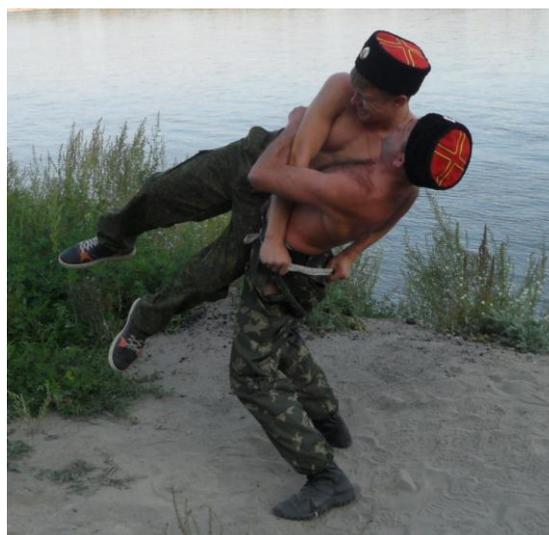


История, традиции, боевые искусства, система воспитания

Под общей редакцией Авилова В. И.

**народные военно - спортивные игры
казаков
«КАЗАЧЬИ СОСТЯЗАНИЯ, СМОТРЫ»**



Россия

УДК 798.85
ББК 75. 716
А 20

Авторы выражают благодарность специалистам сектора традиционной казачьей культуры Алтайского государственного Дома Народного творчества г. Барнаул.

Учебно – методическое пособие под общей редакцией Авилова В. И..
Народные военно - спортивные игры казаков «казачьи состязания, смотры».

При участии преподавателя факультета физической культуры Барнаульского Государственного педагогического Университета кандидата педагогических наук Анушкевич Натальи Владимировны.

Фотографии сделаны Калугиным Виктором Евгеньевичем (Алтайский край, р. п. Тальменка).

Авторы благодарят за оказанную поддержку род (семью) Бабушкиных, ассистента Шугалей Павла Александровича, и атамана хутора Сибирский подъесаула Карпова Владимира Николаевича.

При участии и поддержки регионального отделения Ощероссийской общественной организации по развитию казачества в Алтайском крае «Союз казаков – воинов России и зарубежья».

Учебно – методическое пособие посвящено народным военно - спортивным играм, состязаниям смотрам казаков. Представлена теория и методика преподавания, затронуты различные периоды истории казачества, традиции, боевые искусства, система воспитания казаков. Рассмотрены игры, техника работы с казачьей шашкой, пикой, с кинжалом, ножом, поясная борьба, кулачный бой с позиции казачьих традиций.

Это учебно – методическое пособие адресовано казакам, преподавателям и инструкторам казачьих кадетских классов школ, а так же любителям единоборств, знатокам холодного оружия, и всем тем, кто заинтересован в возрождении казачества, молодёжи с целью подготовки к службе в силовых структурах России.

г. Барнаул 2019 г.

примеру, Диодор (1 век до н. э.), а так же Плиний (1 век н. э.):

«Затем реку Танаис (Дон), впадающую в Меотиду (Азов) двойным устьем, населяют и сами разделённые на многие племена сарматы – потомки мидян» (Естественная история).

Само же имя «сар – мат» означает «царские мидийцы», или «царские люди». *Сармат* – («сар» - означает царь, а «мат» - на мидийском «человек»).

Древнегреческий историк Геродот (живший 484 – 425 г. г. до н.э.) говорил о сарматах, что это самый древний народ.

Есть источники, которые говорят, что сарматы говорили на русском языке. Своё воинское сословие они называли ассами – ассы. Асс – что значит *лучший* во всём. Отсюда и название черкасы, чёрные – ассы. Причём не черкесы, а черкасы. Черкесы – это те кто жил грабежом и разбоем. Отсюда и название городов на Дону Новочеркасск, станица Старочеркасская.

А Авиловы горы, на Дону в Ростовской области называют сарматскими горами.

Идея о том, что первыми казаками были, беглые люди является, несостоятельной. К примеру, в местах образования первых казачьих общин люди жили с древнейших времён. Казачество способствовало расселению славян в Евразии, а также укреплению и расширению границ Русского государства. Именно казаки во главе с Ермаком сыграли важную роль для России в освоении Сибири и в деле собирания земель.

У казаков на борьбу с врагом выступало все взрослое мужское население, способное носить оружие. Казаки народ свободолюбивый психика у казаков далеко не рабов. Все казаки считались военнообязанными, поэтому военное дело всегда было в почёте. В основном были конными легковооружёнными воинами, но хорошо умели сражаться как в конном, так и в пешем строю. Это добивалось за счет превосходства в индивидуальной подготовке, которая у казаков всегда была на высоте. Казаков считали войском особого рода. Военно-физическая подготовка казаков всегда была хорошо организованным делом. В них большее место занимали самобытные средства физической и боевой закалки казаков - владение холодным и огнестрельным оружием, кулачные и (палочные) бои, различные виды борьбы, джигитовка, игры, забавы и многое другое. Казаки бережно относились как подготовке, так и к починенным казакам. Существовало даже заповедь: «Сколько у родителей в станицах казаков взял, столько и назад привёл. Никогда не дал трату попросту!». Подобное отношение к службе и служивому казачьему люду в казачьих частях было нормой, поэтому у казаков были очень малые потери. Дисциплина у казаков всегда была исключительной. Интересный факт: «Казаки, посланные, в разведку или в боевое охранение привозили не пустые наблюдения, а глубокий доклад о противнике, о тактической и оперативной обстановке. Поэтому ещё генералиссимус А. В. Суворов говорил: *«Казаки – глаза и уши армии»*.

Глава 1. История, традиции, боевые искусства, система воспитания

1.1 Казаки в Белгородской и Курской окраине в 16 – 17 веках

Славным предкам посвящается...

Казакам, что стояли на страже южных окраин Русского государства в 16 – 17 веках посвящается. Сегодня мало кто знает о тех набегах орд крымских татар и ногайцев в те далёкие годы. И какое горе они несли русскому населению. Одним из главных сил в борьбе против крымских татар и ногайцев было казачество. Слава казакам...

Из материалов Курского государственного областного музея археологии видно, что набеги отрядов крымских татар и ногайцев были постоянными. Редко какой год был спокойным. Население укрывалось от вражеских набегов либо за стенами городков, к примеру, таких как Курск, Белгород, Рыльск, Путивль, Орёл либо под защитой лесов и болот в стороне от татарских шляхов, сакм. Новые города заселялись, как правило, в процессе принудительной отправки жителей из всех уездов России, среди них были и ссыльные, сведенцы, сходцы. Большую роль в освоении новых земель сыграли служивые люди, оборонявшие южные окраины от врагов. В то время они подразделялись на две категории: «служилых людей по отечеству» (т. е. по происхождению) и «служилых людей по прибору» (по набору). Первые из них – «дети боярские», мелкие дворяне - получали на степном рубеже денежное и поместное жалование, за что обязаны были нести военную службу. Вторая категория: казаки, стрельцы, пушкарки вместо денежного жалованья наделялись землёй. Каждому причиталось от 8 до 20 четвертей. За это они несли военную службу и платили хлебный налог. Именно они, впоследствии составили прослойку *однородцев*, промежуточную прослойку населения между крестьянством и дворянством. В 17 -18 вв. южные уезды Курского края входили в состав Слободской Украины (Слобожанщины), на территории которой в 1670 – х годах было сформировано 4 казачьих полка: Острогожский, Ахтырский, Сумской и Харьковский. Все эти полки подчинялись белгородскому воеводе. Позже эти казачьи полки были переведены в гусарские и уланские. Также для предупреждения вражеских набегов в белгородскую и курскую степь выдвигались казачьи отряды с Дону (т. е. донские казаки). До наших дней дошли известия о некоторых атаманах, что снискали известность своими грабежами: Колоша, Карнаух, Берчун, Лазарь. Были здесь и воровские казаки, которые почти ни кому не подчинялись. Позже воровских казаков переловили и сдали царским властям. На (фотографии 1) реестровые казаки 17 века из Шебекенского музея Белгородской области.



Фото 1.

Вольные и малонаселённые земли, лежавшие на пути к Дону, влекли и тех, кто был не в ладу с законом, а так же кто бежал от крепостной зависимости. Существовало даже поговорка: « На распутье Дуб, на нём три грани, едина в крым, другая в Русь, а третья в наши станы». Не оставило в покое эти места и восстание донского атамана Степана Разина. Ходили «прелестные письма» Степана Тимофеевича, но одновременно и распространялась и царская грамота с призывом «чинить промысел над воровскими казаками, не прельщаться никакими прелестями вора Стеньки Разина и против него стоять и биться». В ноябре 1670 г. полковник Григорий Косагов наносит поражение войскам Фрола Разина, а битва под Коротояком окончательно устранила опасность для Курска. Страхи улеглись, начались расправы. Пленных разинцев для наказания по месту их прежнего жительства. А 21 мая в 1671 г. в Курске по пути в Москву остановился донской атаман Корней Яковлев. С ним с приставленным караулом ехали на пытки и казнь сам Степан Разин и его брат Фрол. После поражения Степана Разина был нанесён удар по казачьей вольнице, с Дону начали выдавать всех пришедших Царским властям. Степь стала под контрольная Москве. Началось усиление крепостного права.

Суровые условия пограничья рождали и суровые нравы жителей этого порубежья. Беспрестанные набеги крымских татар ногайцев и «литовских людей» вынудили московские власти в 1630 – 1640 годах предпринять строительство мощной оборонительной линии. Заново была укреплена старая Засечная черта по Оке, а в степи выдвинулась новая – *Белгородская черта*. При набегах численность Ногайской орды могла достигать до 50 000 всадников, а татар от 40 до 80 тысяч воинов. Подобные набеги

сопровождались стычками и резнёй, в те годы у нападавших существовал термин «выбрать деревню». До границ своих владений орда двигалась колонной, растянувшись до десяти миль. Летние походы предпринимались в середине лета, в разгар полевых работ. В такие набеги отправляли гораздо меньше сил – 15 -20 тысяч всадников. Не доходя до границы, войско распределялось на 10 -12 отрядов, чтобы русские дозоры не поняли истинной численности нападающих. В такое беспокойное время не спали и русские. Из застав и порубежных городков высылались в Дикое поле отряды казаков и служилых людей. В их задачу, входило отыскивать татарские «сакмы» (т. е. пути), следить за приближением врага, и вовремя подать сигналы о приближении орды. Отряд казаков мог включать в себя от 2 –до 6 человек. Как правило, сигнал подавался с помощью зажжённых костров. Более крупными и подвижными отрядами являлись станицы. Каждая станица могла составлять от 50 до 100 всадников, в задачу которых входило патрулировать пространства степи. Татарские «сакмы» перекрывались фортами – острогами, обычно у бродов через крупнейшие водные артерии пограничья. В борьбе с врагами казачество снискало себе славу и уважение.



Фото 2.

Фото 2. Вооружение 16 -17 века из Курского археологического музея.



Фото 3.

Фото 3. Вооружение 16 -17 века из Курского археологического музея.

Нельзя и не упомянуть и местных коренных жителей лесостепной полосы, их называли севрюками.

Это был мужественный народ, которому постоянно приходилось жить во враждебном окружении. Севрюков часто называют казаками. Причина тому общие корни, проживание в лесостепном пограничье и практически такие же, как и у казаков, особенности службы и образ жизни в подобных казачьим юртам угожьях, с теми же промыслами, автономностью, с собственным самоуправлением, и этнической близостью к казачьим сообществам Дона и

РАС

Запорожья. Но были и меж казаков свои различия. Те из них, что несли, службу в городах именовались по городам. Ну а вольные казаки, жившие в степи по рекам, по ним и именовались. По крайней мере, жившие на Осколе именовались оскольскими казаками, а на Северском Донце донецкими. И всё-таки самый активный период истории северских казаков был связан со сторожевой и городской службами в городах Белгородской укрепленной черты. Именно «из местных» добровольцев и севрюков шло пополнение штата служилых казаков. Из севрюков были отчасти и оскольские казаки. Их появление в 16 веке на юго-востоке Северщины связывают с организацией сторожевой службы и строительством городов-крепостей Белгородской черты: Оскола (1593), Валуйки и самого Белгорода (1596), возникшего на землях Путивльского уезда. Вообще-то, в 16-17 веках грань между «вольным» и «служилым» казаком была довольно зыбкой. Многие служилые казаки, особенно из пограничных крепостей, уходили «казаковать в поле». Да и не только они. Как пример написано в старом документе о захудалом сыне боярском: *"Сбрёл в степь, сшёл в казаки"*. В целом, по мнению некоторых исследователей, оскольское и донецкое казачество представляли собой ватаги южнорусского вольного казачества Северской земли, отчасти ведущего своё происхождение от древних «северян» и их потомков севрюков, при этом они являлись отдельными ветвями казачества как такового. Казаков, селившихся, на Донце называли, «донецкими казаками». Сам же Северский Донец в среднем и нижнем течении Северского Донца, вместе с Доном от дельты до устья Донца ещё в 17 в. именовался Доном или Доном Великим. Конечно же сейчас это трудно представить, но со времён Золотой Орды и до 1548 года казачьего населения на Среднем и Нижнем Дону, кроме азовских казаков, состоявших из тюрок-мусульман, не было. А донские казаки или донцы в основном-то жили на Северском Донце - Великом Дону. Казаки города Старый Оскол, выполняющих довольно широкий спектр государевой службы: станичная, сторожевая, посольская, караульная, передачи срочных сообщений, сопровождение важных грузов и другое. Этот разряд наиболее пестрый по своему составу и положению. В современном городе Старый Оскол они составляли две группы - городские и бело местные. Наименование городских казаков произошло, прежде всего, оттого, что в их отряды поступали вольные люди, вообще, издавна осваивающие наш край. В обиходном языке их

называли «бродниками», в Путивле севрюками, но чаще казаками. Занимались они промыслами и охотой и оседали на изученных знакомых местах. Впервые с термином «оскольский казак» мы встречаемся задолго до основания города. В 1569 г. оскольский казак Иван Матвеев предупредил правительственные войска, что по Оскольскому краю в центр России движется 30-ти тысячная татарская Орда. Эта категория казаков принимала активное участие в сторожевой службе Усть - Ублинского острожка и составляла значительную часть городских казаков, ездовых и вожей. Городовые казаки подобно стрельцам призывались на службу, получали земельное, денежное и соленое жалованье. В основном в Старом Осколе служили «с земли без денег». Небольшое денежное жалованье получали либо за «лишнее стояние» сверх установленного срока в пограничном охранении, либо в длительном походе. Первыми в городе Старый Оскол появились терские казаки Ивана Матвеевича Прасолова и 39 его товарищей, живущих в отдельной беломестной слободе. Это в нынешней слободе Ламской. В 1640 г. на службу в Оскол прибыли 37 ярославских «кормовых» казаков во главе с атаманом Федором Емельяновым. В 1644 г. воевода Дмитрий Плещеев принял на Осколе по указу Михаила Федоровича 30 донских казаков атамана Никифора Осиповича Медведева. В 1697 г. прибыли на службу казаки Острогожского полка, но в начале 18 века, их вывели с Оскольской территории. По архивным данным на территории уезда находилось еще 10 яицких (Уральских) казаков. Все они были организованы в отряды - станицы - с постоянным составом из 10 человек. Возглавлялась такая станица сыном боярским и его помощником - станичным атаманом. Кроме них в станицу входили два опытных проводника - вожа, досконально знавшие степные дороги, а также шесть ездовых. В Белгородском уезде было сформировано 40 таких станиц, в Оскольском - 20. Белгородские станицы патрулировали местность, через которую пролегали Муравская и Изюмская дороги. На западе маршруты станиц доходили до верховьев Днепровских притоков, на юге - до устья Айдара. Одновременно в дозоре находились по 20 станиц - 200 чел. Первая двадцатка выезжала в степь в конце марта, а в середине лета ее сменяла следующая, которая несла службу до глубокой осени. Оскольские станицы охраняли участок Кальмиуской дороги вдоль Тихой Сосны, доезжая на востоке до Дона, и, подобно белгородским станицам, также

распределяли службу по времени: 10 станиц (100 чел.) - с весны до середины лета и 10 станиц - с середины лета до конца осени. Город Старый Оскол входил так же в состав Белгородской засечной черты, которую построили в 1658 году на пути вторжения Крымских татар. Через всю территорию Белгородской области с запада на восток проходил значительный и важный участок Белгородской черты. Это были валы и глубокие рвы, ежи и надолбы из острых кольев, которые мешали прорыву конницы. Участок имел протяженность около 400 км, что составляет почти половину всей длины Черты. Он перекрывал одновременно три из четырех главных направлений татарских вторжений: Муравский, Изюмский и Кальмиусский шляхи. Главными узлами обороны Черты являлись города - крепости. Роль казаков в этих делах была значительной. Знарок курской старины, писатель и историк Е.Л. Марков писал «Постоянная жизнь на пустынных рубежах земли русской, среди глухих лесов и болот, вечно настороже от воровских людей, вечно на коне или в засаде с ружьём или луком за спиной, с мечом в руке, постоянные схватки с степными хищниками, ежедневный риск своей головой, своей свободой, всем своим нажитым, выработали в течении времени из «севрюка» такого же вора и хищника своего рода, незаменимого в борьбе с иноплеменными ворами и хищниками, все сноровки которых ему были известны, как свои собственные». До наших дней дошли упоминания о героях того времени. Одним из них был Иван Антипович Анненков, он занимал, пост казачьего головы по материалам Курского государственного областного музея археологии есть, сведения из документов, где говорится: «Иван Антипов сын Анненков, на государственной службе живёт, на коне, в саадаке, да человек за ним на коне с возжею пищалью да с простым конём, да два человека на конях с пищальми». В 1618 году к нему на службу едут и его братья – Михаил, Лев (Воин), Потап (Дунай), Никита (Никтифор). Летом в 1616 году под Курском появились ногайцы, против них был выслан отряд казаков и детей, боярских во главе с И. А. Анненковым. Он встретил ногайцев в 15 верстах от города и стремительно атаковал их, тем самым разбил их. Блестящая победа увенчалась освобождением русского полона (пленников) и взято было множество ногайских пленников. Эти события свидетельствуют о том, что казаки и служивый люд отличались смелостью, решительностью, и были способны всегда прийти на помощь в трудный час для своего

народа. В 1622 году курский воевода С. М. Ушаков вновь посылает Ивана Анненкова в погоню за татарами, появившимися в пределах края. Доблестный казачий голова настигает врага на Изюмской сакме под Осколом и вновь одерживает победу, отбив пленников. Дело в том, что казаки и служивый люд как бы сейчас сказали, постоянно занимались боевой подготовкой, поддерживали на высоте свою одиночную подготовку, что являлось залогом успеха в стычках и сражениях с различными врагами. Наиболее славную победу И. А. Анненков одержал в 1623 году. Тогда крупный загон крымских татар во главе с Урак – мурзой возвращался с успешного набега вглубь русских земель, повоював на своём пути Орловский, Карачевский, Мценский и Болховский уезды. Опьянённые удачей и нагруженные богатой добычей татары шли «все вместе» крылья орды, распускаемые, для грабежа уже соединились, с основным её корпусом. 4 июня узнав о появлении на Муравском шляхе передового отряда орды в 500 всадников, курский воевода С. М. Ушаков отправил на перехват степнякам 300 казаков и детей боярских и сотню стрельцов с «огненным боем» (т. е. с огнестрельным оружием). Во главе русского отряда был Иван Антипович Анненков. Выслав, вперёд удалых людей он решительно впускается, в погоню. И вскоре разведчики - язычники доставляют ему схваченных татар (языков) и с ними известия о передвижении орды. Успех разведчиков во многом зависит умения действовать бесшумно внезапно, быстро и слаженно. Говоря об эпизоде пленения татар разведчиками – язычниками, можно сказать о том, что разведка у казаков была всегда на хорошем уровне. На Котлубанской Семице к Анненкову присоединяются белгородцы. Тем временем татары переправляются через реку Сейм и становятся лагерем у Думчева Кургана. И тут на них обрушиваются объединённые силы во главе с Анненковым. Татары стали упорно сопротивляться, не желая терять добычу. Вначале бой шёл в конном строю, но затем пришлось спешиться и «биться пехотою». «Крымцы», выставив заслоны, старались прикрыть бегство в степь основных сил. Но натиск Анненкова был настолько силён, что татары не выдержали и спасаясь бросили большую часть награбленного затем рассеялись в разные стороны надеясь избежать погони. Русские преследовали татар вплоть до р. Мерчик. За этот успех Иван Антипович удостоился чести стать сеунщиком – вестником победы. И получил в награду от царя « девять рублей и сукно доброе». В 1628 г. воевода Г.

К. Юшков вновь посылает Анненкова против татар. У Белгорода в ста верстах от Курска, казачий голова сталкивается с кочевниками, грабящими сёла. Искусно охватив стан «крымцев», И. А. Анненков одновременно ударил со всех сторон. В результате битвы было побито много татар и взято в плен, и был отбит, полон (т. е. пленные). Это неполный список побед И. А. Анненкова над кочевниками, отличился он и в боях с польско – литовскими войсками, которые не раз приходили под стены Курской крепости. В 1645 – 1646 г.г. страшный погром обрушился на Курский край. Внимание! Известия о готовящемся новом большом зимнем набеге крымских татар доставлялись беглецами, лазутчиками и дозорными задолго до того, как передовой отряд «чамбул» орды вступал на русскую землю. Вот она военная разведка, задача которой во все времена была правдивость подачи информации о противнике и её своевременность. Из степей шли тревожные тревожные вести, власти старались по мере возможностей подготовиться к грозящему бедствию. В Курск, прибыли новые воеводы – опытные войны князь Семён Романович Пожарский и Андрей Тимофеевич Лазарев. С ними пришло подкрепление местным гарнизонам. 18 декабря 1645 года орда показалась на Муравском шляху. Князь С. Р. Пожарский во главе курских ратников, в составе которых были и казаки выступили навстречу степнякам. Жаркие схватки закипели в пределах трёх – десяти вёрст от города. Служилые люди бились с ногайцами у деревень Сныхиной, Костиной, Жеребцовой. Тем временем царевичи Казы – Герей и Мурат – Герей подступили, к Рыльску запылали, местные сёла. В боях отличился рылянин Тимофей Деменков. Сражаясь в передовых рядах, он захватил в плен татарина, который оказался важным «языком», и был послан в Москву для дачи показаний. За доблестную службу Деменкову велено было «учинить по местному окладу 200 чети земли и 10 рублёв». Князь Пожарский отогнав ногайцев от стен Курска, сумел в одной из схваток пленить самого Элмурзу. А 23 декабря отбил у татар угнанный полон (т. е. пленников). После этого воевода поспешил на выручку жителей уезда, осаждённых татарами в Ворожбинском острожке близ Дични и в других недоступных для степной конницы местах. Там, в наскоро сооружённых крепостцах «осёкшись лесом и окопавшихся в земле», отсиживались более 3000 человек. «Крымцы» и ногайцы с боями опустошали Яблоновский, Хотмыжский и Путивльский

уезды. Сын путивльского воеводы молодой княжич Фёдор Львов бился с татарами у сёл Коробаньи и Шустова, одержал победу в бою на Снагости в 15 верстах от Рыльска, освободил из плена 430 человек. Наконец воеводы объединили свои силы и 28 декабря атаковали царевичей под Городенском. Происходит решительная битва, «крымцы» терпят поражение, потеряв несколько своих видных мурз. Свободу получило 2 700 пленников. Воодушевлённый этой победой, Семён Пожарский преследует отступающего врага и настигает татар 30 декабря, воевода громит их табор и царевичи уходят в степи Бакаевым шляхом. Немало лет казакам и служивым людям, подобным И. А. Анненкову, князю С. Р. Пожарскому суждено было стоять на страже родной земли и Отечества, зорко оберегая пределы края от набегов и вторжений. Не могли оставаться в стороне и Донские казаки. Сюда под Курск и Белгород выдвигались казачьи сотни и отряды с Дона на помощь местным гарнизонам. Хотя в те годы эти земли были единым для казаков округом. Большой след оставил в истории Курска и южного порубежья князь Григорий Григорьевич Ромодановский – выдающимся русский полководец 17 века. Командуя с 1657 – 1678 г. г. большим Белгородским полком, в ведении которого входили практически все порубежные города Курского края. Г. Г. Ромодановский не только защищал южные границы, но и вёл военные действия на Украине против татар, турок. В 1654 году он участвует в Переяславской раде, затем в составе московско – казацкого войска сражается против поляков под Дубровной и при Слонимгородке. Разгромив армию гетмана Станислава Потоцкого, Ромодановский получает в награду чин окольничего и богатые царские пожалования. Командуя Белгородским полком, отвоёвывает Правобережную Украину у турецкого вассала гетмана Дорошенко. В 1677 году Ромодановский руководит обороной Чигирина от войск турецкого визиря Кара – Мустафы и наносит туркам решительное поражение. Достоянным сподвижником князя был его брат Пётр, отразивший в 1633 – 1634 г. г. нападения на Курск польско – казацких войск Якова Острянина и князя Иеремии Вишневецкого. Сын воеводы, Андрей Григорьевич, попал в плен татарский и провёл в оковах более семи лет. Вот такие они были казаки тех беспокойных лет. Одно ясно южные границы нужно было защищать, без хорошей организации и подготовленного войска было не обойтись. Когда прикасаешься, к архивным материалам появляется,

чувство, что были люди, которые не относились равнодушно к тому, что их окружает, не боялись ответственности и идти на риск. Любили и уважали ратное дело. Хвала Вам и слава!

Красная поляна. Ногайско – полтавская битва

В мае 2002 году в Черемисиновском районе Курской области недалеко от с. Чернянка в чистом поле на кургане был воздвигнут пятнадцатиметровый Поклонный крест, как символ и напоминание о тех далёких временах и о том, чтобы не ходили вороги на Русь с мечом там ждёт их поражение и смерть. На табличке под крестом надпись «Здесь 12 июля 1709 г. Курские порубежники наголову разбили войско ногайской орды Большого улуса, вступившей в сговор с Карлом 12 против Петра 1, фотографии 4, 5.



Фото 4.



Фото 5.

29 июня 1709 года в день Полтавской битвы, курскими

порубежниками и отрядом регулярных войск, возможно, там были, и казаки был разгромлен стан ногайской орды, возвращавшейся после набега на Ливенскую округу. Позже сведения о битве на Красной поляне появились из статьи известного курского краеведа начала 20 века Р. Маркова «Голубец на Красной поляне» опубликованной в 1911 году в первом выпуске «Трудов Курской губернской учёной архивной комиссии». Марков посетил эти места и обнаружил следы давней битвы, «ногайские кольчуги, железные наконечники». Марков подробно описал ход баталии, к статье был приложен схематический план местности с точным указанием позиций татарских и русских войск. Место, где это произошло, издревле называлось Красной поляной, с давних пор там стоял голубец. В 18 -19 веках после того как на южных границах московских владений прекратились набеги, и исчезла опасность нападений, казаки и казачий внутренний быт уважительно поддерживались российским правительством, а казачьи войска, как военная сила, высоко ценились. Казачьи войска принимали участие во всех войнах, которые вела Россия.

1.2 Казаки и Великое княжество Литовское

Многие историки, к примеру, а так же многочисленные исторические документы подтверждают о том, что во второй половине 14 века казачество уже было устроено как военное общество. Казаки имели хорошую военную выучку и охотно нанимались на военную службу. Не исключением было и Великое Княжество Литовское. В то время после нашествия монголо – татар, под власть Золотой орды попали многие русские княжества, а западные вошли в состав Великого Княжества Литовского. Признавая власть литовских князей, русские княжества видели в них щит и опору в борьбе татарами. Литовские князья охотно брали казаков на службу. Так в 1362 году на реке Синие Воды князь литовский Ольгерд одержал победу над тремя царевичами Котлубаха, Качбея, Дмитра, после чего стремительно без сопротивления присоединяет к своим владениям территорию от Киева до Дона. Летописи не сохранили подробностей походов войск Ольгерда на восток. Об этом времени академик М. К. Любавский писал: «Присоединяя русские земли, Литва не трогала их старины, их внутреннего уклада и обычая, посаженные в этих землях и княжествах литовские князья, после заменённые

великокняжескими наместниками, продолжали править на тех же основаниях, как и прежде русские князья, и даже с теми же самыми сотрудниками русскими боярами и вечами главных городов. Всё это говорит о силе Литовско – Русского государства и о родстве славянских народов. Кроме этого роль Литовского княжества в борьбе с татаро – монголами была ощутимой. Казаки, выходявшие, на добычу в Поле и нападавшие на татарские улусы били, своих врагов. Шла многовековая идейная борьба христианского (старообрядческого) казачества с ненавистным для него мусульманством. Однако Литовский князь Витовт потерпел поражение. Поражение на реке Ворксле привело к разорению многих литовских владений. Но достигнутый успех был временным, и вернуть потерянные земли Орда была уже не в силах.

1.3 Сибирское казачество

Богатство России будет прирастать Сибирью...

М. Ю. Ломоносов

История Сибирского казачества тесно связано с историей Русского народа. Казачество способствовало расселению славян на территории евразийской части России, а также укреплению границ Российского государства. Роль казачества в этом была огромна. Так уж повелось, что сибирские казаки ведут свою родословную от донских казаков. Сибирское казачество во все времена состояла из людей надобных. История Сибирского казачества тесно связана с именем казачьего атамана Ермака Тимофеевича. Ермак покоритель Сибири происходил из рода донских казаков. Российское государство благодаря казачеству укреплялась, шла концентрация управления. Как географическое название, Сибирь упоминается с древних времён. Сибирь – это большие просторы, природные богатства и конечно люди её населяющие. Недаром М. В. Ломоносов говорил: «Богатство России будет прирастать Сибирью». При этом нельзя обойти один исторический факт. В 4 веке н. э. на Северном Кавказе и на Дону появились гунны. Одновременно с гуннами появилось, на Дону воинственное племя «си - буров» выдвинувшееся из района нынешней Тюмени. Растворившись в среде местного населения населявших юго – запад Великой степи, оно дало им своё название «севрюки». От этой значительной части степного населения впоследствии берёт своё начало донское и украинское (запорожское) казачество. Именно на Дону существовало большое объединение Ака – Чери, что в переводе означает «главное войско». Так называли своё сообщество донские казаки в 15 – 17 веках. А казаков Нижнего Дона, отличавшихся внешним видом,

особенностями речи называли «качурами». В 6 веке именно «савиры», на Северном Кавказе создали объединение племён, отвоевали у персов почти всё Закавказье. В названии объединений казачьих ватаг – товариществ есть что - то близкое к си - бурам. Здесь прослеживается прямая историческая связь Сибири и казачества. В русских летописях Сибирью называли «Сибирское Ханство», возникшее при распаде Золотой орды. Со столицей город Искер (Кашлык), который находился на берегу Иртыша, напротив устья Тобола. В 1552 году русские войска победили один из оплотов «Золотой Орды» «Казанское ханство». Московское государство начало расширять свои границы. Но русское население в приграничных районах с кочевниками испытывало немало сложностей, опасностей включая прямые провокации с набегами на русские земли. Для защиты мирного населения от набегов «сибирских ханов» русский царь Иван Грозный в 1574 году пожаловал солепромышленникам Строгановым право построить крепости на Тоболе, Иртыше. 1 сентября 1582 году отплыл на стругах из владений купцов Строгановых казачий атаман Ермак (Василий) Тимофеевич (Чигин) с отрядом казаков. Через 56 дней перейдя Урал, взял город Искер. А уже потом разгромил войска хана Кучума. Величайшая заслуга Ермака стоит в том, что он обезопасил Российское государство от набегов кочевников с востока, добил, остатки Золотой Орды тем самым остановив мусульманскую экспансию в Сибирь, разгромив бухарского ставленника Кучума. Погиб Ермак 5 августа 1585 году в ночном бою при впадении реки Абалак в Иртыш. При жизни Ермака русские люди поднялись по Иртышу до границ Приобья и Прииртышья. Чуть позже после полного присоединения сибирских земель к Российскому Государству, царь Пётр Первый устанавливает государственный порядок. Казаки в Сибири несли приграничную службу и выполняли полицейские функции. Московские власти высоко ценили боевую выучку казаков.



Фото 6. Памятник Ермаку в г. Змеиногорске Алтайского края на границе с Казахстаном (фото 2).

Любопытно, но это исторический факт. Казаки охотно брали к себе на службу представителей местных народов населяющих Сибирь. Среди местного населения коренных народов Сибири было немало профессиональных бойцов. Каждый посёлок, род, племя имели свои стили боевых искусств. В целом набор их был стандартен: стрельба из лука, владение копьём, бой на клинковом оружии, на топорах, на дубинках, владение арканом и конечно борьба. Сибирские сказители говорят об отбивании стрел... Дело в том, что коренные народы Сибири уделяли большое внимание развитию реакции, ловкости. Умели хорошо стрелять, маскироваться, бегать в условиях тайги, не хуже японских ниндзя. По мере расширения границ Российского государства и освоения сибирских земель росло и укреплялось Сибирское казачество. Появлялись новые населённые пункты, крепости, оборонительные линии и форпосты. Были построены крепости: в 1712 году Бердская, в 1717 году Белоярская, в 1718 году Бийская, Старо – Колыванская и Колывано – Кузнецкая оборонительные линии и много другое что способствовало защиты границ Российской империи. Сибирское казачество пополнялось представителями других казачьих войск терского, кубанского, донского, при этом сохраняя самобытность казачьего быта, традиций, культуры. Роль Сибирских казаков в истории России была значительной. Казачьи войска, как военная сила, высоко ценились. Сибирское казачье войско принимало самое активное участие во многих войнах, которые вела Россия. Сибирские казаки покрыли себя неувядаемой славой на полях сражений. Принимали участие в войне 1812 года против Наполеоновских войск, участвовали в Туркестанских и Среднеазиатских походах, в Роско – японской войне 1905 года, в первой мировой войне 1914 года. Георгиевские кавалеры Сибирского казачьего войска Первая мировая война (фото 7).



