

Управление по физической культуре и спорту  
Администрации города Новочеркасска  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детско-юношеская спортивная школа № 3

**Методическая разработка**  
**«Военно-физическая подготовка**  
**казачьей молодежи**  
**на Донской земле»**  
**(для учителей физической культуры,**  
**педагогов дополнительного образования,**  
**тренеров-преподавателей)**

Автор-составитель  
В.Н. Викулов,  
инструктор-методист  
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3

г. Новочеркасск,  
2015

Современный этап общественного развития характеризуется возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Прежде всего, это относится к казачеству. Казачий уклад жизни на протяжении веков формировал в едином лице лихого наездника, воина, охотника и земледельца. Военно-физическая подготовка сопровождала казака, начиная с раннего детства.

Острая потребность в возрождении казачества возникает с началом распада Советской державы. На сегодняшний день во всероссийском масштабе зарегистрировано около 500 общественных организаций и объединений казаков. Не вызывает сомнения одно: как были казаки необходимы Российской империи, так и "новой" России не обойтись без казаков.

Между тем, реальная обстановка не всегда соответствует желаемой. Наметилась устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья и физического развития населения России, в том числе и в Ростовской области. Особенно это прослеживается среди детей и молодежи. Еще более тревожит тот факт, что во всех сферах жизни общества, среди различных слоев населения наблюдается девальвация духовно-нравственных, патриотических ценностей.

Для изменения существующей ситуации необходим целый комплекс средств официальной и народной педагогики, использование элементов казачьей культуры и искусства, творческое применение общепринятых и возрождающихся средств и форм физического воспитания, самобытных видов спорта донских казаков. В средствах, основанных на казачьих народных традициях, заложены огромные возможности для позитивного воздействия на духовный мир людей и их физическое состояние.

Существующая социально-педагогическая система не учитывает указанные средства, что влечет за собой большие трудности при организации обучения и воспитания подрастающего поколения донского казачества.

В связи с этим, может быть определен ряд приоритетных направлений работы с казачьей молодежью Дона.

Прежде всего, это:

- 1) сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 2) развитие необходимых физических качеств и двигательных навыков;
- 3) изучение культурных традиций и обычаев донского казачества;
- 4) совершенствование духовно-эмоциональной сферы детей и казачьей молодежи;
- 5) формирование патриотизма.

Для реализации целей важное значение имеет соответствующая система средств, форм и методов физического воспитания и военно-прикладной подготовки. Определяющая роль принадлежит также и наличию необходимой материально-технической базы для проведения занятий.

Основной организационно-структурной единицей движения по патриотическому воспитанию, военно-физической подготовке и спортивному совершенствованию молодого поколения могут быть казачьи клубы и спортивные школы.

В настоящее время, в мкр. Донской функционирует казачий клуб «Пересвет» (тренер-преподаватель Эдуард Валерьевич Хетов).

Обучающиеся клуба занимаются при НГМОО СК «Донские соколы». Клуб объединяет в своих рядах 30 постоянных членов.

Служба в рядах Вооруженных сил Российской Федерации предъявляет высокие требования к уровню боеспособности казачьей молодежи, что вызывает необходимость творческого объединения современных и самобытных казачьих элементов с боевой и физической подготовкой.

Среди разделов военно-физической подготовки выделяются:

- 1) общефизическая подготовка (общеразвивающие упражнения, бег, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения на снарядах);
- 2) специальная физическая подготовка (комбинированные казачьи эстафеты и др.);
- 3) строевая подготовка (строевые упражнения с оружием и без такового, передвижения группой и индивидуально);
- 4) основы рукопашного боя (комплексы рукопашного боя, поединки, метание холодного оружия);
- 5) огневая подготовка (техника безопасности при обращении с оружием, изготовка к бою, прицеливание, стрельба из пневматического и огнестрельного оружия).

Основными формами работы клуба являются:

- 1) теоретические занятия (изучение истории и традиций донского казачества, основ православия, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов, тактики ведения боя);
- 2) практические занятия (комплексные занятия и тренировки по разделам физической и боевой подготовки);
- 3) проведение спортивно-массовых мероприятий;
- 4) участие в туристических походах;
- 5) подготовка военно-патриотических слётов;
- 6) показательные выступления;
- 7) организация марш-бросков и полевых выходов.

