вооружение казака начала XX века составляли винтовка, пика, шашка, кинжал, нагайка.

В данной работе мы рассматриваем основы работы с тремя видами оружия:

1. Технику работы шашкой и нагайкой (изготовление имитатора, приемы защиты и нападения, учебные поединки);
2. Технику работы с кинжалом или ножом (изготовление имитатора, приемы защиты и нападения, учебные поединки);
3. Технику стрельбы и метания предметов из различных положений.

5.3. ШАШКА И НАГАЙКА

Основная цель - овладение первичными навыками владения шашкой и нагайкой в позиции «верхом», развитие координации, равновесия, мышц плечевого пояса.

Задачи:

- изучить устройство шашки и нагайки и научиться изготавливать их учебные имитаторы;
- освоить основные приемы владения шашкой и нагайкой в позиции «верхом»;
- в ходе учебных поединков овладеть основами ведения боя с шашкой и нагайкой в позиции «верхом»;
- освоить правила безопасности при работе с шашкой и нагайкой.

5.3.1. Устройство и изготовление

Для выполнения техники используются три вида учебных имитаторов: нагайка (плеть), шашка, флаг.

Нагайка

Приводим устройство исторического типа нагайки, приведенное в работе С. Каширского.

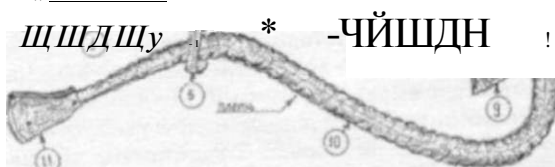
1. *Хват* - место непосредственного захвата рукояти ладонью, в основном, покрыт кожаной оплеткой.

2. *Шалыга (оголовок)* - металлическая обойма, надеваемая на окончание рукояти (для нанесения ударов обратной стороной нагайки). Иногда - конец рукоятки небольшого ножа - зализки, закладываемого в рукоять нагайки как в пенал.



3. *Обоймица* - состоит из темляка и завода.

25 „_____”-ж* ,



! ». - Ростов-на-Дону, 1999.

4. *Темляк* - петля для продевания кисти руки. Предназначен для постоянного удержания нагайки на руке, иногда на мизинце.

5. *Завод* - малая петля, предназначена для продевания плети. (Ранее нагайка могла иметь две плети - боевую с грузом и обычную, одну из плетей убирали в «завод»).

6. *Укреп* - сочленяет рукоять с плетью - кожаный ремень, оплетающий ствол рукояти для прикрепления к нему зацепа и долони.

7. *Зацеп* - деталь, сочленяющая рукоять с плетью - металлическое кольцо, сквозь которое продето такое же кольцо, находящееся на конце плети.

8. *Долонь* - кожаный флажок, в нижней части шириной с половину диаметра ствола рукояти, в верхней - расширяющийся, предназначен для защиты коня от удара металлическими частями укрепа.

9. *Плеть* - ударная часть нагайки, состоящая из следующих частей:

10. *Махра* - густая бахрома из тонких кожаных ремешков, расположенных в верхней части плети. Изначальное предназначение декоративно-социальное, имитация конского хвоста на бунчуке.

11. *Сарвень* - кожаная оплетка ударной части - ремни, сплетенные различными способами вокруг срединного шнура - витеня.

12. *Шлепок* - окончание бьющей части плети - кожаный мешочек, в который закладывается груз для усиления удара (трансформация боевой части кистеня).

Некоторые размеры и соотношения: длина рукояти/длина плети - 1 — 1,5/2; длина рукояти - 30-40 см. (по руке - от локтевого сгиба до середины ладони); толщина - по руке; длина плети - 45-55 см. (по руке - вытянутая вперед и чуть согнутая рука, рукоятка вертикально, при вращении плеть не должна доставать до Вас).

"Кубанский" тип нагайки отличается от донского: меньшей длиной рукояти (15-20 см.) и способом крепления плети - рукоятка, как бы, вплетается в саму плеть и зримого окончания рукояти и начала собственно плети нет. Длина рукояти к длине плети ~ 1/3-4



Учебный имитатор изготавливается из рукоятки и плетеной пеньковой веревки.

Фото 218

Для отработки техники работы с шашкой используются имитаторы двух видов: короткий флаг и деревянный макет шашки.

Деревянный макет шашки предназначен для развития силовых качеств удара, и изготавливается по образцу шашки боевой.

Шашка состоит из клинка, эфеса, а также ножен, служащих для ношения и сбережения шашки (рис. 99).

Клинок имеет острие, боевой конец, среднюю часть, лезвие, центр удара и обух, а эфес-рукоять эфеса, головку эфеса, и отверстие для темляка.

Темляк предназначен для предохранения от соскальзывания рук с эфеса шашки при ударах и уколах.

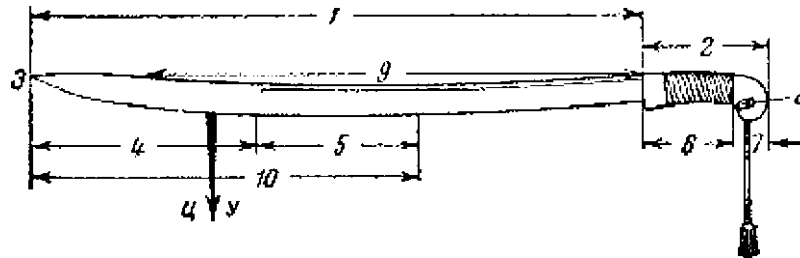


Рис. 16. Шашка: 1 - клинок; 2 - эфес; 3 - острие; 4- боевой конец; 5 - средняя часть; 6 - рукоять эфеса; 7 - головка эфеса; 8 - отверстие для темляка; 9- обух; 10-лезвие; ЦУ-центр удара



Фото 219

Флаг

Предназначен для отработки правильной траектории удара и его скорости. При правильном ударе флаг издает хлопающий звук.

Флаг изготавливается из древка длиной 1 метр, толщина древка - по эфесу шашки. К древку крепится полотнище. (ФОТО 220 - 221) Размер и символика флага соответствует исторически сложившимся, и приводится ниже.

«Казачьи полки в русской армии имели свои флаги. Полковой флаг, как правило, носился на пике и обозначал положение командира полка в бою. Флаги имели размер 89х89 см. Цвет полотнища повторял цвет приборного сукна войска. У старших войск полотнища были одноцветными, у младших войск полотнище могло делиться косым крестом (в случае, если одноцветный флаг такого цвета уже имело одно из старших войск). В центре полотнища нашивалась шифровка полка (алыми или жёлтыми цифрами и буквами; по

цвету лампасов и околыша фуражек). Флаги полков Кубанского войска были алыми, номер обозначал определенный полк войска».



Фото 220



Фото 221

5.3.2. Приемы подготовки верхом на коне

Упражнения с шашкой и нагайкой не отличаются своим многообразием, что и понятно: на скачущей галопом лошади достаточно трудно выполнять фехтовальные пассы.

Упражнения могут отрабатываться с тремя видами учебных имитаторов, приведенных выше. На фотографиях показана техника работы различными видами учебных имитаторов (флаг, нагайка, шашка). Следует выполнять каждое из упражнений с каждым видом оружия, при этом:

- флаг предназначен для отработки силы и траектории удара;
- нагайка - для скорости и правильного состояния мышц в ударе (расслабление);
- шашка - непосредственно удар.

27

За основу взяты упражнения из книги «Конная подготовка», а также авторские разработки.

Упражнения с шашкой, нагайкой, флагом (далее - упражнения с шашкой) по своему прикладному значению распределены автором на четыре группы:

1. Основные положения шашки;
2. Атакующие действия шашкой;
3. Защитные действия;
4. Джигитовка с шашкой.

Т.Шевяков, О.Пархаев "Знамена и штандарты российской императорской армии конца XIX - начала XX века", 2002

А. Г. М. Ефремов, В. Г. Неволин./ под общей ред. И. У. Тутаринова. Конная подготовка

Таблица

Казачья верховая борьба с шашкой и нагайкой			
<ul style="list-style-type: none"> - «Шашки вон». - «Шашки к бою». - «Шашки в ножны». 	<ul style="list-style-type: none"> - «Вниз-направо руби, вниз-налево руби». - «Направо руби». - «Вполоборота направо (вполоборота налево, вниз направо, вниз налево)- коли». - «Казачий крест». 	<ul style="list-style-type: none"> - «Защита (отбив) бока». - «Уклон» - «Нырок». 	Джигитовка с флагом, шашкой, нагайкой.

5.3.2.1. Основные положения шашки

Цель выполнения 1 группы упражнений - овладение основными положениями шашки: приведение шашки в боевую готовность или вкладывание в ножны. Эти упражнения развивают координацию и чувство оружия.

Задача: освоение и закрепление навыка правильного положения шашки.

Упражнения:

1. «Шашки вон».
2. «Шашки к бою».
3. «Шашки в ножны».

Упражнение 1: «Шашки вон».