Фото 7. Х. М. 2014 г., художник казачий полковник Ю. А. Белозёрцев

Революция 1917 года, а затем и гражданская война нанесла удар по казачеству, расколов его на два лагеря. Одни воевали в Белой Армии, другие

в Красной Армии. Это был сложный и тяжёлый период в истории казачества. Красная Армия победила, многие казаки белой армии эмигрировали. Оставшиеся казаки в Советской России охотно шли служить в Красную Армию, принимали участие в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов. И как не вспомнить выдающего военного инженера сибирского казака героя Советского Союза генерал – лейтенанта Дмитрия Михайловича Карбышева. Д. М. Карбышев родился в 1880 году в г. Омске, в семье потомственных казаков, окончил Николаевское военно - инженерное училище, а потом Николаевскую военно – инженерную академию. Любил и уважал своих подчинённых. Участвовал в русско – японской и первой мировой войне. После революции 1917 года вступил в ряды Красной Армии. С середины двадцатых годов прошлого века преподавал в Военной академии имени М. В. Фрунзе, а потом переходит в Академию Генерального штаба.



Рисунок 2. Герой России, генерал Карбышев Д. М.

Совместно с другими выдающимися военачальниками предвидел широкое применение бронетехники и решал вопросы о создании заграждений, о применении переправ при форсировании водных преград. Рекомендации генерал – лейтенанта инженерных войск Д, М. Карбышева оказались необходимыми в ходе сражений Великой Отечественной войны. В 1941 году в начале войны Д, М. Карбышев контуженный в бессознательном состоянии попал в немецкий плен, отверг всякие попытки склонить его к сотрудничеству с врагами и ушёл в бессмертие став символом мужества, силы и любви к родному Отечеству. К 1917 году численность Сибирского казачьего войска, по количеству казаков включая их семей, составляло 171 672 человека. Сибирские казаки, как и их деды, носят красные лампасы и красные погоны и верят в то, что былая слава Сибирского казачьего войска не угаснет, а через дела и поступки сегодняшних казаков возродится с большей силой. Сегодня в составе Сибирского казачества функционируют общественные и реестровые казачьи организации. К примеру: «Союз казаков – воинов России и зарубежья». Верховный атаман СКВРиЗ депутат Государственной думы РФ, казачий генерал В. П. Водоладский обращаясь к Алтайскому региональному отделению Ощероссийской общественной организации СКВРиЗ отметил: « Выражаю уверенность, что казаки

Алтайского края с честью будут нести традиции и культуру казаков (фото 8). В прежние годы казачья слава сибирских казаков гремела по всей России и сегодня имена атаманского состава Сибирского казачьего Войска широко известны своими делами и верностью заветам наших предков. На фотографии 9, атаман регионального отделения в Алтайском крае казачий полковник Белозёрцев Ю. А. с казаками на 300 летнем юбилее Белоярска. Слава Сибирскому казачеству!



Фото 8.



Фото 9.

В Сибири казаков
 Стоит десять полков;
 Изо всех - то из полков
 На отличку первый полк.
 Припев: Вот это казаки, вот это казаки,
 На отличку первый полк.
 Мы во фронте все стояли,
 Атамана к себе ждали,
 Вот, подъехал Атаман
 На лихом коне;
 Припев: Вот это казаки, вот это казаки,
 На отличку первый полк.
 Он по фронту проскакал
 И приветливо сказал:
 «Здорово дневали! Рад Вас видеть,
 Удалые молодцы».
 Припев: Вот это казаки, вот это казаки,
 На отличку первый полк.
 Уж как Вы то молодцы,
 России верные сыны,
 Неусыпны и лихи
 Все Сибирские казаки!
 Припев: Вот это казаки, вот это казаки,
 На отличку, первый полк.

1.4 Воспитание казаков

*« Царь только чином наградил,
а казаком – то отец породил,
мать вынянчила, служба выучила»...*

Сибирское казачество берёт свои истоки от донского казачества. Поэтому не удивительно, что быт и обычаи во многом схожи. И на Дону, и в Сибири казаки собирались на казачий круг. Приговор круга считался окончательным и обжалованию не подлежал. На кругу избирали атамана, и помощников, двух есаулов, а так же писаря. Атамана выбирали из самых уважаемых бойцов, не обязательно по силе, но особенно по уму, по чести и мужеству. К кандидатуре атамана относились очень ответственно. Выбранные есаулы могли быть телохранителями у атамана. Если личность атамана не удовлетворяла, казаков то его переизбирали, но только в мирное время. На военное время выбирали походного атамана. Во время войны (походов) прав он имел много. Все казаки, обязаны были ему подчиняться. К атаману предъявлялись очень высокие требования, и если он их исполнял с честью и достоинством, то уважение к нему и преданность казаков была полной. У казачьей молодёжи было на кого равняться. Отряды казаков подразделялись на сотни и полусотни. Все казаки считались побратейничками (сотоварищами). До наших дней сохранилась информация о том, что в походе казаки делились по «сумам». Десяток товарищей держали одну «суму», в которой хранился запас и добыча. Отсюда и появилось выражение «односум», что всегда означало боевой товарищ, с которым делом всё поровну не только добычу, но и опасности, радости и горести. Казаки своих не бросали. И сегодня термин или понятие: «**За** други своя» остаётся актуальным и важным. Вообще в старину казаки жили дружно, честно и боле простой жизнью, чем сегодня. Не было ни краж, ни обманов. Как воины - казаки были умелыми и хорошо подготовленными. Одинаково могли сражаться как в конном, так и в пешем строю. Постоянные, частые войны приучали казаков не привязываться ни к чему земному, ценить истинных друзей и верность долгу. Боевая жизнь вырабатывала смелость, бесстрашие и уверенность в своей силе, и в успехе в бою и в делах. Можно сказать, что удальцы среди казаков не переводились. В мирное время основными промыслами были охота и рыбалка. Свободный поиск добычи на нейтральной стороне в процессе охоты позволял казачеству поддерживать на должном уровне боевую форму, и на практике обучать необстрелянную молодёжь. Многие навыки охоты в казачьих семьях передавались из поколения в поколение. Вот в таких условиях шло воспитание казачат и казаков. Ратному делу начинали обучать со дня рождения казака. Тому свидетельство описанный обряд перевода из отроков в дружину (в ватагу взрослых казаков) в древнерусских летописях. И повсей видимости обряд был общим для всех дружинников и воинов степняков. У казаков он

сохранился до наших дней. При рождении казачку клали оружие: меч, кинжал, нож или стрелу. Затем годовалова казачонка на женской половине стригли. Срезая его первые порядки волос, которые сохраняли.

Подстриженного казачонка передавали взрослым казакам. Казаки сажали его верхом на коня на расстеленный шелковый платок (в котором потом заворачивали и хранили первые волосы). Старались по поведению угадать судьбу будущего воина. Если казачок схватится за гриву и не упадёт – то останется жив. Заплачет, испугается, повалится с коня – быть убитому. Потом отец брал его на руки, а крёстный надевал на них обоих португую с шашкой так, чтобы было видно, что едет казак при шашке. У ворот родного куреня казачонка передавали женщинам со словами:

«Казака принимайте!

Да за ним смотрите.

Чтоб был не квёлый.

Чтоб малых не обижал,

старших уважал, и к родителям был почтительный».

В трёхлетнем возрасте самостоятельно могли ездить верхом по двору, а в пять лет скакали по улицам, стреляли из лука и играли в войну. В семь лет казачка стригли ритуально ещё раз. Таким он шёл с взрослыми казаками в баню, а затем после обеда переходил из детской комнаты в комнату братьев. Основное же воспитание проходило в семье. ***Семья – во все времена у многих народов, в том числе и у казаков это было тем зёрнышком, из которого прорастал хороший урожай, если это семя прорастало в благодатной почве (или среде).*** Слово отца в семье было законом. От отца к сыну, от матери к дочери передавались необходимые жизненные навыки, в том числе и воинские. При занятости родителей и старших казачат отдавали в обучение более опытным или уважаемым. Или же с весны до осени жили в степи при отарах на бахчах со стариками. И здесь обучение не прекращалась. В хуторах и станицах существовали, детские посиделки их называли, «беседками», что значит вести беседу с молодёжью. В одном хуторе или станице их могло быть от одной до двух, трёх. Казачата в них черпали знания о родном казачестве, о подвигах предков, играли в развивающие игры, забавы, разучивали песни, танцы. Учились владеть шашкой, копьём, ногойкой, ножом, кинжалом, приёмами борьбы и кулачного боя, стрельбе, верховой езде и многому другому, что необходимо было во взрослой жизни. Обучение шло сначала с применением деревянного оружия, а затем с взрослением казачат переходили на боевое оружие. Казачата и взрослые казаки активно принимали участие в соревнованиях (в казачьих играх, шермициях). На Дону их называли шермициями. Детские забавы, казачат предваряли игры взрослых, где старшее поколение имело возможность наблюдать за ростом мастерства молодёжи. Обучение было непростым делом и постоянным. Казачат воспитывали гораздо строже, чем девочек казачек. Было и такое когда в пять – семь лет отцы забирали их в сменные сотни, полки и увозили с собой на службу, а иногда и на войну. Стрелять учили с семи лет, рубить

шашкой с десяти. Сначала на коновязи (т. е. на бревне), а потом боевом коне, по - боевому, по строевому осёдланному. Чтобы клинок во время рубки шёл под правильным углом, движения отработывали на струе воды пущенной из кувшина. Рукопашному бою начинали обучать с трёх лет. В некоторых родах существовали свои навыки рукопашного боя, которые передавались по роду из поколения в поколение. В этом случае род был хранителем своих кастовых знаний. Хотя у казаков до наших дней сохранились общие принципы в технике рукопашного боя для всех казачьих войск. Казачок рос и полностью осознавал себя частью станичного общества, казачества и впоследствии государства, которому готов был служить до конца жизни. Существовало даже такое выражение:

«Учись служить! Чай теперь ты не дитё, а пол казака».

Кроме того каждый казачок ежедневно учился трудиться. Справляться с лошадьми и волами, пахать, боронить, сгребать сено. Вообще всё, что касается работы с лошадьми, это было чисто мальчишечьим делом. Трудовой навык ложился в дополнение к воинскому навыку. И вот наступало время, когда из малолетков (18-19 лет) казачата переходили в разряд взрослых казаков, иногда это происходило намного раньше. Позже когда казаки несли обязательную службу в казачьих полках, то для казака торжественным и памятным был день отправки на службу. Военная служба была всегда в почёте. Особым уважением пользовались кадеты, юнкера (т. е. будущие офицеры). Те, кому посчастливилось учиться в казачьем корпусе или в гимназии были, уважаемые их знали все в родной станице или хуторе. Кадетов и юнкеров приглашали в правление, атаман поздравлял их с каникулами и успехами. Самой главной задачей для них была и остаётся учёба.



Фото 10.



Фото 11.

Фото 10. Автор Авилов Владимир Иванович с сыном Иваном.
Фото 11. Автор с отцом (батькой), на 9 мая.

1.5 Воспитание девочки казачки

Воспитание девочки казачки существенно отличалось от воспитания мальчика казака. В девочках старались развивать женственность, трудолюбие, терпение. В девочке видели, прежде всего, будущую мать, хозяйка, хранительницу домашнего очага. Все девичьи праздники, как правило, отмечались на женской половине. Праздники всегда сопровождалась всегда песнями, танцами, хороводами, *играми и забавами*, а так же подарками. Трудиться начинали, с самого раннего возраста подражая, своей родной матушки. С пяти лет учились шить, вязать, нянчить младших. Отношение к братьям у девочек всегда воспитывали уважительное. Когда девочка становилась девушкой, ей дарили серебряное колечко, это напоминание было ей о том, что она не дитя уже, а барышня, на неё женихи смотрят. Колечко носили на левой руке. После этого девушка начинала готовить приданное и готовиться к сватовству. Казачки унаследовали традиции народов живущих рядом и прежде всего у степных народов, где женщина обладала значительной свободой. Именно у казаков сохранились упоминания о матриархате. Бывало, и так что большая часть прав юридически принадлежала, не казаку, а казачке. Женщина мать, и особенно мать вдова получали поддержку от станичного общества. О дискриминации не было и речи. Ежегодно казаки отмечали день матери казачки, рисунок 3. Велик груз ответственности у казачек перед казачьими семьями, родами и казачеством и Отечеством.



Рисунок 3.

1.6 Общественное самоуправление казачества (военная казачья демократия)

Любо, братцы, любо...

С глубокой древности казаки жили общинами и имели эффективное самоуправление. Все важные дела у казаков решаются на общем собрании, которое называется - *казачий круг*. Из старинных актов известно, что круги могли подразделяться на: войсковые, полковые и валовые. Самым низшим кругом считался полковой, впоследствии станичный или хуторской. Более значимым и высшим являлся войсковой круг, который состоял из представителей станиц всего округа. Высшим считался круг валовый, на

который собирались представители всего казачества. До наших дней дошло много описаний казачьих кругов. Самым важным принципом, которым обладали казачьи круги – это демократичность, вольность, правдивость и честность. Участвовать в кругу имели право только совершеннолетние казаки, казачки не допускались. Примечательно, что на кругах дозволялось присутствовать молодым казачатам. Все присутствующие на кругу были равны и имели равные права. Традиционно круги проходили по праздникам. На кругу выбирали атамана, помощников атамана и судей. Выбранный атаман давал перед всеми клятву. Приговор круга считался окончательным и обжалованию не подлежал. Атамана выбирали из самых уважаемых бойцов, не обязательно по силе, но особенно по уму, по чести и мужеству. К кандидатуре атамана относились очень ответственно. Выбранные есаулы могли быть телохранителями у атамана. Если личность атамана не удовлетворяла, казаков то его переизбирали, но только в мирное время. На военное время выбирали походного атамана. Во время войны (походов) прав он имел много. Все казаки, обязаны были ему подчиняться. К атаману предъявлялись очень высокие требования, и если он их исполнял с честью и достоинством, то уважение к нему и преданность казаков была полной. У казачьей молодёжи было на кого равняться. Отряды казаков подразделялись на сотни и полусотни. Все казаки считались побратейничками (сотоварищами). До наших дней сохранилась информация о том, что в походе казаки делились по «сумам». Десяток товарищей держали одну «суму», в которой хранился запас и добыча. Отсюда и появилось выражение «односум», что всегда означало боевой товарищ, с которым делом всё поровну не только добычу, но и опасности, радости и горести. **Казаки своих не бросали.** И сегодня термин или понятие «*За други своя*» остаётся актуальным и важным. **Вообще в старину казаки жили дружно, честно и боле простой жизнью, чем сегодня. Не было ни краж, ни обманов.** В старину круг у казаков являлся и высшей судебной властью. Для обороны и заключения военно - дипломатических договоров казачьи станицы объединялись в **войско**.

1.7 Боевые искусства казаков

Казак без оружия, не казак...

Каждый народ с первых дней своего существования имел свои боевые искусства или стили рукопашного боя. Мудрые, говорят о том, что боевое искусство – это душа народа. Казаки как субэтнос, а позднее как воинское сословие имели свои боевые искусства, и владели ими в совершенстве. В народном сознании образ казака неотделим от его оружия – пики, шашки, кинжала, ножа, ногойки, лука со стрелами. Хотя более древним оружием казаков являлись палицы, мечи, сабли, булавы и т. д. С появлением огнестрельного оружия происходит существенное изменение и холодного оружия. Несмотря на все изменения, казачьи части долго сохраняли

средневековые черты не только в формировании полков, но и в системе подготовки, это касается и боевого искусства. Многие специалисты по боевым искусствам и рукопашному бою отмечают именно у казаков практичную и эффективную технику владения холодным оружием. Но казаки отлично владели не только холодным оружием, но и были мастера биться и без оружия. И здесь существовали свои техники. В старые времена многое передавалось устно из уст в уста. Нельзя обойти тот факт, что в разные периоды воинское искусство казаков испытывало на себе влияние опыта других народов. К примеру, поясная борьба, которая активно развивается у тюркских народов (фото 12). Или кулачный бой стенка на стенку, который имеет чисто русские корни. У казаков кулачный бой развивался и развивается не только стенка на стенку, но и один на один (фото 13).



Фото 12. Казачья поясная борьба.



Фото 13. Стенка... эх вот он кулачный бой.

Нет ничего уникальней, чем работа казачьей шашкой... В руках казака шашка всегда была грозным оружием, оно не только рубящее, но колющее. У казачьей шашки есть «старшая сестра» сабля. В отличие от сабли шашка более фехтующее оружие. Казачья пика символ конных воинов степняков. Владение всадником шашкой и пикой всегда было сопряжено с джигитовкой, с умением управлять лошадью, рисунок 4.

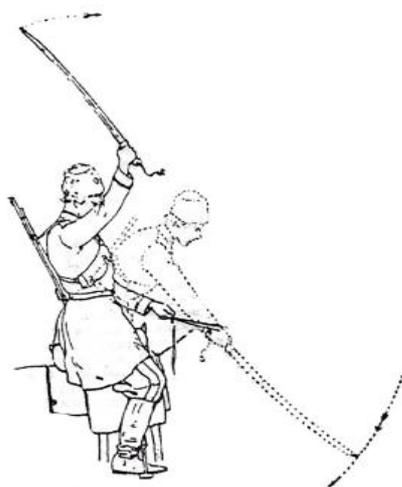


Рисунок 4 из старого наставления.

В разный период выходили книги, уставы по овладению техникой холодным оружием для казачьих частей. К примеру, владение холодным оружием на коне изложено в 1-ой части казачьего Устава в главе «Рубка и колоние чучел», издательство 1875 года. По мере упорядочивания, упрощения и стандартизации фехтовального искусства, специально для казачьих войск выпускались пособия и руководства. Одно из руководств составил лейб – гвардии атаман Его Императорского Величества Государя Наследника Царевича полка подъесаул Гладков. Его книга «Фехтование на шашках и пиках для занятий в строевых частях» была издана в г. Санкт – Петербурге, в 1893 года. А в 1905 году в г. Санкт – Петербургской типографии, «Артиллерийского журнала» вышла книга В. Фёдорова «Холодное оружие» где тоже была представлена работа с холодным оружием. Владение ножом, кинжалом в ближнем бою для казаков было нормой. Казак мог запросто выхватить нож у противника и воспользоваться им. Соответственно навыкам кинжального и ножевого боя казаков обучали с детства, (фото 14). Ношение на традиционной казачьей одежде кинжала или ножа было символом вольности рода и принадлежности казака к воинскому сословию.



Фото 14. Казачий ножевой бой

В качестве самообороны у казаков под рукой была ногойка. По технике владения ногойка схожа с нунчаку. Её иногда называют русской нунчакой. Казаки без нужды не бравировали оружием. Внутри казачьих общин существовал кодекс чести. При освоении техники рукопашного боя необходимо всегда помнить следующее : ***«Боевые искусства служат тому, кто ими владеют. Они защищают те идеи, которые человек проповедует. Но слишком будет тяжела ноша для тех, кто не знает справедливости, и мягким как пёрышко в праведных руках».*** С целью демонстрации мастерства, выучки, силы, ловкости у казаков проводятся примерные бои. У сибирских казаков сопровождалось смотрами, состязаниями, играми. Они были приурочены к календарным праздникам, военно – ритуальным обрядам. Входили в станичные «домашние игры». Сегодня это выглядит как этнос порт казаков и их потомков.

Основные дисциплины казачьих игр

1. Рубка мишеней в пешем строю за определённое время (фото 15).
2. Фехтование на шашках (саблях). Шашки и сабли учебные из мягкого материала. Применяется защитная экипировка (фото 16).



Фото 15.



Фото 16.

3. Фехтование на пиках. Пика – длинная палка с мягким наконечником (фото 17).



Фото 17.

4. Борьба на поясах.
5. Кулачный бой (один на один, стенка на стенку).
6. Джигитовка на лошади.

1.8 Легенды Дона. Авиловы горы. Старец Авила

У многих этносов или народов существовали свои легенды, предания. Так и на Дону существуют свои легенды несущие с собой силу, и взгляд в будущее. Горы Белой Калитвы хранят легенду об Авиловой пещере, где по преданию жил монах – отшельник Авила (фото 6). Да это место имеет сакральное (т. е. божественное) значение, там можно увидеть своё будущее. Авиловы горы – лишь часть Донецкого кряжа, в древности они назывались Сарматскими горами. Сарматы прямые потомки казаков. Эти горы расположены на живописном берегу реки Калитва. Они довольно высоки и со стороны реки

обрываются отвесной скальной стеной, отражаясь в зеркальной глади воды. У самой вершины скал и находится Авилова пещера. Пройти к ней непросто: по самому краю обрыва вьётся настолько узкая тропка, что не везде можно поставить ступню. Названа пещера по имени старца Авилы, Он пришёл с верховьев Донца, до этого жил под Каменскими скалами. В этой пещере прожил около двадцати лет. А потом внезапно исчез. Местным жителям предсказывал будущее. Называли монаха в этих краях старцем Авиллой. Явился он с верхнего Донца, и какое - то время жил у Каменских скал, в местах неподалёку от нынешнего Каменска-Шахтинского. В Авилловой пещере старец прожил два десятилетия, а потом бесследно пропал. Кто он был, откуда пришёл, куда ушёл – история умалчивает. Но пока он жил в пещере, местные ходили к Авиле за помощью. Всем было известно, что старец обладал вещим даром и мог предсказывать будущее. Он был старообрядцем и калитвинские старообрядцы чтили его особо. Пока он жил здесь почитателями старца Авилы была протоптана к пещере тропа. С глубокой древности истинными хранителями и носителями знаний, преданий и легенд, а так же традиций были «вещие» люди, «калики перехожие» или как бы мы сейчас сказали жрецы. Они многое могли знать и ведали через время. К такой категории людей можно и отнести старца отшельника Авилу. Если внимательно посмотреть на его имя Авилы, то с точки зрения русского языка оно раскладывается так: «А» – это буква означает первый. Корень – вил однокоренной словам правил, справился, правильный и т. д. Люди (казаки) с такими фамилиями как Авилы, Вавилы, возможно в прошлом имели отношение к жрецам или войнам. С такой фамилией есть казаки Донские, Белгородские, а так же уральские казаки. В Ростовской области есть хутора носящие название Авилы, так хутор Авилы в Константиновском районе, и в Радионо – Несветаевском есть тоже хутор Авилы. В соседней Волгоградской области тоже есть хутор Авилы в Иловлинском районе, хутор относится к юрту станицы Иловлинской Второго Донского округа, Области Войска Донского (до 1870 года – земля Войска Донского). Белгородской области стоит Авилка в Шебекинском районе, это тоже поселение потомственных казаков, родственников Донским казакам.

Пророчества старца

Легенды, сказки ценны по себе... Великая легенда это мир души, идей, идеалов. И порой не только одного человека, но и целого народа. В петровские времена случилось в станице Усть- Белокалитвинской большое наводнение. Пещера старца оказалась отрезана водой от внешнего мира. Старец долго сидел на горе в одиночестве и, видимо, голодал. А потом пробрались к нему калитвенцы и с трудом уговорили покинуть пещеру. Посмотреть на исход старца из его обители собралась вся станица. И потом долго люди из уст в уста передавали, что Авилы плыл на плоту по разлившейся реке и вещал во всеуслышание, что станица будет богата хлебами, но бедна деньгами. Как будто пророчил, что прибыль от денег это

прибыль не чистая. Жители Белой Калитвы говорят, что пророчество старца сбывается до сих пор: здесь и ныне не встретишь сильно богатых людей.

Зато богата местная земля своими красотами и легендами... как и вся матушка Россия. Местные жители уверяют, что в Авиловой пещере до сих пор обитает дух загадочного старца. Некоторые туристы слышат шаги кого-то невидимого, бродящего по пещере, другие даже видят призрак. А экстрасенсы искренне верят, что если остаться здесь ночевать, то во сне можно увидеть своё будущее. В этой легенде прослеживается любовь к родной земле и природе, а так же умение и готовность беречь и защищать их. Любовь к родному народу (местным казакам), что выражается в праведных деяниях и житие. На фотографии 18, фрагмент Авиловых гор.



Фото 18. Фрагмент Авиловых гор.

Беседы с молодёжью

В основе психической деятельности человека всегда лежала нравственность, а в основе нравственности различие, способность видеть правильно окружающий мир и остановку. Это важно каждому казаку, но возвращать или воспитывать это в человеке нужно с детства, поэтому предлагаются притчи для беседы и осуждения с молодёжью.

О силе!

Вечером, у дома на лавочке где жил старый казак собирались казачата. Старик был для них человеком интересным, мудрым и много знающим прожившим непростую, но достойную жизнь. Спрашивали они старого казака: « Как стать сильным дедушка? » И отвечал старик: «Нужно научиться бороться со своими пороками. Для этого необходимо убить в себе и вокруг себя: лень, страх, зависть, обиду, отсутствие совести, нежелание видеть правду и научиться стоять за неё и многое другое, что мешает жить в

ладу с миром и с Богом. А потом начинать заниматься физической культурой, и единоборствами и ратным делом. Так как развитие силы должно вестись не только в физическом, но в духовном плане бытия.

О правде!

Вечером, у дома на лавочке где жил старый казак собирались молодые казачата. Старик был для них человеком интересным, мудрым и много знающим прожившим непростую, но достойную жизнь. Спрашивали старика казачата: « А что такое, Правда, дедушка? ». И отвечал старик: «Правда это то, что позволяет нам жить в ладу с миром, с Богом, с родом. Голос правды ощущение от совести. Ибо, Правда, всегда выражена в совести. Хотите жить в Правде и по Правде не теряйте свою совесть».

О труде!

Вечером, у дома на лавочке где жил старый казак собирались казачата. Старик был для них человеком интересным, мудрым и много знающим прожившим непростую, но достойную жизнь. Спрашивали старика мальчишки: « Дедушка, а зачем нужно трудиться? » И отвечал старик: « Для того чтобы нам жить в ладу с миром, с Богом, с родом и быть самодостаточным во всём: в жилье, в одежде, в пище и во многом другом. Труд является залогом Правды...».

Сказание о степи

Широкая, просторная степь! А над ней солнце яркое. Поднялось солнышко, осветило и пригрело всё вокруг. Говорит ей степь: «Здравствуй солнышко, здравствуй батюшка РА!» А солнце в ответ: «Здравствуй сестрица, здравствуй». И спросило солнце у степи: «Что хранишь сестрица? Отвечала степь: « Храню многое: старину славную, прах сильных воинов и их кости. Храню места былых сражений, воспоминания о могучих правителях и князьях, о разбойников, о целых племенах и государствах, ушедших в небытие». Спросило солнце: « Зачем всё это нужно?» Отвечала степь: «А затем, чтобы люди живущие сегодня не теряли смысл и цель своего существования в жизни. Правдивая история о прошлом – это сильное оружие против тёмных сил и разрушения. Те, кто потерял смысл и цель своего существования не способны к жизни». Улыбнулось солнышко и промолвило: «Я с тобой степь. Идти по пути правды, означает быть в Божеском русле стремиться к жизни».

Глава 2. Казачьи игры для детей (малолетков)

Одна игра не потеха. Одна игра не выиграш...

Казачьи игры для детей обладают многовековой историей, и огромными возможностями для позитивного воздействия на физическое, психологическое и духовное развитие детей (казачат). Игры для самого разного возраста, от 7 до 17 лет. Здесь самое главное грамотно подобрать их по возрасту. Рассмотрим главные особенности казачьих игр, а также их разновидности.

Виды казачьих детско – юношеских игр

Современные педагоги разделили их на три группы:

- игры без предметов;
- игры с предметами. Используются: шашки, нагайки, папахи, шары, игрушки, палки др.
- игры только мальчиков, игры только для девочек.

Примерный план проведения игр

Действия старшего в игровой команде:

На казачьи состязания (шермиции)

Спешите все сюда.

Здесь – сила, боевая выучка, игры, песни...

Давно вас ждут, друзья!

Эй, не стойте

Заходите к нам... скорей.

Вместе: со всех концов

Все на забавы...

Народ казачий собирается,

силу, ловкость, смелость показать...

Звучит песня

Ведущий. Тогда с веселой песни и пляски начинаем.

Песня: «За Уралом, за рекой казаки гуляли» (Урал, Сибирь)». Лирическая, народная песня. Можно использовать любую казачью песню...

Ведущие:

1. Ой, спасибо, благодарим казаки и казачки.

После чего начинаются игры и соревнования

Игра с папахами. Игра сбивание папахи (шапки) с головы

Для казачат дошкольного и школьного возраста, до 17 лет.

Внимание! У казаков ношение папахи всегда имело особый смысл, можно сказать сокральность. Ношение папахи олицетворяло честь и достоинство казака. С позиции казачьих традиций сбита с головы шапка была признаком оскорбления, за которым шла неминуемая расплата, а народная примета гласила быть казаку убитому. Даная традиция отображена в казачьих песнях, к примеру, в песне: «Ой, то не вечер (слова и музыка народные).

Начертите круг диаметром 2-4 м. Двое соперников становятся в круг и, не выходя из круга, пытаются сбить друг у друга папаху с головы. Игру можно проводить и без начерченного круга. Условия игры: все действия проводятся только руками, при сбивании можно захватывать папаху руками, запрещено выходить за круг. Вырабатывается ловкость, чувство дистанции, характер и быстрота (фото 19).



Фото 19 (сбивание папахи, шапок).

Форма одежды: казачья полевая (папахи, шапки), повседневная с рубахой.

Игра «гуси-лебеди»

Гуси лебеди – древний символ казачества и вообще степняков...

Для детей (казачат) школьного возраста, с 7 до 14 лет.

Участники игры выбирают волка и пастуха, остальные участники — гуси-лебеди, фотография 20.



Фото 20.

На одной стороне площадки чертят дом или обозначают черту, где живут пастух и гуси, а на другой — живет волк. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома от черты довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

- *Гуси-гуси!*
- *Га-га-га.*
- *Есть хотите?*
- *Да, да, да.*
- *Гуси-лебеди! Домой!*
- *Серый волк под горой!*
- *Что он там делает?*
- *Рябчиков щиплет.*
- *Ну, бегите же домой!*

Гуси бегут в дом или за черту, а волк пытается их поймать. Пойманные участники (гуси) выходят из игры. Игра заканчивается, когда почти все участники (гуси) пойманы. Последний оставшийся участник (гусь), самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры. Участники (гуси) должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Игра вырабатывает ловкость, скорость, быстроту.

Форма одежды: казачья полевая или спортивная.

Игра бой с «булавами» стоя на доске

Для детей (казачат) школьного возраста, с 7 до 14 лет.

Описание игры: Соревнуются два игрока. Игроки становятся на длинную скамейку друг против друга, держа мягкие булавы в руках. Игроки по свистку или сигналу начинают сбивать соперника со скамьи булавами. Кто останется на скамье, тот и победил. Игра может быть командной, где каждый

участник из команды по очереди принимает участие, выступая за свою команду.

В игре вырабатываются чувство равновесия, сила удара, стойкость, выносливость.

Инвентарь: скамейки, булавы (мешки набитые тряпками или соломой).

Форма одежды: казачья полевая или спортивная.

Игра бой с «булавами» на коне

Для детей школьного возраста, с 14 до 29 года и старше.

Описание игры: Соревнуются два игрока. Игроки садятся на гимнастического коня или бревно друг против друга, держа в руках мягкие булавы (в виде мешков набитых сеном), ноги не крестить. Игроки по свистку или сигналу судьи начинают сбивать соперника булавами. Кто останется и удержится на коне, тот и победил (фото 21). В целях безопасности под коня укладываются гимнастические маты. Вместо коня можно использовать хорошо ошкуренное бревно на стойках. Игра может быть командной, где каждый участник из команды по очереди принимает участие, выступая за свою команду.



Фото 21.

Вырабатываются чувство равновесия, сила удара, стойкость, выносливость.

Инвентарь: гимнастический конь, маты, булавы (мешки набитые тряпками и сеном, соломой), а так же необходимо бревно на стойках.

Форма одежды: казачья полевая или спортивная.

Игра «Перебери зерно»

Для детей дошкольного и школьного возраста.

Описание игры. Участвуют 4-5 казачек-девочек. На столе в чашках смешана фасоль горох. По команде, играющие отделяют зерна, кладут в пустую посуду. Кто быстрее переберет, тот и выиграл.

Вырабатывается внимание, ловкость действий рук, трудолюбие.

Инвентарь: стол, крупа (зерно, рис, гречка, бобы).

Старший в игровой команде говорит. Молодцы, казачки, проворные. Не останется казак голодный!

Ведущий. Как в народе говорят

Казак без коня не казак.

Казак коня и на ходу остановить может.

Сейчас мы и посмотрим, как наши казачата со своими лошадями справятся.

Игра «казачки на конях »

Для детей дошкольного и школьного возраста, до 12 лет.

К символическим играм можно отнести забаву «казачки на конях». В ходе игры дети имитируют всадников на конях. Вначале они становятся в широкий круг или во фронтальную линию. Важно, чтобы каждый ребенок стоял с подчеркнута прямой осанкой. Дети могут держать воображаемый «повод» только левой рукой или обеими руками. Под такты 1–2 кони бьют копытами, а «всадники» должны сдерживать коней, натягивая повод. Под следующие такты «всадники» скачут галопом. На последних аккордах «всадники», натянув повод, должны остановить коней на всем скаку.

В игре развивается: быстрота, скорость, слаженность с применением команд.

Форма одежды: казачья полевая или спортивная.

Игра «Наездники»

Для детей дошкольного и школьного возраста, до 14 лет.

Описание игры. Лошадки на палочке палочки в руках, играющих между ног. Участники по команде надевают папаху, «сажаются» на коня и кто

быстрее добежит до назначенной цели и обратно, тот и выиграл. Игру можно проводить в виде эстафеты поделив на равное число участников. В игре развивается: быстрота, скорость, слаженность с применением команд.

Инвентарь: палки.

Форма одежды: казачья полевая или спортивная.

Игра (соревнование) «Всадники на спине»

Для детей школьного возраста, с 7 до 18 лет.