Помимо казачьих клубов, программы физической подготовки и патриотического воспитания подрастающего поколения донского казачества реализуется в целом ряде существующих в МБОУ ДОД ДЮСШ № 3 на территории мкр. Донской спортивных объединений.

Работа отделений школы осуществляется в двух направлениях: освоение обучающимися традиционных казачьих элементов военно-физической подготовки и современных технических видов спорта.

Региональный компонент в своих образовательных программах активно используют тренеры-преподаватели ДЮСШ № 3 следующих отделений:

1. Бокс.
2. Борьба.
3. Рукопашный бой.

Широкий арсенал средств военно-физической подготовки и разнообразие форм работы по оптимизации процесса физкультурного воспитания казачьей молодежи позволяет, в достаточной мере, решать поставленные задачи.

Опыт деятельности в данном направлении показал не только теоретическую, но и практическую возможность приобщения подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использование этих занятий для гармоничного воздействия на личность детей на основе образовательного и духовно-нравственного компонентов народной культуры донского казачества способствует развитию у них высоких гуманистических и патриотических чувств.

Необходимо расширять охват казачьей молодежи, обучающейся по таким комплексным программам. Для увеличения эффективности деятельности следует предусматривать:

1. Организацию военно-физического воспитания, обеспечивающего целостное воздействие на личность обучающихся без разрыва между духовным, интеллектуальным и физическим развитием.
2. Широкий набор средств и форм, в своей совокупности позволяющих удовлетворять разнообразные потребности обучающихся: в сохранении и укреплении здоровья; развитии необходимых физических качеств и двигательных способностей; совершенствовании телосложения и духовно-эмоциональной сферы; формировании патриотизма, знаний и творческих способностей в области традиционной культуры донского казачества.
3. Фундаментальную общекультурную и гуманитарную подготовку квалифицированных специалистов в области традиционного казачьего физического воспитания и народных видов спорта.
4. Разработку и издание всего комплекса научно-методических и программных материалов по реализации проекта духовного и физического оздоровления казачьего населения Донского края.
5. Оказание необходимой финансовой помощи в разворачивании программы казачьего физкультурного движения.

Работа по военно-физической подготовке и оптимизации процесса физкультурного воспитания казачьей молодежи ведется не только в г. Новочеркасске.

На территории Ростовской области проводится обучение казачьему рукопашному бою основе системы Казачий вар / Котёл (групповой рукопашный бой). В отличие от известных спортивных систем, в Котле присутствует всё и сразу. Человек обучается методом погружения в среду. Как говорится, чтобы научиться драться, надо драться. Казачий Вар - это основа науки называемой сегодня Казачий Спас! Суть котла – «за други своя». Казачий Вар, Казачий Котёл, Вар или Свара по своей сути является одним из старинных и почти забытых, самобытных, способов коллективного обучения навыкам боя и коллективного взаимодействия в нём. Как говорил дед: «Котёл всему научит».

Здесь и русская народная борьба, и кулачный бой, и казачья рукопашка. Золотое правило: СИСТЕМА мало эффективна по ЧАСТЯМ, работает всё в

комплексе. При обучении используется и уделяется внимание комплексному методологическому подходу к тренировке.

Применяется традиционный подход в подготовке казака:

- Теория и практика подготовки тела к настоящим нагрузкам. Пластика, суставная гимнастика, укрепление сухожилий и суставов.
- Казачья ловкость, изворотливость, акробатика. Основы реактивности. Основы ловкости, смекалки, скорости принятия решений.
- Спец. упражнения на реактивность и взрывную силу (мяч, палка, колода, нагайка). –
- Постановка и корректировка движений. Подготовка к работе с оружием на максимальных скоростях. (Казачья травля палкой, ножом, нагайкой). –
- Постановка и формирование двигательной основы при помощи шашки, нагайки, палки, колоды, бревна.

Темы, рассматриваемые комплексной программой:

- основы казачьего рукопашного боя;
- Казачий вар;
- традиционные воинские казачьи забавы;
- пластунская подготовка;
- историческое фехтование (на палках, ножах, шашках);
- элементы боевой пляски;
- песни казаков;
- боевое искусство казаков (кулачки, борьба, рукопашка с оружием);
- этнография и православное мировоззрение;
- выездные сборы и тренировки в походном режиме;
- семинары, с приглашением инструкторов по воинской традиции.

Результаты освоения программы молодыми казаками производят неизгладимое впечатление на очевидцев.

