

**Хуторское казачье общество «Ореховатое»
Екатеринодарского отдела
Кубанского казачьего войска**

**МБОУДОД Центр развития творчества детей и
юношества города Краснодара**

А.П. Карпухин

**Традиционная казачья
гимнастика
«Казак скачет»**

учебно-методическое пособие

Краснодар 2012

УДК 798.23(470)
ББК 75.722(2Рос=Рус)
К26

Карпухин, А. П.
К26 Традиционная казачья гимнастика «Казак скачет»: учебно-методическое пособие / А. П. Карпухин. – Краснодар :, 2012. – 96 с.

ISBN

В данном учебно-методическом пособии автор представляет систему гимнастических упражнений, способствующих формированию специфических двигательных и психологических навыков, подготавливающих к освоению верховой езды, выполнению упражнений казачьей джигитовки, а также других традиционных казачьих видов двигательной активности.

Пособие предназначено для тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами спорта.

УДК 798.23(470)
ББК 75.722(2Рос=Рус)

ISBN

© Карпухин А. П., 2012

Содержание

Предисловие	6
Введение	9
РАЗДЕЛ 1: Гимнастика «Казак скачет».	16
1. Подготовка всадников в народной традиции	16
2. История и принципы реконструкции гимнастики	27
3. Комплекс упражнений «Разминка джигита»	31
4. Комплекс упражнений первого уровня – без специального инвентаря	34
4.1. Терминология в названиях и при описании упражнений	35
4.2. Описание упражнений комплекса.	37
Упражнение 1: скручивания.	37
Упражнение 2: наклоны со скручиванием	38
Упражнение 3: прогибы со скручиванием	39
Упражнение 4: махи ногами	41
Упражнение 5: махи ногами с отклонением туловища назад в четверть-оборота	43
Упражнение 6: махи ногами с отклонением туловища назад в пол-оборота	45

Упражнение 7: махи ногами с отклонением туловища назад и прогибом (обрыв)	48
Упражнение 8: провороты в пол-круга	51
Упражнение 9: провороты	53
Упражнение 10: развороты против темпа на одну сторону	56
Упражнение 11: ножницы на одну сторону	58
Упражнение 12: ножницы на две стороны	60
Упражнение 13: стойка на колене	62
Упражнение 14: боковая стойка	65
Упражнение 15: казачий вис	67
Упражнение 16: стойка в седле	70
Упражнение 17: оборотни	71
Упражнение 18: стойка на руках	75
РАЗДЕЛ 2. Психотренинг казака	78
2.1. Казачья джигитовка как защита от смерти	80
2.2. Техника психофизического тренинга «Благодать»	88
2.3. Этапы обучения Иисусовой молитве	91

2.4. Ритмика гимнастики, или пение	97
Приложение 1. Сравнительный анализ Иранской системы «Зурхане» и приемов казачьей джигитовки	100
Приложение 2. Устройство седла	105

В 2008 году в свет вышла Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств (учеб. программа / Н.А. Долуда, С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко [и др.]; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2008. – 91 с.).

Программа состоит из трех основных разделов, каждый из которых включает в себя определенные блоки (темы).

РАЗДЕЛ 1: служба казака – история и современность.

1.1. История физического и военно-прикладного воспитания казаков Кубани.

1.2. Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы.

1.3. Формы организации работы по физическому воспитанию казаков.

1.4. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение Кубанских казаков. Учебно-материальная база.

РАЗДЕЛ 2: виды физической и военно-прикладной подготовки кубанских казаков.

2.1. Традиционные казачьи игры. Специализированные казачьи игры и эстафеты.

2.2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании.

2.3. Традиционные казачьи гимнастики.

2.4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение.

2.5. Казачий рукопашный бой и борьба.

2.6. Основы владение холодным оружием – традиционным и современным.

2.7. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручных гранат.

2.8. Верховая езда, уход за лошадьми, основы джигитовки.

2.9. Прикладное плавание.

2.10. Казачья спортивная и прикладная подготовка с использованием гребного и парусного флота

2.11. Строевая подготовка.

2.12. Основы безопасности жизнедеятельности (лагерные сборы, полевые походы и т.п.)

РАЗДЕЛ 3: представления Кубанских казаков о здоровом образе жизни.

3.1. Общие представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни. Организация и проведение казачьих игр и состязаний во время праздников.

3.2. Система питания. Посты. Народная медицина казаков. Казачьи обереги.

3.3. Первая медицинская помощь

3.4. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики Кубанских казаков.

Вместе с тем, соответствующих современным требованиям учебно-методических пособий, раскрывающих содержание и методику преподавания ключевых тем Программы по-прежнему катастрофически мало, особенно в части *тех самых* традиционных казачьих средств физического воспитания и военно-прикладной подготовки, которые легли в ее основу. Во всяком случае, недостаточно для осуществления полноценного педагогического процесса при обучении подрастающего поколения казаков.

Данное учебно-методическое пособие представляет на суд читателей систему гимнастических упражнений, способствующих формированию специфических двигательных и психологических навыков, характерных для казака, и подготавливающих его к возможности выполнения упражнений казачьей джигитовки, а также других традиционных казачьих видов двигательной активности. Ее содержание дополняет темы программы под номерами 2.3, 2.8, 3.4.