Описание игры. Участники делятся по парам. Один из участников садится на спину другому и держится руками за шею. Второй участник держит его за ноги. После команды: «Приготовились» звучит свисток, и всадники начинают съезжаться, толкая дуг друга, сбрасывая с «коней» руками. Всадников можно поделить на две равные команды, определить для каждой территорию и провести черту между ними. ***Выигрывает та команда или пара «всадники», которые дольше продержатся по времени и оказались не сброшенными***, сброшенным является тот всадник, который коснулся ногами земли, ковра, гимнастического мата. Игру «всадники» желательно проводить: на ровной травянистой площадке, на гимнастических матах, на борцовском ковре.

Игра развивает: силу, ловкость, выносливость, чувство равновесия.

Форма одежды: казачья полевая, повседневная с рубашкой или спортивная.

Второй вариант игры (соревнования) «Всадники на плечах»

Для детей школьного возраста, с 7 до 18 лет.

Описание игры. Участники делятся по парам. Один из участников садится на плечи другому и держится, руками сохраняя равновесие. Второй участник придерживает его за руки. После команды: «Приготовились» звучит свисток, и всадники начинают съезжаться, толкая дуг друга, сбрасывая с «коней» руками. Всадников можно поделить на две равные команды, определить для каждой территорию и провести черту между ними. ***Выигрывает та команда или пара «всадники», которые дольше продержатся по времени не сброшенными***, сброшенным является тот всадник, который коснулся ногами на землю, на ковёр, на гимнастический мат (фото 22).

Игру «всадники» желательно проводить: на ровной травянистой площадке или на гимнастических матах, на борцовском ковре.

Игра развивает: силу, ловкость, выносливость, чувство равновесия.

Форма одежды: казачья полевая, повседневная с рубашкой или *спортивная*.

Толкание на пике

Пика – одно из самых старинных и распространённых видов оружия у казаков.

Для этого необходимо начертить круг диаметром 2-5 м. Два соперника заходят в круг, берут пикой длиной около 2 метров за её концы. Не перехватываясь, начинают выталкивать друг друга за круг. Условия игры: тот, кто зашел за круг или заступил, считается проигравшим. Здесь развивается сила, выносливость, упорство (фото 23).



Фото 22.



Фото 23.

Инвентарь: пика, или палка.

Форма одежды: казачья полевая или спортивная.

В конце ведущие и все (вместе) повторяют: солнце закатилось – наши игры и «забавы» закрылись.

Глава 3. Казачья нагайка. Соревнования с применением нагайки

*В память битвы и шатров
Я домой привёз нагайку.*

А. С. Пушкин

Нагайка – это и боевое оружие, и атрибут социального статуса казака. Нагайка использовалась не только как средство для управления лошадью, она использовалась как оружие самообороны и нападения. Возможно, нагайка берёт своё начало от кистеня. В быту нагайка была атрибутом казачьего домашнего семейного уклада. Можно даже сказать символом мужской власти в семье. На казачьих кругах нагайка являлась символом власти есаульца и в его руках пользовалась почётом и уважением наряду с атаманской насекой. Возрождение и культивирование боя с нагайкой это вопрос не просто спортивный, это часть национальной культуры русского народа и прежде всего казачества, рисунок 5.

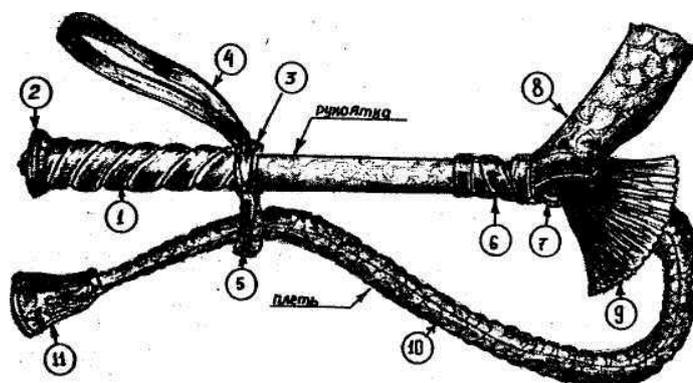


Рисунок 5.

Нагайка состоит:

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). На конец рукоятки вкладывали небольшой нож – «зализка», закладываемого в рукоять нагайки как в пенал.
3. Обоймица - состоит из темляка и завода.
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.
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, предназначен для защиты коня от удара металлическими частями укрепа.

Плеть - ударная часть нагайки, состоящая из следующих частей:

9. Махра - густая бахрома из тонких кожаных ремешков, расположенных в верхней части плети. Изначальное предназначение декоративно-социальное, имитация конского хвоста на бунчуке.
10. Сарвень - кожаная оплетка ударной части - ремни, сплетенные различными способами вокруг срединного шнура – «витеня».
11. Шлепок - окончание бьющей части плети - кожаный мешочек, в который закладывается груз для усиления удара (трансформация боевой части кистеня).



Нагайка - плеть Фото 24.

Краткое описание начального уровня владения нагайкой

Базовая стойка с нагайкой (Изготовка к бою) - (Фото 25).

Нагайка удерживается в правой руке (плеть нагайки свисает вдоль предплечья или зажата в руке). Руки в положении боевой стоки. Ноги слегка полусогнуты, для того чтобы легче было передвигаться. Левая нога выдвинута вперед.

Сначала рекомендуем освоить большой стабилизирующий круг.

Выполняется вращательным движением правой руки и является элементом для перехода с одного направления на другое. Вполне может быть элементом для нанесения удара сверху вниз (Фото 26).



Фото 25.



Фото 26.

Удар нагайкой в горизонтальной плоскости в левую сторону. Удар выполняется за счет подхлестывания нагайки, где используется разворот кисти и разгибание руки (Фото 27). Удар нагайкой в горизонтальной плоскости в правую сторону – наотмашь. Удар выполняется за счет подхлестывания нагайки, где важен разворот кисти и разгибание руки, в конечной фазе удара пальцы кисти должны смотреть от себя (Фото 28).



Фото 27.



Фото 28.

Удары нагайкой по фронтальной восьмёрке. Выполняется за счёт кистевого вращения и работой предплечьем руки. Данные техники нагайкой хорошо можно использовать при выбивании любого оружия (холодного или огнестрельного) (Фото 29). Удар метанием плети вперёд, путём выстраивания. Выполняется резким выпрямлением руки, с одновременным вращением руки. Этот удар может быть хлестким и неожиданным для противника. Отрабатывается путём сбивания предметов или игрушек установленных на доске (фото 30).



Фото 29.



Фото 30.

Внимание! Это не полный перечень ударов нагайкой и практических техник владению этим казачьим боевым искусством. Но даже эти освоенные техники и доведённые до автоматизма помогут более уверенно применять нагайку в качестве самообороны.

Старинная игра степных народов, в том числе и казаков «дзига» или «кубарь»

Это игра пастухов, наездников. Казачата с раннего детства иногда с утра до вечера кнутом или нагайкой гоняли специально подготовленную игрушку похожую на волчок или на каток от ниток. Условия были сами разными: гоняли по маршруту, гоняли наперегонки, подбрасывали вверх, кто выше, или бросали в длину на дальность и точность, что давало приобрести необходимые навыки владения нагайкой ещё в детстве. Проводились соревнования, в процессе чего развивался глазомер, реакция, ловкость, да и просто шло обучение, как пастушьему навыку, так и боевому умению обращаться нагайкой, рисунок 6. Казаки с чувством достоинства носили свои нагайки, недостойным считалось применение нагайки без необходимости, но при этом хорошо применяли её в качестве личной самообороны.



Рисунок 6, взят из книги «Казачья» под общей редакцией Б. А. Алмазова; г. Санкт – Петербург, 1999г.

В современных условиях так же можно проводить подобные соревнования.

Состязание (или соревнование) на дальность похлёста (в виде броска) «дзиги», «кубаря» или «кеглов»

Исходное положение - проводится черта (прямая линия), затем «кубарь», «дзига» или «кегли» ставится на эту черту (Фото 31). Участники по очереди выполняют под хлест нагайкой в виде бросок «кубаря» или «дзиги» в длину. Победителем становится тот, кто дальше забросит «кубарь» или «дзигу» или «кегли». Каждому участнику можно предоставить три попытки, где засчитывается один из лучших результатов.

Вырабатывается: глазомер, реакция, ловкость во владении нагайкой.

Форма одежды участников: казачья полевая или спортивная.

Инвентарь: нагайки с кожаными наконечниками, деревянные «кубаря», «дзиги» или «кегли» (фото 32).



Фото 31.



Фото 32.

Состязание (или соревнование) в под хлесте нагайкой (в виде броска) на точность «дзиги» «кубаря» или «кегли»

Исходное положение - проводится черта (прямая линия). Затем на эту черту ставится «кубарь», «дзига» или «кегли». Участники по очереди выполняют под хлест нагайкой в виде бросок «кубаря», «дзиги» или «кегли» в ворота небольшой высоты и длины. Победителем становится тот, кто забросит «кубарь» или «дзигу» в ворота. Каждому участнику можно предоставить три попытки, где засчитывается один из лучших результатов.

Вырабатывается: глазомер, реакция, ловкость во владении нагайкой. Форма одежды участников : казачья полевая или спортивная.

Инвентарь: нагайки с кожаными наконечниками, деревянные «кубаря», «дзиги», или «кегли» и мини ворота.

Соревнование, эстафета двух команд с подхлёткой нагайкой (в виде броска) «дзиги» «или кубаря»

Исходное положение - проводится черта (прямая линия), две команды равные по количеству участников располагаются в две колонны «кубарь», «дзига» или «кегли» ставится на черту с права или с лево. По команде или свистку первые участники из команд по очереди выполняют под хлёт нагайкой в виде бросок «кубаря», «дзиги» или «кегли» и гонят его нагайкой до установленного заранее места. И возвращаются таким же образом обратно. Быстро передают нагайку следующему и тот так же гонит кубарь до установленного места. Подобные действия проделывают, все участники, соревнуясь в быстроте. Победителем становится та, команда, участники которой быстрее выполняют все действия и поднимут свой «кубарь» и нагайку вверх.

Вырабатывается: глазомер, реакция, ловкость и скорость во владении нагайкой.

Форма одежды участников : казачья полевая или спортивная.

Инвентарь: нагайки с кожаными наконечниками, деревянные «кубаря» «дзиги» или «кегли».

Игра «Нагайка»

Описание игры: Участники игры встают в круг по двое, присаживаются на корточки. Водящий с нагайкой обходит сидящих, старается положить сзади игрока незаметно нагайку. Тот игрок, за которым находится нагайка, должен взять ее в руки догнать водящего, слегка ударить. Водящий должен успеть занять место игрока. Если не успел, выбывает из игры. Количество участников от 10 до 16 казаков (казачат или девочек казачек).

Вырабатывается внимание, быстрота движения и мышления.

Инвентарь: нагайки.

Форма одежды: казачья полевая, повседневная с рубахой или спортивная.

Игра с нагайкой «Самый меткий»

Казачи были люди военные, а главным оружием были шашка, нагайка и пика. Сейчас мы и проверим, как ниши казачата умеют владеть нагайкой.

Описание игры: Участники становятся друг за другом в линию или в колонну, у каждого в руках нагайка. Перед участниками стоит скамейка или стол, на них расположены 3 - 6 предметов на определённом расстоянии друг от друга (в виде бутылок, пластмассовых игрушек или кегли). Сбоку в

стороне располагается судья с секундомером и секретарь, который записывает участников данного состязания. По сигналу ударами необходимо сбить большее количество предметов за определённое время. Кто собьет все, в короткое время тот и победил (фото 33, 34).



Фото 33.



Фото 34.

Вырабатывается глазомер, техника владения нагайкой.

Инвентарь: нагайка, скамейка, стол, 3 – 5 предметов.

Форма одежды: казачья полевая, повседневная с рубахой или спортивная.

Ведущие:

1. А какие же забавы или (шермиции) без веселого перепляса.
2. Выходи казаки, на хоровод, на пляску!

Идёт веселый перепляс... и в этот момент на специально отведённых местах с точки зрения безопасности демонстрируют владения нагайкой и другим оружием.

Глава 4. Казачья пика. Техника владения пикой

Казачи! Пики – к бою...

Образ казака неотделим от казачьего оружия. Одним из главных видов холодного оружия у казаков наряду с саблей, а позднее шашкой была пика. Незаменима пика была в атаке. Именно вооружённый пикой на коне казак был грозным воином для своих врагов (фото 35 стычка казаков с японцами 1905 г.).



Фото 35. Стычка казаков с японцами 1905 г., М. Х. художник казачий полковник Ю. А. Белозёрцев

Для обучения боя пикой применяются учебные пики от 2 метров и более. Предлагаем информацию из дореволюционных наставлений по подготовке казаков. Выше уже было сказано о том, что по мере упорядочивания, упрощения и стандартизации фехтовального искусства, специально для казачьих войск выпускались пособия и руководства. Владение холодным оружием на коне изложено в 1-ой части казачьего Устава в главе «Рубка и колоние чучел», издательство 1875 года. Одно из руководств составил лейб-гвардии атамана Его Императорского Величества Государя Наследника Царевича полка подъесаул Гладков. Его книга «Фехтование на шашках и пиках для занятий в строевых частях» была издана в г. Санкт – Петербурге, в 1893 года. В 1905 году в г. Санкт – Петербургской типографии «Артиллерийского журнала» вышла книга В. Фёдорова «Холодное оружие».

Учебная пика. По материалам до революционных наставлений **Пика состоит из: копья, древка и тупого конца**

Для обучения отбивам пики, употребляется учебная пика.

Учебная пика состояла

1) из древка с мягким наконечником, заменяющим копьё настоящей пики;

- 2) металлического цилиндра с двумя пружинистыми зацепами;
- 3) двух шайб, наглухо укрепленных на древке;
- 4) железного подвижного кольца;
- 5) спиральной пружины, надетой на древко между шайбами;

Для укола пикою, ее следует брать за цилиндр.

Перед употреблением пики, должно надвинуть цилиндр на пружину так, чтобы своими зацепами захватил за подвижное кольцо.

В таком положении цилиндр скреплен с древком пики посредством спиральной пружины, рисунок 7. С удержания пики в руке к пике может, прикреплен ремешок в виде небольшой петли.

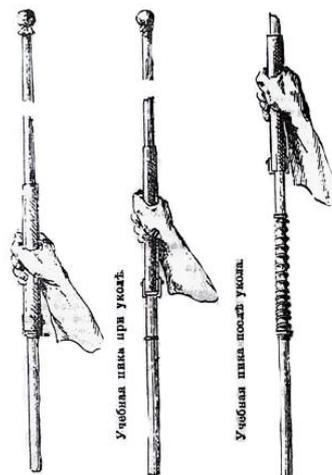


Рисунок 7.

При уколе в предмет (мишень), спиральная пружина сжимается до тех пор, пока упругость её не заставит зацепы цилиндра несколько раздвинуться.

Как только это случится, древко пики окажется не связанным с цилиндром и отчасти от удара в предмет (мишень), от разжимания пружины – свободно скользнуть по цилиндру назад.

Укол такую пикою ослабляется: упругостью пружины, свободным движением древка пики в направлении противоположном направлению укола и, наконец, мягкостью наконечника.

Правила для действия пикою

Копьем пики наносятся уколы, а тупым концом – удары.

Правила поворотов корпуса при действии пикою те же, что и при действии шашкою, с тою разницею, что при уколах пикою в пол-оборота налево, пика, вместе с поворотом корпуса, переносится через голову лошади.

Уколы пикою

Уколы пикою наносятся:

- 1) налево; 2) в пол-оборота налево; 3) прямо; 4) в пол-оборота направо; 5) направо; 6) вниз направо.

Уколы пикой выполняются по командам:

пики – К БОЮ;

налево (направо, прямо) – КОЛИ;

в пол-оборота налево – КОЛИ;

в пол - оборота направо – КОЛИ;

вниз направо – КОЛИ.

При всех уколах тело и голова поворачиваются всегда по направлению укола. По правилам, изложенным в параграфе.

Укол наносится из положения пики к бою, для чего следует направить копьё пики в цель а затем быстро и сильно нанести укол, вытягивая для этого руку, но отнюдь не выпуская пики из-под мышки; кисть руки должна оставаться в первоначальном положении, т.е. пальцами вверх. Тотчас же по нанесению укола, пика быстро отдергивается назад.

Для нанесения удара тупым концом пики, по команде: *тупым концом – БЕЙ*, следует выпустить пику из-под мышки руки, вытянуть правую руку вперед и повернувшись корпусом направо, сильно ударить тупым концом в назначенный предмет или мишень.

Когда казак научится делать правильно все уколы, то следует соединять по несколько уколов вместе;

например: *налево и в пол-оборота вправо – КОЛИ* и т.п. Казак исполняет один укол за другим без остановки, по правилам выше изложенным, и по окончании берет пику к бою.

Для упражнения в нанесении уколов пикою в предметы, употребляются:

- 1) Чучела.
- 2) Соломенные щиты.
- 3) Шары.

Конная игра с броском пики

Предлагается для закрепления навыков владения пикой старинная конная игра. Казак, ведёт коня на полном ходу (иногда переходя в галоп) подбрасывает пику, длиной 2 метра и более сквозь свободно висящее кольцо. Побеждает тот, у кого пика прилетит сквозь кольцо и подвязанный к кольцу колокольчик не зазвенит. Бросает до тех пор, пока не останется два три победителя.

Инвентарь: два закреплённых столба высотой 3-5 метров на расстоянии 5-10 метров друг от друга. Столбы должны быть расположены на одной линии. Между ними на верхних концах натянута верёвка, а на верёвке висит кольцо с колокольчик. Казак на коне, и пика длиной 2 метра и более.

Форма одежды: полевая или повседневная.

Техника фехтования на пиках

Техника фехтования на пиках схожа с техникой на винтовках, на карабинах и автоматах. Поэтому после освоения техники поединка на пиках можно переходить на технику поединка на винтовках и автоматах.

Рассмотрим несколько технических действий для освоения техники пикой, винтовкой, карабином и автоматом.

Изготовка к бою (стойки) – это наиболее удобное положение для нанесения уколов, ударов и отбивов. Для изготовки к бою подается команда «К бою-ГОТОВЬСЬ». По предварительной команде («К бою») пика, винтовка, автомат берутся в руки. По исполнительной команде («Готовьсь») удерживая руками оружие резким и сильным движением вытянуть. Тело слегка подать вперед, острие пика или штыка - на высоте шеи, а кончик ствола на уровне левого глаза, кисть правой руки - впереди пряжки пояса. Приклад на уровне нижней части живота, им можно защищаться от ударов снизу.

Примечание. В наставлениях по штыковому бою русской армии до 1917 года можно было увидеть изготовки к – бою, где солдат или казак (пластун) стоит (боком) в полуоборота. Стопы расположены перпендикулярно по отношению друг к другу, правое плечо и штык вытянуты вперед. Данная изготовка к – бою позволяет хорошо вести штыковой бой в ограниченном пространстве (к примеру, в окопе), а так же защищаться от атак противника и наносить атакующие действия, рисунок 6. Практика показывает, что это удобно и эффективно при ведении боя современным автоматом.

Удары или уколы

«Укол и удар или тычок без выпада» - быстро выпрямляя руки, направить пикой, автомат штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и изготавиться к бою на месте или продолжить движение.

Удар с раскачным движением тела

Укол пикой, удар (стволом, прикладом, магазином) можно выполнять раскачной. При выполнении этого удара выполняется раскачное движение всем телом и небольшой толчок сзади стоящей ногой. Удар от этого становится сильнее.

«Укол пикой штыком с выпадом» - направить пикой, автомат штыком в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги изготавиться к бою на месте или продолжить движение.

Примечание. Дореволюционные наставления по обучению казаков (пластун) предписывали после укола с выпадом выполнять шаг сзади стоящей ногой вперед к впереди стоящей, что способствует быстро выдернуть

штык или отдернуть оружие. Одновременно продолжить движение.

Примечание. В наставлениях по штыковому бою русской армии до 1917 года можно увидеть, где при уколе пикой, штыком одна рука скользит по оружию для достижения цели. Практика показывает, что подобные техники применимы и при ведении боя с современным оружием, рисунок 8,9.



Рисунок 8.

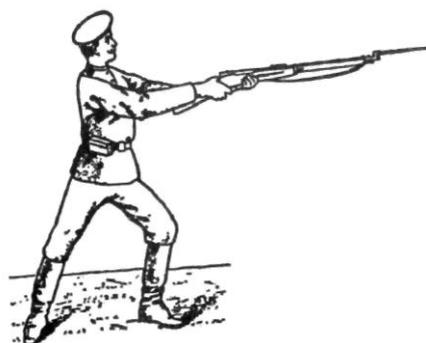


Рисунок 9.



Рисунок 10.

«Отбив пикой, автоматом вправо» - удар концом пики стволом или штыком по оружию противника «батман» вправо, рисунок 10. Вслед за отбивом провести ответную контр. атаку.

«Отбив пикой, автоматом влево» - удар концом пики или стволом или штыком по оружию противника «батман» влево, рисунок 11. Вслед за отбивом провести ответную контр. атаку. Движения пикой или стволом или штыком с целью отбива и обезоруживания можно выполнять по кругу, рисунок 12. Вслед за отбивом провести ответную контр. атаку



Рисунок 11.

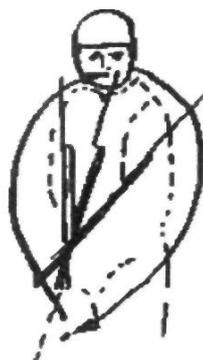


Рисунок 12.



Рисунок 13.

«Отбив пикой автоматом вниз-направо» - удар концом пики или стволом или штыком по оружию противника «батман» вниз – направо, рисунок 13. Вслед за отбивом провести ответную атаку.

Примерные соревнования по фехтованию на пиках

Соревнования на пиках проводится в экипировке на ровной площадке, как на конях, так и спешившись (в пешем порядке без коней). В зависимости от количества участников, с выбыванием после каждого проигрыша или по кругу. Или каждый с каждым при небольшом количестве участников.

Место проведения: ровная площадка 15 на 15 метров, обозначенная верёвкой с флажками.

Время поединка 3 минуты.

Экипировка: шлем для занятий (АРБ) армейским рукопашным боем (фото 36), нагрудник, для защиты тела (фото 37), перчатки (краги) (фото 38). Пика учебная длиной 2 -3 метра с мягким наконечником из поролона, ваты или тряпок.



Фото 36.



Фото 37.



Фото 38.

Правила проведения соревнований. В поединке на пиках действия засчитываются до первого укола, в тело. Бросок, сбивание обязательно проводится с имитацией укола копьём. Поединок проводится до трёх уколов. В случаях, когда нет, технических действий со стороны обоих участников победа присуждается, более активному и тому из участников, кто наберёт большее количество активных действий. Активными действиями могут считаться броски, сбивания без уколов пикой (т. е. добивания), а так же частые атаки, даже если они не приносят успеха и т. д.

Запрещённые действия: запрещено наносить удары пикой сверху (как палкой), запрещённые удары: в голову, по затылку, в область шеи, в пах, по позвоночнику.

Комбинации для отработки в парах

Комбинация 1.

Исходное положение (И. П.) – соперники вооружённые пиками встали друг перед другом на дистанции вытянутой пикой. Соперник наносит укол пикой. Выполнить отбив пикой влево (фото 39). Затем мгновенно нанести укол пикой по телу в качестве контр. атаки (фото 40).



Фото 39.



Фото 40.

Комбинация 2.

Исходное положение (И. П.) – соперники вооружённые пиками встали друг перед другом на дистанции вытянутой пикой. Соперник наносит укол пикой. Выполнить отбив пикой вправо и нанести укол пикой по телу в качестве контр. атаки (фото 41, 42).



Фото 41.



Фото 42.

Комбинация 3.

Исходное положение (И. П.) – соперники вооружённые пиками встали друг перед другом на дистанции вытянутой пикой. Соперник наносит укол пикой вниз. Выполнить отбив пикой вправо – снизу, или (влево – снизу) и нанести укол пикой по телу в качестве контр. атаки (фото 43, 44).



Фото 43.



Фото 44.

Комбинация 4.

Исходное положение (И. П.) – соперники вооружённые пиками встали друг перед другом на дистанции вытянутой пикой. Нанести опережающий укол пикой по телу (фото 45).



Фото 45.

Внимание! Пикой можно удерживать двумя руками, что будет иметь прикладное значение. Казак, хорошо владеющий, пикой так же хорошо будет владеть, автоматом или винтовкой, что немало важно при обучении будущих воинов, защитников Отечества.

Штыковой бой

С целью приобретения навыков рукопашного боя с оружием (с винтовкой, автоматом) можно использовать специальный тренировочный снаряд в виде палки с амортизирующими накладками – подушками. Помните о том, что только в паре с соперником вооружённым подобным имитатором можно приобрести необходимые навыки штыкового боя.

При проведении учебных поединков на тренировочных палках, чтобы исключить травмы поединки проходят в защитной экипировке.

На голову шлем для занятий (АРБ) Армейским рукопашным боем (фото 36).

Для защиты пальцев рук и кистей (фото 38). Для защиты груди (фото 37).

Паховая раковина для защиты от ударов в пах (фото 46).



Фото 36.



Фото 46.

Казак при разучивании и отработки приёмов должен держать тренировочную палку как автомат. И так же как автоматом наносить удары и выполнять технику защиты, рисунок 14, 15.



Рисунок 14.



Рисунок 15.

Глава 5. Техника владения казачьей шашкой

Казачи!...шашки к бою

О казачьей шашке

В наше время на праздниках проводимых казаками можно увидеть демонстрацию владения шашкой, а так же рубку лозы, различных предметов и фруктов. Всё это требует подготовки, тренировки и сноровки. Предшественником, или сказать старшей сестрой у шашки была сабля. Шашка оказалась более пригодна для боя. И когда поступил приказ «сабли – вон» первыми официально перешли на шашки именно казаки (казачьи части). Произошло это в 1838 году, это был период Кавказской войны. Казачьи части получили шашки кавказского образца. Шашку по праву можно отнести к рубящему оружию, хотя ей можно и колоть. Шашки имели разную разновидность и могли иметь небольшой размер, чтобы её можно было спрятать. Рукоять могла быть скрытая в ножнах, такое оружие меньше цеплялось за внешние предметы и меньше бросалось в глаза, что не демаскировало казака.

По мере упорядочивания, упрощения и стандартизации фехтовального искусства, специально для казачьих войск выпускались пособия и руководства. Владение холодным оружием на коне изложено в 1-ой части казачьего Устава в главе «Рубка и колоние чучел», издательство 1875 года. Одно из руководств составил лейб – гвардии атамана Его Императорского Величества Государя Наследника Царевича полка подьесаул Гладков. Его книга «Фехтование на шашках и пиках для занятий в строевых частях» была издана в г. Санкт – Петербурге, в 1893 года. В 1905 году в г. г. Санкт – Петербургской типографии « Артиллерийского журнала» вышла книга В. Фёдорова « Холодное оружие».

Описание шашки. Для всех чинов обязательно умение владеть табельным оружием.

Казачу нужно знать значение всех частей оружия (рисунок 16).

Шашка состоит: А) рукоять. Б) клинок. В) обух. Г) лезвие. Д) остриё. З) боевой конец. И) центр удара. К) средняя часть.

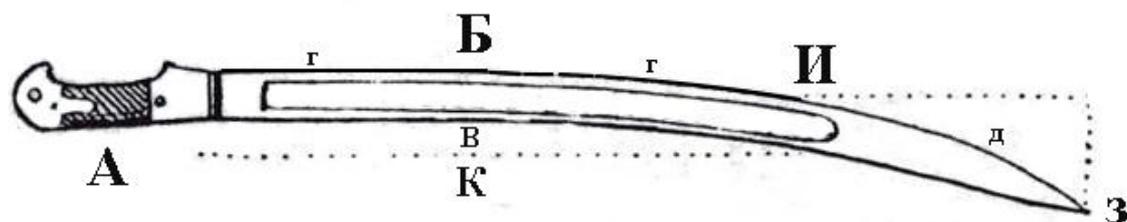


Рисунок 16.

Владение шашкой

Современное владение шашкой можно разделить на три раздела.

1. «Рубка» шашкой лозы, предметов, овощей.
2. Историческое фехтование...на саблях.
3. «Крутка» шашкой, «казацья джигитка»

Приёмы обращения с шашкой

Шашки для встречи начальника и для отдания чести вынимаются в три прима, по команде: *шашки – ВОН*, причем первый прием выполняется по команде *шашки*, а прочие – по команде *ВОН*.

Первый прием. Всадник, вооруженный шашкою, пропускает кисть правой руки между локтем левой и бедром и берется за рукоять в обхват всеми пальцами (рисунок 17).

Второй прием. Казак вынимает клинок из ножен и поднимает, его острым вверх, а лезвием влево так, чтобы рукоять находилась выше головы (рисунок 18).

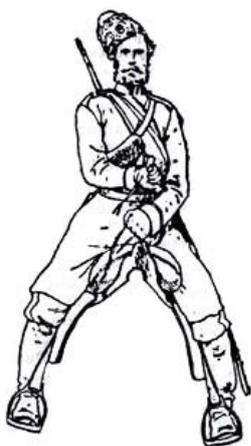


Рисунок 17.



Рисунок 18.

Третий приём. Казак ставит шашку обухом в выемку правого плеча, взявши рукоять в обхват большим, средним и указательным пальцами правой руки (рисунок 19);

Последние же два – прижимает свободно к ладони и опускает правую руку, слегка согнув ее в локте, мякотью кисти на ляжку. Шашка должна быть вставлена в разрез плеча так, чтобы лезвие не было повернуто ни вправо, ни влево (рисунок 20).



Рисунок 19.

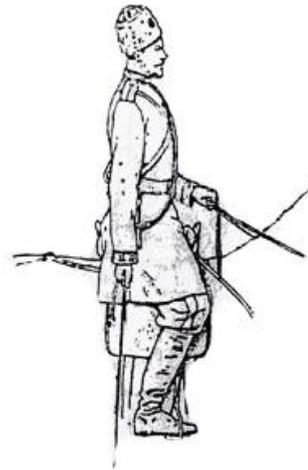


Рисунок 20.

Шашки в конном строю обнажаются для встречи начальника, если строй стоит на месте. Казаки, при встрече начальника и при отдании чести, салютуют по команде: *господа или (товарищи) ОФИЦЕРЫ, или господа или (товарищи) КАЗАКИ.*

Салютование шашкою исполняется в два приема.

Первый прием. Казак берет шашку подвысь, т.е. обхватывает рукоять всю кистью правой руки и накладывая большой палец вдоль боковой стороны рукояти, обращенной к себе, поднимает шашку к воротнику так, чтобы кисть находилась на высоте воротника и на четверть впереди его. Клинок держится лезвием в левую сторону, острием вверх и несколько назад (рисунок 21).



Рисунок 21.

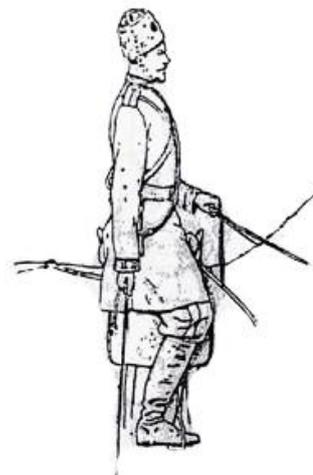


Рисунок 22.

Второй прием. Казак опускает шашку острием вниз и лезвием к лошади; правая рука и шашка при этом должны быть свободно опущены по отвесу,

рисунок 22. Для того, чтобы казаки взяли шашки на плечо, вновь командуют: *Господа или (товарищи) казаки*; по этой команде выполняется, как сказано выше, но в обратном порядке.

Казаки при первом прохождении справа или слева по одному, не доходя трех шагов до начальника, салютуют на всех аллюрах без особой для этого команды, каждый сам по себе; миновав начальника и пройдя три шага, они берут шашки на плечо. Для вкладывания шашек в ножны подается команда: *шашки в нож – НЫ*.

По этой команде шашки вкладываются в три приема:

Первый прием. Казак обхватывает правой рукой рукоять и поднимает клинок острием вверх, а лезвием так, чтобы рукоять находилась выше головы.

Второй прием. Казак, вооруженный шашкой, повернув клинок острием вниз, опускает его между левым локтем и бедром и, вложив острие в отверстие ножен, удерживает кисть на высоте воротника.

Третий прием. Казак вкладывает клинок в ножны, а правую руку относит на свое место, рисунок 23.

Для действий в атаке, для рубки, уколов и отбивов шашки вынимаются по команде: шашки – К БОЮ.

Вынимание оружия для отдания чести, но с третьим приемом кладет кисть правой руки на кисть левой. Четвертый и мизинец пальцы в этом случае держит по своему усмотрению, помогая ими левой руке в управлении лошадью; конец шашки не следует спускать с правого плеча, рисунок 24, 25.

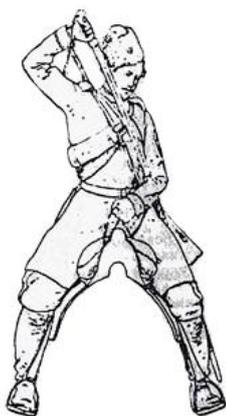


Рисунок 23.



Рисунок 24.

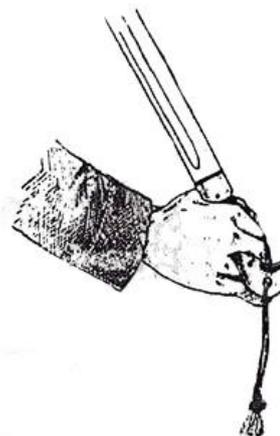


Рисунок 25.

При приближении начальника, когда шашки держать к бою, по команде: *СМИРНО*, следует взять в положение, как указано выше (третий прием).

Имея шашку к бою, казак, по команде: *шашки в нож – НЫ*, вкладывает, как показано выше.

Уколы и удары шашкой

Поражение противника острием клинка называется уколом.