«Как сейчас помню Казачий Вар вживую. Это такое грандиозное и массовое событие, похоже на настоящую битву. Меня сразу охватило восхищение. Я вспоминаю тот дух, который царит в Котле. Вспоминаю те светлые лица, задор, характер и мужество моих товарищей. Поистине это незабываемое впечатление, когда 50 Казаков, в мороз, с голым торсом рубят друг друга плетями. Свист, крик! ВА-А-А-АРИМ!!!

Вспоминая Вар, я наполняюсь силой, желанием действовать. Хочется прямо сейчас вскочить и броситься в бой. Вот силушка где братцы, вот где стихия! Вот тут и чувствуешь дух Казацкого воинства. Я восхищаюсь нашей традицией, нашим культурным наследием. Это такая сила. Мощная сила, которая исходит из Котла. Смотрю в лица товарищей и понимаю суть Казачьей дружбы. Вот она мужская дружба. Только тут и проверяется. Только тут, в бою и проверяется настоящий друг.

Я восхищаюсь силой Атамана Кашевара, когда он своим взглядом зажигает огонь в сердцах. И такая идет сила, когда он кричит: «ВА-А-А-АРИМ!» И могучая лава казаков отвечает: «ВА-А-А-АРИМ!» И бежит, сломя

голову... Готовые снести любую преграду. Понимаю теперь деда своего, который говорил: «А ежели казацка лава в бою, победа всегда за казаками».

«А что чувствуешь ты? Чувствуешь ли ты, как и я, восхищение всем своим нутром? ЧУВСТВУЕШЬ ЛИ ТЫ НЕРУШИМУЮ СИЛУ НАШЕГО НАРОДА? Нерушимую силу великого воинства - Казачества!!!

Обрати взор в себя. Что шевельнулось? Что родилось и рвется наружу из глубины души?

**ДУХ КАЗАЧИЙ - ВОТ ЧТО!!!**

Вот оно пробуждение родовой памяти. Я чувствую силу всей своей сущью. Душой! Теперь это чувствуешь и ты!»

«Казачий Вар» – это основа науки, называемой в старину «Казачий Спас», вобравшей в себя духовные, культурные и воинские традиции.

Имеющая место в жизни и воспитании казаков, данная забава, по сути, является одним из старинных и почти забытых самобытных способов коллективного обучения навыкам боя и взаимодействия в нем.

Рукопашный Бой Казаков, называемый по аббревиатуре «РУБКА» - вид казачьего единоборства, культивируемый в г. Ростове-на-Дону, приобрел такое название в 2008 году. В дальнейшем сложилось так, что именно под названием «РУБКА» произошли все дальнейшие инновации нашего боевого искусства. Основой и истоками этого национального единоборства является «казбой».

Любое боевое искусство с полным правом может считаться таковым только в том случае, если оно имеет свою собственную техническую базу. А в том случае если боевое искусство этническое, то оно еще должно соответствовать менталитету и исторической традиции своего народа.

При этом соблюдение традиций происходит сразу двух аспектах. Как во внешней стороне единоборства (идеология, форма, атрибутика, ритуалы и т.п.), так и именно в его технической базе.

Предпосылками создания (хотя может быть, более уместно было бы вести речь о "воссоздании") технической базы РУБКИ, было осознание того очевидного факта, что казаки, на всей истории своего развития, всегда были профессиональными воинами. То есть в техническом плане (говоря современным сленгом рукопашников) они были, прежде всего "УДАРНИКАМИ", поскольку тем оружием, которым они владели, можно было только лишь бить. А поскольку, в историческом плане, "били" казаки им очень и очень долго, то на уровне подсознания, это неизбежно вызывало у них формирование своеобразного "ударного" стереотипа действий, сопровождающегося образованием на нервно-мышечном уровне нейро-кинematических цепей, ориентированных исключительно на удары (и так вплоть до появления специфических ударных рефлексов).

При этом, если в силу каких-либо причин, казак вдруг оказывался без оружия, а вести бой ему все равно было надо, то он его вёл именно нанося удары рукой. Причём наносить их как-то иначе, чем он это делал бы оружием, он, при всём своем желании никак не мог, поскольку сформированные в нем нейро-кинematические цепи этого бы просто-напросто не позволили.