Подаваемая команда: «Шашки вон», «Шашку в плечо».

Техника выполнения:

Исходное положение - «посадка в седле».

В первом приеме для положения "Шашки-вон" правую руку заносят поверх левой, пропускают в темляк, берутся за рукоятку эфеса в обхват всеми пальцами и вынимают клинок на ширину ладони (рис. 17).

Вторым приемом шашку вынимают из ножен и поднимают на вытянутую руку острием вверх, лезвием клинка влево (рис. 18).

Третий прием - правую руку быстро опускают и ставят шашку "в плечо": рукоятку при этом обхватывают указательным и средним пальцами с наружной стороны, а большим пальцем - с внутренней; безымянный палец и мизинец прижимают к ладони; мякоть кисти руки, слегка согнутой в локте, упирается в бедро (рис. 19). (Фото 222 - 224).

Возможные ошибки: неточность движений, неправильная посадка в седле (сгибание спины).



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Фото 222



Фото 223



Фото 224

Упражнение 2: «Шашки к бою»



Фото 225

Подаваемая команда: «Шашки к бою».

Техника выполнения:

Исходное положение - «посадка в седле».

Для положения "Шашки - к бою" первый и второй приемы выполняются так же, как и приемы для положения "Шашки - вон".

Третий прием - правую руку быстро опускают, и шашка становится "в плечо". Кисть правой руки накладывают на кисть левой и шашку держат за рукоятку эфеса указательным и средним пальцами сверху, а большим снизу. Мизинец и безымянный палец держат так, как удобнее помогать управлению лошадью. (Фото 225).

Возможные ошибки: *неточность движений, неправильная посадка в седле (сгибание спины).*

Упражнение 3: «Шашку в ножны»

Подаваемая команда: «Шашки в ножны».

Техника выполнения:

В ножны шашку вкладывают также в три приема.

В первом приеме рукоятку эфеса обхватывают правой рукой, затем шашку поднимают на вытянутую руку острием вверх, лезвием влево.

Во втором приеме кистью правой руки клинок поворачивают острием вниз, лезвием на себя и направляют поверх левой руки, затем клинок вкладывают в ножны настолько, чтобы кисть правой руки была на высоте плеча.

В третьем приеме - клинок досылают в ножны, правую руку освобождают из темляка и кисть ее накладывают на кисть левой руки.

Возможные ошибки: *неточность движений, неправильная посадка в седле (сгибание спины).*

5.3.2.2. Атакующие действия шашкой

Цель выполнения 2 группы упражнений - освоение основных приемов атаки шашкой (нагайкой). С точки зрения физической подготовки упражнения направлены на развитие равновесия, координации движений, мышц рук, плечевого пояса, туловища.

Задача: изучение и закрепление основных приемов атаки шашкой в различных направлениях

Упражнения:

1. «Вниз-направо руби, вниз-налево руби».
2. «Направо руби».
3. «Вполоборота направо (вполоборота налево, вниз направо, вниз налево)- коли».
4. «Казачий крест».

Упражнение 1: «Вниз - направо руби. Вниз - налево руби»

Военно-прикладное значение у казаков: применялся для нанесения рубящих ударов с коня шашкой или нагайкой по пешему противнику.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, мышц ног, рук, особенно плечевого пояса.

Подаваемая команда: «Вниз-направо руби»

Техника выполнения:

Исходное положение - «посадка в седле», «шашки к бою».

Эта команда выполняется в два приема.

В первом приеме при ударе вниз направо, не доходя восьми - десяти шагов до цели, всадник подает корпус вперед вправо и одновременно быстро выносит шашку вверх выше головы так, чтобы лезвие было вперед, а шашка несколько отведена назад (рис. 20).

Вторым приемом наносится сильный удар, причем шашка должна описывать полный круг.



Удар вниз налево наносится так же, как и вниз направо, но шашка выносится вверх и влево, а корпус подается влево вперед.

Сильные удары вниз направо и вниз налево могут быть тогда, когда клинок попадает по цели своим центром удара. (Фото 226 - 229).

Возможные ошибки: *неправильная посадка в седле, несильный удар, потеря оружия, потеря равновесия.*

Одной из основных ошибок всадников при их первоначальном обучении владению шашкой, особенно в движении, является опоздание. Не рассчитав, что с момента опускания шашки до встречи с целью лошадь движется, всадник выжидает цель, боясь не достать ее, и стремится нанести удар в тот момент, когда лошадь головой сравнивается с целью. С момента же опускания им шашки до ее встречи с целью лошадь продвинется вперед, поэтому клинок попадает на цель позади него, ближе к эфесу. В результате удар оказывается слабым, запоздалым, а цель - непораженной.

Для отработки этого качества может использоваться вращающаяся карусель и расставленные вокруг нее вешки, по которым наносятся удары шашкой.



Фото 226



Фото 227



Фото 228



Фото 229

Упражнение 2: «Направо руби»

Военно-прикладное значение у казаков: применялся для нанесения рубящих ударов с коня шашкой или нагайкой по противнику, находящегося верхом на лошади справа или по цели, находящейся на уровне плеча.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, мышц ног, рук, особенно плечевого пояса.

Подаваемая команда: «Направо руби»

Техника выполнения:

Исходное положение - «посадка в седле», «шашка».

Эта команда выполняется в два приема.

В первом приеме всадник, обхватив рукоятку эфеса четырьмя пальцами и наложив большой палец вдоль рукоятки, быстро отводит кисть правой руки с шашкой к левому плечу лезвием вперед так, чтобы острое, слегка поданное назад, было на одной высоте с рукояткой эфеса (рис. 21).

Во втором приеме быстрым и сильным движением руки с одновременным поворотом и подачей корпуса в сторону удара всадник наносит удар на высоте плеча слева направо (рис. 22) и после этого берет шашку в первоначальное положение. Если же всаднику после этого предстоит вновь нанести удар или укол, то он выносит шашку к плечу и готовится для следующего удара или укола. (Фото 230 - 231).



Рис. 21



Рис. 22



Фото 230



Фото 231

Возможные ошибки: неправильная посадка в седле (сгибание спины, наклон корпуса), потеря равновесия, несильный удар, шашка во время удара не находится на уровне плеча, потеря оружия.

Упражнение 3: «Вполоборота направо (вполоборота налево, вниз направо, вниз налево)- коли»

Военно-прикладное значение у казаков: применялся для нанесения колющих ударов с коня шашкой по цели, находящейся впереди (слева, справа) на уровне груди.

Цель с позиции физического развития: развитие мышц рук, плечевого пояса.

Подаваемая команда: «Вполоборота направо - коли»

Техника выполнения:

Уколы производятся в два приема.

В первом приеме всадник за восемь - десять шагов до цели берет рукоятку эфеса в обхват четырьмя пальцами, а большой палец накладывает вдоль рукоятки и вытягивает правую руку с шашкой в направлении цели, затем, повернув руку в кисти несколько влево, он обращает лезвие клинка вправо вверх, а острие в том направлении, куда должен быть нанесен укол. Голова и корпус при этом поворачиваются также в сторону укола.



Рис. 23

Вторым приемом, используя силу движения лошади, всадник наносит укол, а затем движением руки после укола освобождает шашку и принимает положение "К бою" или изготавливается к нанесению следующего укола или удара (рис. 23). (Фото 232 - 235).



Фото 232

Фото 233



Фото 234



Фото 235

Упражнение 4: «Казачий крест»

Упражнения «Вниз-направо руби» и «Вниз-налево руби» - составные части упражнения «Казачий крест».

Военно-прикладное значение у казаков: применялся для нанесения ударов с коня шашкой или нагайкой по сторонам лошади.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, мышц ног, рук, особенно плечевого пояса.

Подаваемая команда: «Казачий крест - руби»

Техника выполнения:

Исходное положение - «посадка в седле».

Правую руку выпрямить вверх над головой, выполняя замах. Затем выполнить круговое движение вправо-вниз от коня (удар), рука должна совершить полный круг и вернуться вверх. Следующим движением выполнить круг влево-вниз от коня, рука выполняет полный круг. Затем упражнение повторить. В момент удара корпус подается (наклоняется) вперед, стремимся подрубить «лозу» у корня (пола).

После освоения приема, добавить движение ног: в фазе замаха привстать на ногах (стременах), в фазе удара - опуститься «в седло». (Фото 236 - 241).

Количество повторений: 10 раз каждой рукой.

Вероятные ошибки: шашка не достает до цели, не совершает круга, задерживается в нижней точке траектории удара.



Фото 236



Фото 237



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241

Цель выполнения третьей группы упражнений - освоение основных приемов защиты с шашкой и без нее. С точки зрения физической подготовки упражнения направлены на развитие равновесия, координации движений, мышц рук, плечевого пояса, туловища.

Задача: изучение и закрепление основных приемов защиты шашкой, защиты корпусом.

Упражнения:

1. «Защита (отбив) бока»;
2. «Уклон»;
3. «Нырок».