При нанесении укола, шашку должно держать следующим образом: четыре пальца крепко обхватывают рукоять, а большой палец вытягивается вдоль спинки рукояти (фото 47), на (фото 48) показан хват всеми пальцами без вытягивания пальцев.

Изготовка к бою с шашкой, где правая нога впереди (позиция фехтовальщика) (фото 49).



Фото 47.



Фото 48.



Фото 49.

Уколы шашкою наносятся: прямо с места (фото 50), с выпадом впереди стоящей ноги, при выполнении уколов шашка, кисть руки и предплечье составляют одно целое, с разворотом по горизонтали (фото 51), укол с выпадом без поворота шашки (фото 52), предплечья и кисти руки, укол шашкой вниз (фото 53).



Фото 50.



Фото 51.



Фото 52.



Фото 53.

Уколы шашкой на коне.
Укол с поворотом налево, в пол-оборота налево или в пол-оборота направо, рисунок 26.

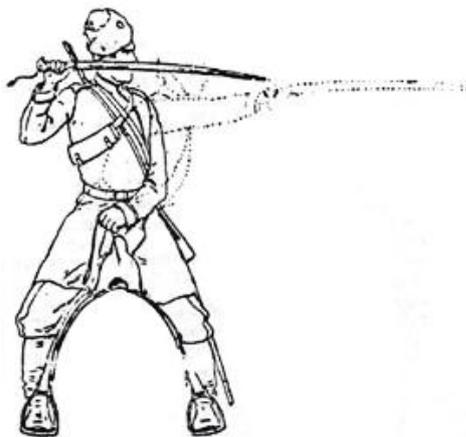


Рисунок 26.

Для нанесения укола, всадник поворачивается в назначенную сторону, отдаваясь назад на противоположное стремя. Вместе с тем сгибает правую руку так, чтобы кисть пришлась к правому уху, причем лезвие шашки

должно быть направлено кверху, а острие должно находиться на одной высоте с рукояткой и в том направлении, куда направлен укол, подавая одновременно тело в ту же сторону. После укола, быстро отдернуть шашку назад к правому уху, повернуться во фронтальную сторону и взять шашку на плечо.

Поражение противника лезвием клинка называется ударом; удар должен наноситься с оттяжкой, дабы он был непременно прорезывающим, а в момент непосредственного нанесения удара выполняется выжим кистью.

При нанесении удара, рукоять шашки охватывается всеми пятью пальцами.

Удары шашкою наносятся: 1) пол-оборота направо, 2) направо и 3) вниз направо, в пол – оборота налево, к примеру, вниз направо (фото 54, 55).



Фото 54.



Фото 55.

Для нанесения удара в пол-оборота направо или направо, казак поворачивается в назначенную сторону и вместе с поворотом быстро выносит руку с шашкою к левому плечу так, чтобы лезвие шашки было обращено вперед, а острие, поданное назад, находилось на одной высоте с рукоятью. Удар наносится от левого плеча, слева направо, и вместе с ударом всадник подает корпус в ту же сторону, опираясь на правое стремя; затем, поворачиваясь во фронтальную сторону, берет шашку на плечо (рисунок 27). Для нанесения удара вниз направо, казак, немного поворачивается и подаёт тело вправо, упираясь на правое стремя, выносит руку с шашкою вперед выше головы так, чтобы лезвие было обращено вперед, а острие, поднятое вверх, подано немного назад; затем наносится удар сверху вниз (рисунок 28). После удара рука с шашкой движется по кругу или же снизу вверх, возвращаясь в исходное положение. Затем казак поворачивается во фронтальное положение и берет шашку на плечо.

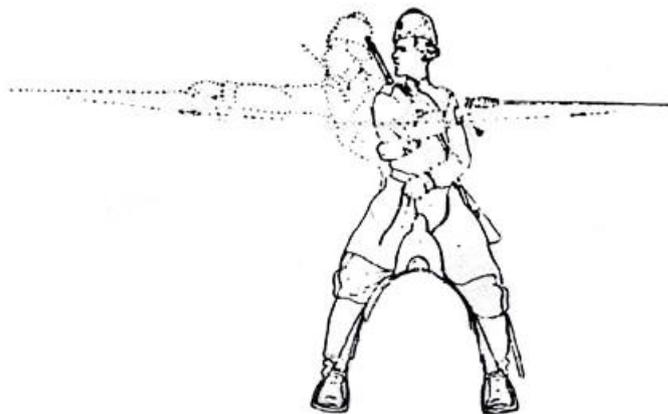


Рисунок 27.

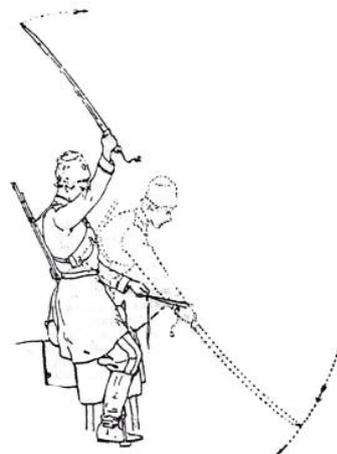


Рисунок 28.

При обучении казаков ударам и уколам, соблюдать следующие правила:
 а) Необходимо чтобы обучающийся наносил удар именно в то место, которое желает поразить, необходимо развивать в нем верность руки и глаза. Для достижения этого, следует провести мелом на мешке или чучеле две параллельные черты, на расстоянии одна от другой от 5 до 7 сантиметров, и заставлять всадника рубить так, чтобы удары наносились в промежутке между чертами. Расстояние между чертами, по мере успехов, следует постепенно сокращать.

б) Удары необходимо наносить сильной частью клинка (где помещается центр удара). Это *одна треть клинка* от кончика или же сам центр клинка шашки.

Ошибки: основной ошибкой казаков при обучении владению шашкой в движении на лошади часто является опоздание в ударе шашкой, неправильная посадка в седле, слабый удар, потеря равновесия в седле.

. Для тренировки в нанесении ударов используются:

1) Чучела. 2) Лозы. 3) Глина. Смотрите рисунки 29, 30.

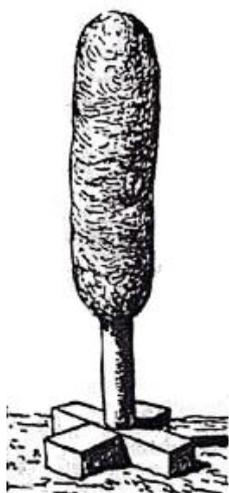


Рисунок 29.

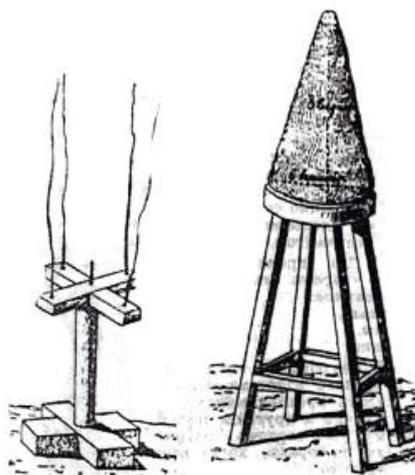


Рисунок 30.

Для отработки силы у дара в современных условиях можно использовать скрученные прутья или пластиковую бутылку наполненную водой (фото 56, 57).



Фото 56.



Фото 57.

Пучок веток для рубки (фото 58).



Фото 58.

Обучение должно начинаться сначала в пешем порядке на месте, а потом двигаясь мимо мешков, чучел и других целей, а затем уже верхом, на различных аллюрах, до карьера включительно. Для нанесения уколов используются те же чучела, что и для рубки, при чем, для выработки меткости удара, полезно класть на них шар, набитый шерстью. Уколы следует наносить как можно короче и сильнее и быстро выдергивать оружие после укола.

Форма одежды при выполнении рубки шашкой: парадная, или полевая форма одежды.

Площадки и мишени для рубки

Площадка в два ряда для рубки лозы, подставки с лозой расположены на удалении 3- 5 метров (фото 59). Рубка лозы шашкой (фото 60). Одиночные подставки для рубки (фото 61, 62).



Фото 59.



Фото 60.



Фото 61.



Фото 62.

Внимание! На ветку (лозину) сверху надевают папаху. Наносятся удары шашкой, подрезая лозу, при этом необходимо добиться, чтобы папаха не слетала с ветки (с лозы) (фото 63).



Фото 64.
64

Отбивы (защита) шашкой

Отбивы шашкою пики или другого оружия выполняются вправо (фото 65), влево (фото 66).



Фото 65.



Фото 66.

вниз – направо (фото 67), вниз – налево (фото 68), сверху (фото 69).



Фото 67.



Фото 68.



Фото 69.

Для отбива пики направо, следует рукоять шашки взять в обхват четырьмя пальцами и подать кисть вытянутой правой руки вперед так, чтобы она была несколько ниже правого плеча. Клинок при этом должен быть направлен остриём вперед и обращен лезвием вправо.

Подавая тело вперед, следует встретить пику или другое оружием боевым концом клинка и поднять руку с шашкою, отвести пику вправо.

Применительно к сказанному выполняются отбивы пики налево, лезвие шашки должно быть обращено от себя.

После уколов, ударов и отбивов снова принимается изготовка к бою, с шашкой. При выполнении действий с оружием на коне, следует держать левую руку совершенно спокойно, чтобы не беспокоить лошадь.

Примерные соревнования в рубке шашкой на лошади

Внимание! Казак, сидя верхом на лошади двигаясь, на скаку наносит удары шашкой по мишеням в виде чучел, веток лозы и т.д. Мишени располагаются на расстоянии в несколько метров друг от друга в один ряд или справа или с левой стороны образу как бы коридор для всадника. По количеству устанавливается не менее семи мишеней.

Правила соревнований. Победителем становится тот казак, который на скаку быстрее по времени и точнее срубит все мишени.

Инвентарь. Запряжённые лошади, шашки, мишени, казачья форма.

Примерные соревнования в рубке на шашках (саблях)

С целью проведения соревнований выбирается ровная не асфальтированная площадка, которая огораживается волчатником или верёвкой. Для судей устанавливается стол по центру и стул на углу для бокового судьи.

Судьи:

- главный судья с секундометристом за столом;
- арбитр на площадке с боку;
- боковой судья (помощник) сбоку на стульчике.

Экипировка участников:

- шлем с решёткой (фото 36);
- нагрудник (фото 37);
- перчатки (краги) (фото 38);
- и лёгкие имитаторы шашек из пенопласта или поролона, из лёгкой резины.

Оценка технических действий участников:

- удар по конечностям (по рукам, по ногам) -1 бал;
- удар по телу – 2 бала;
- удар по голове – 3 бала;
- бросок (выведение из равновесия) - 2 бала;
- бросок (выведение из равновесия) с добиванием - 3 бала.
- выбивание шашки из рук – 2 бала.

Участнику, набравшему, 12 баллов присуждается, победа. Время поединка 3 минуты.

Запрещённые действия:

- запрещено наносить колющие удары в лицо;

- запрещено наносить удары в пах, по позвоночнику, в область шеи, по затылку.

Внимание! Это примерные правила соревнований. Казачья община, хутор, станица, округ или даже войско может самостоятельно разработать правила и положения о соревнованиях на шашках (имитаторах).

Техника фехтования на имитаторах (сабли, и шашки)

Комбинации в парах

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд (фото 70).



Фото 70.

Атакующие комбинации:

Комбинация 1. Опережающий удар сверху по голове

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой к сопернику и нанести опережающий удар сверху по голове имитатором (сабли, шашки) (фото 71).

Комбинация 2. Опережающий удар сбоку по телу

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука вытянута с саблей вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой и нанести опережающий удар сбоку по телу имитатором (сабли, шашки) (фото 72).



Фото 71.



Фото 72.

Комбинация 3. Опережающий прямой укол в тело

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой и нанести опережающий прямой укол в тело имитатором (сабли, шашки) (фото 73).

Комбинация 4. Опережающий удар по телу наотмашь

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой и нанести опережающий удар по телу наотмашь имитатором (сабли, шашки) (фото 74).



Фото 73.



Фото 74.

Комбинация 5. Опережающий удар в голову наотмашь

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой и нанести опережающий удар в голову наотмашь имитатором (сабли, шашки) (фото 75).

Комбинация 6. Опережающий удар по ноге

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой и нанести опережающий удар по ноге (нижним конечностям) имитатором (сабли, шашки) (фото 76).



Фото 75.



Фото 76.

Комбинация 7. Опережающий удар по руке

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Незамедлительно выполнить шаг (выпад) правой ногой и нанести опережающий удар по руке (верхним конечностям) имитатором (сабли, шашки) (фото 78).

Комбинация 8. Удар ногой по кисти

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Выполнить удар по кисти ногой с целью выбивания

оружия (фото 79, 80).



Фото 79.



Фото 80.



Фото 81.

Комбинации с техникой защиты

Комбинация 9. Защита от удара сверху

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд у обоих. Дистанция средняя. Соперник наносит удар сверху. Выполнить отбив саблей сверху (фото 82). И незамедлительно нанести удар сверху по голове саблей в качестве контр. атаки (фото 83).



Фото 82.



Фото 83.

Комбинация 9. Защита от удара сбоку сверху

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд. Дистанция средняя. Соперник наносит удар сбоку сверху. Выполнить отбив саблей слева сверху от удара сбоку (фото 84).

И незамедлительно нанести удар снизу по ноге саблей в качестве контр. атаки (фото 85).



Фото 84.



Фото 85.

Комбинация 10. Защита от удара сбоку снизу

Разучивание

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд у обоих. Дистанция средняя. Соперник наносит удар снизу сбоку. Выполнить отбив саблей слева снизу от удара сбоку (фото 86). И незамедлительно нанести прямой укол саблей в качестве контр. атаки (фото 87).



Фото 86.



Фото 87.

Комбинация 11. Защита от удара наотмашь

Исходное положение (И. П.) оба казака (фехтовальщика) становятся друг перед другом во фронтальной правосторонней стойке, правая рука с саблей вытянута вперёд у обоих. Соперник наносит удар наотмашь. Выполнить отбив саблей слева снизу от удара сбоку (фото 88). И незамедлительно нанести удар саблей по ноге в качестве контр. атаки (фото 89).



Фото 88.



Фото 89.

Броски (выведения из равновесия)

Задняя подножка

Защищаясь саблей, сближайтесь с соперником, блокируя и пропуская соперника (фото 90). Одновременно выполнить шаг левой ногой вперёд и вправо, и вынести сзади стоящую правую ногу вперёд за ногу соперника и подбивающим движением поставить её под коленный сгиб ноги, а саблей воздействовать на лицо (на решётку) (фото 91). Без промедления резким

движением рук и всего тела влево от себя бросить соперника и нанести удар шашкой (фото 92).

С позиции биомеханики. При выполнении подножки создается рычаг второго рода «точка», где верхний центр управления телом – плечи и руки, его толкаем от себя, а нижний центр управления, колени ноги перекрываем своей ногой. Опрокидывающее движение у соперника назад в сторону спины.



Фото 90.



Фото 91.



Фото 92.

При проведении бросков можно выполнять: зацепы стопой, подножки, подсечки, сбивания.

Внимание! Поединки на саблях проводятся в виде инициативы в атаке, где наносятся удары, комбинации ударов с обманными движениями (ударами). Всем кто прикоснется этой теме нужно знать, что на шашках ни когда не фехтовали. Фехтовали на саблях, а шашками рубили и убивали тому пример, гражданская война в России 1918 – 1922 г. Казачье историческое фехтование развивалось именно на саблях, хотя это всё условно, для этого дела вполне подойдет и шашка.

Основы «крутки» шашкой

Казачья «крутка» – движение шашки по кругу, с целью разогнать ударную часть (т. е. клинок), для нанесения сильного удара. Искусство крутки клинком связано с кругом с «коло». Казачья «крутка» сегодня развевается как этно спорт. «Крутка» шашкой имеет ещё название **фланкировка** или **«джигитка»**. Термин **«джигитка»** - имеет явно кавказское или азиатское происхождение. Но всё эти названия имеют отношение к владению шашкой. Казачья «крутка» - можно сказать, состоит их восьмёрок и кругов, рубящих движений крест - накрест.

При проведении учебно – тренировочных занятий с шашкой при освоении техники с шашкой расстояние между спортсменами должно быть не меньше 3- 4 метров.

Боковой стабилизирующий «обратный» круг в кисти

Разучивание

На (фото 93, 94) показан боковой стабилизирующий «обратный» круг в кисти. Движение клинка идёт в боковой плоскости, а удержание рукоятки шашки идёт за счёт зажимание большим и указательным пальцем. В момент вращения важную роль играет кисть. Разучивается и отрабатывается сначала одной рукой, а затем другой.



Фото 92.



Фото 93.

Способы подъёма и разгона шашки

Способы подъёма и разгона шашки, используя в качестве опоры:

- через бедро ноги (Фото 94).
- через плечо одноимённой руки (Фото 95).



Фото 94.

- через вторую свободную руку (Фото 96).



Фото 95.



Фото 96.

Способы подъёма и разгона шашки также разучиваются сначала правой рукой, а затем левой. Здесь нужно понимать, о том, что чем больше скорость клинка с рукой, тем сильнее удар.

Большая фронтальная восьмёрка

Разучивание

Большая фронтальная восьмёрка (движение шашки крест-накрест). Рука в момент движения по восьмёрке выпрямляется. Во время прохождения второй восьмерки кисть руки разворачивается. Удар идёт по диагонали сверху – вниз, и применяется в конной рубке, направление вниз по обе стороны лошади. Удары разучиваются и отрабатываются сначала правой рукой, а затем левой рукой (фото 97, 98).



Фото 97.



Фото 98.

Малая фронтальная восьмёрка

Разучивание

Малая фронтальная восьмёрка. Эта восьмёрка очень проста и движение шашкой по восьмёрке в основном используются при обезоруживании. Движение соответствует диагональному движению по траектории снаружи вовнутрь. Во время движения руки и шашки по восьмёрки в основном задействована кисть руки с шашкой (фото 99, 100). Освоение проводится в одну сторону затем в другую. Движения разучиваются и отрабатываются сначала правой рукой, а затем левой рукой. Затем начинайте проводить восьмёрку «обратную» в обратном направлении.



Фото 99.



Фото 100.

Восьмёрка горизонтальная фронтальная вдоль от себя

Разучивание

Восьмёрка горизонтальная фронтальная вдоль от себя применяется при обезоруживании. Выполняется движением шашки от себя к себе по

восьмерке, слева направо и наоборот справа налево в горизонтальном положении (фото 101, 102).



Фото 101.



Фото 102.

Внимание! После проведения «обратной» восьмёрки плавно переходить на стабилизирующий круг.

Горизонтальная боковая восьмёрка

Разучивание

При выполнении горизонтальной боковой восьмёрке описывайте движение шашкой по восьмёрке сбоку. При этом движение идёт как бы из - за спины, что имеет большое практическое значение в качестве неожиданных ударов. Горизонтальная боковая восьмёрка эффективна при выполнении разворотов влево и вправо. Описывая восьмёрку, имитируйте отбивы и дары шашкой. Часто при отработках боковой горизонтальной восьмёрки шашкой цепляется нога. Постарайтесь приучить себя не цеплять шашкой ногу или убирать её вовремя (фото 103). Затем разучивайте и проводите «обратную» восьмёрку в обратном направлении (фото 104). Движения разучиваются и отрабатываются сначала правой рукой, а затем левой рукой. При этом выполняется перехват шашки из правой руки в левую руку.



Фото 103.



Фото 104.

Горизонтальная фронтальная восьмёрка

Разучивание

При выполнении горизонтальной фронтальной восьмёрки описывайте движение шашкой по восьмёрке спереди перед собой. Данные движения позволяют хорошо выполнять защитные действия от ударов снизу (фото 105). Движения разучиваются и отрабатываются сначала правой рукой, а затем левой рукой. При этом выполняется перехват шашки из правой руки в левую (фото 106).



Фото 105.



Фото 106.

Горизонтальная восьмёрка, наклонённая в нижней части

Разучивание

Движение по восьмёрке выполняется от бедра. Движения разучиваются и отрабатываются сначала правой рукой, а затем левой рукой. При этом выполняется перехват шашки из правой руки в левую руку (фото 107).



Фото 107.

Вертикальная фронтальная восьмёрка

Разучивание

При выполнении вертикальной фронтальной восьмёрки описывайте движение шашкой по восьмёрке спереди перед собой, сверху вниз. Данные движения позволяют хорошо выполнять защитные действия и наносить удары на уровне лица (фото 108). Движения разучиваются и отрабатываются сначала правой рукой, а затем левой рукой. При этом выполняется перехват шашки из правой руки в левую руку (фото 109).



Фото 108.



Фото 109.

Удары по «кресту», «крест» диагональный

Разучивание

Название говорит само за себя движение. Нанесение ударов шашкой выполняются по «кресту» крест - накрест. С практической точки зрения выполняются удары шашкой на уровне шеи, с точки зрения поражения противника. Выполняется вращательное движение кисти при переходе с одного удара на другой. Удары по «кресту» диагональные (фото 110).

Удары по «кресту», «крест» прямой

Разучивание

Нанесение ударов шашкой выполняются по «кресту» крест – накрест (один удар в вертикальной линии, а другой в горизонтальной линии). С практической точки зрения выполняются удары шашкой на уровне шеи, с точки зрения поражения противника. Выполняется вращательное движение кисти при переходе с одного удара на другой (фото 111).



Фото 110.



Фото 111.

Выполнение восьмёрок в виде креста

Разучивание

Выполнение восьмёрок в виде креста можно начать выполнять с вертикальной восьмёрки, а затем перейти на горизонтальную восьмёрку. Это создаёт глухую защиту. Здесь важен переход и работа кистью руки (фото 112).



Фото 112.

Описание полного фронтального круга шашкой

Разучивание

Описание полного фронтального круга шашкой по часовой стрелке в качестве защиты (фото 113).

Описание полного фронтального круга шашкой против часовой стрелке в качестве защиты (фото 114).



Фото 113.



Фото 114.

Описание шашкой круга над головой против часовой стрелке с целью разгона клинка для нанесения удара (фото 115).

Выполнение шашкой круга над головой по часовой стрелке с целью разгона клинка для нанесения удара (фото 116).



Фото 115.



Фото 116.

Выполнение шашкой круга над головой наклонные под углом с целью разгона клинка для нанесения удара. Этот круг шашкой может быть связующим элементом или основным для нанесения удара (фото 117).



Фото 117.

Перехваты шашки из руки в руку

Разучивание

Перехват шашки через руку. Клинок идёт вниз через сустав большого пальца и с одновременным подхватом шашки второй рукой из под руки (фото 118). Перехват сзади за спиной (фото 119).



Фото 118.



Фото 119.

Техника работы шашкой с двух рук

Внимание! Знайте и помните, что казаки были *обе руками* войнами. Умели рубить и владели саблём (шашкой) с правой и с левой руки. Подобные техники уходят вглубь веков и имеют общеславянские, или даже сказать общеарийские корни. С целью освоения техники шашкой заставляйте себя тренироваться не только правой рукой, но и левой тоже.

Техника для освоения начального уровня Рубящие удары сверху вниз двумя руками

Разучивание

Исходное положение (И. П.) – стойка ноги на ширине плеч в руках шашки. Выполнить замах для удара сверху вниз (фото 120). Выполнить имитацию удара сверху вниз. При ударе шашкой выполняется наклон телом вперёд. Удары можно выполнять поочерёдно сначала с левой руки, а затем правой (фото 121).



Фото 120.



Фото 121.

Отработка ударов по вертикальным фронтальным восьмёркам

Разучивание

При выполнении ударов двумя шашками по вертикальным фронтальным восьмёркам. Удары шашками перед собой, по восьмёркам сверху вниз. Данные движения позволяют хорошо выполнять защитные действия и наносить удары на уровне тела и лица. Движения разучиваются и отрабатываются двумя руками (фото 122). Направление ударов (т. е. движения) шашками в другую сторону по вертикальным фронтальным восьмёркам (фото 123).



Фото 122.



Фото 123.

Отработка ударов по горизонтальным боковым восьмёркам

Разучивание

При выполнении ударов по горизонтальным боковым восьмёркам шашками. При этом движения идут как бы из - за спины, что имеет большое практическое значение в качестве неожиданных ударов. Горизонтальная боковая восьмёрка эффективна при выполнении разворотов влево и вправо. Описывая восьмёрки, имитируйте отбивы и дары шашкой. Часто при отработках боковой горизонтальной восьмёрки шашкой цепляется нога. Постарайтесь приучить себя не задевать шашкой ногу или убирать её вовремя (фото 124). Затем разучивайте и проводите «обратную» восьмёрку в обратном направлении.



Фото 124.

Глава 6. Азбука казачьего ножевого боя

С ножом хоть куда, а без ножа никуда...

Для казака нож и кинжал являлись оружием самообороны и символом собственного достоинства, а так же знаком вольности рода. Боевые ножи применялись только в бою. Хотя для практиков всё это разделение покажется формальным и условным. У казаков ножи изготавливались не только для боя, но и к разным условиям жизни, труда, быта и войны. Нож является незаменимым орудием для выживания и инструментом в автономных условиях и в походах. Но при этом, нельзя забывать и о том, что нож изначально является оружием, которое хорошо применяли в бою и в качестве самообороны. Используйте нож по принципу «нож везде гож», или «с ножом хоть куда, а без ножа никуда». Боевые ножи различались по ношению:

- ножи поясные;
- ножи за рукавные;
- ножи за сапожные;
- ножи запазушные (т. е. держать за пазухой под одеждой).

Самыми обычными и наиболее распространёнными были поясные ножи.

В практике нож служит инструментом разрушения миропорядка, и удержание прави (правды). Боевыми ножами не бравировали и боевую энергию ножей берегли для боя и носили всегда в ножнах. Лезвие боевых ножей всегда обладают боевой энергией. Поэтому до наших дней дошёл обычай у казаков староверов и старообрядцев хлеб как священный и уважаемый атрибут не резать, а ломать, отсюда и пошло выражение «Убирайте ножи со столов».

Среди казаков удальцов, молодцов которые мастерски, и виртуозно владели, техникой ножевого боя было, много и они не переводились.

Для информации. У казаков в нескольких случаях допускалось убийство человека человеком:

- когда нападают с оружием;
- когда пытаются убить;
- когда пытаются отравить;
- когда пытаются отобрать землю;
- когда пытаются поджечь родной дом;
- когда пытаются отобрать жену;
- при защите Отечества.

Подобные нравы у казаков глубоко сидят в генетической памяти. К примеру, автор с детства слышал историю про своего деда Авилова Фёдора Ивановича, 1890 г. рождения. Дело было в период раскулачивания и коллективизации в 1937 году. Уполномоченный из колхоза пришёл забирать

скотину в колхоз. Можно сказать последнее, так как до этого забрали надел земли, лошадь, и кормилицу корову. А в семье пять ребятишек, да жена, которых нудно было кормить. Закипела кровь казачья. Дед Фёдор взял нож и не подпустил уполномоченного. Последствия этого события для деда Фёдора оказались тяжёлыми...

Нож и его составляющее

Представлен рисунок 31, где показаны все основные части ножа.

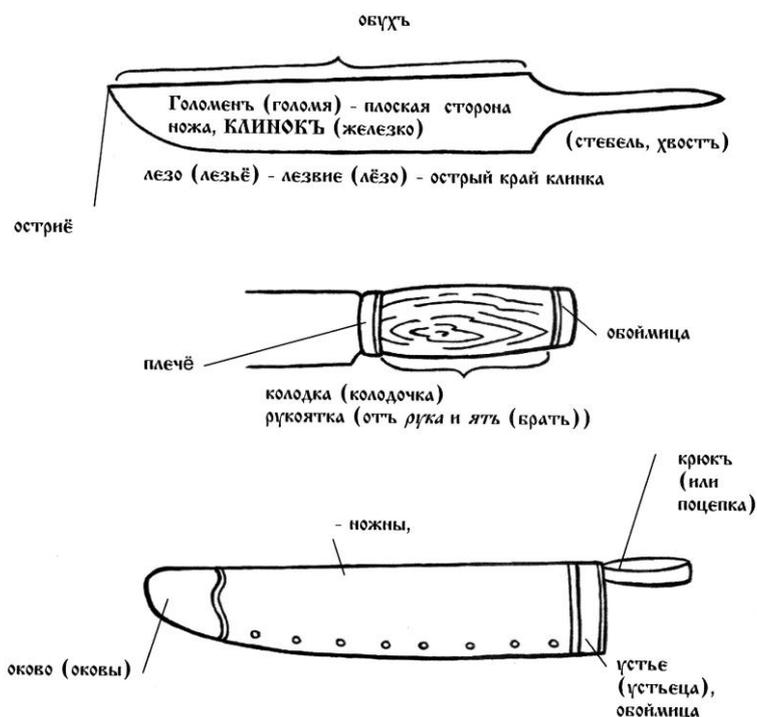


Рисунок 31.

Нож с ножнами (фото 125).



Фото 125.

Хваты ножа

Способ показа – в целом, в медленном темпе с попутным объяснением.

Предназначение – для разучивания и отработки базовой техники рукопашного боя с ножом.

Разучивание техники ножевого боя необходимо начинать с хвата ножа. Рукоять ножа при захвате, как правило, располагается на центр ладони. Существуют два хвата ножа, лезвием от себя, и лезвием к себе.

- Лезвием от себя, где рукоятка ножа ложится на центр ладони и большой и указательный пальцы упираются в упор, разделяющий лезвие и рукоять. В момент удара сила максимального напряжения как раз приходится на два эти пальца (фото 126).

- Лезвием к себе. В этом варианте большой палец прижимает рукоять сверху (фото 127).



Фото 126.



Фото 127.

При работе с ножом соблюдайте три главных принципа: скорость, точность и простота. Бой на ножах, только начавшись, практически сразу может быть закончен, так как это травмо опасно или может закончиться смертью. В таких ситуациях, как правило, требуется молниеносная реакция и быстрота в действиях. Поскольку нож практически всегда находится в ножнах, необходимо тщательно отрабатывать его выхватывание.

С целью предупреждения травматизма для занятий ножевым боем можно использовать ножи из мягкой резины, поролона (фото 128).

Разминка верхних конечностей

В ножевом бое основная работа осуществляется кистями, лучезапястными суставами, локтевыми суставами, предплечьями и плечевым суставом, а также всем телом, поэтому верхние конечности нужно постоянно разминать, готовить к ножевому бою. Подготовка к тренировке верхних конечностей в виде вращения кистями (фото 129).



Фото 128.



Фото 129.

Траектории движения ножом для освоения техники ножевого боя

При работе с ножом действуют те же принципы или технические элементы, что и при работе с шашкой. По кругу (по колу – солнцеворот). Окрутил его по кругу. Рисунок 32. Движение кисти с ножом по восьмёрки, рисунок 33.

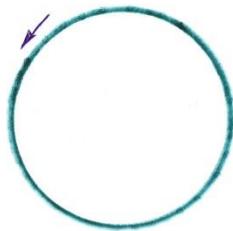


Рисунок 32.

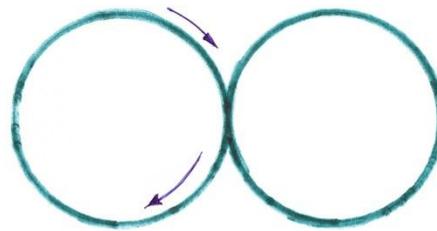


Рисунок 33.

Движение кисти с ножом по кресту (движения диагональные «крестом»), рисунок 34. Крестом побеждаемы силы вражеские...Крест (движения в вертикальной и горизонтальной плоскости), рисунок 34, 35.

Ножом окрестил его и победил:

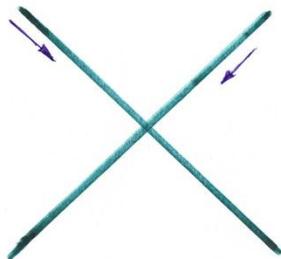


Рисунок 34.

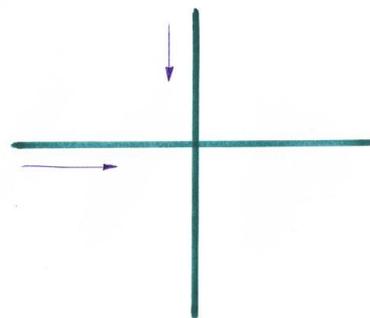


Рисунок 35.

Передвижения

В ножевом бою используются передвижения: шагом, челночные, с выпадом одной ногой, прыжком. За счёт выполнения полного шага. Шаги могут быть набегающие. Передвижения за счёт выпада впереди стоящей ноги вперёд.

Передвижение прыжком. Передвижения можно выполнять с разворотом на 90, 180, 270 и 360 градусов. Передвижения необходимо разучивать одновременно с освоением стоек. Необходимо постоянно тренироваться в практике передвижений. Это будет способствовать повышению мастерства в технике ножевого боя. С целью приобретения лёгкости и быстроты в передвижениях рекомендуется практиковать прыжки на скакалке.

Удары ножом (теория и практика)

Удар ножом может выполняться с любой стойки и с любого положения. Ножом можно: колоть, рубить, резать, рвать, царапать. Самое важное при эффективном применении ножа является правильный хват его в руке.

В идеале удар ножом может быть достаточно сильным. Для того, чтобы вывести противника из строя, необходимо тренироваться. Постоянные ежедневные тренировки в течение относительно продолжительного периода необходимы для превращения ударов ножом в сильное оружие. Для того, чтобы добиться эффективности тренировок, их следует проводить правильно. Следовательно, во время тренировок занимающийся должен сконцентрировать свое внимание на определенных моментах.

Направление удара. Удар будет неэффективным, если он не следует к цели по правильной траектории. При ударе ножом правильная траектория представляет собой линию от первоначального положения до мишени.