Сказанное не надо понимать буквально, что, мол, в рукопашном бою казак рукой наносил исключительно размашистые рубящие движения "рубая лютых ворогов пустой дланью аки саблюкой вострой". Отнюдь нет. Движения были не только рубящие, но ещё и тычковые, подсадные, таранные, подхлестывающие и т.п. Просто их конструкция состояла из ряда общих принципов. Например, отсутствие изначальной концентрации, с непременным усилением удара именно в момент соприкосновения с целью. Плюс весьма активное применения нагаечных подхлестов, позволяющих усиливать мощь удара при существенной экономии энергозатрат, плюс использование рукой сабельных "протягов" усиливающих проникающее воздействие в тело противника и т.п.

Обобщенно, всё это можно выразить так, что если человек всю жизнь рубил двуручным рыцарским мечом, то вести рукопашный бой он будет совсем не так, как его вел бы, к примеру, человек прорубивший всю свою жизнь самурайской катаной. Или, как в нашем случае, казачьей шашкой. Отсюда и вытекают существующие различия в видах "ударных" боевых искусств.

В виде иллюстрации, можно привести динамику бокового удара на подхлесте. Его называют запорожским названием "бичник". По большому счёту, это ничто иное, как аналог боксёрского "хука", поскольку он и бьется сбоку, и наносится туда же. Но динамика удара "бичника" всё же несколько иная - не хуже и не лучше, а просто ДРУГАЯ.

Чтобы объяснить её ученикам, приводится наглядная аналогия с нагайкой: "представьте себе, что ваше тело - рукоятка, а руки - плеть от нагайки. И если поставить рукоять вертикально и резко повернуть её по круговой траектории вокруг своей оси, то её разворот, естественным образом, вызовет взмах плети. Примерно тоже самое происходит и с телом. Если резко развернуться на полоборота вокруг оси с расслабленной рукой - она тоже взлетит как плеть. При этом тот ускоряющий импульс, который возникает в теле и хорошо, даже на физическом уровне, ощутим в плече - это и есть ничто иное как "эффект казачьего подхлеста".

Правда, достичь его простыми разворотами корпуса невозможно. Для этого надо долго заниматься с казачьим оружием с целью приобретения определённых навыков (для выработки специфического стереотипа движений), но право, оно того стоит! Потому как эффект подхлеста, присовокупленный к обычному боковому удару, делает последний существенно сильнее, наращивая мощь удара не за счет увеличения затрачиваемой энергии, а именно за счёт оптимизации скоростной динамики.

Однако, придание крутящего момента для корпуса, требует некоторой подготовки, своеобразного "прицеливания", а оно, соответственно, времени... Но это отнюдь не означает, что наносить в бою удары на подхлесте нельзя. Можно. Но наносить их нужно тактически "грамотно", то есть, соотносясь с общей тактикой боя.

Если даже такая вещь, как удар сбоку, имеет столько своих нюансов, причем нюансов основанных именно на КАЗАЧЬЕЙ СПЕЦИФИКЕ, то эта казачья специфика имеет право на существование. Таковы были предпосылки для создания технической базы РУБКИ как единоборства.

Если учесть историко-ментальное соответствие, разрозненные в казачьем народе элементы рукопашного боя и свести их в общую систему, то становится понятно, что каждый элемент, в той или иной степени, обязательно имеет свой прототип в сабельной рубке. По крайней мере, на уровне кинематики движений. Даже прямые тычковые удары кулаком, и те казаками совершаются "на волне", примерно также, как если бы наносился укол остриём шашки.

РУБКА – полноценная боевая система, основанная на исторической основе, но адекватная условиям двадцать первого века. При ее создании возникали вопросы соответствия - между историко-этнической традицией и реалиями сегодняшнего дня.

Например, как быть с таким краеугольным камнем современного рукопашного боя как защита? Ведь в те приснопамятные времена, в историческом разрезе, даже сам подход к понятию защиты в кулачном бою был совершенно иным. Считалось, что настоящий воин от удара кулаком должен не столько защищаться, сколько... его стойко переносить. Вот от удара клинка - защищаться было надо, а от такого пустяка как удар кулаком... мол, недостойно это настоящего воина и всё тут... Что поделаешь, именно таков был менталитет наших предков.