1. «Защита (отбив) бока»

Военно-прикладное значение у казаков: применялся для отбивания шашкой атак холодным оружием по лошади или всаднику.

Цель с позиции физического развития: развитие мышц рук, плечевого пояса.

Подаваемая команда: «Защита бока».

Техника выполнения:

Отбив шашкой производится для защиты головы и боков всадника. Для защиты головы из положения "Шашки - к бою" обучаемый поднимает правую руку с шашкой выше головы, чтобы голова была прикрыта шашкой.

Для защиты правого бока в положение "К бою" шашка опускается острием вправо вниз с таким расчетом, чтобы кисть правой руки была на высоте плеча, а шашка была направлена острием вниз, лезвием в поле.

Для защиты левого бока правая рука с шашкой заносится через левую руку влево с таким расчетом, чтобы кисть правой руки была на высоте левого плеча, а острие клинка, опущенное вниз, находилось на высоте колена, лезвие при этом должно быть направлено вперед и влево (рис. 24 и 25).



Рис. 24



Рис. 25

Вероятные ошибки: потеря равновесия, излишний наклон корпуса вперед.

2. «Уклоны»

Упражнение 1. Уклон назад от удара шашкой

Военно-прикладное значение у казаков: применялся, как возможность уйти, уклониться от удара шашкой или кинжалом и пикой.

Цель с позиции физического развития: тренировка вестибулярного аппарата, глазомера, реакции.

Поддаваемая команда: «Уклон»

Техника выполнения на гимнастическом коне:

Исходное положение - партнеры сидят лицом друг к другу на дистанции удара шашкой.

Один партнер наносит удары по траектории «Казачий крест» поочередно справа и слева. Второй партнер отклоняется назад и в стороны таким образом, чтобы оружие проходило мимо цели по касательной траектории, перед его грудью. При этом грудь и руки атакуемого должны быть параллельны плоскости удара шашкой. По мере «вработывания», скорость ударов возрастает, а глубина уклона увеличивается. Сложность упражнения заключается в отсутствии твердой опоры для ног, что ограничивает подвижность корпуса при уклоне. Возникает риск потерять равновесие и упасть с «коня». (Фото 242 - 246).

Количество повторений: до 100 раз.

Вероятные ошибки: недостаточный разворот корпуса, потеря равновесия, недостаточный уклон корпуса, выставленная рука, которую может зацепить удар.



Фото 242



Фото 243



Фото 244



Фото 245



Фото 246

Упражнение 3. «Нырок» от удара шашкой

Военно-прикладное значение у казаков: то же, что в предыдущем упражнении.

Цель с позиции физического развития: то же.

Подаваемая команда: «Нырок».

Техника выполнения на гимнастическом коне:

Исходное положение - партнеры сидят лицом друг к другу на дистанции удара шашкой.

Один партнер наносит удары по траектории «Казачий крест» поочередно справа и слева. Второй партнер выполняет наклон (нырок) корпусом вперед под бьющую руку, с полуоборотом плеч, таким образом, чтобы оружие проходило мимо цели по касательной траектории, вдоль спины. При этом спина и руки атакуемого должны быть параллельны плоскости удара шашкой. По мере «вработывания», скорость ударов возрастает, а глубина уклона увеличивается. (Фото 247 - 250).

Количество повторений: до 100 раз.

Вероятные ошибки: недостаточный поворот корпуса, потеря равновесия, недостаточный уклон корпуса, выставленная рука, которую может зацепить удар.



Фото 247



Фото 248



Фото 249



Фото 250

Упражнение 4. Произвольные уклоны и нырки корпусом.

Военно-прикладное значение у казаков: то же, что и в предыдущих упражнениях.

Цель с позиции физического развития: то же.

Подаваемая команда: «Уходы корпусом».

Техника выполнения:

Исходное положение - партнеры сидят лицом друг к другу на дистанции удара шашкой.

Один партнер наносит удары по траектории «Казачий крест» поочередно справа и слева. Второй партнер выполняет уклоны и нырки в произвольном порядке, в зависимости от ситуации, уходя от ударов шашкой.

Количество повторений: произвольно.

Вероятные ошибки: потеря равновесия, недостаточный поворот корпуса при уклоне или нырке, выставленная рука, которую может зацепить удар.

5.2.2.4. Джигитовка с шашкой (флагом)

Цель этого упражнения - произвольная наработка действий шашкой, развитие мышления при работе шашкой верхом.

Это вольное упражнение, соединяющее в себе приемы джигитовки на коне и упражнения с шашкой. Ученик самостоятельно разрабатывает доступный для него комплекс, включающий нырки, уклоны, отвалку, казачий крест, стойки на коне, удары ногами, посадку и спрыгивание с коня и т. д. Выполняется упражнение с флагом, шашкой, или нагайкой которые ученик не должен выронить из руки (если только это не предусмотрено «сценарием» выступления).

Джигитовка с шашкой (флагом) - зрелищный и эффектный *вид соревнований*. В данном виде ученик заранее готовит 2-х минутное выступление, сопровождаемое музыкой, и оцениваемое судьями по 10-и бальной шкале.

5.3.3. Учебные поединки шашкой

Учебные поединки проводятся с целью практической отработки приемов с партнером, и предполагают вольный бой шашками. При этом партнеры могут находиться верхом на одном тренажере (коне), либо на двух параллельно стоящих тренажерах. Особенность такого поединка: одна рука должна постоянно держать «повод»; отсутствует возможность отступить или избежать поединка.

Поединок осуществляется в защитном снаряжении (шлем с забралом, перчатки) и деревянными (фанерными) либо пластиковыми макетами шашек с закругленными концами.

Удары шашкой наносятся в область головы, по рукам, корпусу, ногам партнера и по тренажеру (коню).

При проведении соревнований, попадание в каждую из указанных зон для атаки приносит определенное количество очков. Одним из вариантов поединка может быть сбивание папахи с головы шашкой (пластиковый либо пенопленовой).

Как тренировка точности удара используется отбивание шашкой или нагайкой, кинжалом, летящих во всадника мячей с разных сторон. При этом всадник должен не только уворачиваться, отбивать удары, но и стараться удержаться верхом на коне.

5.4. КИНЖАЛ (НОЖ)

Основная цель - овладение первичными навыками владения кинжалом (ножом) в позиции верхом, развитие мышц плечевого пояса.

Задачи:

- изучить устройство кинжала и научиться изготавливать их учебные имитаторы;
- освоить основные приемы владения кинжалом в позиции «верхом»;
- в ходе учебных поединков овладеть основами ведения боя с кинжалом в позиции «верхом»;
- освоить правила безопасности при работе с кинжалом.

5.4.1. Устройство и изготовление

Кинжал. Также выполняется деревянный макет кинжала, конец не заострен.



Фото 251



Фото 252

Размеры: общая длина от 400 до 600 мм; длина клинка от 300 до 440 мм; толщина клинка не менее 5,0 мм; ширина клинка от 25 до 45 мм; соотношение длины клинка к его

Учебный кинжал (нож) изготавливается из железной пластины (толщина 1,5 мм) и двух накладок из дерева или эбонита, закрепленных при помощи алюминиевых

ширине более чем 7:1; клинок прямой, изготовленный по типу кинжалов «Кама»; клинок изогнутый, изготовленный по типу кинжалов «Бебут».

заклепок. Рекомендуется иметь на одного занимающегося по два учебных кинжала (ножа). Кинжалы должны быть максимально приближены к настоящим по своим показателям, они обязательно должны быть металлическими, а не деревянными или пластмассовыми, что обеспечивает восприятие атакующих действий им, как реальных. И уже при виде настоящего ножа или остро заточенного предмета не происходит блокирование всех ранее отработанных техник, как это зачастую бывает при тренировке с деревянными макетами.

5.4.2. Приемы подготовки верхом на коне

Автор считает наиболее эффективными для работы кинжалом (ножом) верхом на коне следующие приемы: атакующие - «Казачий крест», защитные - уклоны корпусом, и смешанные - техника «Здороваться».

Упражнения «Казачий крест» и «Здороваться» подробно описаны в учебно-методических пособиях Адамович Г.Э.; Адамовича Г.Э., Федина Р.И. Здесь мы приводим упрощенное описание упражнений, адаптированных к выполнению верхом .

1. Упражнение «Казачий крест»

Техника "Казачий крест" предназначена в основном для индивидуальной работы (без партнера).

"Казачий крест" славянская техника владения ножом, основной целью которой было нанесение порезов и с последующим "истеканием" противника кровью.

Техника наиболее распространена, а возможно и разработана среди казаков, что обуславливалось защитным снаряжением их военных, противников — татар и турок, которые еще в XIV веке отказались от тяжелого защитного вооружения (доспехи, кольчуга и т.д.)

Траектория лезвия ножа по технике "Казачий крест" напоминает изображение Андреевского креста, от которого эта техника и получила составную часть своего название (Рис. 26).

Освоение техники "казачий крест" делится на следующие этапы.