Скорость. Мощная ударная сила приемов рукопашного боя возникает в результате кинетической энергии, создаваемой движением различных частей тела, что достигает наивысшей точки при фиксации этих компонентов в момент нанесения удара ножом по мишени. В этой операции главным и необходимым условием является скорость. Когда рука вытягивается в ходе удара, одна группа мышц руки растягивается, а другая сокращается. Для нанесения быстрого эффективного удара необходимо сохранить надлежащее равновесие между этими группами мышц. Если, например, мышцы, которые должны растягиваться, напряжены, то движение руки теряет плавность, и удар будет неэффективным. Новички часто используют ненужные группы мышц. Им нужно узнать, какие мышцы необходимы для нанесения определенного движения. Эффективное выполнение приемов ножевого боя зависит от правильного выбора и использования рук (кистей, предплечий), а также мышц тела.

Концентрация силы. Нанесите удар ножом, вытягивая руку плавно и быстро по направлению к мишени. В начале движения уберите все ненужное напряжение из руки и кисти и обязательно сконцентрируйте всю силу тела в бьющей руке с ножом в момент соприкосновения с мишенью.

Отработка ударов ножом

Отработка ударов выполняется на специально оборудованных манекенах, на подвесных мешках, на связках веток или хвороста, на шинах, а также на лапах для занятий единоборствами. Всё это подвешивается в оборудованных городках для штыкового и рукопашного боя. Для более качественной подготовки можно брать многовековой опыт наших предков, к примеру, подготовку казаков. Сделаем небольшую выдержку из старых дореволюционных наставлений подготовки казаков, рисунок 36.



Рисунок 36.

Для упражнения в нанесении уколов в предметы, употреблялись:

1) Чучела. 2) Соломенные щиты. 3) Шары.

Для приобретения навыка в точности нанесения удара рекомендуется практиковать удары имитаторами ножа по малой боксёрской лапе (фото 130) или по короткой палке (фото 131). По команде «к бою - ГОТОВЬСЬ» партнёр держит в руке короткую палку, по которой наносятся точные удары ножом. Удары наносятся в горизонтальной и в вертикальной линии.



Фото 130.



Фото 131.

Нож – это колющее и режущее оружие. Знайте о том, что освоение ножевого боя предполагает постоянное совершенствование и является частью традиционной казачьей культуры. В человеческом смысле повышает, вероятность сохранения чести, свободы, и жизни.

В практике ведения ножевого боя различают дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Необходимо уметь вести бой в каждой из них.

Дальняя дистанция – расстояние, с которого можно нанести удар ногой или рукой с шагом или в прыжке.

Средняя дистанция – расстояние, с которого можно нанести удар ножом, не делая шаг (выпад).

Ближняя дистанция – расстояние, с которого можно нанести короткие удары руками, коленями, выполнить захват, произвести бросок.

Изготовки к бою (стойка) с ножом **Левосторонняя изготовка к бою (стойка) с ножом**

Разучивание:

По команде: «к бою - ГОТОВЬСЬ». Из строевой стойки выполнить шаг левой ногой вперед. Ноги на ширине плеч. Руку с ножом держать на уровне груди, ближе к подбородку. Левая рука вытянута вперед (фото 132). По команде: «отставить» принимается строевая стойка.

Правосторонняя изготовка к бою (стойка) с ножом

Разучивание

По команде: «к бою - ГОТОВЬСЬ». Из строевой стойки выполнить шаг правой ногой вперед. Ноги на ширине плеч. Руку с ножом вытянуть вперед на уровень груди. Левая рука прижата к подбородку (фото 133). По команде: «отставить» принимается строевая стойка.

Внимание! Помните о том, что шаг позволяет сблизиться и сократить дистанцию. Правильно выбранная дистанция для нанесения удара во многом зависит от позиции ног (т. е. от стойки).



Фото 132.



Фото 133.

Боевые комбинации для отработки в парах

В данном пособии предлагаются боевые комбинации с ножом в определенной последовательности, что позволяет новичкам освоить технику ножевого боя.

Способ показа: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям.

Предназначение – совершенствование навыков ведения рукопашного боя с ножом (Ножевого боя).

Разучивание: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание комбинаций с точки зрения мер безопасности и постепенности рекомендуется начинать на *деревянных и резиновых ножах*. По мере усвоения техники ножевого боя можно переходить на боевые ножи в ножнах и без них.

Внимание! При ведении поединка выполняйте круговые движения руками, что позволяет быстро включить руки в работу и в вести в заблуждение соперника не дать ему сосредоточиться.

Комбинация 1.

Разучивание

По команде: «к выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ, казаки выполняют правостороннюю изготовку к бою» (фото 134). При попытке соперником нанести прямой удар ножом (или сбоку) выполнить отбив вправо или режущий удар ножом по кисти (ремез) движение идёт по кругу. Дистанция средняя (фото 135). Затем мгновенно нанести режущий вертикальный удар ножом с выпадом по лицу (фото 136). Старайтесь за счёт выпада ногой сблизиться с соперником. Практика ножевого показывает о том, что ножом можно хорошо и защищаться и нападать.



Фото 134.



Фото 135.



Фото 136.

Внимание! Практика показывает, что только стремительной атакой можно добиться успеха и победить, если вам пришлось вступить в поединок. Для этого рекомендуется разучивать и отрабатывать не только технику от защиты, но и с применением инициативы в атаке.

Атакующая комбинация 2. Нанесение опережающего режущего удара ножом сбоку

Разучивание

По команде: «к выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». В качестве атаки нанести режущий удар ножом сбоку в область лица или шеи. Удар можно выполнять из любой стойки (из левосторонней или правосторонней) (фото 137).

Комбинация 3. Нанесение опережающего прямого колющего удара ножом

Разучивание

По команде: «к выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». В качестве атаки нанести прямой удар ножом в область лица или шеи или тела. Удар можно выполнять из любой стойки (из левосторонней или правосторонней) (фото 138).



Фото 137.



Фото 138.

Комбинация 4. Нанесение опережающего удара ножом по нижним конечностям (ногам)

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». В качестве атаки нанести режущий или колющий удар ножом по ноге (по нижним конечностям) с выпадом из правосторонней стойки (фото 139). Одновременно с целью защиты блокируйте ладонью своей руки руку соперника с ножом.

Комбинация 5. Нанесение опережающего режущего удара ножом наотмашь
Разучивание

По команде: «к выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». В качестве атаки нанести прямой удар ножом в область лица или шеи или тела. Удар можно выполнять из любой стойки (из левосторонней или правосторонней) (фото 140).



Фото 139.



Фото 140.

Внимание! При работе с ножом старайтесь защитные действия разучивать и отбатывать одновременно с контр. атакой.

Комбинация 6.

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ», казаки выполняют правостороннюю изготовку к бою. При попытке соперником нанести прямой удар ножом (или сбоку) выполнить отбив влево или режущий удар ножом по кисти (ремез), движение идёт по кругу. Дистанция средняя (фото 141). Затем мгновенно нанести режущий удар ножом сбоку с выпадом по лицу или в область шеи (фото 142). Старайтесь за счёт выпада ногой сблизиться с соперником. Практика ножевого показывает о том, что ножом можно хорошо и защищаться и нападать.



Фото 141.



Фото 142.

Дистанция ближняя (дистанция захвата)

Комбинация 7.

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». При попытке соперником нанести удар ножом сбоку выполнить отбив или режущий удар ножом по разноимённой руке (ремез) из левосторонней стойки. Дистанция ближняя (фото 143). Затем мгновенно выполнить удар ножом снизу в живот, движение руки идёт по кругу вниз (фото 144), или в область шеи, или лица (фото 145). Для выполнения данной комбинации необходимо сближение с соперником и быстрая работа рук.



Фото 143.



Фото 144.



Фото 145.

Комбинация 8.

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». При попытке соперником нанести колющий удар ножом снизу выполнить отбив предплечьем руки снизу, одновременно выполняя наклон телом вперёд с целью защиты живота и с одновременным режущим ударом ножом в область шеи или лица. Дистанция ближняя (фото 146). Для выполнения данной комбинации необходимо рассчитать дистанцию с соперником.

Комбинация 10.

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». При попытке соперником нанести колющий удар ножом сверху выполнить в качестве защиты подставку ладонью своей руки, сопровождая, и убирая руку соперника, с одновременным нанесением прямого колющего удара ножом в область тела. Дистанция ближняя (фото 147). Для выполнения данной комбинации необходимо сближение с соперником.



Фото 146.



Фото 147.

Комбинация 10.

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ. При попытке соперником нанести прямой удар ножом (или удар ножом сбоку) выполнить отбив вправо. Дистанция средняя. Одновременно нанести удар ножом в область шеи или сердца (фото 148). Старайтесь входить в движение противника, подрезая руку (фото 149). Выбить нож, из руки выполняя удар по тыльной стороне кисти (фото 150).



Фото 148.



Фото 149.



Фото 150.

Внимание! В казачьем ножевом бое удары наносятся не только по кругу, но и по прямой траектории, к примеру с замаха как при ударе копьём.

Комбинация 11. Зацеп стопой с выведением из равновесия.

Внимание! Бывали случаи, когда казакам приходилось снимать часовых, постовых или дозорных на конях. Казаки умели сдергивать противника с

коня или опрокидывать пешеходов, из равновесия, после чего шло мгновенное и бесшумное добивание ножом.

Разучивание

По команде: «к выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ» принять изготовку к бою. В момент, когда соперник выставил ногу вперёд подшагнуть своей сзади стоящей ногой. Захватить левой рукой руку разноимённую руку.

Одновременно с действиями рук выполнить, выполнить зацеп стопой ноги соперника снаружи. С последующим опрокидыванием на спину и добиванием. Движение при зацепе стопы выполняется в сторону носка ноги соперника, нога тянется или подбивается ногой (стопой). С последующим добиванием, ударом ножом (фото 151).

С позиции биомеханики. При выполнении зацепа создается рычаг первого рода «коромысло», где верхний центр управления телом – плечи и руки тянем в сторону вправо, а нижний центр управления, стопа ноги, тянется от себя в сторону, куда смотрит носок ноги. Опрокидывающее движение соперника на спину.



Фото 151.

Внимание! В момент атаки ножом соперник, как правило, выполняет защиту руками. Поэтому руки соперника нужно обходить, обыгрывать или захватывать.

Комбинация 12. Атакующие удары ножом

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». В качестве атаки спровоцировать удар ножом сверху заставить соперника выполнить отбив предплечьем (фото 152). Руку соперника с ножом, захватить своей рукой (фото 153). Одновременно обходя руку нанести удар ножом сбоку в тело (фото 154). Продолжая атаку обойти руку нанести удар ножом в область шеи изнутри (фото 155).



Фото 152.



Фото 153.



Фото 154.



Фото 155.

Комбинация 13. Атакующие удары ножом

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ». В качестве атаки захватить вытянутую руку своей одноимённой рукой, выполняя замах второй ногой с ножом. Дистанция средняя или ближняя (фото 156). И незамедлительно нанести прямой колющий удар ножом в область шеи (фото 157).



Фото 156.



Фото 157.

Практические советы:

- 1. Ножом можно успешно противодействовать против любого вида оружия (против копья, винтовки, автомата).***
- 2. Совершенствуясь в технике ножевого боя необходимо добиваться раскрепощённости, свободы в движениях.***
- 3. Единства в атакующих и защитных действиях.***
- 4. Знайте и помните, что удары ножом в область шеи: по сонной артерии, яремной вены приводят к мгновенной смерти, за что в мирное время наступает уголовная ответственность (смотрите уголовный кодекс Р.Ф.).***

Правовые основы ношения холодного оружия (ножа)

В разные периоды советской власти в уголовном кодексе была статья за ношение холодного оружия, в том числе и ножа. В настоящее в уголовном кодексе нет такой статьи. При этом гражданам Российской Федерации следует знать, что можно отнести к холодному оружию (т.е. классификация холодного оружия), а так же в каких случаях наступает ответственность. Для этого необходимо знать некоторые положения Федерального закона Российской Федерации «Об оружии» принятого Государственной Думой 13 ноября 1996 года № 150 – ФЗ. А так же некоторые статьи действующего уголовного кодекса. Охотничьи ножи и холодное оружие имеют право приобретать граждане Российской Федерации, которым выданы охотничьи билеты или членские охотничьи билеты.

Бой на кинжалах

В отличие от ножа по технике применения кинжал это не только колющее, режущее оружие но и может быть рубящим оружием. Само слово кинжал означает, кинь жало (фото 158, 159).



Фото 158.



Фото 159.

Отработка ударов кинжалом

Отработка ударов выполняется на специально оборудованных манекенах, на подвесных мешках, из связках веток, хвороста или соломы, из шин, а также имитаторами оружия на лапах для занятий единоборствами.

Всё это подвешивается в оборудованных городках для штыкового и рукопашного боя. Для более качественной подготовки можно брать многовековой опыт наших предков, к примеру, подготовку казаков. Сделаем небольшую выдержку из старых дореволюционных наставлений подготовки казаков, рисунок 37.

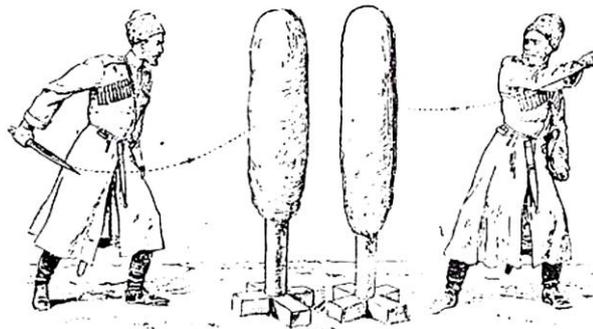


Рисунок 37.

Техника ведения боя (поединка) кинжалом может быть такая же, как и ножом, но кинжал из-за своей большей длины кинжал имеет преимущество с позиции дистанции

Комбинация 14. Колющий удар кинжалом на опережение

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ» принять изготовку к бою с кинжалом. И нанести колющий удар кинжалом на опережение. Дистанция средняя (фото 160). В качестве защиты применяются рубящие удары (ремезы) по конечностям противника или по оружию в виде (батманов).

Комбинация 15. Удар кинжалом на опережение

Разучивание

По команде: «К выполнению приёма – ГОТОВЬСЬ» принять изготовку к бою с кинжалом. Противник наносит прямой удар, в качестве защиты выполнить рубящий удар в виде отбива (ремеза) по кисти влево (фото 161). И незамедлительно нанести в качестве контр. атаки прямой колющий удар кинжалом (фото 162).



Фото 160.



Фото 161.



Фото 162.

Правила соревнований по ножевому бою и (на кинжалах)

Предложенные правила соревнований по ножевому бою (на кинжалах) предложены для примера, каждый инструктор, тренер, преподаватель в состоянии сам составить правила соревнований по ножевому бою (на

кинжалах). Соревнования можно проводить на борцовском ковре размером 6×6 м или 12 × 12 а при отсутствии его — на яме с опилками и песком. Форма одежды — куртка, применяемая в борьбе самбо или спортивная, на голову - шлем для занятий фехтованием или кендо на грудь – нагрудник (Фото 163). Если в поединке применяются мягкие эластичные ножи (Фото 164), то шлемы на голову можно не использовать (Фото 159, 160). Резиновые эластичные ножи, не травмируют соперника и не убивают его.



Фото 163.



Фото 164.



Фото 165 (со шлемом).



Фото 166 (без шлема).

Для проведения состязаний на ножах проводится взвешивание, где участники разбиваются на весовые категории:

- Наилегчайший вес – до 55 кг;
- Легчайший вес — до 60 кг;
- Полулегкий вес — свыше 60 кг до 65 кг;
- Легкий вес — свыше 65 кг до 71 кг;
- Полусредний вес — свыше 71 кг до 78 кг;

- Средний вес — свыше 78 кг до 86 кг;
- Полутяжелый вес—свыше 86 кг до 95 кг;
- Тяжелый вес — свыше 95 кг.

Продолжительность схватки – 5 - 6 минут. Победитель выявляется в результате «чистой» победы или победы по очкам.

«Чистая» победа присуждается:

1) за бросок «противника» за спину или на бок с последующим обозначением удара ножом в грудь или область шеи;

2) за обозначение удара ножом в грудь в область шеи или позвоночника;

Победа по очкам присуждается по истечении времени схватки, если бой на ножах не закончилась «чистой» победой одного из партнеров. Если время поединка истекло, и оба участника набрали по одинаковому количеству очков, то схватка может быть продолжена до первого удара или укола, определяющего победителя.

Состязания могут быть как личными, так и командными. При небольшом количестве участников схватки проводятся по круговой системе между участниками каждой весовой категории; при большом количестве — по системе с выбыванием участника из состязаний после первого его поражения. Для проведения состязаний назначается судейская коллегия в составе: старшего судьи, судьи на ковре (на яме), двух боковых судей и секретаря (он же секундометрист). Старший судья организует состязания и руководит работой судей. Судья на ковре непосредственно руководит поединком каждой пары и определяет исход поединка с помощью боковых судей. Боковые судьи, наблюдая за действиями участников, ведут учет проведенных каждым участником ударов, уколов для определения победителя по очкам.

Очки присуждаются:

За колющий или режущий удар по конечностям – 1 очко.

За колющий или режущий удар в тело (спереди, сзади) – 4 очка.

За колющий или режущий удар по лицу – 2 очка.

Запрещённые действия:

Запрещено наносить удары в пах, в глаза, по позвоночнику или шеи. Удары обозначать. Запрещено скручивать позвоночник, проводить травмоопасные приёмы и действия. Состязания могут быть личными, лично-командными и командными. Личные места участников определяются по количеству одержанных побед в проведенных боях, места команд в лично-командных

соревнованиях — по сумме личных мест зачетных участников, места команд в командных соревнованиях — по числу командных побед.

Метание ножей

Метание ножей в современных условиях дополняет навыки владения этим вполне доступным холодным оружием. В современных условиях при снятии (ликвидации) часового постового используют бесшумное оружие. А вот в рукопашной схватке это вполне может быть применимо с ближней дистанции. При наличии специально оборудованных мест (мишеней) вполне можно проводить соревнования по метанию ножей. Для этого необходимо заранее подготовленные ножи для метания, мишень с цифрами, а так же судья с секретарём.

Способы метания

«Метание ножа хватом за клинок» - из изготовления к бою, удерживая нож за клинок острием лезвия наружу от ладони, отвести его для замаха назад-вверх (через низ); подавая вес тела вперед (с выпадом левой ногой или с шагом правой), послать быстрым движением руки нож в цель. Метание ножа (штык - ножа) в цель разучивать и выполнять с расстояния 1,5 - 3 м. (фото 167, 168).



Фото 167.



Фото 168.

«Метание ножа хватом за рукоятку» - выполнять аналогично, удерживая нож (штык-нож) за рукоятку (острием лезвия внутрь), выполнить замах вооруженной рукой вверх-назад над плечом (снизу), отвести её назад; подавая вес тела вперед (с выпадом левой ногой или с шагом правой вперед), послать быстрым движением руки нож в цель. Метание ножа (штык - ножа) в цель разучивать и выполнять с расстояния 2 - 3,5 м. (фото 169, 170).



Фото 169.



Фото 170.



Метание ножа сбоку. Фото 171.

Мишени для метания ножей:

- тренировочная мишень из сбитых деревянных чурок (фото 172, 173);
- мишень для проведения соревнований с цифрами для подсчёта очков (фото 174).



Фото 172.



Фото 173.



Фото 174.

Ножи для метания. Они должны быть пригодными для метания (фото 175, 176).



Фото 175.



Фото 176.

Общие рекомендации при метании ножей:

- В момент метания ножа выпускание его выполняется когда: предплечье руки, кисть и нож располагается на одной горизонтальной линии;
- Недопустимо разворот кисти в момент метания;
- Рука вместе с ножом при выполнении замаха движется по одной вертикальной линии, не отклоняясь ни влево, ни вправо;
- Разучивать метание рекомендуется с 3-4 метров, по мере тренированности дистанции увеличиваются.

В метании ножей секретов нет. Все зависит от тренировок.

При проведении казачьих игр для приобретения глазомера навыков и точности метания можно включать - «дарц» (фото 177).



Фото 177.

Техника безопасности при проведении занятий по ножевому бою

Здоровье всему голова...

Руководитель занятия должен сделать так, чтобы занятия были в радость, и стимулировали казаков к результатам. На занятиях все должно начинаться от простого к сложному. Приемы движения или комбинации следует разучивать на медленных скоростях без сопротивления вашего партнера. Помните о том, что только в медленном темпе на небольшой скорости выполняемое движение или прием можно поправить или обдумать. Соответственно меньше будет ошибок и травм, это проверено практикой. И только после разучивания и закрепления приема или движений можно включать скорость и силу.

И, конечно же, самым главным средством профилактики травматизма на занятиях будет соблюдение мер безопасности.

Соблюдение мер безопасности достигается:

- четкой организацией и правильной методикой проведения занятий;
- высокой дисциплинированностью, хорошим знанием приемов и правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- изучением мер безопасности, обучением их приемам самостраховки;

- систематическим и строгим контролем с целью соблюдения установленных мер безопасности со стороны руководителя.

Руководитель занятия в целях предупреждения травм обязан выполнять следующее.

Соблюдать последовательность выполнения приемов, действий и упражнений. Установить оптимальные интервалы и дистанции для тренировки. Особенно при выполнении приемов боя с автоматом, карабином (в движении). Следить за правильным применением приемов страховки и само страховки. Требовать при ознакомлении с техникой ножевого боя применение ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, только при разучивании приемов и движений. В дальнейшем при совершенствовании техники рукопашного боя необходимо снимать ножны и чехлы. Знайте, полноценная тренировка должна проходить только с использованием боевого оружия. Это необходимо с точки зрения психологической подготовки. Следить, чтобы при разучивании вырывания оружия, выкручивания рук болевые приемы проводились плавно, без применения большой силы, и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращать все действия. Следите, чтобы удары оружием только намечались. При использовании и применении имитационных средств необходимо соблюдать правила их применения. К имитационным средствам можно отнести (взрыв пакеты, холостые патроны и т.п.). Помните о том, что в каждом подразделении должна быть книга доведения инструктажей по технике безопасности. Проводя инструктаж перед занятием рукопашным боем необходимо дать, расписываясь в книге, этим вы страхуете себя как командир или руководитель чисто юридически, а вот практически необходимо выполнять в процессе всех занятий все вышеперечисленные требования. Такова жизнь. В некоторых подразделениях один раз в неделю (иногда седьмым часом) проводится занятие по технике безопасности в соответствии с приказами и программами. Это способствует предотвращению травматизма. Главное, чтобы подобные занятия не проводились формально и приносили пользу.

Глава 7. Теория и методика организации проведения народных военно – спортивных казачьих игр, состязаний

Иго - ра, что всегда означало власть света, добра

Знание – сила...

Подвижная забава, игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для нее характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом и ограничивающиеся правилами, направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные забавы, игры, а также подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные забавы, игры - в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников (казаков, казачат), так и целые группы, классы или спортивные секции.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры в них можно намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила и по желанию изменять их, избирать пути для осуществления задуманных действий. Игры, подводящие к спортивной деятельности - это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств; быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Постоянная изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников (казаков, казачат) от одних движений к другим, проявление точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладание определенной физической подготовкой способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать забавы, игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы и т.д. Эффективными для решения данной задачи оказываются и двигательные операции с доступными играющим отягощениями - наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посылным для них грузом. Забавы, игры с

многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствующие развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в забавах, играх, связанных с частым изменением направления движений, играх с элементами гимнастики и т.д.

Руководящая роль при проведении казачьих игр, забав должна принадлежать: атаманам, старшим по званию и чину, а так же педагогам, воспитателям, тренерам, учителям физкультуры, родителям.

В процессе проведения игр, забав преследуются следующие цели:

- укрепление здоровья казачат и казаков;
- воспитание мотивации к ЗОЖ у казачат и казаков;
- содействие в формировании жизненно важных навыков и умений у казачат и казаков;
- воспитание у казачат и казаков морально-волевых и физических качеств;
- привитие у казачат и казаков организаторских навыков.

Процесс обучения играм, забавам должен носить воспитывающий характер. Необходимо знать коллектив играющих, правила игры, владеть педагогическим мастерством в руководстве игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил.

Подготовка к проведению игр, состязаний

Выбор игры при проведении забав зависит:

- от педагогических задач, которые ставятся перед занятиями;
- подбора игрового материала, который определяют многие факторы - это возрастные особенности казачат и казаков, их развитие, физическая подготовленность, количество и условия проведения игры;
- при выборе игры, необходимо учитывать форму занятий (тренировка, урок, перемена, праздник). На уроке время ограничено: задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке. На праздниках при проведении казачьих «забав», проводятся массовые игры, состязания, соревнования, в которых могут принимать участие казачата и казаки разного возраста и подготовленности.
- места проведения (городская площадь, спорт. зал, открытая площадка, поле, бассейн, снежные площадки и т.д.). При проведении игр, соревнований на свежем воздухе необходимо учитывать состояние погоды. При низкой температуре выбирается игра с активными действиями участников. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание по очереди, хороши в жаркую погоду.
- оборудование и инвентарь. При отсутствии соответствующего инвентаря или неудачной его замены игра (состязание) может расстроиться. Для того чтобы игра (состязание) прошла без задержки, необходимо заранее подготовить нужный инвентарь, муляжи оружия. Это могут быть

муляжи и имитаторы казачьего оружия и необходимого инвентаря (шашки, пики, ножи, шлемы, нагрудники, пояса, флажки, т. п). Количество муляжей и имитаторов, а так же инвентаря предусматривается заранее.

Предварительный анализ игры

Перед тем как проводить игру состязание, соревнование руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры, особенно предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные травмы.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив, предварительно намечает роли участников, продумывает, как вовлечь в игру пассивных игроков. Для проведения игры он заранее выбирает себе помощников, определяет их роли и первыми знакомит с правилами игры, состязания, соревнования и местом проведения.

Руководство игрой (состязанием, соревнованием)

При проведении игры, состязания, соревнования руководителям рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

- познакомиться с требованиями и правилами игры состязания, соревнования и подготовить необходимое оборудование и макеты оружия;
- учесть уровень развития казачат или казаков, их навыки и физическую подготовку;
- предлагать, состязания, соревнования доступные данной возрастной группе, соответствующие росту детей (казачат), их силе, жизненному опыту;
- умело выводить участников из игры, состязания, соревнования;
 - быть готовым к участию в, играх, состязаниях, соревнованиях в качестве участника, и подчиняться всем правилам;
 - помогать казачатам и казакам, которые не совсем компетентны и плохо координированы, поручая им посильные роли в игре состязании, соревновании например: привлекать их в качестве судей. Не обращать внимания на ошибки некоторых или осторожно поправлять их.
объяснять правила каждой игры, состязания, соревнования вовремя и разрешать казачатам и казакам подготовиться. Иметь в запасе ряд альтернативных состязаний, игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если первое состязание или игра не пойдет по намеченному плану;
- давать казакам и казачатам отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями;

Размещение участников и место руководителя при объяснении игры, состязания, соревнования

Прежде чем объяснять игру, состязание, соревнование необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить участников в исходное положение, из которого они начнут игру, состязание, соревнование. Если игра, состязание, соревнование начинается с движения и требует групповой слаженности, к примеру, толкание стенки на стенки, то участников можно построить в одну шеренгу. Размещать играющих надо быстро, с использованием строевых приёмов. Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же построении (в кругу). Руководитель занимает место не в центре, а в ряду, чтобы играющие не оказались за его спиной. Если учащиеся разделены на команды и построены одна напротив другой на большом расстоянии, то для объяснения и показа надо сблизить команды, а затем расставить их по своим местам. При объяснении игры руководитель становится между командами в центре площадки. Изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру. При объяснении игры необходимо располагать ставить казачат, казаков спиной к солнцу. Руководитель должен видеть всех учащихся и контролировать их поведение.

При организации в младших кадетских классах игр состязаний, соревнований с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее и произносятся громко, выразительно.

Объяснение игры, состязания, соревнования

Объяснение игры состязания, соревнования должно быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших кадетских классах, которые можно изложить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным.

Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры, состязания, соревнования, с какой целью они проводятся;
- роли играющих и их расположение на площадке;
- содержание и ход игры, состязания, соревнования;
- цель игры, состязания, соревнования и определение победителей;
- правила игры, состязания, соревнования.

Заканчивается объяснение игры, состязания, соревнования ответами на вопросы, на которые надо отвечать громко, обращаясь при этом ко всем. В конце рассказа необходимо еще раз заострить внимание на правила, чтобы лучше их запомнили. Не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснить. Содержание игры, состязание, соревнование подробно объясняется только тогда, когда казачата или казаки играют в нее

впервые. При повторениях игры, состязании, соревновании следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.

Выделение водящих

Выполнение обязанностей водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше казачат или казаков, казачек. Выделить водящих можно разными способами:

- по назначению руководителя (этот способ используется, когда руководитель еще не знает группы);
- способ выбора по жребью: путем расчета - «считалки» часто используют ее в самостоятельных играх (забавах), так как он не вызывает у споров и др.;
- по угадыванию: в какой руке предмет; из соломинок или ленточек, какая короче или длиннее; по монетке - «орел» или «решка»;
- по выбору играющих (он позволяет выявить коллективное желание казачат, казаков, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих);
- по результатам предыдущих игр.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленных задач, условий занятий, характера игры, состязания, соревнования количества играющих и их настроения.

Распределение на команды

- по усмотрению руководителя (атамана, старшего по званию и т. д.);
- путем расчета (на 1-2);
- путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;
- по назначению;
- разделение по сговору (играющие сами делятся на пары, равные по силам, договариваются, кто кем будет, а атаманы выбирают их по названиям).

В организации командных игр, состязаний, соревнований важную роль отводится водящим (атаманам), которые отвечают за поведение всей команды. Они непосредственные помощники руководителя, организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игр. Помощники, выбранные водящим (или атаманом), наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь или учебное оружие.

Руководство процессом игры, состязания, соревнования

Игру необходимо начинать своевременно и организованно, по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши). Руководитель, тренер,

руководитель физического воспитания, атаман, старший по званию внимательно следит за ходом игры состязания, соревнования за поведением отдельных игроков и направляет их действия. В процессе игры состязания, соревнования следует содействовать развитию творческой инициативы играющих, заинтересовать их игрой. После того как игра, состязания, соревнования началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением участников, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство участников допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять действия, приемы обращает внимание на тактику, но наряду с этим он предоставляет казачатам или казакам максимум инициативы. По ходу игры руководитель может упростить или усложнить отдельные правила (в зависимости от подготовленности играющих). Нельзя допускать пререканий, грубой игры. В процессе игры у казачат и казаков необходимо воспитывать выдержку, справедливость, взаимовыручку, настойчивость в достижении цели.

Судейство

Большое значение для успешного проведения игры, состязания, соревнования имеют правила, если их не соблюдать, то любая игра, состязание или соревнование теряет свою педагогическую ценность. Судьи обязаны строго следить за точностью выполнения условий и правил игры. Следует помнить, что необъективный судья теряет доверие. Справедливое судейство в подвижных играх состязаниях или соревнованиях способствует воспитанию у казачат и казаков честности, уважения к судье и правилам и к казачьим традициям.

Дозировка в процессе игры, состязания, соревнования

Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки:

- установление кратковременных перерывов или проведение игры, состязания, соревнования;
- увеличение или уменьшение количества повторений всей игры состязания, соревнования или ее отдельных эпизодов;
- использование инвентаря макетов (имитаторов) оружия большего или меньшего по весу и размеру;
- увеличение или уменьшение общего времени на игру, состязание, соревнование;
- удлинение или сокращение дистанций для перебежек;
- расширение или уменьшение площадки для игры состязания, соревнования ;
- увеличение или сокращение числа участников в командах.

Окончание игры, состязания, соревнования

Продолжительность игры, состязания, соревнования зависит от характера, условий и состава занимающихся, от количества участников, их возраста, содержания от места проведения и т.д.

Момент окончания игры состязания, соревнования определяется по первым признакам утомления: общая усталость, рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру, состязание, соревнование следует заканчивать. Важно закончить своевременно. Подавать сигнал к окончанию игры состязания, соревнования лучше всего тогда, когда участники получили от нее результат, удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры состязания, соревнования можно предупредить словами: «осталась две минута» и т.д. Неожиданное окончание игры, состязания, соревнования может вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворительное отношение играющих.

Подведение итогов

Определение результатов игры, состязания, соревнования, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. По окончании игры, состязания, соревнования руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, собирает сведения у помощников о замеченных ошибках, дисциплине в командах. При определении результатов игры, состязания, соревнования надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания. Полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке (особенно в младшем школьном возрасте).

Необходимо разобрать игру, состязание, соревнование, указав на ошибки, допущенные участниками в технических и тактических приемах. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, состязания, соревнования и улаживаются конфликты. К разбору полезно привлекать помощников и самих занимающихся. Это учит казачат, казаков критически мыслить, приучает занимающихся к правильной самооценке, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшим занятиям и совершенствованию.

Поурочный план-конспект

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Он детализирует план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана, прежде всего, с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте. Задачи урока формулируются в повелительной форме, конкретно. Конкретной является такая задача, в формулировке которой отражен конечный результат данного урока. Поэтому целесообразно при постановке задач на уроках использовать следующие глаголы: научить, учить, продолжать учить, закрепить, совершенствовать, ознакомить, оценить. Наиболее конкретной является задача научить и к ее постановке. В связи с этим он должен на каждый урок планировать такую дозу материала, которую могли бы усвоить казачата и взрослые казаки. При постановке задач следует исходить из содержания поурочного плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав казачат и казаков, их подготовленность, а так же места для занятий.

В плане-конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока. Педагогические задачи необходимо сформулировать, возможно, конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий. Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными на каждом уроке. В ряде случаев они могут выступать и самостоятельно с четкой формулировкой и записью в конспекте.

При разработке содержания урока по казачьим играм, «забавам» необходимо:

- определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- уточнить необходимый инвентарь для урока;
- определить методы организации при решении каждой из задач;
- определить критерии оценки деятельности учащихся (кадетов), казачат или казаков на уроке.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

План - конспект урока казачьих игр, «забав»

(либо указать раздел программы)

№__ для учащихся кадетских __ классов

Задачи урока:

1. образовательная;
2. оздоровительная;
3. воспитательная.