В условиях современности подобный подход, мягко говоря, неуместен. Поэтому в вопросе защиты создатели РУБКИ исходили из общего казачьего принципа, брать на вооружение всё самое лучшее, ибо казаки всегда так и поступали. В результате, в РУБКЕ защита на верхнем уровне статична (то есть руки никогда "не висят"), на среднем уровне ставятся блоки, а на нижнем защищаются ногами. И всё это в передвижении и ещё раз в передвижении, причем в передвижении "мягком" и весьма специфичном – примерно, как при работе клинком.

Следующей щекотливой темой - была тема ног. Если проанализировать существующие боевые системы, можно сделать вывод, что те боевые искусства, в которых удары ногами имеют приоритетное значение, возникали именно там, где в силу каких-либо исторических причин происходило отлучение людей от оружия. Причем не важно, как именно. Или насильственным путем как на Окинаве и в Бразилии (в результате чего появилось каратэ и капоэйра), или просто в силу исторического прогресса как во Франции, где "мушкетёрское" фехтование закончилось, передав свою традицию на ноги, в результате чего родился сначала шоссон, а потом сават.

Дело в том, что на психологическом уровне, ноги воспринимаются человеком как некое замещение оружия, где ключевое значение играет фактор возможности действия на удалённости, хотя удаленность эта, по сути, мнимая. Тем не менее, человеку свойственно опасаясь чего-либо воздействовать на него именно ногами (например, затапывать ногами огонь, отталкивать от себя ими что-либо неприятное и т.п.).

В казачьем боевом искусстве нет необходимости "психологически замещать" оружие ногами, поскольку у казаков, на протяжении всей истории их развития с оружием всегда всё было более чем в порядке. Поэтому всё исто-

рическое сводилось или к работе ногами на нижнем уровне - "косы", "подсечки", "повзунцы" (у запорожцев) и т.п., или к высоким и достаточно технически сложным прыжкам - "бабочки" "голубцы" и т.д. Правда, была ещё работа на среднем уровне (не выше пояса), где в основном преобладали "сбитки" и "подрубы" (своеобразные лоу-кики без проноса). Высокой же работы ногами у казаков как таковой не было, если не считать так называемого "подвала" (удар ногой с разворота с опорой рукой на землю).

Чтобы соответствовать современным требованиям рукопашного боя, в РУБКУ ввели удары ногами, приняв за основу историческую казачью работу ногами на среднем уровне и интерполировав её на верхний. Получилось достаточно неплохо. Например, хорошо поставленный "подруб", бьёт в голову ничем не хуже "маваши", хотя и отличается от неё своей конструкцией. "Сбиток" отлично сбивает защиту, а сразу же следующий за ним в грудь противника "пинок" (даже объяснять, что это такое не нужно), поражает ничем не хуже "камае".

Другой неотъемлемый атрибут рукопашного боя - кувырки. Элемент РУБКИ - кувырки с мягкой страховкой (это когда сначала пола касается рука, потом она начинает поворачиваться, а вместе с ней проворачивается и все тело, плавно, как бы "перетекая" из одного положения в другое).

На этом месте те, кто хорошо разбирается в отечественных единоборствах, вправе заметить, что вышеописанное есть ничто иное, как кувырок так называемого "русского стиля" и... будет полностью прав. Это действительно так. Не изобретая велосипед, мы просто-напросто позаимствовали технику кувырков (но только их) из родственной нам по духу системы.

При этом к тому факту, что, например, очень многие представители отечественных боевых искусств, весьма активно заимствуют от нас работу клинком (равно как и нашу ударную технику) - мы относимся более чем спокойно, считая это взаимным обогащением. Так что наши мягкие кувырки - именно оттуда.

Про болевые приемы мы ничего особо писать не будем, поскольку, как говорится: "болячка - она и в Африке болячка". Рычаг - направление силы - область болевого воздействия, и ничего особо мудрёного здесь не добавить.

Вот такова она, вкратце, техническая база РУБКИ. Ну и поскольку каждым вторым словом у нас здесь проскальзывает "работа с оружием", то уважаемый посетитель сайта, вполне вправе задать вопрос - а где же она есть, эта пресловутая работа?

В качестве ответа, мы отсылаем на соответствующие странички нашего сайта - посвященные именно казачьей работе с холодным оружием, каковых у нас

имеется целых три (это «Казачья джигитка», «Донской клинок» и «Кинжальный бой»), полагая, что там Вы найдете достаточно материалов по данному вопросу.

Таким образом, появляются реальные предпосылки для создания в Донском крае целостной системы военно-физического воспитания подрастающего поколения казачества.