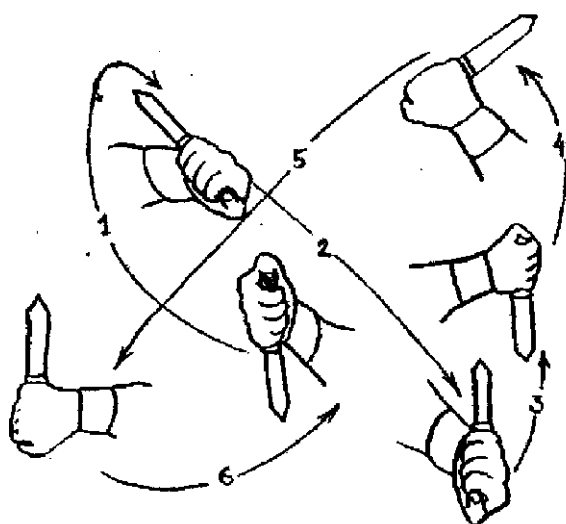
Исходное положение: верхом на коне.

1 этап: освоение выполнения техники вытянутой рукой (перпендикулярной туловищу), только за счет подвижности кисти. Главная задача, которую оно решает - наработка движения кистями рук и правильной траектории.

Наработка техники производится как в положении ножа "прямой хват", так и "обратный хват", левой и правой рукой.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

- во время выполнения техники тело начинает «помогать» руке;
- рука не полностью выпрямлена и есть сгиб в локтевом суставе;
- острие не «выписывает» правильную (восьмерку) траекторию.



2 этап: наработка техники "казачий крест" со скручивающими движениями, локоть прижат к туловищу, производится в положении ножа "прямой хват" и "обратный хват", левой и правой рукой. Подготовительное упражнение. Главная задача, которую оно решает - достижение согласованности движения кисти руки и вращательных движений туловища.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

- не согласуются движения туловища и действия руки;
- слишком сильно наклоняется туловище;
- локоть отрывается от туловища.

3 этап: наработка техники "казачий крест", обозначая удары ножом на партнере. (Фото 253 - 261).

На фото приведены удары ножом с максимальной траекторией, аналогичной удару шашкой или нагайкой. Но выполнять их следует согласно приведенным выше этапам.



Фото 253



Фото 254



Фото 255



Фото 256



Фото 257



Фото 258



Фото 259



Фото 260



Фото 261

2. Упражнение «уклоны» и «нырки»

Упражнение «Нырок» и «Уклон» идентичны уже описанным упражнениям с шашкой. Отличительной особенностью является лишь более короткая дистанция между партнерами. Фото 262 - 264



Фото 262

Фото 263

Фото 264

3. Упражнение «Здороваться»

Техника "Здороваться" («Здоровацца») предназначена в основном для работы с партнером.

Техника «Здоровацца», по мнению Адамовича Г.Э. и Федина Р.И., является общеславянской, на что указывает использование ее элементов в народных танцах и играх русских, украинцев и белорусов. Основным техническим действием в технике «Здоровацца» является, употребляемое повсеместно, шуточное рукопожатие-приветствие, в котором основным является нанесение достаточно сильного удара ладонью по ладони знакомого.

Это действие, видоизмененное, использовалось и в игре кубанских казаков. «Была такая шуточная игра «пощечи», суть ее была в следующем: два человека (игрока) становились друг против друга, и один другому старался нанести удар рукой по лицу, тот в свою очередь старался уклониться. Выигрывал тот, кто меньше всего пропустил заранее оговоренное количество ударов ».

В технике «Здоровацца» используют восемь ударов, двумя руками, наносимых в двух уровнях: верхний на уровне щеки и нижний на уровне почек. Траектория нанесения удара рукой аналогична траектории нанесения удара холодным клинковым оружием и нагайкой. Именно это свойство позволят предложить технику «Здоровацца», для обучения владением традиционным оружием Кубанского казачьего войска - шашкой, кинжалом и нагайкой.

Особенности работы ножом (кинжалом)

Благодаря своим небольшим размерам нож является наиболее доступным типом холодного оружия и наиболее эффективным для уличной самообороны. Во время наработки техники «Здоровацца» учебное оружие должно быть максимально приближено по форме, весу, материалу к настоящему. Это связано с тем, что при работе с деревянными и пластиковыми ножами не происходит преодоление психологического барьера, который заключается в страхе перед настоящим ножом и человеком его держащим. Как следствие в реальной ситуации, когда требуется решительные действия, навыки и знания, наработанные с деревянным оружием блокируются и не мог быть использованы.

При работе с ножом по технике «Здоровацца» применяются два вида хвата: прямой (фото 111) и обратный (фото 112), каждый из которых имеет свои определенные особенности.



Фото 265



Фото 266

Основное действие ножа при «прямом» хвате - нанесение порезов, «обратном» - колющих ран. (Фото 265 – 266).

Упражнение 1. Прямые удары кинжалом

Военно-прикладное значение у казаков: нанесение режущих (прямой хват) и колющих (обратный хват) ударов приводящим движением руки (снаружи вовнутрь).

Цель с позиции физического развития: тренировка координации движений, точности, реакции.

Подаваемая команда: «Здороваться»

Техника выполнения:

Исходное положение - партнеры сидят лицом друг к другу на дистанции удара кинжалом (Фото 267 и 268);

- выполняем движения правой рукой имитирующие приветствие справа налево по руке партнера, руки встречаются на уровне лица (Фото 269);

- то же самое выполняем левой рукой (Фото 270);

- выполняем удар правой рукой по траектории сверху вниз, руки с ударом встречаются на уровне нижнего ребра (Фото 271);

- то же выполняем левой рукой (Фото 272).

Ту же технику выполняем обратным хватом ножа (Фото 273 - 278).

Количество повторений: до 100 раз.

Вероятные ошибки:

- потеря равновесия;
- недостаточное расслабление плеча и предплечья - потеря хлесткости и скорости удара;
- неправильная траектория нанесения удара;
- отсутствие навыка дифференцированного расслабления мышц (работают только те мышцы, которые участвуют в ударе);

биомеханические ошибки: плечо и предплечье поднимается слишком высоко или слишком низко по отношению к вертикальной оси туловища.



Фото 267



Фото 268



Фото 269



Фото 270



Фото 271



Фото 272



Фото 273



Фото 274

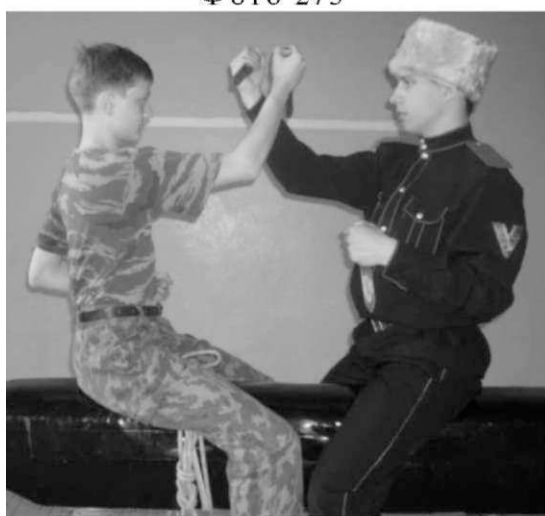


Фото 275



Фото 276

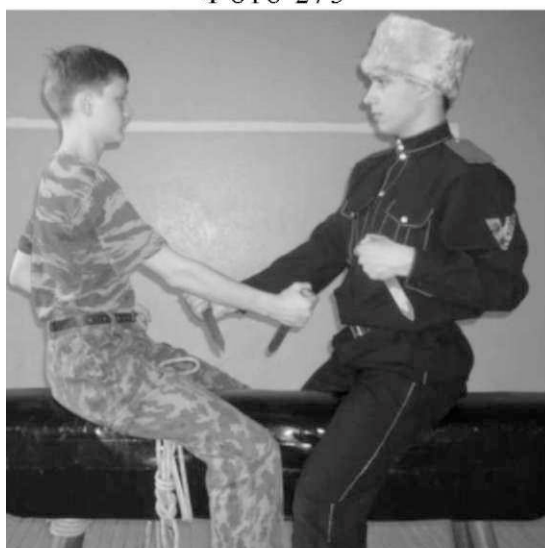


Фото 277

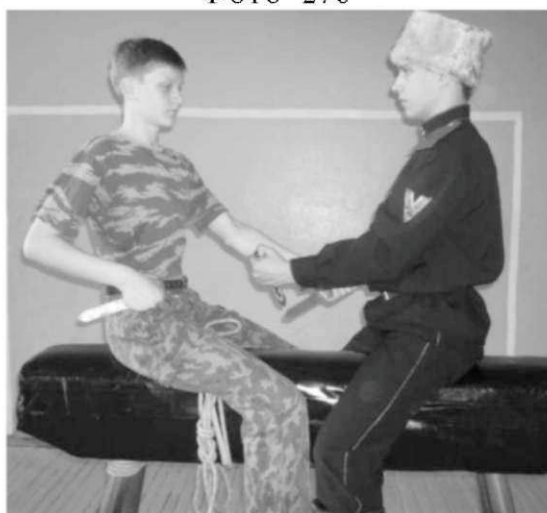


Фото 278

Упражнение 2. Обратные удары кинжалом

Военно-прикладное значение у казаков: нанесение режущих (прямой хват) и колющих (обратный хват) ударов отводящим приводящим движением руки (изнутри наружу).