Место проведения: _____ Дата проведения _____

Инвентарь: _____

Составил: _____

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4

Подг.			
Осн.			
Закл.			

В первой графе конспекта указываются части урока (1 подготовительная, 2 - основная, 3 - заключительная) и их продолжительность в минутах.

Во 2 графе последовательно указываются по частям все предусмотренные для проведения игр.

В графе 3 дозировка нагрузки определяется через объем и интенсивность. Объем нагрузки определяют с помощью таких показателей, как количество повторений упражнений затрат времени на упражнение (мин., сек), величиной преодолеваемого расстояния и др.; интенсивность нагрузки - с помощью таких характеристик, как темп, скорость, величина ЧСС и пр.

В 4 графе преподаватель отмечает результаты своего контроля правильности выполнения отдельных сложных элементов - на что следует обратить внимание; делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры», а также указываются методические приемы способствующие увеличению или снижению нагрузки при проведении подвижной игры, состязания, соревнования.

Части урока

Подготовительная часть урока. Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части урока. Исходя, из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психологического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния казаков;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2-3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся. А так же упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении, общеразвивающие упражнения (на месте, в разомкнутом строю), без предметов, с предметами и отягощениями, с учебным оружием. Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность казачат и казаков. Для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и

постепенным возрастанием нагрузки.

Основная часть урока. Цель основной части урока - решение наиболее значимых технических, оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом, для разучивания и отработки игр, забав (шермиций), и основных тем.

В основной части вначале разучиваются двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование раннее освоенных навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются в начале основной части урока, а упражнения связанные с силой и выносливостью, - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала следует завершать основную часть с музыкальным сопровождением, подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Заключительная часть урока. Ее цель - постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой учителем результатов деятельности занимающихся (необходимо дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для улучшения отстающих упражнений.

Глава 8. Кулачный (рукопашный) бой у казаков

Чтобы у бойцов никакого оружия и прочих инструментов для вечного боя не было, и вовремя чтоб драк не было; а кто упадёт – лежащего не бить.

Из указа Екатерины I «О кулачных боях» 1726 год.

У казаков рукопашный бой был всегда. Другое дело, что до наших дней не всё сохранилось. Причин много, мы не будем на них останавливаться. Наша задача состоит в том, чтобы сохранить и обобщить то, что ещё осталось. Необходимо понимать, что у казаков техника работы без оружия (т. е. голыми руками) тесно связана с техникой работы с оружием (пикой, саблей). Казаки умели вести бой не только на конях, но и спешившись (т. е. как пешие войны). Кроме этого шёл в казачество поток русского населения со всей России, люди приносили и навыки боя без оружия и с оружием. И, конечно же, приносили в среду казаков и технику кулачного боя. Кулачный бой на Руси имел широкое распространение и имел большое прикладное значение в плане подготовки населения к предстоящим сражениям, а проще говоря, к войне. Несмотря на то, что казаки были носителями преимущественно психической по своему качеству жизненной практики, вхождение в определенное настроение, которое условно можно назвать боевой транс, параллельно с этим всегда развивались техники (т. е. практические навыки) рукопашного боя. Важную роль как при вхождении в боевой транс, так и при освоении техники (навыков) рукопашного боя играют идеи, принципы которыми жили и живут казаки. Немного остановимся на этом.

В отличие от восточных единоборств, где достойной считалась любовь отвлеченная, т.е. ко всему вообще, но ни к кому и ничему конкретно, у казаков во главу угла мировоззрения ставилась любовь к конкретному. Любовь активная, эмоциональная, любовь к родной земле, своей вере, женщине, роду, Богу – в этом опора воинского духа казака.

Казаки всегда бились и дрались за правду, по правде и добивались больших успехов. В жизни всегда есть место подвигу, но к подвигу нужно быть готовым. И хорошей подготовкой к подвигу являлся рукопашный бой и кулачные бои. Аргументом истины можно считать правду, выраженную в совести. А задача бойца (воина) заключалась в том, чтобы утвердить на земле правду и оборонять её. Для этого бойцу необходимо убить зверя кривды. Прежде всего, в себе (это ложь, лень, страх и т.д.), и вокруг себя, только после этого он сможет войти в Небесное царство, или по ведической традиции пройти по Колинову мосту (коло – круг, цикл новой жизни в новом качестве), не сорваться в реку небытия – Смородину. Сделать это сможет только человек, способный на самопожертвование, лишённый корысти, эгоизма, воспитанный в любви к Родине, роду. Победить кривду он может, только следуя по пути правды. Переживание воинов не о себе, а о товарищах, Родине, идее. Вот в таком состоянии казаки бросались в бой, шли в кавалерийскую атаку, вступали в рукопашную схватку, не имея численного

преимущества. Целью любого боя всегда была и будет победа, а не собственная смерть. Победа – это всегда означало пройти по беде. Отношение у казаков смерти было особое.

По всей видимости, это тот механизм, через что приобретает чувство внутренней свободы, силы и бесстрашия в бою. Возможно, в них жила идея перевоплощения. Воины, павшие в бою за родную землю, Родину, уходят в лучшие миры и получают лучшее перевоплощение.

Рукопашный бой у казаков делится на умение вести бой (т. е. биться) один на один, один против нескольких, это всё относится к одиночной подготовке. А так же умение вести рукопашный бой группой «ватагой» и даже сотней против группы «ватаги» сотни и отряда. Это относится к подготовке целого подразделения. Здесь требуется не только хорошая одиночная подготовка, но и тактика, умение правильно управлять подразделением. В таких условиях стенка на стенку незаменима. Существовали всегда две разновидности биться стенка на стенку. Первый отряд на отряд без всякого строя, её называли «цеплялка - свалка». Бой врассыпную «сцеплялка - свалка». Тренировки в «цеплялке - свалке» хорошо вырабатывают пространственную ориентацию, взаимовыручку, воспитывают характер. В «цеплялке - свалке» необходимо обладать хорошим ударом. Действовать по принципу – лучшая защита есть нападение, не стой – двигайся, входить в движение. Основной здесь принцип умение действовать самостоятельно. Среди казаков были и такие, которые способны были оторваться от основных сил и действовать смело, решительно, в одиночку или мелкой группой. Оторваться от строя и действовать в одиночку мог только отчаянный, смелый человек. Это были лучшие из лучших, на плечи, которых ложилась разведка местности и противника, диверсии, шпионаж, охрана и сопровождение караванов с грузами, и многое другое, где требовалась квалифицированная военная сила. Казачий рукопашный бой один на один выглядит, так же как и современные версии. Необходимо проводить бои по три минуты, предварительно разбив участников на весовые категории. Отличные навыки рукопашного боя у казаков это залог успеха целого отряда «сотни» и подразделения.

Форма одежды: полевая, повседневная с рубашкой или спортивная.

Место занятий: стадион, поле, спорт. площадка, спортивный зал.

Стеношный бой

В процессе подготовки казачьих войск, вполне можно использовать кулачный бой «стенка на стенку», как военно-прикладную игру с обязательным соблюдением четких построений и правил. Где не бить лежащего, не бить по спине, по затылку, и в пах. По лицу всегда били по договорённости, запрещается брать в захват (т. е. выполнять захваты). Удары наносятся в тело (т. е. в корпус) и по конечностям (фото 178), рисунок 38.



Фото 178.

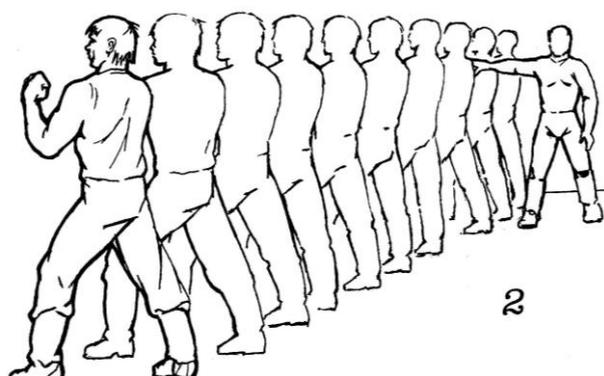


Рисунок 38.

Существует стенка, где участники команды сцепляются под локти в замок. После чего команда разгоняется на команду, упираясь, грудь в грудь, начинают вытеснять друг друга за территорию. Основная цель в этой стенке борьба за территорию и удержание стенки. Показан зацеп руками (фото 179). Сама стенка (фото 180, 181).



Фото 179.



Фото 180.



Фото 181.

И сегодня в современных условиях кулачные бои можно использовать при подготовке военнослужащих Мин. Обороны, подразделений МВД, военной разведки. Один из авторов успешно использовал кулачные бои в процессе подготовки рукопашному бою военнослужащих одного батальона разведки Сибирского военного округа. Военнослужащие не только хорошо проводят время, но и с пользой. В подразделении вырабатываются групповые инстинкты, такие как чувство локтя, стойкость, закаляется характер, появляется взаимовыручка, повышается эмоциональный подъем в лучшую сторону. Военнослужащие лучше познают друг друга. После чего можно переходить к освоению тактики, к преодолению полосы препятствий. К примеру, передвижение по общевоинской полосе препятствий в составе боевой двойки. Один – прикрывает, второй – осуществляет преодоление препятствия, затем меняются ролями. Старайтесь полученное психоэмоциональное состояние (задор, удаль) в занятиях кулачным боем запоминать и переносить на занятия по тактике, особенно при штурме здания, высоты и т.д. Помните всегда о том, что цель борьбы заключена в победе. Ищите образ конечного результата. Перейдем непосредственно к технике кулачного боя.

Техника кулачного (рукопашного) боя один на один

Формирование кулака. Прежде чем наносить удар, необходимо усвоить правильность сжатия вашего кулака. Сначала 4 пальца накручиваются рюлеткой, затем прижимается большой палец как показано на (рисунке 39). Верхняя плоскость кулака должна быть прямой. Ударной поверхностью могут выступать все козаны (суставы пальцев) или же фаланга пальцев.

Позиция ног. Стойка или изготровка к бою. Основное требование к стойке в кулачном бое – она всегда была узкая, ноги расположены друг от друга на ширине плеч. Руки в боевом положении, как при ударе копьём или как в боксе (фото 182, 183).

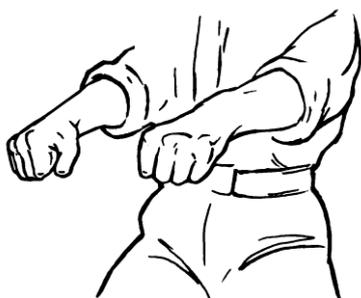


Рисунок 39.



Рисунок 40.



Фото 182.



Фото 183 (удар копьем).



Фото 184.

Стойка может быть левосторонняя или правосторонняя или фронтальная. Параметры стойки могут быть следующие: опускаясь, на колено сзади стоящей ногой мысленно проведите, через ноги две линии, они должны быть параллельны и ноги должны находиться друг от друга в расстояние, равное ширины ваших плеч. Стопа сзади стоящей ноги для упора или толчка может быть развернута в наружу (под угол 45°). Она используется как толчковая нога, к примеру, в момент удара рукой. В момент нанесения удара пятка задней ноги может отрываться от поверхности земли, т.к. в момент удара импульс силы идет от задней ноги. Но разворот носка, как это выполняют в боксе, не делайте. Оказавшись, покалено в снегу или на скользкой поверхности придется забыть про разворот носка, кроме этого вам еще необходимо иметь устойчивое положение тела. Практика использовать узкое положение ног в бою обусловлено условиями, в которых проходили кулачные бои. Кулачные бои проходили в зимнее время, на льду, на снегу, где нужно было держать равновесие. Кроме этого одежда всегда сковывала в

движениях и не давала возможность иметь широкую стойку. Передвижения должны быть естественные: шагом, под шагом, челночные.

Внимание! В кулачном бою применима техника бокса, кик - боксинга, тайского бокса. Но есть источники и упоминание о том, что у казаков применялся удар с замаха со сведёнными лопатками по принципу удара пикой (или можно сказать под удар пикой). Как уже говорилось, выше техника казачьего рукопашного боя без оружия имела общие принципы с оружием.

Дыхание. Дыхание использовать по принципу собачьего (волчьего) дыхания. При таком дыхании при вдохе часть воздуха остается в организме, а дыхание осуществляется и диафрагмой (т.е. грудной клеткой и животом).

Удары

Удары могут выполняться не только за счёт поступательно вращательного движения, но и за счёт раскачного движения телом (т. е. раскачные удары).

Прямой «раскачной» удар с замаха как пикой. Удары руками наносились всегда с использованием рук и плеч. Удар можно выполнять с шагом. Положение рук в стенке в начале боя (Фото 185).



Фото 185.

Прямой удар кулаком от подбородка

Прямой удар кулаком от подбородка может выполняться из стойки.

В идеале прямой удар кулаком должен быть достаточно сильным для того, чтобы вывести противника из строя, но такую эффективность нельзя развить за один день. Постоянные ежедневные тренировки в течение относительно продолжительного периода необходимы для превращения прямого удара кулаком в сильное оружие. Для того, чтобы добиться эффективности тренировок, их следует проводить правильно. Следовательно, во время тренировок занимающийся должен сконцентрировать свое внимание на определенных моментах.

Направление удара. Удар будет неэффективным, если он не следует к цели по правильной траектории. При прямом ударе кулаком правильная траектория представляет собой прямую линию от первоначального

положения кулака до мишени. Это позволяет добиться того, чтобы потенциальная мощь удара не отклонялась в сторону. Если эта сила передается не по зигзагообразной линии к мишени, то она при соприкосновении производит максимальный удар.

Скорость. Мощная ударная сила приемов рукопашного боя возникает в результате кинетической энергии, создаваемой движением различных частей тела. Эта сила достигает наивысшей точки при фиксации этих компонентов в момент удара по мишени. В этой операции главным и необходимым условием является скорость. Когда рука вытягивается в ходе удара, одна группа мышц руки растягивается, а другая сокращается. Для нанесения быстрого эффективного удара необходимо сохранить надлежащее равновесие между этими группами мышц. Если, например, мышцы, которые должны растягиваться, напряжены, то движение руки теряет плавность, и удар будет неэффективным. Новички часто используют ненужные группы мышц наряду с необходимыми. Им нужно узнать, какие мышцы необходимы для нанесения определенного движения, и задействовать только эти мышцы.

Эффективное выполнение приемов зависит от правильного выбора и использования мышц тела.

Концентрация силы. Нанесите удар кулаком, вытягивая руку плавно и быстро по направлению к мишени. В начале движения уберите все ненужное напряжение из руки и кисти и обязательно сконцентрируйте всю силу тела в бьющем кулаке в момент его соприкосновения с мишенью. Используйте запас силы, находящийся в бедрах и плечах, когда начинается удар кулаком. Эта сила проходит через бедра, плечи, мышцы спины, руки и замыкается в кулаке. Этот принцип применим как для ударов руками, так и для ударов ногами. Помните, что эффективность удара в рукопашном бою достигается концентрированным взрывом силы в момент нанесения удара по мишени. При выполнении удара используются мышцы бедер, плеча, мышцы спины, мышцы живота и мышцы груди. Когда бедра правильно установлены, то тело правильно поддерживается мышцами бедра, занимаемое положение корпуса, а соответственно и всего тела, является прочным и устойчивым. Устойчивое основание позволяет силе бедер проходить к груди, плечу и руке. Силу можно сконцентрировать только тогда, когда бедра, плечи, грудь, руки, запястья и кулаки прочно взаимосвязаны, и все нужные мышцы полностью и правильно функционируют. Если во время удара кулаком одно плечо поднимается или движется вперед, опережая руку, то вы не добьетесь согласованной работы всех частей тела. Прямой удар кулаком разноименной (сзади находящейся) рукой. Этот удар проводится в стойках, где разноименная (впереди стоящая), нога выдвинута вперед. Удар производится, как правило, в прочной, устойчивой стойке. Удар старайтесь начинать с вращения бедер и плеч. При выполнении удара бедра, грудь, плечи, руки и кисти должны составлять как бы одно целое в момент соприкосновения кулака с мишенью. Важные моменты: не используйте только одну силу рук, при ударе резко убирайте вторую руку, отдергивая ее к подбородку.

Разучивание

- Из боевой стойки примите стойку с выдвинутой вперед ногой (переднюю стойку). Руки в боевом положении. Изготовка к бою (рисунок 38).
- Переноса вес тела немного на переднюю ногу, используя вращение плеч и таза, пошлите руку на удар, разгоняя предплечье и кулак руки.
- При ударе импульс силы движется от бедра сзади стоящей ноги, проходит через бедра, плечи, руку, предплечье и замыкается в кулаке в момент соприкосновения с мишенью.
- При ударе как можно сильнее разгоняйте предплечье руки с кулаком.
- При выполнении удара стопа правой/левой ноги в заднем положении может на носке не разворачиваться, хотя можно выполнить разворот, отрывая пятку от поверхности. В этом случае догм не существует.

Подшвы стоп плотно прижаты к поверхности. Такое выполнение удара позволяет хорошо удерживать равновесие на скользкой поверхности, а также наносить удары в обуви, находясь на неровной поверхности.

Удар может наноситься передней частью кулака, основанием ладони (рисунки 41, 42).

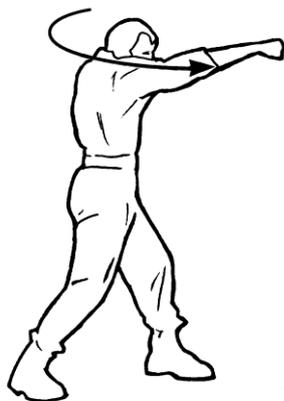


Рисунок 41.



Рисунок 42.

Удар кулаком снизу

Разучивание

Из изготовки к бою (стойки), используя силу вращения бедер и плеч, выполняя замах и разгоняя руку по дуге, выполните удар снизу вверх. Носок стопы немного разворачивается импульс силы идёт от ноги к тазу, к плечу и к руке. Удар выполняется в область живота солнечного сплетения (рисунок 43).

Удары сбоку

Разучивание

Название удара говорит само за себя. Этот удар наносится сбоку. Используя силу бедер и плеч, пошлите руку по дуге сбоку от подбородка.

Заметим, что при ударе сбоку требуется предварительный замах при выполнении этого удара (рисунок 44).



Рисунок 43.



Рисунок 44.

С позиций традиций и обычаев не достойным считалось уклонение от ударов, уходы от поединков. Поэтому в технике русского кулачного боя могут присутствовать подставки в виде блоков руками.

Техника кулачного боя хорошо может быть обогащена техникой других видов – единоборств.

Ниже предлагаем для освоения техники кулачного боя несколько комбинаций в парах:

Комбинация 1.

В момент сближения вытяните свою левую руку вперед до отказа, определяя дистанцию. А правой рукой выполните замах, где локоть ложится горизонтально по отношению к земле. И незамедлительно выполните прямой раскачной удар кулаком в солнечное сплетение. Предплечье движется горизонтально, как говорят «с наката» («Ох и накатил я ему»). Помните о том, что чем больше пройденное расстояние бьющей конечностью, тем сильнее удар (фото 186, 187).



Фото 186.



Фото 187.

Комбинация 2.

Комбинация из двух ударов. С ближней дистанции нанести удар кулаком правой руки сверху, а левой – снизу область печени. Удары могут выполняться с места и с шагом. Удары старайтесь наносить в открытые незащищенные места (фото 188, 189).



Фото 188.



Фото 189.

Комбинация 3.

В момент сближения выполнить защиту удара кулаком снизу согнутой и прижатой рукой к телу, дистанция ближняя. И одновременно нанесите контр. удар (по телу) в область солнечного сплетения (фото 190).



Фото 190.

Если кулак сжат, то ваш противник должен быть повержен. Помните, лучшая защита есть нападение. Но если вам пришлось держать удар, используйте подставки в виде блоков предплечьями, плечом, корпусом, в зимнее время варежкой или рукавом одежды. К примеру, при ударе соперником кулаком снизу или сбоку, прижимая согнутую руку к себе, выполните останавливающую подставку и нанесите контрудар прямым кулаком в солнечное сплетение. Дистанция ближняя (фото 191). Всегда можно использовать для защиты тела сведённые предплечья рук (фото 192).



Фото 191.



Фото 192.

Общие правила техники кулачного боя: удары наносить только в корпус, в спину не бить, лежащего не бить, держать стенку, захватить территорию сопредельной стороны. Кулачные бои проходили под наигрыш гармошки или под гусли. Музыка заводила участников, давала возможность войти в особое боевое состояние. *Отсюда и выражение: «А ну станица (или хутор) выходи...силу, удаль свою покажи».*

Некоторые источники гласят, что в стенке принимало участие все взрослое население того или иного населенного пункта. Стенка могла составлять несколько шеренг. Позади стенки выставлялись «надежда бойцы». Как правило, это были рослые, сильные бойцы. В случаях прорыва стенки они оставались на месте или устремлялись в сторону прорыва стенки, тем самым поправляя положение – удерживая стенку. Позади стенки оставался запас, или как мы сейчас бы сказали – запасные участники. Это были люди пожилого возраста.

Внимание! Удары в тело будут эффективны в летний период и могут оказаться бесполезными в зимний, когда всё тело закрыто одеждой. Поэтому предлагаем комбинации с ударами в голову.

Техника поединка один на один

Комбинация 1

Разучивание

Из левосторонней стойки нанести прямой удар в область подбородка при этом предварительно придерживая его руки. Дистанция ближняя (фото 193, 194). При быстром и сильном ударе в область подбородка казак может вывести из строя своего противника нокаутировав его, так как происходит, стряс, и дело доходит до мозжечка. Напомним, что мозжечок отвечает за координационно двигательные аспекты. Для освоения ударной техники можно использовать боксёрскую «двойку» два поочерёдных прямых ударов.



Фото 192.



Фото 193.

Атакующая комбинация 2

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой захватить вытянутую руку соперника и нанести прямой удар рукой (кулаком) в подбородок. Дистанция средняя. Удар выполняется с замахом рукой и по технике выполнения может быть «раскачным», где движение руки усиливается «раскачным» движением тела или за счёт поступательно вращательного движения (как в боксе) и сильного разгона предплечья руки (фото 194, 195). Придерживая руку соперника захватом за рукав второй рукой можно нанести несколько разнонаправленных ударов (к примеру: прямо, снизу и т. д.).



Фото 194.



Фото 195.

Комбинация 3. Атака с ударом ногой сбоку «лоу – кик»

Разучивание

Со средней дистанции из левосторонней стойки выполнить захват ближней одноимённой руки и нанести удар правой ногой сбоку «лоу – кик» по внешней стороне бедра ноги соперника или по суставу ноги (Фото 196). И незамедлительно захватить вытянутую руку соперника и нанести прямой удар рукой (кулаком) в подбородок (Фото 197).



Фото 196.



Фото 197.

Комбинация 4

Разучивание

Атакующая комбинация. Атака с ближней дистанции с применением двух поочередных ударов руками сбоку (кулаками) и завершающим ударом снизу. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить удар сбоку правой рукой его можно выполнять с шагом, а затем сбоку левой рукой (кулаком) в подбородок или в область лица. Атаку можно начинать с любой стойки. Дать возможность сопернику закрыться от ударов сбоку выполняя защиту и открыться снизу (фото 198, 199). Одновременно нанести сильный удар снизу «апперкот» в подбородок (фото 200).



Фото 198.



Фото 199.



Фото 200.

Комбинация 5

Разучивание

Защита от удара ногой сбоку. Дистанция средняя или дальняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперед ногой выполнить защиту отбивом предплечья наружу (внешним стороной предплечья) от удара ногой сбоку в среднем уровне или верхнем уровне. Затем мгновенно нанести прямой удар правой рукой (кулаком) в подбородок с шагом или под шагом (с выпадом впереди стоящей) левой ногой вперед. Старайтесь входить в движение соперника в момент атаки (фото 201, 202).



Фото 201.



Фото 202.

Комбинация 4

Разучивание

Защита от прямого удара ногой. Дистанция средняя. В качестве защиты от атаки прямым ударом ногой выполнить отбив голенью внутрь (фото 203). Нанести прямой удар рукой (кулаком) в голову (подбородок) (фото 204).



Фото 203.



Фото 204.

Комбинация 5

Разучивание

Защита от удара рукой снизу. Дистанция средняя. В качестве защиты от удара рукой выполнить отбив предплечьем (фото 205). Блок подставка выполняется в качестве защиты жёсткой частью предплечья (т. е. ребром). После чего незамедлительно нанести прямой удар рукой (кулаком) в область солнечного сплетения (фото 206).



Фото 205.



Фото 206.

Внимание! Для отработки точности и чувства дистанции необходимо отрабатывать удары на лапах (Фото 207). А для приобретения силы удара старайтесь отрабатывать удары на подвесных мешках (Фото 208).



Фото 207.



Фото 208.

Для развития необходимых групп мышц при ударе используйте резину. Имитация удара, используя резину (фото 209).



Фото 209.

Все удары выполняйте с криком УРА или РА переходящее в Раа!

Крик «УРА» или яровая сила – «ЯР»

Все удары или движения выполняйте с криком «УРА». Крик должен быть для противника шокирующим, поражающим, иногда внезапным. Крик будет усиливать ваши физические возможности. Сильный шокирующий крик вызывает у противника: шок, онемение, где противник несколько секунд остается вне движения, а также страх. ***Казак перед боем пели.*** Используя хоровое пение в строю и топание по земле, они вводили себя в боевой транс, что позволяло войти в особое психологическое состояние. Крик «УРА» может переходить в короткий крик «РА», или «А». Существует даже мнение, что крик «УРА» есть боевой клич (или крик) славян, в том числе и у казаков.

Экипировка

При проведении поединков (спаррингов) используйте экипировку АРБ (Армейского рукопашного боя):

- шлем (фото 36);
- нагрудник, для защиты тела (фото 37);
- краги, перчатки (фото 38);
- футы на ноги (фото 210);
- борцовки на ноги (фото 211).



Фото 210 (футы).



Фото 211 (борцовки).

Искусство боя

Искусство боя – это способность переиграть соперника переходить с одного движения на другое, ударить его, не получив ответного удара. В бою наступление может являться лучшей защитой. Хороший спортсмен способен нанести удар своему сопернику с молниеносной быстротой. Необходимой техникой является блокировка и защита корпусом, что позволяет защищаться от различных атак. В бою необходимо быть терпеливым. Приучайте себя к болевым ощущениям, будьте уверены в себе и в своей технике. Хороший боец – это тот, кто умеет выводить противника из строя с достаточной быстротой и силой, без заметных усилий, и, кроме того, не оказывается побитым. Он должен обладать не только быстрыми руками, но и ногами, и иметь хорошую координацию, превосходную устойчивость, острое мышление и чувство боя. Конечно, есть одаренные от природы люди, и у них развито какое-то одно из этих качеств. Быстрота реакции, скоростная выносливость, ловкость вырабатываются регулярной круглогодичной тренировкой. При работе в парах на первом этапе старайтесь избегать сильных ударов, применяйте различные способы защиты. Настоящее мастерство исключает грубую силу. Силовой бой тормозит технический и тактический рост бойцов.

Общие рекомендации при изучении поединка

1. Начните с выбора и подготовки конкретных приемов, которые вы будете использовать для защиты от удара партнера и контратаки. Этот формальный метод тренировки является необходимой предварительной ступенью к проведению более сложных приемов;
2. Как и в первом пункте, заранее выберите и отработайте ответный удар на атаку противника, но сконцентрируйтесь на усовершенствовании расчета времени и скорости при переходе от защиты к контратаке. Особое внимание уделите скорости и координации;
3. После приобретения сноровки в исполнении метода, предложенного в пункте 2, вам больше не нужно заранее выбирать свой контрприем. Например, если вы запоздали с приемом защиты, выбирайте контрприем, который проводится со скоростью выше средней. Научитесь принимать мгновенные решения подобного рода.

Важные соображения, которые необходимы при работе с партнером:

1. Положение глаз: направьте взгляд в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника, таким центром будет являться подбородок. Если вы сконцентрируете свое внимание на его руках или ногах, вы можете запутаться или отвлечься. Этот же принцип используется и против вооруженного противника.
2. Движение ног: передвигайте ноги легко и быстро. При шаге вперед толкайте также вперед ваши бедра.
3. Приложение силы: будьте готовы сконцентрировать всю свою силу, тогда, когда возникнет необходимость. После того, как движение выполнено, мгновенно снимите напряжение с мышц.
4. Многократно отработывайте каждый прием, сначала вперед, а иногда, отступая назад. Постепенно ваше туловище привыкнет выполнять необходимые движения.

Душевное состояние

- не показывайте страха, когда противник вас атакует, но при этом помните, что страх и злость не должны полностью исчезнуть;
- уверенно проводите свой прием, но при этом не будьте агрессивны;
- помните о том, что работает не оружие, а человек.

Основные принципы ведения боя

- все выполняется осознанно;
- держи дистанцию;
- по точкам;
- старайся бить одним ударом, стрелять сразу и метко, как это делали

кмети (меткие войны);

- не стой - дерись;
- лучшая защита - есть нападение;
- удар или движение с любого положения, любой частью тела;
- старайся входить в движение противника;
- помни, приемов может и не быть, старайся использовать общие закономерности - основные технические действия;
- работа по ситуации;
- волна - переход от одного неудавшегося движения или приема к другому, более эффективному;
- чем пауза между защитой и контратакой меньше, тем техника будет более эффективной;
- безвыходных ситуаций не бывает; в этом будет заключена кметливость – находчивость;
- воздействуй сильным на слабое;
- думай, думай, думай;
- пределы возможностей человека могут быть раздвинуты;
- учись расслабляться - излишнее напряжение сковывает.

Психологические принципы:

- страх и злость уместны;
- внимание, внутренний покой, уверенность;
- цель борьбы заключена в победе, используй все для победы;
- в бою как зверь, а в миру - доброжелательность, прямота, честность.

Содержание учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочного занятия направлены на формирование у спортсменов навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения тренировочного процесса.

Вводная часть занятия проводится в течении 3- 5 минут. Основная задача вводной части – это организационные мероприятия, воспитание дисциплины, сосредоточения внимания и формирование положительного настроения у спортсменов в начале занятия. Проводится: построение, проверка группы, проверка формы одежды, строевые приёмы на месте. Идёт доведение цели и задач. По необходимости проводятся краткие беседы организационного и воспитательного характера.

Подготовительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 20 – 30 мин. Основная задача подготовительной части – подготовка организма спортсменов к основной части занятия. Подготовка мышц, связок, развитие основных физических качеств таких как: силы, гибкости, ловкости, быстроты. Основными средствами являются: разминка, упражнения на развитие выше перечисленных качеств, специально – подготовительные упражнения без партнёра и с партнёром. В конце подготовительной части включаются кувырки и приёмы самостраховки.

Основная часть учебно-методического занятия проводится в течении 60 - 90 мин. Основная задача основной части занятия – разучивание, отработка техники и тактики (АРБ) Армейского рукопашного боя. А так же дальнейшее совершенствование в них и развитие физических и морально – волевых качеств через учебные и тренировочные схватки.

Заключительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 5-10 мин. Основная задача заключительной части занятия – приведение организма в спокойное состояние и подведение итогов, разбор качества выполнения задания. Основные средства: медленный ритмичный бег, ходьба, упражнения на расслабления. В ней подводятся итоги, даются объявления и задание на самостоятельную подготовку.

Для спортсменов 2 – го, 3 – го года обучения, а так же для разрядников, а так же в период проведения спаррингов, занятие может быть построено следующим образом:

Вводная часть. Построение, определение цели и задач.

Подготовительная часть. Разминка (общая или индивидуальная).

Основная часть. Совершенствование изученных приёмов. Четыре боя по 5 минут. (от 3 – до 5 боёв).

Заключительная часть. Выполнение упражнений на восстановление. Построение, подведение итогов, объявления.

При этом в подготовительной части само страховку только повторяют. Основная часть занятия увеличивается.

Условия проведения соревнований по борьбе и рукопашному бою

Проведение соревнований подразделяется на торжественную и основную. Содержание и продолжительность *торжественной части* определяется, в первую очередь, масштабом соревнований. Для проведения крупных соревнований составляется план торжественного открытия. В нем указывается: время и место построения участников парада, порядок построения, фамилия командующего и принимающего парад, порядок подъема флага и торжественного прохождения, определяется форма одежды. Если в содержание торжественного открытия включаются показательные выступления, то уточняется состав участников для каждого из них, время начала выступления и его продолжительность, назначается ответственный за организацию выступления.

В *основную часть* включаются упражнения в соответствии с программой. Качество проведения любого соревнования зависит от четкости и согласованности действий судейской коллегии, начальников команд (представителей) и всех участников. Соревнования должны проводиться в строгом соответствии с действующими правилами и положением. Для точного соблюдения программы соревнований судья при участниках обеспечивает своевременное прибытие спортсменов и команд к назначенному месту. Передвижение участников к местам проведения соревнований производится, организовано под руководством судьи при участниках или другого назначенного лица.

На протяжении всего соревнования оперативно осуществляется информация. В ней напоминается программа соревнований, даются сведения о командах и отдельных участниках, о рекордах и достижениях, разъясняются правила соревнований. Ход соревнований и предварительные результаты доводятся до присутствующих судьей-информатором и отражаются в протоколах соревнований, которые вывешиваются на специальных щитах. Главный судья и его заместители, осуществляя общее руководство соревнованиями, оказывают необходимую помощь судейским бригадам. При многодневных соревнованиях, в конце каждого дня проводятся заседания судей и представителей команд, на которых обсуждаются отмеченные недостатки, рассматриваются протесты начальников команд (представителей) и задачи на очередной день, а также обсуждаются замечания и предложения по улучшению проведения соревнований. Секретари ведут учет личных и командных результатов за каждый день и суммарно за несколько дней, готовят соответствующие материалы для текущей информации и для окончательного подведения итогов соревнований. Подведение итогов имеет целью определить победителей, обобщить положительные стороны и недостатки в подготовленности участников. По окончании соревнований проводится заключительное заседание судейской коллегии, на котором каждая судейская бригада докладывает результаты своей работы. На основе судейских материалов подготавливается сводный протокол и списки победителей. Главный судья соревнований составляет отчет. В нем указывается: срок, место проведения и программа соревнований, число участников и их краткая характеристика (по спортивным званиям и разрядам). Обобщенные спортивные результаты соревнований, установленные рекорды, их сравнение с результатами предыдущих соревнований; количество участников, выполнивших разрядные нормы и требования, общее заключение о подготовке участников: отдельные интересные и поучительные моменты соревнований: оценка работы судейской коллегии.

Дисциплина и организованность участников соревнований, выводы и предложения. Отчет главного судьи заслушивается на итоговом спортивном вечере. Подведение итогов соревнований включает: построение участников соревнований и объявление перед строем итоговых личных, командных результатов и победителей, получивших право на звание "чемпион". Вызов их перед строем или на пьедестал почета команд - победительниц и победителей личных соревнований, поздравление с победой и награждение. Представление права лучшим спортсменам на спуск флага, а лучшим командам - право на почетное прохождение торжественным маршем.

В приказе об итогах соревнований дается краткая оценка их проведения, объявляются победители, отмечаются, спортсмены которые добились высоких показателей, а также команды, занявшие первые места. Приказом утверждаются результаты соревнований и по усмотрению командира поощряются лучшие участники, команды и лица, обеспечивающие высокое качество проведения соревнований. Слаженность работы механизма военно-спортивных соревнований зависит от четкой

работы организационного комитета. В период подготовки к соревнованиям он обеспечивает подбор судейской коллегии; подготовку мест, необходимого спортивного оборудования и инвентаря: условий размещения, питания, культурного и бытового обслуживания участников и судей; заготовку приказов, грамот и других наград; подготовку транспортных средств; оформление и радиофикацию мест проведения соревнований, медицинское обслуживание.

Главный судья в период подготовки соревнований должен: изучить положение о соревнованиях и совместно с главным секретарем составить их программу по дням и часам. Провести инструктаж старших судей и совместно с ними подобрать остальной состав судейской коллегии. Проинструктировать каждого судью о его обязанностях и порядке работы во время соревнований: лично проверить пригодность инвентаря и мест для проведения соревнований. Выполнить правильность разметки площадок для рукопашного боя и составить акт о приемке. Накануне состязаний провести заседание судейской коллегии совместно с представителями команд, довести до их сведения порядок открытия, проведения и закрытия соревнований, провести мандатную комиссию и утвердить состав участников. Провести взвешивание и жеребьевку участников.

Главный судья в период проведения соревнований руководит работой судейской коллегии, обеспечивает точную регистрацию и протоколирование результатов соревнований, быстрое определение показателей личного и командных первенств. Проводит соревнования в точном соответствии с действующими правилами и положением о соревнованиях, внимательно следит за выполнением их судьями и участниками. Обеспечивает проведение соревнований в соответствии с утвержденным графиком точно в установленные сроки и со строгим соблюдением положенных мер безопасности. Немедленно пресекает все случаи грубости, нарушения дисциплины и спортивной этики спортсмена и о фактах нарушений доводит до сведения начальников (представителей) команд. При многодневных соревнованиях проводит в конце каждого дня заседание судей и представителей команд, рассматривает протесты, а также замечания и предложения по улучшению организации и проведения соревнований.

Врач, назначенный для медицинского обеспечения соревнований, в период подготовки к ним должен:

- Проверить наличие заключений врача, разрешающих каждому участнику выступать в соревнованиях и организовывать медицинский осмотр участников на взвешивании.

- Обеспечить готовность медицинского обслуживания в ходе соревнований.

- Проверить санитарное состояние мест соревнований.

Врач в период соревнований находится на месте их проведения и имеет в готовности необходимые медикаменты и средства оказания медицинской помощи, включая санитарную машину. По требованию главного судьи, запросам представителей команд или по заявлению спортсмена врач дает

заключение о состоянии здоровья спортсмена и с его возможности участия в соревнованиях. Каждое соревнование должно развивать у участников и зрителей стремление к физическому совершенствованию, систематическим занятиям спортом, воспитывать чувство комфорта, бодрость и жизнерадостность, гордость за наш спорт, за наши спортивные успехи.

Представитель команды в ходе проведения соревнований должен представлять в судейскую коллегию всю необходимую документацию; четко выполнять распоряжения и требования судейской коллегии; ежедневно, в установленное время, докладывать главному судье о состоянии команды и не отлучаться с соревнований без разрешения главного судьи; обеспечить своевременную явку команды на парад, а отдельных участников к началу поединка и на другие мероприятия, предусмотренные судейской коллегией или организационным комитетом; поддерживать среди участников соревнований строгую дисциплину и порядок; проводить повседневную воспитательную работу в команде; объявлять каждому спортсмену о порядке, месте и времени соревнований, порядке размещения и питания.

Представитель команды участвует в совместных заседаниях судейской коллегии в качестве официального лица и в проведении жеребьевке. В случае нарушения правил соревнований со стороны судей, представителей или участников других команд он подает письменные протесты в судейскую коллегию в соответствии с правилами соревнований.

Участник в ходе проведения соревнований должен прилагать все силы и способности к тому, чтобы в честной спортивной борьбе добиться победы, показать максимально возможный результат. Он обязан строго соблюдать режим, дисциплину и порядок; выполнять указания своего тренера, начальника команды, судей и других официальных лиц; являться образцом подтянутости, опрятности и аккуратности, вести себя вежливо и культурно, призывая к этому других спортсменов; всемерно поддерживать среди товарищей по команде высокий моральный дух и стремление к победе. Все возникающие спорные вопросы участник решает через представителя команды. За грубое нарушение правил, требований положения о соревнованиях, спортивной этики и воинской дисциплины участник может быть снят с состязаний и дисквалифицирован на определенный срок, а показанный им результат аннулирован.

Подведение итогов соревнований включает: анализ спортивных результатов соревнований, тщательное изучение качества работы организационного комитета, главного судьи и судейской коллегии, врача состязаний, обслуживающего персонала и других лиц, подготовку итогового отчета о проведении соревнований.

Итоговый отчет разрабатывается главным судьей соревнований. В нем отражается:

- сроки и место проведения соревнований;
- цель и задачи соревнований;
- состав и характеристика деятельности организационного комитета, главного судьи и судейской коллегии, врача, обслуживающего персонала;

- состав спортсменов-участников соревнований (по спортивной квалификации, возрасту, служебному положению);
- материально-технические условия проведения соревнований;
- общая оценка политико-морального состояния участников соревнований;
- случаи нарушения дисциплины;
- результаты личного и командного первенства, наиболее характерные недостатки в подготовленности спортсменов;
- передовой опыт в организации и проведении соревнований;
- рекомендации по формированию сборной команды на основе результатов, показанных участниками в процессе соревнований;
- выводы и предложения.

Отчет вместе со всеми организационными документами и протоколами соревнований представляется президенту федерации. Результаты соревнований и отчет о них тщательно изучается и обсуждается на заседании тренерского совета. Подведение итогов соревнований - неременное требование и условие успешного решения спортсменов и команд. Анализ итогов соревнований не только позволяет тренеру разработать предложения по их совершенствованию, но и дает возможность сделать выводы.

При проведении соревнований главный судья и другие члены судейской коллегии руководствуются в своей работе положением о соревнованиях и правилами соревнований по рукопашному бою.

Правила соревнований по рукопашному бою

Характер проведения соревнований.

Соревнования по характеру проведения делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные;
- классификационные.

Характер и способы проведения соревнований определяются Положением о данных соревнованиях, которое утверждается после согласования с соответствующими спортивными комитетами.

В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории.

В командных соревнованиях определяются места команд. В лично-командных соревнованиях определяются места, занятые участниками и командами.

К классификационным соревнованиям относятся такие соревнования, в которых результаты участников учитываются для повышения или подтверждения ими спортивной классификации. Личные и командные места в этих соревнованиях не определяются.

Способы проведения соревнований.

Соревнования могут проводиться:

- по способу с выбыванием;
- по олимпийской системе;
- по круговому способу.

При олимпийской системе участник заканчивает выступление после первого поражения.

В соревнованиях с выбыванием участник заканчивает выступление, как только получит 6 штрафных очков после поражений.

При круговом способе (стенка на стенку) каждый участник данной весовой категории (команда) встречается с каждым другим участником этой же весовой категории (командой).

Время проведения схваток оговаривается заранее, для детей до 16 лет – 3 минуты; для тех, кому старше 16 лет и старше, а так же для взрослых – 5 минут.

Глава 9. Казачья борьба

А ну, казаки... бросай их на землю

У казаков с целью подготовки молодёжи и в качестве военно прикладных навыков существовали свои виды борьбы. Борьба развивает очень многое: силу, ловкость, координацию движения, чувство соперника и дистанцию. Укрепляет и развивает вестибулярный аппарат, закаляет тело, характер и, многое другое. Пример тому, казачья верховая борьба одной рукой, или двумя руками в виде сталкивания или «перетягивания» всадника с коня. В старые времена в подобных навыках существовала, большая потребность потому как основным средством для передвижения была лошадь. Хорошо была распространена и развита у казаков борьба на поясах. Борьба на поясах сохранилась у многих народов, которые исторически по злой воли были связаны с казачеством и с югом Руси. Это крымские татары, ногайцы, половцы, ныне живущие в Венгрии. Многие источники говорят о том, что состязание по борьбе проходили под музыку, а именно под бубен. Под удары в бубен сходились борцы, демонстрируя силу, ловкость и техническое мастерство. Разминку выполняли тоже под музыку, это поднимает настроение, и позволяет войти в транс, выражаясь современным языком настроиться на схватку. Музыка имеет ритм четко настроенный на здоровый сердечный ритм обычного человека (75 -80 ударов в минуту). Музыка весьма полезна в эмоциональном плане для всех людей. Для этого посоветуем прослушивать Ведан Колод. Если говорить про Сибирь, то есть источники, которые говорят о том, что с приходом в Сибирь Ермака. Казаки охотно брали себе на вооружение приёмы рукопашного боя, в том числе и элементы борьбы которыми владело местное население в казачью среду. Хотя у казаков до наших дней сохранились общие принципы в технике рукопашного боя для всех казачьих войск. Эти принципы (а именно техника) имеют глубокие исторические корни, уходящие в глубину веков. К примеру, Ермак со своим отрядом. В его отряде, был порядок, высокий уровень дисциплины и хорошая одиночная выучка казаков. Никаких «вин» у Ермака перед Москвою не было, его ценили как опытного военачальника. Занятие борьбой формируют в казаке выучку, уважение к силе, ловкость и уверенность в своих силах.

Внимание! Место для проведения соревнований. Выбрать ровную поляну и постелить ковёр, хотя бы 5метров на 4 на метра. Огородить ковёр с участком территории верёвкой с указателями, поставить стол для судьи (фото 212).



Фото 212.

Правила в поясной борьбе и под одну руку могут быть такие: положил на лопатки – чистая победа; сбил соперника на таз, на спину, на колено – получил преимущество, три таких преимущества – чистая победа. Два преимущества – победа по балам (т. е. по очкам). Одно преимущество победа – с незначительным преимуществом.

Запрещённые действия:

- запрещено разговаривать в процессе борьбы;
- наносить удары;
- щипаться;
- выкручивать руки;
- проявлять недостойное поведение к сопернику и судьям.

Форма одежды для занятий борьбой: полевая, повседневная с рубашкой, или спортивная.

Подготовка борца

Подготовка к борьбе, в том числе и к верховой всегда начинается с подготовки тела и всего организма (т. е. разминки). В подготовку борца входят упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы, на развитие координации и равновесия. В подготовительную часть включаются: бег, упражнения в движении и общефизические развивающие укрепляющие упражнения. А так же специально-подготовительные упражнения к ним относятся борцовские мосты.

Задний борцовский мост

Разучивание

Из положения, лежа, руки верх опереться ладонями на ковер, встать на голову и приподнять свое тело, накатываясь на лоб: вперёд, назад, при этом укрепляются мышцы шеи и спины (фото 213).

Передний борцовский мост

Разучивание

Из положения ноги в сторону, выполнить наклон вперед опереться головой и руками на мат, при этом руки и голова составляют прямой треугольник, где вершиной треугольника является голова. За счет вращения головой по кругу, за счёт движений в виде накатов вперед-назад, влево-вправо укрепляются мышцы шеи (фото214).



Фото 213.



Фото 214.

Самостраховка, или умение падать

Цель любого падения всегда была заключена в том, чтобы предохранить свое тело на случай резкого падения в момент броска, прыжка или потери равновесия. Основное требование, которое можно предъявить к падению это умение группироваться всем телом в момент падения, для этого, необходимо скручиваться, расслабляться и правильно располагать руки, ноги и все тело. Само страховка хорошо представлена в технике борьбы самбо. Учитывая простоту и доступность техники самбо можно смело включать элементы техники самбо для подготовки казаков.

Падение на спину

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И. П.) - стоя ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз), пальцы прижаты, «делай – РАЗ» (фото 215). Одновременно перекачиваясь на спине назад, сделать упреждающее движение прямыми, слегка разведенными руками о ковёр, **голова оторвана от ковра, подбородок прижат к груди**, ноги приподнятые в согнутом состоянии и разведены в коленях, «делай – ДВА» (фото 216 вид с другой стороны).



Фото 215.



Фото 216 (вид с другой стороны).

Ошибки при выполнении падения назад:

- отсутствует группировка;
- широко разведены руки при ударе о землю;
- подбородок не прижат к груди;
- выпрямленные соединенные в коленях ноги.

Самостраховка при падении на левый бок

Разучивание

Из исходного положения (И. П.). (И. П.) - присесть и сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз), «делай – РАЗ» (фото 217). Разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающее движение выпрямленной рукой о землю, лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога – коленом вверх) – у голени, подбородок прижат к груди, «делай – ДВА», затем вскочить принять изготовку к бою (фото 218). Падение выполняется в обе стороны в левую сторону и в правую.



Фото 217.



Фото 218.

Главное в технике – повернуться в сторону падения, и застраховаться прямой рукой.

Самостраховка при падении на правый бок

Разучивание

Из исходного положения (И. П.). (И. П.) - присесть и сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз), «делай – РАЗ» (фото 219). Разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающее движение выпрямленной рукой о землю, лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога – коленом вверх) – у голени, подбородок прижат к груди, «делай – ДВА» (фото 220). Затем вскочить принять изготовку к бою. Падение выполняется в обе стороны в левую сторону и в правую.



Фото 219.



Фото 220.

Главное в технике – повернуться в сторону падения, и застраховаться прямой рукой.

Самостраховка при падении вперёд на руки

Разучивание

Из исходного положения (И. П.). (И. П) - сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз), «делай – РАЗ». Необходимо выполнять падение вперед на руки, выполняя сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, что позволяет смягчить удар, при этом, не касаясь грудью поверхности, «делай – ДВА» (фото 223, 224).



Фото 223.



Фото 224.

Поясная борьба «на ломка»

*Борись – не дерись
В.И. Даль*

Поясная борьба «на ломка». В борьбе оба соперника выполняют захват за пояс. Как правило, правой рукой берут захват за пояс из-под руки соперника, а левой – сверху руки. После чего начинают борьбу. В этой борьбе необходимо не только крепко держать, но и активно действовать

руками. Было время, когда с помощью навыков этой борьбы стаскивали противника с седла, но сегодня применяются подножки, подсечки, зацепы, броски с поворотом тела, броски с отрывом соперника от земли. Основное условие – положить соперника на лопатки. При этом захват за пояс не меняется.

Виды захватов:

Захват обычный за пояс (фото 225).

Захват с накручиванием пояса на кисть (фото 226).

Стойки можно использовать высокие, средние, низкие

В подготовку к броску является выведение из равновесия.



Фото 225.



Фото 226.

Выведение из равновесия соперника на себя

Разучивание

Выполнить захват за пояс соперника, левой рукой взять за пояс сверху руки соперника, а правой рукой за пояс снизу из под руки. Резким движением потянуть соперника на себя и вверх с целью выведения из равновесия (фото 227).

Выведение из равновесия соперника движением от себя, сбивание на пятки

Разучивание

Выполнить захват за пояс соперника, левой рукой взять за пояс сверху руки соперника, а правой рукой за пояс снизу из под руки. Резким движением рук толкнуть, сбить (сломить) соперника от себя сбивая его на пятки с целью выведения из равновесия (фото 228).



Фото 227.



Фото 228.

Выведение из равновесия соперника в сторону, сбивание на одну ногу

Разучивание

Выполнить захват за пояс соперника, левой рукой взять за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки. Резким движением рук сбить, толкнуть (сломить) соперника в сторону сбивая на одну ногу (фото 229).



Фото 229.

Задняя подножка

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки «делай – РАЗ». Сделать шаг левой ногой вперёд и влево, рывком потянуть захваченную руку влево вниз и осадить соперника на впереди стоящую ногу, «делай – ДВА» (фото 230). Не ослабляя захвата, вынести сзади стоящую правую ногу вперёд и подбивающим движением поставить её под коленный сгиб ноги соперника (фото 231). Без промедления резким движением рук и

всего тела влево от себя бросить соперника на ковёр, «делай – ТРИ» (фото 232). *С позиции биомеханики.* При выполнении задней подножки создается рычаг второго рода «тачка», где верхним центром управления телом являются – плечи и руки, их толкаем от себя, а нижним центром управления, коленный сгиб опорной ноги. Опрокидывающее движение в сторону спины.



Фото 230.



Фото 231.



Фото 232.

Подсад коленом с отрывом соперника

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки. «делай – РАЗ». Подтяните соперника к себе, подсядьте под него подшагивая сначала одной ногой, а затем другой и оторвите его от земли «делай – ДВА» (фото 233). Одновременно выполните подсад своим коленом, смещая нижний центр управления телом «делай – ТРИ » (фото 234). Бросок должен закончиться опрокидыванием соперника на лопатки «делай – ЧЕТЫРЕ» (фото 235).



Фото 233.



Фото 234.



Фото 235.

Зацеп голенью изнутри

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки «делай – РАЗ». Подтянуть за счёт пояса соперника к себе и выполнить шаг левой ногой вперёд к сопернику «делай – ДВА». Одновременно выполнить зацеп голенью изнутри под разноимённую ногу, вытянув свою правую прямую руку. Разворачивая немного свою стопу и голень вправо на пятку загрузить захваченную ногу соперника выполняя толчок правой рукой в сторону спины, провести бросок, «делать – ТРИ» (фото 236, 237).

С позиции биомеханики. Нижним центром управления телом соперника является голень, а верхним центром будут являться руки и плечи. Верхний центр управления телом толкается руками от себя, а нижний центр управления - нога придерживается зацепом голенью. В момент броска создаётся рычаг второго рода «точка».



Фото 236.



Фото 237.

Зацеп голенью снаружи

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки «делай – РАЗ». Подтянуть за счёт пояса соперника к себе и выполнить шаг левой ногой вперёд к сопернику «делай – ДВА». Одновременно выполнить зацеп голенью снаружи и провести бросок, «делать – ТРИ» (фото 238, 239).

С позиции биомеханики. Нижним центром управления телом соперника является голень, а верхним центром будет являться руки и плечи. Верхний центр управления телом толкается руками от себя, а нижний центр управления - нога придерживается зацепом голенью. В момент броска создаётся рычаг второго рода «точка».



Фото 238.



Фото 239.

Бросок через бедро

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки «делай – РАЗ». Правой ногой выполнить шаг вперёд. Потянуть соперника на себя выводя из равновесия, «делай – ДВА» (фото 240). Быстро развернуться кругом на правой ноге спиной к сопернику подтянув левую ногу к правой ноге (рисунок 43, 44), при этом ноги в согнутом положении, «делай – ТРИ» (фото 241). Подбивая бедром соперника вверх, и выпрямляя ноги провести бросок через бедро «делай – ЧЕТЫРЕ».

С позиции биомеханики. Нижним центром управления телом соперника является бедро ноги и таз. В момент броска создаётся рычаг. Опрокидывающее движение тела вперёд через бедро.



Фото 240.



Фото 241.

На рисунках схематично показаны передвижения ногами (подворот) при проведении броска через бедро с захватом головы. На рисунке 45, показано исходное положение «Т» - образное положение ног, а на рисунке 46, показан

подворот ногами в процессе броска. Подворот начинается правой ногой, а затем левой. Подворот применяется и в других бросках.

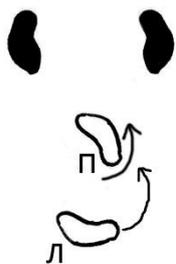


Рисунок 45.

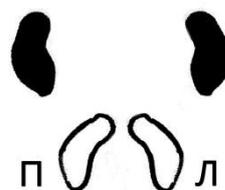


Рисунок 46.

Бросок от хватом ногой

Разучивание

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой за пояс сверху руки соперника, а правой рукой взять за пояс снизу из под руки «делай – РАЗ». Выполнить шаг, вперёд левой ногой и осадить соперника на ногу поставить стопу своей ноги параллельно его стопам «делай – ДВА» (фото 242). Вынести правую ногу вперёд, и зацепить ногу соперника ногой в подколенном сгибе. Незамедлительно резким движением ноги назад, а плечом и телом наклонившись вперёд провести отхват ногой. С последующим удержанием на лопатках «делай – ТРИ» (фото 243, 244). *С позиции биомеханики.* Нижним центром управления телом соперника является нога, а верхним центром будет являться плечи и тело. Верхний центр управления скручивается руками вперёд и вниз, а нижний, бедро ноги – подбивается от хватом ноги. В момент броска создаётся рычаг.



Фото 242.



Фото 243.



Фото 244.

Внимание! В условиях сибирской зимы состязание по борьбе можно проводить на снегу в одежде. Или на ковре, который стелется на снегу (фото 245).



Фото 245.

Борьба с захватом одной руки

У казаков навыки борьбы с захватом одной рукой имели большое прикладное значение. Особенно когда приходилось сдёргивать (т. е. сбрасывать или стягивать) вражеского всадника. Одной рукой управлять лошадью, а другой работать. Иногда это дело проходило быстро и совсем неожиданно для вражеского всадника. Подобные навыки способствовали захвату в плен языка или его ликвидацию. Подобная борьба ещё была необходима, когда у казака в одной руке был щит, а в другой – сабля. Борьба начинается с захвата за ворот одной рукой, где вторая рука не принимает участия, она находится за спиной. Борьбу можно начинать, спешившись, и находясь на коне, это ситуация когда всадник подъезжает к всаднику и оба берут захват.

Способа захвата для борьбы:

- захват за шею правой рукой (вторая рука за спиной) (фото 246);
- захват за одну руку под локоть (фото 247);
- за отворот (фото 248).



Фото 246.



Фото 247.



Фото 248.

В борьбе с захватом одной рукой хорошо используются подножки, зацепы, подсечки и даже подворот телом. Условия, при котором соперник проиграл должны быть следующие: необходимо упасть на колено, на бок, на таз или на спину. Время проведения схваток оговаривается заранее, для детей до 16 лет – 3 минуты; для тех, кому старше 16 лет и старше, а так же для взрослых – 5 минут.

Борьба в вольную

Это борьба где применяются весь разнообразный арсенал приёмов, как в стойке, так и в партере (фото 249).

Прототипом этой борьбы может являться борьба самбо. Соответственно казачьим организациям необходимо самбо в свой процесс подготовки и проводить соревнования содействующим правилам Всероссийской федерации САМБО (фото 250).



Фото 249.



Фото 250.

Борьба в обхват

Исходное положение (И. П.). (И.П.) - выполнить захват левой рукой сверху руки соперника, а правой рукой снизу из под руки, руки берутся в захват. Соперник тоже выполняет подобный захват (фото 251).



Фото 251.

Общие рекомендации. Борьба учит не только побеждать, но и правильно падать, передвигаться, защищаться, но и прежде всего хорошей выдержки. С выдержкой приходит умение – управлять своими эмоциями, мыслями и действиями. Для освоения приёмов борьбы хорошо иметь квалифицированного тренера и желательно иметь специально оборудованное место для занятий. Если нет тренера, то используя данное учебно – методическое пособие можно освоить технику приёмов самостоятельно привлекая для этого друзей, коллег, сослуживцев. Вместо матов можно использовать ковёр, палас, ковровую дорожку, гимнастические маты. Летом тренироваться можно на поляне, прямо на, траве, а зимой или поздней осенью или ранней весной на снегу. Летом можно оборудовать площадку для занятий на улице прямо во дворе, в саду или на даче. Для этого необходимо выкопать яму глубиной 30 – 40 сантиметров, засыпать её песком с опилками, а сверху накрыть покрывалом. Хотя можно и без покрывала. Взять спортивную форму и начать заниматься. Помните дорогу осилит идущий...

Содержание учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочного занятия направлены на формирование навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения тренировочного процесса.

Вводная часть занятия проводится в течении 3- 5 минут. Основная задача вводной части – это организационные мероприятия, воспитание дисциплины, сосредоточения внимания и формирование положительного настроения в начале занятия. Проводится: построение, проверка группы, проверка формы одежды, строевые приёмы на месте. Идёт доведение цели и задач. По необходимости проводятся краткие беседы организационного и воспитательного характера.

Подготовительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 20 – 30 мин. Основная задача подготовительной части – подготовка человеческого организма к основной части занятия. Подготовка мышц, связок, развитие основных физических качеств таких как: силы, гибкости,

ловкости, быстроты. Основными средствами являются: разминка, упражнения на развитие выше перечисленных качеств, специально – подготовительные упражнения без партнёра и с партнёром. В конце подготовительной части включаются кувырки и приёмы самостраховки.

Основная часть учебно-методического занятия проводится в течении 60 - 90 мин. Основная задача основной части занятия – разучивание, отработка техники и тактики в борьбе самбо, в боевом самбо. А так же дальнейшее совершенствование в них и развитие физических и морально – волевых качеств через учебно - тренировочные схватки.

При обучении приемам самбо могут, применяются следующие команды:

- для подготовки к выполнению приема - "ПРИГОТОВИТЬСЯ";
- для выполнения приема - "ПРИЕМ";
- для фиксации приема на определенной фазе - "СТОЙ";
- для отпускания захвата - "ОТПУСТИТЬ ЗАХВАТ".

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда "ВПЕРЕД", например: "Подойти к партнеру сзади, провеет загиб руки за спину, подвести к стене и связать - ВПЕРЕД".

Заключительная часть учебно-методического занятия проводится в течении 5-10 мин. Основная задача заключительной части занятия – приведение организма в спокойное состояние и подведение итогов, разбор качества выполнения задания. Основные средства: медленный ритмичный бег, ходьба, упражнения на расслабления. В ней подводятся итоги, даются объявления и задание на самостоятельную подготовку.

Методические основы обучению отдельному приему

Построить группу в две (одну) шеренги (по возможности посадить). Назначить, действующего за соперника (ассистента). Вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

1. Назвать прием.
2. Показать его в быстром темпе. В момент показа находится к спортсменам в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях (о приёме). При необходимости показать прием второй раз (в другую сторону или в другом положении и т.п.).
3. Указать, где применяется или его целевое (тактическое) предназначение. Объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе. При объяснении приема указать: исходное положение, направление перемещения тела, ног, рук, ударные поверхности, характер движения. А так же степень усилия, способы захвата, уязвимые области (болевые точки) на теле соперника. При объяснении выделить главное в изучаемом приеме. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

- в целом;
- по разделениям;

- по частям (по элементам);
- с помощью подготовительных упражнений.

При обучении сложным техническим действиям практиковать применение последовательно двух способов разучивания. Например, с помощью подготовительных упражнений, а затем - по разделениям.

При разучивании приема (действия) по разделениям соблюдать следующую последовательность:

- разучивание по разделениям на несколько счетов;
- разучивание приема с сокращением счетов (если возможно);
- выполнение приема под счет;
- выполнение приема по команде в целом в медленном (среднем, быстром) темпе;
- выполнение приема по заданию (количество раз, темп выполнения);
- выполнение приемов в быстром темпе по команде «на оценку».

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, а затем - мелкие и индивидуальные. Исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителя, разъяснением целевого предназначения прием. Для совершенствования (тренировки) разученных приемов (действий, положений) необходимо:

- многократное повторение, (поочередное) выполнение приемов в нарастающем темпе;
- выполнение приемов из различных исходных положений, в движении, в сочетании с другими приемами и действиями;
- выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу;
- выполнение приемов и действий с разными по весу и росту соперниками.

Методы развития двигательных навыков

Методы развития двигательных навыков направлены на совершенствование у спортсменов физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей, а так же на приобретение необходимых навыков и умений. Что не обходимо знать о развитии двигательного умения, привычки и навыка?

Формирование двигательных навыков:

1. Двигательное умение.
2. Двигательная привычка.
3. Двигательный навык.

Двигательное умение: это неавтономное управление движениями. Где концентрация внимания на самом двигательном действии. Движение корявое не техничное, нет координации. Как правило, приобретает после одного, двух занятий.

Двигательная привычка: это автоматическое управление движениями, концентрация внимания на цели и условиях действий. Движения точные, экономичные и техничные. Контроль сознанием. Как правило, приобретается после трёх, четырёх занятий, и более.

Двигательный навык: это двигательное умение, доведённое до автоматизма или до уровня рефлексов. Умение высшего порядка - слитное и надёжное выполнение движения при изменении внешних условий. Как правило, приобретается после двух недель занятий и более.

Этапы обучения двигательным действиям.

1-й этап: Сформировать в первичном виде ориентационные основы действий (или приёма). Выработать смысловую основу на базе имеющихся знаний.

2-й этап: Сформировать или актуализировать зрительную, двигательную и другие чувственные представления о разучивании двигательных действий (или приёма).

3-й этап: Выделить в ориентационные основы деятельности в начале наблюдаемом, затем самостоятельном виде деятельности. Разучить в доступной форме новые элементы деятельности и общий порядок выполнения движений входящих в его состав.

Глава 10. Огневая подготовка

В современных условиях с целью подготовки будущих воинов (защитников Отечества) необходимо обучать навыкам стрельбы. Проводить соревнования среди курантов, кадетов, казаков, казачат по стрельбе. Основная цель стрельбы из винтовки - овладеть первоначальными навыками стрельбы из огнестрельного оружия. Для этого в современных условиях подойдут пневматические газобаллонные винтовки «юнкер -2», «юнкер - 3», или «воз душки» стреляющие пульками. Более подробно стрельба рассмотрена в наставлении по стрелковому делу.

Основное содержание программы по огневой подготовке

Тема 1. Основы стрельбы из стрелкового оружия

Цель: освоить общие сведения из теории стрельбы.

Учебные вопросы

1. Основные сведения из теории стрельбы.
2. Взрывчатые вещества и виды порохов.
3. Явление выстрела, отдача.
4. Траектория полёта пули в воздухе и внешние факторы, влияющие на полёт.
5. Пробивное и убойное действие пули.
6. Прямой выстрел и его практическое значение.

Методы проведения: рассказ, показ, беседа.

Время: 2 часа.

Тема 2. Материальная часть пневматического и огнестрельного оружия

Цель: изучить общие сведения о назначении и боевых свойствах пневматического и огнестрельного оружия

Учебные вопросы

1. Назначение, устройство, технические и боевые характеристики пневматических и малокалиберных винтовок и пистолетов.
2. Назначение и боевые свойства карабинов.
3. Назначение и боевые свойства автоматов.
4. Назначение и боевые свойства пистолетов.
5. Назначение и боевые свойства охотничьего оружия.
6. Что такое калибр оружия, чем отличается нарезное оружие от гладкоствольного.

Методы проведения: рассказ, показ, беседа.

Время: 2 часа.

Тема 3. Ручные гранаты, противопехотные и противотанковые мины

Цель: дать общие представления о ручных гранатах, противотанковых и противопехотных минах.

Учебные вопросы

1. Назначение, устройство, боевые свойства и принцип действия ручных осколочных гранат РГД -5, Ф- 1, РГО, РГН
2. Назначение, устройство и принцип работы запыла УЗРГМ.
3. Приёмы и правила метания гранат.
4. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами.
5. Назначение, устройство, боевые свойства и принцип действия противотанковых и противопехотных мин.
6. Признаки установки мин.
7. Меры безопасности при обращении с минами.

Методы проведения: рассказ, показ, беседа.

Время: 2 часа.

Тема 4. Техника выполнения стрельбы и правила прицеливания

Цель: разучить изготровки для стрельбы (стоя, с колен, лёжа, сидя с упора), принятие положения для заряжания оружия, правила прицеливания и производства выстрела.

Учебные вопросы

1. Разучить положение для стрельбы, стоя, с колен, сидя с упора.
2. Изготровка для стрельбы, её элементы, последовательность их

выполнения.

3. Правила наведения оружия в цель, прицеливание по принципу «ровная мушка».
4. Назначение и устройство различных прицелов.
5. Прицеливание с использованием открытого, диоптрического и оптического прицелов.
6. Разучивание способов задержки (затаивания) дыхания.
7. Наведение оружия на цель за счёт передвижения тела и ног.
8. Разучивание правильного выжима спускового крючка. Спуск курка.
9. Разучивание одновременно спуска и прицеливания.

Методы проведения: рассказ, показ, беседа.

Время: 2 часа.

Тема 5. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях в тире, на стрельбище и огневом рубеже

Цель: изучить и строго выполнять меры безопасности при обращении с оружием, а так же правила безопасного поведения на занятиях, стрельбище и в тире.

Учебные вопросы

1. Общие меры безопасности при обращении с оружием.
2. Меры безопасности при обращении с пневматическим оружием.
3. Меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием.
4. Правила безопасного поведения на стрельбище и в тире.
5. Правила безопасного поведения на огневом рубеже.
6. Команды и сигналы, подаваемые руководителями (дежурными по стрельбищу, тире) в период проведения занятий, соревнований и стрельб.

Методы проведения: рассказ, показ, беседа.

Время: 2 часа.