Цель с позиции физического развития: тренировка координации движений, точности, реакции.

Подаваемая команда: «Здороваться»

Техника выполнения:

Исходное положение - партнеры сидят лицом друг к другу на дистанции удара кинжалом, хват обратный.

- выполняем удар кинжалом правой рукой, из положения руки - кисть над головой, плечо и предплечье расслаблены. Удар наносится рукой по дугообразной траектории слева на право, в область головы, кисть развернута на 180 градусов. Руки встречаются с ударом-шлепком;

- выполняем удар левой рукой;

- такой же удар наносим правой рукой, по траектории по диагонали вниз, в область живота, кисть разворачивается на 180 градусов;

- выполняем удар левой рукой. (Фото 279 - 286).

Ту же технику выполняем с прямым хватом ножа.

Количество повторений: до 100 раз.

Вероятные ошибки: те же, что и в предыдущем упражнении.



Фото 279



Фото 280



Фото 281



Фото 282



Фото 283



Фото 284



Фото 285



Фото 286

Упражнение 3. Комбинированные удары кинжалом

Это комбинированная схема нанесения прямых и обратных ударов кинжалом на восемь счетов. Выполняется как прямым, так и обратным хватом.

Хват прямой:

- 1) прямой удар правой рукой в верхний уровень;
- 2) прямой удар левой рукой в верхний уровень;
- 3) обратный удар правой рукой в верхний уровень;
- 4) обратный удар левой рукой в верхний уровень;
- 5) прямой удар правой рукой в нижний уровень;
- 6) прямой удар левой рукой в нижний уровень;
- 7) обратный удар правой рукой в нижний уровень;
- 8) обратный удар левой рукой в нижний уровень.

5.4.3. Учебные поединки кинжалом (ножом)

Учебные поединки проводятся с целью практической отработки приемов с партнером, и предполагают вольный бой кинжалами (ножами). При этом партнеры могут находиться верхом на одном тренажере (коне), либо на двух параллельно стоящих тренажерах. Особенность такого поединка: одна

рука должна постоянно держать «повод»; отсутствует возможность отступить или избежать поединка.

Поединок осуществляется в защитном снаряжении (шлем с забралом, перчатки) и деревянными (фанерными) либо пластиковыми макетами кинжалов с закругленными концами.

Удары кинжалом наносятся в область головы, по рукам, корпусу, ногам партнера и по тренажеру (коню).

Основные комбинации при работе кинжалом (ножом) включают в себя элементы трех вышеописанных техник. Здесь комбинирование и экспромт только приветствуются.

При проведении соревнований, попадание в каждую из указанных зон для атаки приносит определенное количество очков.

5.5. СТРЕЛЬБА И МЕТАНИЕ ВЕРХОМ

Основная цель - овладение первичными навыками ведения огня из пневматической винтовки и метания в цель предметов (кинжала, гранат) в позиции «верхом».

Задачи:

- изучить устройство винтовки;
- освоить основные приемы ведения огня из нестандартных положений верхом на коне;
- в ходе учебных поединков овладеть навыками метания в цель предметов в позиции «верхом»;
- освоить правила безопасности при стрельбе и метании.

5.6.1. Устройство и изготовление

Винтовка.

Отдавая дань традиции, упомянем, что на вооружении казаков 20 века состояла винтовка Мосина.





В современных условиях прекрасно подойдут пневматические газобаллонные винтовки ЮНКЕР-2, ЮНКЕР-3.

В соответствии с Федеральным законом "Об оружии" винтовки приобретаются без лицензии и не регистрируются.

Винтовки предназначены для тренировочной и любительской стрельбы, а также могут использоваться для освоения приемов и правил стрельбы из автомата.

Пневматические газобаллонные винтовки "Юнкер-2" и "Юнкер-3" являются изделиями, внешний вид и габаритные размеры которых соответствуют аналогичным параметрам автомата Калашникова.

Стрельба производится пулями сферическими для пневматического оружия калибра 4,5 мм за счет энергии сжатого газа, размещенного в газовом баллончике.



Фото 287



Фото 288

"Юнкер-2" - внешний вид, масса, габаритные размеры соответствуют малогабаритному автомату

Калашникова АК-105;

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Калибр, мм 4,5, Масса, кг, не более 3,5

Количество заряжаемых пуль, шт., не более 18

Габаритные размеры, мм 810x70x263

"Юнкер-3" - внешний вид, масса, габаритные размеры соответствуют автомату Калашникова АК-74М.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Калибр, мм 4,5, Масса, кг, не более 3,6

Количество заряжаемых пуль, шт., не более 18

Габаритные размеры, мм 943x70x263

Ножи и гранаты. В качестве учебных гранат подойдут пластиковые бутылки (0,5 л), наполненные песком.

Ножи - метательные.

5.5.2. Приемы стрельбы и метания

Приемов и учебников по стрелковой подготовке много, и подробно описывать правила стрельбы из винтовки не является целью данной работы.

Приводим лишь цитаты из «Сведенья по стрелковому делу»³⁰.

«Исправно действуешь - исправная винтовка, а потому ее нужно беречь и содержать всегда в порядке. Чтобы уметь действовать ею, нужно учиться.

Нужно развить руки и пальцы, чтобы винтовка играла у тебя в руках. Поэтому каждый день с утра, до занятй, возьми ее и приложись правильно и обязательно в какую-нибудь цель разь 50 (потом увеличивай). Этим ты достигнешь ловкости в руках и искусства быстро прицеливаться».

Целься так: плотно вставь винтовку в плечо (левую руку сделай подставкой, прижав локоть к телу и поддерживая ладонью магазинную коробку) и, закрыв левый глаз, установи ее так, чтобы мушка была посредине прорези прицела и наравне с ее краями (ровная мушка) и подведи подь цель, чтобы цель была как разь на вершине мушки (подвель и стреляй: долго не держи).

При прицеливант нужно следить:

- 1) чтобы винтовка не была свалена,*
- 2) чтобы прикладь былъ плотно вставленъ в плечо,*
- 3) чтобы левая рука была подставкой,*
- 4) чтобы тело стрелка было не напряжено, а свободно».*

Упражнение 1. Стрельба «верхом» из различных положений

Военно-прикладное значение у казаков: возможность ведения огня, используя лошадь как прикрытие.

Цель с позиции физического развития: упражнения развивают координацию, точность, ловкость.

Подаваемая команда: согласно упражнениям.

Положения для стрельбы верхом с коня:

1. Сидя прямо, в пол-оборота, в полный оборот (Фото 289 - 292).
2. Лежа на спине на «коне» (Фото 293 - 294).
3. «Из под брюха» (Фото 295 - 296).
4. Прячась «за гриву» (Фото 297 - 298).



Фото 289



Фото 290



Фото 291



Фото 292



Фото 293



Фото 294



Фото 295



Фото 296



Фото 297



Фото 298

Упражнение 2. Метание ножей «верхом» из различных положений
Военно-прикладное значение у казаков: возможность поразить противника при необходимости броском кинжала (ножа), гранаты.

В качестве примера можно привести уже описанную атаку под Кушевкой, когда подойдя вплотную к бронетанковой дивизии СС казаки гранатами уничтожали танки прямо на скаку.

Цель с позиции физического развития: упражнения развивают координацию и ловкость.

Подаваемая команда: согласно упражнениям.

Положения для метания ножей:

1. Сидя на «коне» прямо (Фото 289).
2. Оборотом назад (Фото 300 - 301).
3. Отклонившись назад, из положения лежа (Фото 302).



Фото 299



Фото 300



Фото 301



Фото 302

5.5.3. Учебные поединки и соревнования

Поединки могут проводиться как «перестрелка» мячами между партнерами, сидящими на дистанции 15-20 метров «на конях», при этом стараясь попасть в партнера и уворачиваясь от его бросков, либо отбивая его броски шашкой или нагайкой.

Достаточно интересным может быть «перестрелка» двух пар всадников (или даже команд «всадников»), маневрирующих в оговоренной территории, и перебрасывающимися мячами, с выбыванием всадника в случае попадания в него.

Для тренировки меткости броска используются метательные ножи, бросаемые в деревянный щит, мячи, бросаемые в расставленные пластиковые бутылки или партнеров по игре (пехотинцев).

Из пневматической винтовки в мишень ведется огонь на точность попадания из различных положений.

5.6. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Прекрасным средством подготовки казаков является проведение соревнований, где демонстрируются приобретенные навыки работы с оружием, и проводятся игровые поединки. Соревнования включают в себя следующие виды:

Казацья верховая борьба с оружием

Одиночные	Парные	
	На коне	Бой всадников (пара на пару)
Стрельба из пневматической винтовки	«Перестрелка мячами»	«Перестрелка мячами»
Метание мячей, ножей в цель	«Поединок с шашками»	«Поединок с шашками»
«Рубка лозы» (отбивание летящих предметов шашкой)	«Поединок с кинжалами (ножами)»	«Поединок с кинжалами»
Джигитовка с флагом, нагайкой, шашкой	Показательный бой (сцена) с различными видами оружия	

Одиночные виды

1. Стрельба из пневматической винтовки

Поразить заранее оговоренным количеством выстрелов из пневматической винтовки с коня мишень (деревянный щит), размеченный на секторы попадания. По усмотрению организаторов соревнований, позиции для стрельбы могут изменяться согласно правилам, приведенным выше (из под коня, с разворота и др.).

В данном виде участники делятся по возрастным категориям. Дистанция выстрела устанавливается согласно возрастным категориям и по усмотрению организаторов соревнований.

2. Метание мячей, ножей, гранат в цель

Метание ножей: поразить заранее оговоренным количеством ножей (3 - 5) с коня мишень (деревянный щит), размеченный на секторы попадания. По усмотрению организаторов соревнований, позиции для метания могут изменяться согласно правилам, приведенным выше.

Метание «гранат»: поразить заранее оговоренным количеством гранат (3 - 5) с коня расставленные мишени (кегли, пластиковые бутылки). По усмотрению организаторов соревнований, позиции для броска гранат могут изменяться согласно правилам, приведенным выше.

В данном виде участники делятся по возрастным категориям. Дистанция броска устанавливается согласно возрастным категориям и по усмотрению организаторов соревнований.

3. «Рубка лозы», отбивание летящих предметов шашкой

Участник, находясь в позиции «верхом на коне», наносит удары боевой шашкой по расставленным вокруг прутьям (вешкам) срубая их. Каждая срубленная вешка - один балл. ПРИМЕЧАНИЕ: к данному виду соревнований допускаются только взрослые, либо юноши среднего и старшего возраста.

Участник, находясь в позиции «верхом на коне», отбивает шашкой мячи либо другие предметы (деревянные ножи) бросаемые в него с оговоренной дистанции. Каждое попадание шашкой по летящему предмету приносит участнику один балл.

4. Джигитовка с флагом, нагайкой, шашкой

Участник выполняет верхом на коне самостоятельно разработанный комплекс упражнений, включающий элементы джигитовки, технику владения оружием. Выступление должно продолжаться 100 - 120 секунд.

Судьи оценивают выступление по 10-ти балльной шкале. При этом учитывается сложность выполняемых элементов, точность выполнения технических действий, артистичность выступления.

Выступление может сопровождаться музыкой (казачьи песни).

В данном виде участники делятся по возрастным категориям.

Парные виды «верхом на коне»:

5. «Перестрелка мячами»

Партнеры располагаются на расстоянии 15 - 20 метров друг от друга «верхом на лошадях». По команде стараются попасть друг в друга, бросая заранее оговоренное количество предметов (мячи, деревянные ножи), уворачиваясь от бросков партнера. Выигрывает тот, кто первым попал в противника.

6. «Поединок с шашками»

Партнеры располагаются на параллельно стоящих друг к другу «конях».

Участники надевают на головы папахи, которые не должны держаться на голове слишком прочно, либо привязывают вдоль спины рейку с привязанным шариком или надетой папахой. В руках - шашка (пластмассовая палка, обернутая мягкой тканью, длиной 1 метр). Задача - фехтуя шашкой сбить с головы или рейки папаху партнера.

7. «Поединок с кинжалами (ножами)»

Партнеры располагаются «на коне» друг напротив друга. По команде судьи или тренера начинают учебный поединок, стараясь поразить друг-друга макетом ножа в корпус. Побеждает тот, кто первым нанес удар в цель, либо сбросил партнера с коня.

8. Показательный бой (сцена) с различными видами оружия

Участник (два - три человека) демонстрируют элементы джигитовки и владение оружием в ходе показательного поединка, подготовленного ранее.

Участники демонстрируют элементы защиты, атаки, захвата «коня», поединок с оружием и без него.

Выступление должно продолжаться 100 - 120 секунд.

Судьи оценивают выступление по 10-ти балльной шкале. При этом учитывается сложность выполняемых элементов, точность выполнения технических действий, артистичность выступления.

Выступление может сопровождаться музыкой (казачьи песни).

В данном виде оценивается выступление команды.

«Бой всадников»:

9. «Перестрелка» мячами

Участники, «конь» и «всадник» в каждой паре, располагаются в заранее очерченных площадках (например, круги диаметром 3-4 метра) на дистанции 15 - 20 метров друг от друга.

По команде судьи они начинают «перестрелку» мячами стараясь попасть друг в друга. При этом допускается маневрировать внутри круга.

Пропустившая бросок мяча, потерявшая равновесие, либо вышедшая за пределы круга пара считается проигравшей.

ПРИМЕЧАНИЕ: мячи находятся в подвешенной сумке, количество мячей может быть ограничено.

10. «Поединок с шашками»

Участники, «конь» и «всадник» в каждой паре, располагаются в заранее очерченной площадке (например, круг диаметром 5-6 метров).

Участники должны иметь защитное снаряжение и макеты шашек (фанерные или пластмассовые).

По команде судьи участники начинают поединок шашками, стараясь «срубить» «коня» или «всадника», вытеснить партнеров за пределы площадки, либо «свалить» всадника.

Пропустившая удар шашкой, потерявшая равновесие, либо вышедшая за пределы круга пара считается проигравшей.

11. «Поединок с кинжалами»

Идентичен поединку с шашками. Отличительной особенностью является ведения боя на более короткой дистанции.

Одиночные упражнения могут заявляться на соревнованиях отдельно, либо как вид многоборья с подсчетом общего количества попаданий по целям.

Парные упражнения могут также рассматриваться как отдельные виды поединков, так и комплексно, как трех-раундовый бой с различным оружием. Такой бой предполагают работу на трех дистанциях: длинной, средней и ближней.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тесты общей и специальной физической подготовленности учащихся, для
казахской верховой борьбы

Тесты общей физической подготовленности

1. Челночный бег 3х10 (с).
2. Бег 30 м (с).
3. Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз).
4. Бег 6 минут (м).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
6. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (количество раз).
7. Наклон вперед сидя (см).
8. Прыжок в длину с места (см).
9. Поза Ромберга (с).
10. Динамометрия правой (кг).
11. Динамометрия левой (кг).

Тесты специальной физической подготовленности

№	Наименование теста	Описание теста	Измеряемое качество, ед. измерения
1.	Подъем на носки - 6 п.	Сидя на стуле, партнер сидит на коленях без опоры ногами о пол: подъем на носки с отрывом пяток - 6 повторений	Сгибатель стопы - быстрая сила, с
2.	Приседание с отягощением верхом на тренажере - 6 п.	На тренажере: И.п.: положение сидя "верхом" на тренажере, ноги в "стременах", отягощение 20 % от массы тела. Выпрямление ног и опускание в "седло" (приседания) - 6 повторений	Разгибатели ног - быстрая сила, с
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от тренажера - 6 п.	На тренажере: И.п. - лежа на животе - вдоль тренажера, колени упираются в тренажер. Выполнение сгибаний и разгибаний рук - 6 повторений	Разгибатели рук - быстрая сила, с
4.	Поднимание рук вверх верхом на	На тренажере: И.п. - сидя "верхом", ноги в "стременах", в	Сгибатели рук - быстрая сила, с

тренажере - 6 п.	руках гантели весом по 2 кг. Поднимание рук вверх - 6 повторений	
5. Разгиб туловища лежа на тренажере - 6 п.	На тренажере: И.п. - сидя "верхом", ноги в "стременах", лежа животом на тренажере. Разгибание туловища - 6 повторений	Разгибатели туловища - быстрая сила, с
6. Сгибание туловища лежа на тренажере - 6 п.	На тренажере: И.п. - сидя "верхом", ноги в "стременах", лежа на спине на тренажере, руки сложены перед грудью. Сгибание туловища вперед до вертикального положения - 6 повторений	Сгибатели туловища - быстрая сила, с
7. Подъем на носки - 40 п.	Сидя на стуле, партнер сидит на коленях без опоры ногами о пол: подъем на носки с отрывом пяток - 40 повторений	Сгибатель стопы - силовая выносливость, с сила, с
8. Приседание с отягощением верхом на тренажере - 40 п.	На тренажере: И.п.: положение сидя "верхом" на тренажере, ноги в "стременах", отягощение 20 % от массы тела. Выпрямление ног и опускание в "седло" (приседания) - 40 повторений	Разгибатели ног - силовая выносливость, с
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от тренажера - 15 п.	На тренажере: И.п. - лежа на животе - вдоль тренажера, колени упираются в тренажер. Выполнение сгибаний и разгибаний рук - 15 повторений	Разгибатели рук - силовая выносливость, с
10. Поднимание рук вверх верхом на тренажере - 20 п.	На тренажере: И.п. - сидя "верхом", ноги в "стременах", в руках гантели весом по 2 кг. Поднимание рук вверх - 20 повторений	Сгибатели рук - силовая выносливость, с
11. Разгиб туловища лежа на тренажере - 20 п.	На тренажере: И.п. - сидя "верхом", ноги в "стременах", лежа животом на тренажере,. Разгибание туловища - 20 повторений	Разгибатели туловища - силовая выносливость, с
12. Сгибание туловища	На тренажере: И.п. - сидя	Сгибатели