Тема 6. Тренировка в стрельбе (в холостую) без патронов

Цель: изучить правильные положения изготовок для стрельбы, удержание ровной мушки, задержки (заставления) дыхания и производство выстрела.

Учебные вопросы

1. Отработка изготовок для стрельбы из положения (стоя, с колен, лёжа, сидя с упором).
2. Тренировка в удержании ровной мушки.
3. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки.

4. Тренировка плавного спуска курка.

Методы проведения: рассказ, показ, практическая отработка приёмов и действий.

Время: 2 часа.

Тема 7. Тренировка в пере зарядании оружия (автомата)

Цель: Разучить и отработать способы пере зарядания оружия (автомата)

Учебные вопросы

1. Разучивание и отработка пере зарядания оружия (автомата) в передышке между боем.
2. Разучивание и отработка пере зарядания оружия (автомата) в экстренной ситуации в процессе боя, левой (свободной) рукой.
3. Разучивание и отработка пере зарядания оружия (автомата) с изготовок для стрельбы (стоя, с колен, лёжа).

Методы проведения: рассказ, показ, практическая отработка приёмов и действий.

Время: 4 часа.

Тема 8. Тренировка в стрельбе по мишени на результат

Цель: добиться высоких результатов в стрельбе по мишеням.

Учебные вопросы

1. Совершенствование в выполнении приёмов и правил стрельбы.
2. Повышение результативности.
3. **Методы проведения:** практическая отработка приёмов и действий стрельбы
4. **Время:** 60 часа.
- 5.

Тема 9. Снаряжение магазина патронами

Цель: Совершенствование навыков в снаряжении магазина.

Учебные вопросы

1. Совершенствование навыков в снаряжении магазина на правильность.
2. Совершенствование навыков в снаряжении магазина на скорость.

Методы проведения: практическая отработка приёмов и действий стрельбы

Время: 2 часа.

Тема 10. Участие в соревнованиях на первенство кружка (секции), школы, города, области (края)

Цель: занять призовое место в личном или командном зачёте.

Методы проведения: в составе команды или по одному.

Меры безопасности при обращении с оружием при проведении занятий и соревнований

Пневматическое оружие, несмотря на наличие различных предохранительных устройств, может представлять опасность для окружающих при несоблюдении мер безопасности. Необходимо помнить, что пренебрежение правилами безопасности может привести к трагическим последствиям.

При эксплуатации пневматического оружия запрещается:

- направлять разряженное или заряженное оружие в сторону людей и животных;
- хранить или оставлять без присмотра заряженное оружие;
- хранить или оставлять оружие на боевом взводе;
- разбирать заряженное оружие или оружие с нагнетенным в цилиндр воздухом.

После окончания стрельбы нужно убедиться в том, что оружие разряжено и не находится на боевом взводе.

На стрельбищах и в тирах запрещается брать оружие или прикасаться к нему без разрешения стрелка или старшего.

Стрелку запрещается:

- находясь на стрельбище или в тире не на линии огня, принимать положение изготовки, прицеливаться в мишени и другие предметы, а также направлять оружие в сторону людей или животных, независимо от того, заряжено оно или нет;
- заряжать оружие и открывать огонь на линии огня без разрешения руководителя;
- заряжать оружие вне линии огня;
- поворачивать оружие на линии огня в сторону от направления стрельбы. Производить стрельбу, зарядку, перезарядку без команды, а также прикасаться к оружию или брать его в руки в перерывах между сериями, когда судьи находятся на линии мишеней;
- оставлять оружие без присмотра.

Стрелок обязан:

- держать оружие разряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня до начала и по окончании стрельбы;
- держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы, поднятым или опущенным вниз (под углом не

более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

- прекратить стрельбу, разрядить и положить оружие с открытым затвором при появлении в зоне стрельбы человека или животного, поднятии белого флага в районе мишеней, а также по команде, запрещающей вести огонь;
- по команде "РАЗРЯЖАЙ", во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при убытии с линии огня и передаче оружия другому лицу разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.

На огневом рубеже никакие самостоятельные действия с оружием производить нельзя, надо строго и точно выполнять команды руководителя. На огневом рубеже запрещается:

- брать оружие без команды;
- разговаривать и поворачивать голову в сторону от мишени;
- отводить ствол оружия в сторону от направления на мишень;
- держать палец на спусковом крючке до команды "ОГОНЬ";
- после окончания стрельбы вставать без команды руководителя.

При выполнении стрельбы все действия с оружием и прицельными приспособлениями стрелок выполняет самостоятельно. Задержки на огневом рубеже он устраняет лично с соблюдением мер безопасности или с помощью руководителя стрельб.

На занятиях и соревнованиях все действия с оружием производятся по следующим командам руководителя стрельб или руководителя соревнований: "ВЗЯТЬ ОРУЖИЕ", "ЗАРЯЖАЙ", "ВНИМАНИЕ", "ОГОНЬ", "ПРЕКРАТИТЬ СТРЕЛЬБУ", "РАЗРЯЖАЙ".

*Приложение к приказу
Министра обороны Российской
Федерации и Министерства
Образования и науки Российской
Федерации от 24 февраля 2010 г.
№ 96/134*

Требования безопасности при проведении стрельб

1. Стрельбы из спортивного оружия (малкалиберной или пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата. Проводится в системе факультативных занятий в оборудованном, имеющем разрешение тире (стрельбище) под руководством педагогического работника образовательного учреждения, осуществляющего обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы (преподавателями учебного пункта). Стрельбы боевыми патронами из автомата (карабина) проводятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссариата.

2. Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.

3. Стрелять на стрельбищах или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также пулями из пневматической винтовки или доверять руководство стрельбой кому-либо из неподготовленных граждан *запрещается*.

В тире и на стрельбище запрещается:

- производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие либо подходить к нему без команды руководителя стрельб;
- заряжать оружие до команды руководителя стрельб;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находится на огневом рубеже посторонним (кроме стреляющей смены);
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам без разрешения руководителя стрельб;
- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);
- стрелять в тире одновременно из разных видов оружия;
- находиться на огневом рубеже кому бы то ни было до сигнала (команды) "Огонь" и после сигнала (команды) "Отбой" старшего руководителя стрельб.

4. Выдача гражданам боевых патронов производится специально назначенным лицам. Подготовка каждого обучающегося к стрельбе боевыми патронами проверяется офицером казаком (военного комиссариата) в присутствии педагогического работника.

5. Выдача малокалиберных патронов производится только педагогическим работником исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий осуществляется после каждого выстрела, выдается только по одному патрону.

6. Заряжается оружие на огневом рубеже и только по команде "Заряжай" руководителя стрельб.

7. Чистка оружия производится в специально отведенных местах под руководством педагогического работника.

8. Для проведения стрельбы из спортивного оружия руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает:

- дату, место, наименование класса (курса) и количество привлекаемых обучающихся;

- вид, количество и номера спортивного оружия, которое будет использоваться при стрельбе, количество необходимых патронов (пулек);
- наименование упражнения;
- фамилию педагогического работника;
- необходимые средства оказания первой медицинской помощи.

9. Для учета израсходованных патронов (пулек) педагогический сотрудник составляет акт, в котором указывает дату и место, наименование упражнения, количество стрелявших и количество израсходованных патронов (пулек).

Акт подписывается педагогическим работником, классным руководителем и утверждается руководителем образовательного учреждения.

10. О всех несчастных случаях, происшедших во время стрельб, немедленно сообщается в ближайший врачебный пункт, в местные органы внутренних дел и органы исполнительной власти, осуществляющие управление в сфере образования, руководителю образовательного учреждения как о чрезвычайном происшествии.

Прицеливание, виды прицелов, производство выстрела

Прицеливание - это наведение оружия на цель. Перемещениями рук и тела стрелок может направить ствол оружия в цель с большой степенью точности. Прицеливание выполняют, используя прицельное приспособление (прицелы). На спортивном оружии применяют, как правило, два вида прицелов - открытый и диоптрический.

Открытый прицел состоит из мушки, находящейся у окончания дульной части ствола, и собственно прицела, установленного на задней части ствола. На прицеле со стороны, обращенной к стрелку, находится прицельная планка с прорезью.

Для прицеливания глаз стрелок проводит мысленно прямую линию, соединяющую прорезь прицельной планки и мушку. Мушка должна находиться на одном уровне с плечиками - верхними краями гравки прицела. Такое положение принято называть **равной мушкой**. Прицеливаясь, стрелок совмещает ровную мушку с точкой прицеливания. При стрельбе по мишени с черным кругом ("яблоком") за точку прицеливания принимается не центр этого круга, а его нижний обрез. Это облегчает контроль положения мушки в прорези прицела, так как они проектируются на белый фон нижней части мишени. Между вершиной равной мушки и нижним обрезом круга остается небольшой просвет, который также способствует точности прицеливания. Строгое выполнение указанной схемы прицеливания обеспечивает при каждом выстреле одинаковое положение ствола оружия, что обеспечивает кучность расположения пробойн на мишени.

При прицеливании левый глаз следует закрывать. В дальнейшем (при переходе к стрельбе большим количеством патронов) стрелок должен научиться вести огонь с открытыми глазами или закрывать левый глаз

полоской бумаги. Изменение положения головы от выстрела к выстрелу (приближение или удаление ее от прицела, поворот) приводит к другому зрительному восприятию картины прицеливания и отклонению пробойн на мишени. Характерной ошибкой начинающих стрелков является стремление как можно точнее совместить мушку с точкой прицеливания, уделяя при этом второстепенное внимание положению мушки и прорези прицела. Дело в том, что наши глаза не могут видеть одновременно с одинаковой четкостью разно удалённые предметы - прорезь прицела, мушку и "яблоко" мишени. Мушку стрелок видит всегда хорошо, но если он переведет зрение на мишень, то прорезь прицела становится туманной, теряет четкие очертания. Если же он хорошо контролирует прорезь прицела, то "яблоко" мишени становится мутным, а его края - размытыми. Установив мушку в прорези прицела, неопытный стрелок переносит взгляд на мишень и при этом уже не замечает неправильного положения мушки в прорези.

Следует помнить и учитывать, что ошибки прицеливания, возникающие из-за ухудшения видимости прорези прицела к мишени, неодинаковы по своим последствиям.

Если при выстреле ровная мушка окажется смещенной от точки прицеливания на какую-то величину, то настолько же отклонится и пробойна на мишени. При смещениях же мушки в прорези прицела, как показано на рисунке, эта ошибка будет значительно больше.

Понятие прицеливания, как совмещения ровной мушки с точкой прицеливания, сравнительно несложно и легко усваивается курсантами.

Диоптрический прицел выгодно отличается от открытого прицела тем, что вместо прицельной планки, в прорези которой нужно выравнять мушку, где установлена тарель с маленьким отверстием в центре. Для прицеливания необходимо, глядя через это отверстие, совмещать мушку с точкой прицеливания. При этом голова автоматически занимает строго определенное положение, точно соответствующее тому, которое она занимала бы при открытом прицеле. Теперь нет необходимости контролировать мушку относительно прорези прицела, достаточно, если она видна примерно в середине видимого в отверстии диоптра поля. Это значительно облегчает прицеливание и повышает его точность.

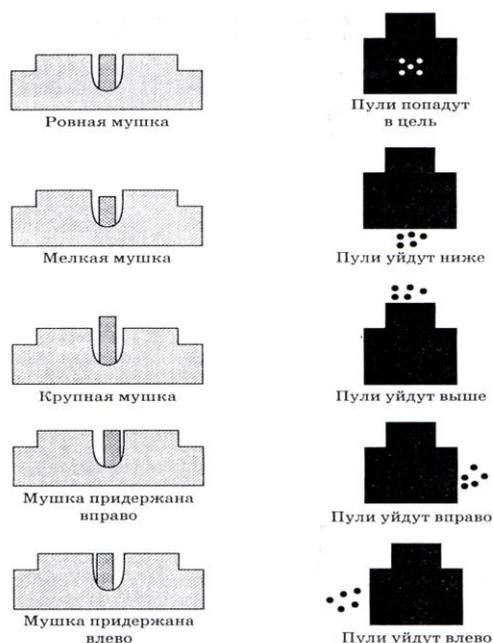


Рисунок 47.

Диоптрический прицел имеет микрометрический механизм, позволяющий перемещать тарель по горизонтали и вертикали. Величина перемещения отмечается щелчками при повороте маховичка на определенный угол. Диоптрический прицел позволяет вести очень точную корректировку, повышающую результативность стрельбы.

Начинающие стрелки сравнительно легко приобретают навыки в прицеливании с использованием диоптрического прицела.

Во время дыхания у человека поднимается и опускается грудная клетка, что вызывает колебания прижатого к плечу оружия. Произвести в этих условиях прицельный выстрел сложно. Поэтому нужно научиться **задерживать (затаивать) дыхание** на время прицеливания и выжима спуска. Обычно это время не превышает 10-12с. Затаить дыхание следует после того, как грубая наводка оружия в цель завершена. Сделав 1-2 полных вдоха и выдоха, стрелок во время так называемой дыхательной паузы прекращает дыхание. Четко фиксируя положение мушки относительно мишени, он уточняет прицеливание и одновременно плавно усиливает давление на спусковой крючок. Если возникает неудобство или потребность в дыхании, продолжать работу над выстрелом нельзя. Необходимо снять палец со спускового крючка, прекратить прицеливание и передохнуть.

Плавный спуск курка завершает работу над выстрелом. Спуск курка выполняется суставом указательного пальца. От успешного спуска зависит, получат ли усилия стрелка, затрачиваемые на прицеливание, положительную оценку в виде попадания, или все его старания будут перечеркнуты промахом, отрывом на мишени. Физическое усилие, которое производит стрелок, выжимая спуск, незначительно и специального развития мышечной силы не требует. В тоже время выжим спуска является довольно тонким действием. Для попадания в центр мишени необходимо, чтобы выстрел

произошел в момент наилучшего совмещения ровной мушки с точкой прицеливания. У новичков продолжительность такого состояния невелика, поэтому стрелок должен осуществлять это действие достаточно быстро, чтобы использовать кратковременный период благоприятного положения оружия и в тоже время не нарушить его наводку. В этом и состоит основная трудность. При выжиме спуска необходимо, чтобы усилия указательного пальца не сопровождались изменением усилия мышц, участвующих в удержании оружия или изготровки. В силу особенностей нашего организма строго изолированная работа указательного пальца возможна только при сравнительно медленных усилиях. Быстрое движение указательного пальца неизбежно сопровождается большей или меньшей активностью мышц других частей тела: левой руки, шеи, правого плеча, кисти левой руки, грудных мышц. А ведь все эти мышцы, непосредственно участвующие в удержании наведенного в цель оружия. Поэтому выжимать спуск надо сравнительно медленно. Для приобретения ощущений, позволяющих контролировать производство спуска, стрелку необходимо предварительно потренировать вхолостую, обращая внимание на работу указательного пальца.

Новички при стрельбе обычно допускают следующие ошибки:

- поспешное производство выстрела;
- «дожим» спускового крючка без уточнения прицеливания;
- сосредоточение внимания только на выжиме спуска, пренебрегая при этом устойчивостью оружия;
- ожидание выстрела и связанные с этим двигательные реакции;
- затягивание выстрела;
- нерешительность;
- сомнение в правильности прицеливания;
- боязнь выстрела;
- производство выстрела при стесненном дыхании и затуманившемся зрении.

На пути к овладению техникой прицельного выстрела стрелок должен преодолеть ряд трудностей: неудобство исходного положения, необходимость длительного пребывания в позе изготровки, сосредоточения внимания на неподвижности оружия, плавного давления на спуск, в то время как возрастает желание скорее произвести выстрел и увидеть результат. Кроме того, на меткость стрельбы оказывают влияние различные неисправности оружия и боеприпасов, освещение и метеорологические условия (ветер, туман и т.д.).

Основные изготровки для стрельбы:

Стрельба из положения, стоя из винтовки, карабина автомата (фото 252), из пистолета с двух рук, вторая рука (левая) поддерживает пистолет сбоку, указательный палец придерживает скобу (фото 253), с вытянутой руки в полу оборота (фото 254).



Фото 252.



Фото 253.



Фото 254.

Стрельба из положения с колен, из карабина, обратите внимание с опусканием колена сзади стоящей ноги на землю (фото 255), из пистолета, колено сзади стоящей ноги не опускается на землю, удобно стрелять с этого положения из пистолета (фото 256).



Фото 255.



Фото 256.

Стрельба из положения, лёжа, из карабина, автомата (фото 257), из пистолета (фото 258).



Фото 257.



Фото 258.

Стрельба из положения верхом, сидя на коне с места и в движении
Стрельба верхом развивает у казаков (казачат): навыки владения оружием, координацию, точность, ловкость.

Стрельба из положения верхом на лошади:

Стрельбу можно вести по мишеням, по шарам: сидя прямо, в полуоборота вправо, в полуоборота влево, в полный оборот вправо, полный оборот влево, лёжа на спине коня, прячась за гриву. Соревнование в стрельбе «верхом» с лошади должно проводиться в безопасных для окружающих местах, где устанавливаются мишени в виде шаров, бутылок (от 7 до 10) по количеству. Мишени располагаются с лева и с право от всадника. Мишени поражаются в движении сидя верхом на лошади. Правила соревнования просты, выигрывает тот, кто быстрее поразит выстрелами из винтовки все мишени с установленной дистанции.

Военно-патриотическое воспитание в казачьих кадетских корпусах России

Возрождение казачества это не только возрождение культуры, но и государственной службы. Казачество большую часть своей истории было связано с государственной службой. Кадетское образование и военно-патриотическое воспитание казачьей молодежи сегодня становится важнейшей задачей (фото 259).



Фото 259 .

Данная цель достигается по нескольким направлениям: развитие системы казачьего образования, работа с допризывной молодежью и казачьим молодежным движением и взаимодействие с органами местного самоуправления и органами военного управления. Одним из путей решения поставленной задачи представляет целенаправленное и эффективное использование потенциала казачьих кадетских образовательных учреждений, в том числе в системе начального профессионального образования. В дальнейшем это позволит поднять на более высокий уровень качество подготовки призывников в казачьих кадетских профессиональных училищах, готовых с первых дней призыва достойно нести службу в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации. Большую роль в военно-патриотическом воспитании играет непосредственное участие казачат в мероприятиях по сохранению исторического наследия казачества и боевого прошлого России.

Терминология приемов

Здорово дневали – так у казаков принято здороваться (т. е. приветствовать друг друга).

Сарматы - прямые потомки казаков («сар» - означает царь, а «мат» - на мидийском «человек»).

Черкасс – чёрный асс, асс, что означает лучший.

Кинжал – обоюдоострое холодное оружие достигавшее длину до 60 см, с одним или тремя стоками по клинку.

Нагайка – знак власти у полноправного строевого казака в семейной жизни. Дарилась зятю тестем на свадьбе и висела в курене на левом косяке двери в спальню.

Сабля – холодное, рубящее и колющее оружие, с изогнутым клинком и эфесом.

Пластун – пеший казак, первоначально в Кубанском, а затем во всех казачьих войсках.

Шашка – (от тюркского шаш – хо - длинный нож). Относится к холодному оружию. Клинок более прямой, чем у сабли, у казачьей отсутствует дужка на эфесе.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения противника в рукопашном бою, а также для обороны от его нападения.

Приемы боя без оружия предназначены для вывода из строя противника, его задержания и последующего конвоирования, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Термины, применяемые для обозначения элементов техники и приемов рукопашного боя:

батман – в фехтовании удар по оружию оружием;

ремез – в фехтовании подрез оружием;

выведение из равновесия - перемещение ОЦТ тела противника за площадь опоры;

выпад - быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ног, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника;

захват - активный «контакт» с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать, противнику провести атаку;

изготовка к бою - наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупредить действия противника;

нырок - быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника;

обезоруживание - лишение противника контакта с оружием;

освобождение от захвата - устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов;

отбив - ударное движение, выполняемое собственным оружием,

конечностью (рукой, ногой) по оружию или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их к цели;

отвод - нажим оружием, конечностью на оружие или конечность противника с целью выведения их в сторону;

переворот - перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры;

передвижение - перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику;

передвижение переступанием (шагами) - перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного положения;

передвижение прыжками (скачками) - перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положения;

поворот - изменение положения противника или перемещение его путем вращения;

подворот - быстрый поворот спиной к противнику, находящемуся в захвате, с одновременным наклоном туловища, сгибанием ног и подбивом его тазом;

подножка - бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги;

подставка (блок) - защита движением оружия или конечностью под оружие или конечность противника, производящего удар, с целью его остановки или принятия на себя;

положение - расположение ОЦТ тела относительно площади опоры;

рывок - резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади;

рычаг - это твердое тело имеющее точку опоры, плечо рычага и способное вращаться вокруг этой точки.

самостраховка - смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов;

сбивание - ударное движение ногой, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение, лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа;

стойки - положение тела, в качестве исходного положения перед выполнением приема;

страховка - поддержка партнера при его падениях в процессе обучения;

транспортировка - переноска связанного противника;

толчок - короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия;

удар - резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху.

Даты из истории казачества

- 1 век до н. э. – упоминание греков (Диодора, Плиния, Геродота) о сарматах и скифах, потомков казаков.
- 12 век. – упоминание живущих по Днепру (черкасов, торков, огузов, чёрных клобуков).
- 1232 г. – битва на р. Калке славяно – половецких дружин с татаро – монгольскими войсками и бродниками (потомками казаков).
- 1380 г. – Куликовская битва, участие казаков на стороне Дмитрия Донского.
- 1502 г. первое упоминание о годовых казаках.
- 1552 г. – участие Донских казаков в составе русского войска во взятии Казани под предводительством царя Ивана Грозного.
- 1577 г. – построен русский город Терка, становление Терского казачества.
- 1582 г. – поход Ермака в Сибирь, становление Сибирского казачества.
- 1591 г. – служба яицких казаков России, становление Уральского казачества.
- 16 – 17 века - предупреждение набегов орд крымских татар и ногайцев в Белгородской и Курской окраинах.
- 1632 – 1634 г. г. Азовское сидение.
- 1630 – 1640 г. - строительство мощной оборонительной линии. Заново была укреплен старая Засечная черта по Оке, а в степи выдвинулась новая – *Белгородская черта*.
- 1670 г. - было сформировано 4 казачьих полка: Острогожский, Ахтырский, Сумской и Харьковской, которые подчинялись Белгородскому воеводе.
- 1670 – 1671 – восстание под предводительством казачьего атамана Степана Разина.
- 1671 г. – первая присяга на верность царю.
- 1696 г. – участие хопёрских казаков во взятии Азова, становление Кубанского казачества.
- 1700 г. – реформы Петром 1.
- 1709 г. - день Полтавской битвы.
- 1723 г. – выдача казачьих дел в ведение Военной коллегии.
- 1738 г. – переселение казаков в Оренбургские степи, становление Оренбургского войска.
- 1738 г. - должность атамана введена как жалуемый правительственный чин.
- 1750 г. – запорожцы возвращены в состав малороссийского войска. Образован казачий полк из Астраханской команды, становление Астраханского войска.
- 1712 г. строительство казачьей крепости Бердская в западной Сибири.
- 1717 г. строительство казачьей крепости Белоярская в западной Сибири.
- 1718 г. строительство казачьей крепости Бийская, и Старо – Колыванской и Колывано – Кузнецкой оборонительной линии в западной Сибири.
- 1773 – 1775 г. г. – восстание под предводительством Емельяна Пугачёва.
- 1790 г. – штурм Измаила под командованием А. В. Суворова.
- 1799 г. – участие в Швейцарском и Итальянском походах под командованием А. В. Суворова.

1798 г. – введены казачьи чины в казачье дворянство.
1787 – 1791 – участие казаков в русско – турецкой войне под предводительством А. В. Суворова.
1811 г. – запрет выхода из сословия казаков и записи казачества.
1812 г. – участие в Отечественной войне против Наполеоновской армии.
1817 – 1864 – участие казаков в кавказской войне.
1827 г. - передача звания Верховного атамана всех казачьих войск цесаревичу.
1851 г. – учреждение Забайкальского казачьего войска.
1858 г. – учреждение Амурского казачьего войска.
1867 г. - учреждение Семиреченского казачьего войска.
1853 – 1856 участие казаков в крымской войне.
1889 г. - учреждение Уссурийского казачьего войска.
1875 г. – система воинской повинности изменена – 20 лет службы, четыре в кадровых полках.
1877- 1878 г. г. – участие казаков в русско – турецкой войне.
1914 – 1917 г.г. - первая мировая война.
1919 г. – Директива ЦК РКП (б) «Об истреблении казачества».
1920 г. упразднение сословий. Начало расказачивания.
1935 – 1936 г. создание казачьих частей в Красной Армии.
1941 – 1945 г.г. – Великая Отечественная война.
1942 г. – декларация Войска Донского.
1944 г. – выдача казаков в Лиенце.
1992 г. – Указ о реабилитации репрессивных народов в отношении казачества.

Список литературы:

1. Авилов, В. И. Борьба на Великой Руси / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2011. – 127 с.
2. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо: специальные подготовительные упражнения / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2013. – 207 с.
3. Авилов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя : учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2017. – 111 с.
4. Авилов, В. И. / Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси. - В. Авилов, С. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2012. - 176 с.
5. Анушкевич, Н. В. Методика проведения подвижных игр / Составители Н.В. Анушкевич, И.С. Николаев. – Барнаул БГПУ. Кафедра подвижных игр, 2006. – 29 с.
6. Асов, А. И. Казаки / А. И. Асов. История и традиции Русколани. Амрита – Русь. Москва, 2014. - 127 с.
7. Асов, А. И. Атланты Арии Славяне / А. И. Асов. - Москва: ФАИР – ПРЕСС, 1998. - 551 с.
8. Казаки /под общ. ред. Б. А. Алмазова. - Санкт – Петербург : ЗОЛОТОЙ ВЕК, ДИАМАНТ, 1999. - 87 с.
9. Белов, А. К. Кулачное дело на великой Руси / А. К. Белов. – Москва : ООО Ладога-100, 2003. - 141с.
10. Гнеденко, А. М. За други своя или всё о казачестве / А. М. Гнеденко, В. М. Гнеденко. – Москва. Международный фонд славянской письменности и культуры, 1993. - 270 с.
11. Грунтовский, А. Русский кулачный бой / А. Грунтовский - Санкт-Петербург, Издательский дом «Нева», Москва «ОЛМА-ПРЕСС». 2001. - 383с.
12. Гуревич, И. А. 300 соревновательно - игровых занятий по физическому воспитанию / И. А. Гуревич. - Минск : Изд. 2-ое. Высшая школа. 1994. - 349с.
13. Ерашов, В. А. «Русская нунчаку», или казачья ногайка / В. А. Ерашов. - Ростов – на – Дону, издательство «ФЕНИКС», 2000. - 121 с.
14. Ерашов, В. А. Работа с шашкой / В. А. Ерашов. - Ростов – на – Дону, 2012. - 119 с.
15. Железняк, Ю. Д. Учебник. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. – Москва. Высшее профессиональное образование. 2-е издание. Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2007. - 520 с.
16. Иванов-Катанский, С. А. Искусство ближнего боя, книга I / С. А. Иванов-Катанский. - Москва. ГИП «МКЦ» ТОО «Корум», 1994. - 318 с.

17. Иванов-Катанский, С. А. Искусство ближнего боя, книга II / С. А. Иванов-Катанский. - Москва. ГИП «МКЦ» ТОО «Корум», 1994. - 270 с.
 18. Иванов, А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев. Книга – Сервис Перун, 1995. - 308 с.
 19. Карпухин, А. П. Казачья верховая борьба / А. П. Карпухин. - Краснодар, 2006. - 168 с.
 20. Куц, В. Русский кулачный бой. Культура самозащиты / В. Куц – Ростов-на-Дону «Феникс», Санкт-Петербург «Северо-Запад», 2006. - 475с.
 21. Махов, С. Русская боевая система «ГРОМ» / С. Махов. - г. Орел. Учебно-методическое пособие, 2003. - 287 с.
 22. Медведев, А. Н. Казаки и рукопашный бой / А. Н. Медведев. – Москва : Оздоровительный и научно – информационный центр «Здоровье народа», 1993. - 243 с.
 23. Осокина, Т. И. Детские подвижные игры народов СССР / Составитель А. В. Кенеман. Под ред. Т. И. Осокиной. «Просвещение». - Москва, 1989. - 240 с.
 24. Панченко, Г. К. Нетрадиционные боевые искусства от Америки до Руси / Г. К. Панченко. - Харьков «ФОЛИО», Ростов-на-Дону «Феникс», 1997. - 369 с.
 26. Пензулаева, Л. Н. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л. Н. Пензулаева. Пособие для воспитателя. - Москва «Просвещение» 1988. - 140с.
 27. Попенко, В. Н. Холодное оружие Севера / В. Н. Попенко. - Москва, 1993. - 110 с.
 28. Портнова, Ю. М. Учебник Спортивные игры / Ю. М. Портнова. «Физическая культура и спорт», 1977. - 396 с.
 29. Потапов, А. Русский ратный обычай / А. Потапов. - Москва. ООО Ладога – 100, 2006. - 183с.
 30. Учебно – методическое пособие. Рукопашный бой подразделений специального назначения. Ударная и защитная техника / под общ. ред. В. И. Авилова. ВУНЦ СВ «ОВА ВС РФ» (филиал г. Новосибирск), 2013. - 268 с.
 31. Учебно – методическое пособие. Рукопашный бой подразделений специального назначения. Ножевой бой /под общ. ред. В. И. Авилова. ВУНЦ СВ «ОВА ВС РФ» (филиал г. Новосибирск), 2014. - 131 с.
 32. Шатунов, М. В. Великорусская борьба / М. В. Шатунов. - Саратов Самоучитель по борьбе. Издательство «Слово», 2003. - 252с.
 33. Шитов В. БОКС для начинающих / В. Шитов. – Москва. Издательство «ГРАНД – ФАИР», 2001. - 442 с.
- Необходимую литературу по боевым искусствам и славянским видам единоборств можно приобрести в ООО ОНИЦ «Здоровье народа» по адресу: 105203 г. Москва ул. Нижняя Первомайская, 45. Телефоны: 165-75-31, 965-47-49, факс 965-26-29; zdorovnar@mail.ru, www.woin.ru

Содержание

1. Введение
2. Глава 1. История, традиции, боевые искусства, система воспитания
Сибирское казачество
Воспитание казаков
Воспитание девочки казачки
Общественное самоуправление казачества (военная казачья демократия)
Боевые искусства казаков
Беседы с молодёжью
3. Глава 2. Казачьи игры для детей (малолетков)
Виды казачьих детско – юношеских игр
Игры для развития силы и выносливости
4. Глава 3. Казачья нагайка. Соревнования с применением нагайки
Старинная игра степных народов, в том числе и казаков «дзига» или «кубарь».
5. Глава 4. Казачья пика. Техника владения пикой
Техника фехтования на пиках
Примерные соревнования по фехтованию на пиках
Комбинации для отработки в парах
6. Глава 5. Техника владения казачьей шашкой
О казачьей шашке
Владение шашкой
Уколы и удары шашкой
Примерные соревнования в рубке шашкой на лошади
Примерные соревнования в рубке на шашках (саблях)
Техника фехтования на имитаторах (сабли, и шашки)
Комбинации в парах
Основы «крутки» шашкой
Техника работы шашкой с двух рук
7. Глава 6. Азбука казачьего ножевого боя
Нож и его составляющее
Хваты ножа
 Разминка верхних конечностей
 Траектории движения ножом для освоения техники ножевого боя
 Передвижения
 Удары ножом (теория и практика)
 Отработка ударов
 Изготовки к бою (стойка) с ножом
Боевые комбинации для отработки в парах
Правовые основы ношения холодного оружия (ножа)
Бой на кинжалах
Правила соревнований по ножевому бою и (на кинжалах)
Метание ножей

Техника безопасности при проведении занятий по ножевому бою

Глава 7. Теория и методика организации проведения народных военно – спортивных досуговых казачьих игр, забав (шермиций)

Глава 8. Кулачный (рукопашный) бой у казаков

Глава 9. Казачья борьба

- Подготовка борца
- Поясная борьба
- Борьба с захватом одной руки
- Содержание учебно-тренировочного занятия
- Методические основы обучению отдельному приему
- Методы развития двигательных навыков

Глава 10. Огневая подготовка

- Основное содержание программы по огневой подготовке
- Меры безопасности при обращении с оружием при проведении занятий и соревнований
 - Требования безопасности при проведении стрельб
 - Прицеливание, виды прицелов, производство выстрела
 - Основные изготровки для стрельбы
- Стрельба из положения верхом, сидя на коне с места и в движении

Военно-патриотическое воспитание в казачьих кадетских корпусах России

Терминология приёмов

Даты из истории казачества

Список литературы

Содержание

Авторский коллектив

Под общей редакцией **Авилова Владимира Ивановича** - потомственного казака, тренера – инструктора по рукопашному бою, борьбе самбо и боевому самбо, обладателя пояса по каратэ – до, автора системы рукопашного боя «Сибирский кулак» инструктора по практической стрельбе Алтайский край.

Бабушкин Святослав Игоревич – искусствовед, музыкант, преподаватель музыки, последователь русского рукопашного боя.

Бабушкин Евгений Игоревич - музыкант, преподаватель музыки, последователь русского рукопашного боя.

Бабушкин Алексей Игоревич – музыкант, последователь русского рукопашного боя.

Ливинцов Роман Алексеевич – потомственный кубанский казак, тренер по Армейскому рукопашному бою (АРБ), обладателя чёрного пояса по каратэ – до г. Ростов – на – Дону.

Поспелов Константин Геннадьевич – майор, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Новосибирского военного института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, тренер высшей категории.

Харахордин Сергей Егорович – доцент Алтайского государственного педагогического университета, мастер спорта СССР международного класса по борьбе самбо, мастер спорта СССР по борьбе дзюдо, тренер высшей категории.

Шешуков Александр Викторович – последователь русского рукопашного боя.