лежа на тренажере - "верхом", ноги в "стременах", 30 п.	лежа на спине на тренажере, руки сложены перед грудью. Сгибание туловища вперед до вертикального положения - 30 повторений	туловища - силовая выносливость, с
--	--	--

Полоса препятствий:

Полоса препятствий представляет собой последовательное выполнение основных упражнений двумя учащимися одновременно на параллельных тренажерах. Приводи перечень упражнений:

И.п. стоя по стойке смирно слева от тренажера, правая рука на передней луке седла; 1. № 3 вскок на коня; 2. № 7 движение в темп ногами "рысь" 10 раз; 3. № 14 удары в сторону поочередно левой и правой ногами; 4. № 16 "мельница" влево; 5. № 17 стойка на ногах; 6. № 8 скручивание вправо и влево; 7. № 9 наклон к шее коня вправо и влево; 8. № 10 наклон к стремяни справа и слева; 9. № 11 прогиб назад вправо и влево; 10. № 20 поднять с полна шашку (или другое оружие); 11. № 26 - удары шашкой вниз-направо и вниз-налево поочередно по 5 раз; 12. № 30 - бросок 3-х мячей по мишеням на расстоянии 7 метров; 13. № 25 - 8 выстрелов из-за шеи коня из шумового пистолета; 14. № 12 выполнить упражнение лежа поперек седла; 15. № 2 соскок через круп. И.п.

Оценивается суммарное время выполнения упражнений. Также предусматривается штрафные секунды за ненадлежащее выполнение упражнений. Система оценок: должны выполняться не на уровне оценки "удовлетворительно". Если упражнение выполняется на "неудовлетворительно" добавляется 3 секунды за каждое. С оценкой "плохо" - 5 секунд за каждое. Соответственно "хорошо" и "отлично" снимается 3 и 5 секунд за каждое.

Уровни развития общей и специальной физической подготовленности по итогам первого, второго, третьего и четвертого года обучения выявлены методом эксперимента и представлены в таблицах 9 - 12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценка двигательной подготовленности учащихся по казачьей верховой борьбе.

Выполнение упражнений группы "Казачья разминка джигитовка" и "казачья разминка джигитовка с оружием" УТК "КВЕ" оценивается:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа);

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке);

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, потеря оружия,).

Выполнение отдельных приемов и упражнений группы "Казачья верховая борьба без оружия" и "Казачья верховая борьба с оружием" оценивается:

«отлично» - если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

«хорошо» - если прием, выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«удовлетворительно» - если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

«неудовлетворительно» - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Общая оценка по УТК КВБ складывается из оценок за выполнение отдельных приемов, входящих в четыре группы упражнений и выставляется:

«отлично» - если более половины оценок отлично, а остальные не ниже хорошо;

«хорошо» - если более половины оценок хорошо, а остальные не ниже удовлетворительно;

«удовлетворительно» - если половина и более оценок удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных, или если по одному приему оценка неудовлетворительно, при наличии не менее одной оценки не ниже хорошо;

«неудовлетворительно» - если получено более одной неудовлетворительной оценки.

П Р И Л О Ж Е Н И Е 3.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАЗАЧЬЕЙ ВЕРХОВОЙ БОРЬБЕ

1) Виды соревнований.

Многоборье «Казачья верховая борьба» состоит следующих видов, которые могут включаться в программу организаторами соревнований, с учетом возраста, подготовленности участников, технической оснащенности и техники безопасности соревнований.

Одиночные виды:

1. Перебивание предметов (досок, черепиц) ногой с коня.
2. Джигитовка с шашкой, флагом, кинжалом на коне.
3. Уклонится от бросаемых предметов.
4. Отбивание предметов холодным оружием (шашкой, нагайкой).
5. Поражение с коня холодным оружием целей (метание кинжала).
6. Стрельба из пневматической винтовки с коня из различных

положений.

Парные виды (поединки):

Трехраундовые поединки:

1. Борьба руками (одной или двумя);
2. Игра «сорвать шапку»;
3. Борьба ногами.

Поединки:

1. Кулачный бой;
2. Борьба «на крест»;
3. Рукопашный бой;
4. Перестрелка мячами;
5. Поединок с шашками;
6. Поединок с кинжалами (ножами);
7. Показательный бой (сцена) с различными видами оружия.

«Бои всадников» (пара на пару):

1. Трехраундовый поединок без оружия: 1) без использования рук; 2) с использованием рук; 3) с использованием ударной техники рук.
2. Трехраундовый поединок с оружием: 1) «Перестрелка» мячами; 2) Поединок с шашками; 3) Поединок с кинжалами (ножами).

Правила в каждом виде соревнований приведены выше при описании техники выполнения.

2) Способы проведения соревнований.

Соревнования в парных видах проводятся по олимпийской системе с выбыванием участников после первого поражения.

Соревнования в одиночных видах проводятся с выявлением победителей методом подсчета набранных очков.

3) Участники соревнований.

3.1. К участию в соревнованиях допускаются все желающие имеющие разрешение заниматься в спортивных секциях (справка от врача).

3.2. К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр до начала соревнований и заявленные представителем (тренером, капитаном команды) в письменном виде согласно установленной формы.

4) Возрастные группы и весовые категории:

12 - 13 лет - младшие юноши;

14 - 15 лет - средние юноши;

16 - 17 лет - старшие юноши;

старше 18 лет - взрослые.

Весовые категории устанавливаются через каждые пять килограммов в каждой возрастной группе.

Примечание: участие в абсолютном первенстве разрешается борцам любой весовой категорий но только в строго определенной возрастной группе.

По усмотрению организаторов соревнований могут устанавливаться дополнительные возрастные группы (дети, ветераны и др.)

5) Взвешивание участников:

Производится судейской группой утвержденной судейской комиссией.

6) Права и обязанности участника:

Участник обязан строго соблюдать правила, положение, программу соревнований, а также выполнять все требования судей.

Участник имеет право обращаться к судьям только через представителей своей команды, тренера или капитана.

Примечание: любой участник, не выполняющий требование 6), лишается права участвовать в соревнованиях и его противнику присуждается победа.

7) Форма участников:

Форма участников соревнований определяется судейской комиссией и регламентируется в положении о соревнованиях.

8) Представители команд:

Каждая команда, участвующая в соревнованиях (если это предусмотрено в положении), должна иметь своего представителя.

9) Состав и полномочие судейской комиссии:

Непосредственное руководство проведения соревнований ложится на главного судью соревнований, определенного в положении о соревнованиях, который формирует судейскую комиссию.

ПРИМЕЧАНИЕ: Врач соревнований входит в состав судейской коллегий на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в ее работе.

10) Судейская коллегия:

В состав судейской коллегий входят:

1. Главный судья;
2. Зам. главного судьи;
3. Секретари;
4. Врач и медсестра;
5. Судьи при участниках;
6. Судья секундометрист.

11) Позиции и функции арбитра:

Арбитр обычно находится в пределах рабочей зоны. Он ведет схватку, оценивает действия борцов, руководит судейством.

Перед началом схватки арбитр должен убедиться в том, что площадка для соревнований и используемый инвентарь (защитное снаряжение, оружие) находятся в должном виде.

12) Зона действия:

Для одиночных видов устанавливается «конь», снабженный «стременами» либо седлом. Площадка вокруг коня застилается мягким покрытием (матами). Дистанция для броска, стрельбы устанавливается главным судьей соревнований.

Для поединков рабочая зона идентична установленной для одиночных видов.

Для «поединков всадников» борьба проводится в пределах рабочей зоны определяемой главным судьей соревнований.

13) Временной регламент:

В поединках для каждого раунда устанавливается не более одной минуты (в связи с плотностью и интенсивностью боя). Поединок останавливается, если один из участников покидает пределы рабочей зоны (падает с «коня».

В одиночных видах регламент устанавливается для Джигитовки с оружием (в пределах 2-х минут).

14) Начало поединка:

1. Арбитр перед началом поединка должен находиться в центре рабочей зоны, либо перед «конем».

2. Участники занимают положение верхом, и сигнализируют о готовности к борьбе, подняв руку вверх.

3. Участники приветствуют друг-друга традиционным поклоном.

4. По жесту арбитра "Начали" приступают к поединку.

15) Жесты судьи:

1. «Приглашение к поединку» - вынесенные вперед руки, ладони обращены вверх;
2. «Начали» - сведенные вместе ладони;
3. «Стоп» - разведение прямых рук в стороны;
4. «Предупреждение» - вытянутая рука с указательным пальцем, в сторону нарушителя.

ПОЛОЖЕНИЕ о соревнованиях «Казачья верховая борьба»

Цели и задачи соревнований:

- воспитание у молодежи чувства патриотизма и любви к родине;
- возрождение казачьих и православных традиций;
- подготовка юношей к службе в армии и защите Отечества;
- популяризация здорового образа жизни и вовлечение подрастающего поколения к традиционным для казачества видам военной подготовки;
- выявление казачьих общин, которые наилучшим образом занимаются воспитанием молодежи.

Сроки, время и место проведения, регламент соревнований:

Соревнования состоятся 16 - 17 апреля 2006 года, по адресу: г. Краснодар, ГМР, улица Гидростроителей, СОШ № 46, большой спортзал.

16 апреля в 13.00 - учебно-тренировочные сборы (УТС), по правилам соревнований;

17 апреля (воскресенье) в 10.00 - открытие соревнований.

Организаторы соревнований, судейство:

Соревнования организованы ДДТ «Созвездие», «Детским морским центром г. Краснодара», Казачьим обществом Карасунского округа г. Краснодара «Застава».

Судейство соревнований осуществляется судейской бригадой сформированной по результатам семинара 16 апреля. Главный судья и председатель судейской коллегии Карпухин А.П. . Для судейства могут привлекается судьи от каждой команды, кроме представителя команды.

Характер соревнований: лично - командные.

Виды программы:

1. «Казачья джигитовка».
2. «Верховая борьба без оружия».

Каждый участник может принять участие в одном, либо двух видах программы соревнований. В каждом виде программы награждение проводится отдельно.

В «Казачьей джигитовке» соревнования проводятся в возрастных категориях. Во втором виде - в возрастных и весовых категориях.

Возрастные категории:

1. До 12 лет - дети;
2. 12, 13, 14 лет - средние юноши;
3. 15, 16, 17 лет - старшие юноши;
4. 18 лет и старше - взрослые

Весовые категории:

Весовые категории - через каждые 5 кг: 30, 35, 40 и т. д.

Если участник оказался один в данной весовой категории, то он может принять участие в соревнованиях только при переходе в более тяжелую весовую категорию, либо при переходе в более старшую возрастную группу.

Правила соревнований:

Правила соревнований в каждом разделе указаны в Приложении 1.

Состав команд:

Каждая команда представляет казачье общество, либо представителей из школ, клубов, спортивных секций и т. д. Количество участников команды не ограничено.

Участие в соревнованиях подтверждается заявкой. Заявка должна быть с подписью и печатью врача напротив каждой фамилии участника и заверена представителем.

Организаторы соревнований не несут ответственности за возможные травмы, полученные на соревнованиях.

Участники

Участникам необходимо выступать в казачьей форме либо камуфляжной форме.

Каждый выступающий участник должен иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении).

Определение победителей

Победители определяются согласно Правилам соревнований в личном зачете, а также в общекомандном зачете набранным очкам.

Награждение

Победители и призеры соревнований награждаются дипломами.

Финансирование

Питание, проживание, проезд, стартовый взнос участников команд - за счет команд и командирующих организаций.

Организация соревнований, оплата работы судей, награждение - за счет организаторов соревнований.

Стартовый взнос с одного участника: 50 рублей вносятся в соответствии с заявкой до начала соревнований.

Необходимо подтвердить участие в соревнованиях до 15 апреля 2006 года по адресу: Е-mail: karpuhm5@mail.ru Телефоны: 8 (861) 261-51-59, 8 (918) 21 — 72-408.

Примечание: оргкомитет соревнований не рассматривает претензии и протесты команд, подтвердивших участие и подавших заявки после указанного срока.

Правила проведения соревнований

Первый вид - «Казачья джигитовка».

Личное первенство в возрастных группах.

Упражнения выполняются на гимнастическом коне, поднятом на высоту 150 - 160 см

Каждый участник принимает участие в 3-х разделах программы:

1. Уклонится от бросаемых предметов - 5 мячей. Судья бросает мячи с расстояния 5-7 метров. Участник должен увернуться от них, ловить мячи либо отбивать их запрещено. Любое касание с телом мяча считается попаданием. Каждый уход от попадания приносит один балл. В случае, если мяч брошен мимо цели, бросок повторяется.

2. Отбивание шашкой летящих мячей. Участник отбивает бросаемые в него мячи (5 штук) деревянным макетом шашки. Каждый отбитый мяч - один балл.

3. Поразить бросками пяти мячей пять целей (кегли) с коня. Каждое попадание - один балл.

В случае падения с коня, участник теряет набранные в данном разделе программы очки.

Побеждает набравший наибольшее количество баллов.

Второй вид - «Верховая борьба без оружия»

Личное первенство в своих возрастных и весовых категориях. Олимпийская система (выбывание спортсмена в случае проигрыша).

Упражнения выполняются на гимнастическом коне, поднятом на высоту 120 - 130 см.

Каждый участник принимает участие в 3-х раундах:

1. Сбрасывание с коня руками;
2. «Сорвать шапку (папаху)»;
3. Сбрасывание с коня ногой.

Сбрасывание с коня руками: участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние - вытянутая рука. По команде судьи сцепляются руками обеими руками за предплечья друг-друга. По команде «Начали!» путем выведения из равновесия пытаются сбросить с «коня» друг-друга. Победителем считается тот, кто остался на коне. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола.

«Сорвать шапку»: участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - длина руки, положенной на плечо партнера. По команде «Начали!» стараются сорвать шапку (папаху) с головы друг друга. Победителем считается тот, кто первым сорвал шапку с головы партнера. Падение с коня - проигрыш.

Сбрасывание с коня ногой: участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - 1 метр. По команде судьи, участники выносят ногу вперед и сцепляются ими, руки упираются сзади. По команде «Начали!»

путем выведения из равновесия пытаются сбросить с «коня» друг-друга. Удары ногами запрещены, прямой толчок вперед запрещен. Работа ногой осуществляется как «наружу», так и «вовнутрь». Победителем считается тот, кто остался на коне. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола.

Победитель боя определяется по количеству побед в трех раундах. При счете 2 : 0 третий раунд не проводится.

Дополнительные виды соревнований:

По желанию участников, верховая борьба может проводиться в следующих раундах:

- «Кулачный бой;
- Борьба «на крест»;
- Рукопашный бой.

Кулачный бой

Проводится в защитном снаряжении (перчатки обязательны). Разрешенный для атаки зоны - либо корпус, либо голова, либо голова и корпус, по усмотрению организаторов соревнований. При разрешении ударов в голову обязателен защитный шлем.

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - длинна руки, положенной на плечо партнера. По команде «Начали!» партнеры начинают кулачный бой. Бой ведется в течение 1 минуты. Чистая победа присуждается участнику, оставшемуся на коне. Если оба партнера остались на коне, то победа присуждается по очкам (количество чистых попаданий). При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела.

Борьба на коне захватом на крест.

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. Расстояние между партнерами - 0,5 метра. По команде судьи, участники захватывают друг друга на крест, (одна рука над плечом противника, вторая под мышкой). По команде «Начали!» путем выведения из равновесия пытаются сбросить с «коня» партнера. Победителем считается тот, кто остался на коне. При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела.

Рукопашный бой.

Проводится в защитном снаряжении (перчатки и шлем обязательны). Разрешенный для атаки зоны - голова и корпус. Прямые удары в голову запрещены.

Участники садятся на коня, лицом друг к другу. По команде «Начали!» партнеры начинают рукопашный бой с применением ударов ног, рук и борцовской техники. Бой ведется в течение 1 минуты. Чистая победа присуждается участнику, оставшемуся на коне. Если оба партнера остались на коне, то победа присуждается по очкам (количество чистых попаданий). При обоюдном падении, проигравшим считается тот, кто первым коснулся пола любой частью тела.

Победитель боя определяется по количеству побед в трех раундах. При счете 2 : 0 третий раунд не проводится.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Команда

(населенный пункт, название команды)

Представитель команды _____.

(фамилия, имя, отчество; звание, должность)

№	Фамилия, имя, отчество Участников	Возраст (полных лет)	Вес, (кг.)	Вид соревнований		Виза врача
				Джигитовк а	Борьба без оружия	
1.						
2.						
3.						

Врач

Представитель (тренер) команды

ПРОТОКОЛ: ДЖИГИТОВКА

Категория (возраст)

№	Ф И О	Уклонение от предметов	Отбиван ие шашкой	Сбивание целей	Всего	Мес то
1						
2						
3						

Главный судья:

Карпухин Александр Петрович

КАЗАЧЬЯ ВЕРХОВАЯ БОРЬБА
Учебно-методическое пособие