Введение

Национальные виды физической подготовки формировались вместе с культурой народов. В упражнениях отражается дух создавшего их народа и, сравнивая, например, комплексы гимнастик древнегреческой палестры с арабомусульманскими гимнастическими комплексами индийской йоги, китайского ушу и цигун, общеразвивающими гимнастическими комплексами других восточно-азиатских народов, можно ощутить их различия культурно-исторического характера. Но это только на первый взгляд. Внешняя атрибутика, двигательная пластика и ритмика различны, но просматриваются общий двигательный рисунок, прикладной смысл и назначение выполняемых упражнений.

Характерная черта традиционных национальных систем физической подготовки — религиозная составляющая. Религиозная оболочка атлетики может быть разная: в исламских странах она одна, в Индии — другая, но занимаются, в принципе, одним и тем же. Без религии не обходится, это не страны Запада (где тоже есть поклонение — но деньгам). Религиозная составляющая идёт вместе с традицией, вместе они создают определённую обстановку для занятий, настраивают и организуют. Ко всем этим явлениям можно относиться по-разному, но вкратце знать о них не помешает.

Главная черта, которая привлекает во многих системах для атлетов — разнообразный, синтетический характер подготовки. В Иране, Индии например, нет деления на борьбу, тяжёлую

атлетику, гимнастику. Атлет занимается всем этим одновременно, и называется палаваном (пахлаваном), богатырём.

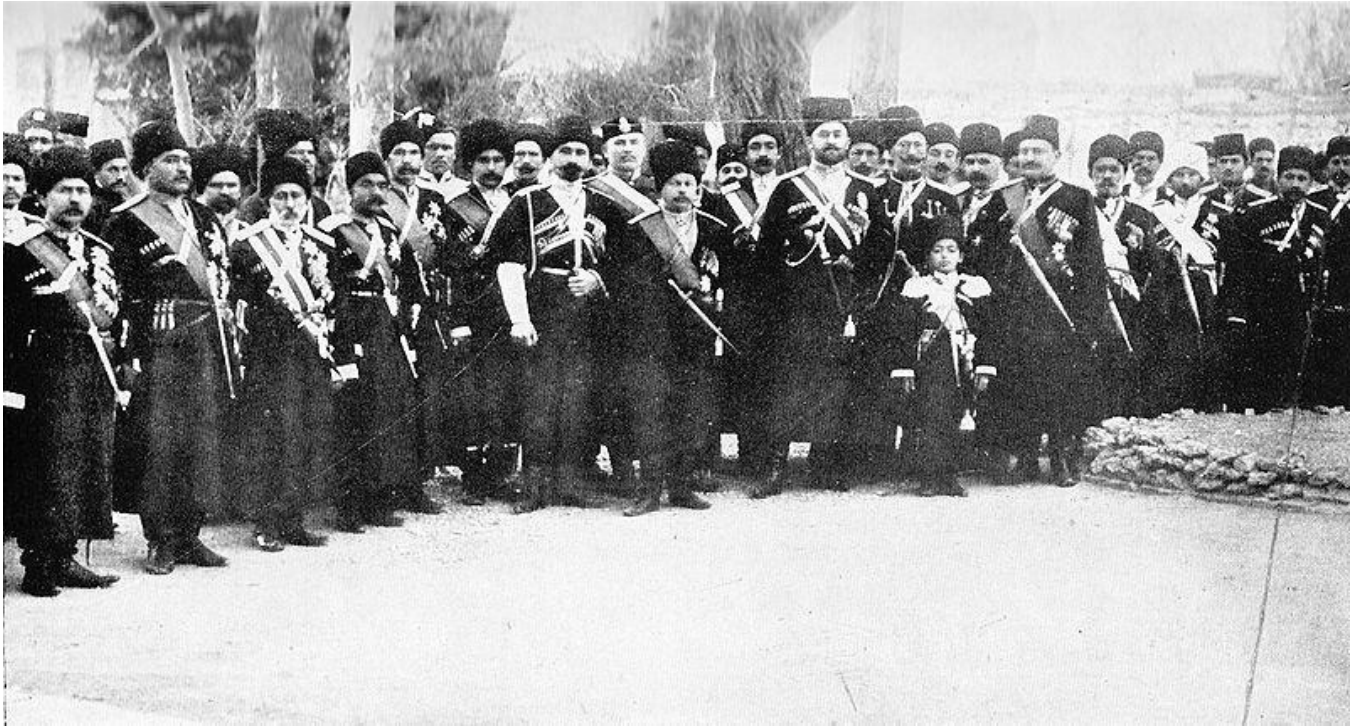
Яркий, известный пример системы физической подготовки для атлетов, богатырей - Зурханэ, дом силы. Зурхане насчитывает многотысячелетнюю историю и фактически неотделима от истории Персии. В настоящее время Зурхане пропагандируется как массовый вид спорта, адаптированный к правилам соревнований, вобравших в себя традиционные виды физических упражнений, такие как:

- групповые гимнастические комплексы, включающие многообразную силовую подготовку атлетов - отжимания, скручивания, прогибы, прыжки, вращения и т.д.;
- упражнения с 16 килограммовым луком (каббади);
- упражнения с двумя щитами весом по 24 кг;
- упражнения с дубинами (миле) весом 3 кг (ими жонглируют) и 20 кг;
- борьба (наподобие вольной);
- "царх", или ритмичное кружение на месте и по кругу.

Как оказалось, Терские и Кубанские казаки имеют прямое отношение к формированию воинских систем Персии (Ирана).

Об этом свидетельствуют и многочисленные Персидские походы и войны, которые осуществлялись Российской империей с участием казачьих войск. В таких походах, как известно, происходил своеобразный «обмен опытом» ведения боевых действий, воинской подготовки. Казаки в большинстве случаев одерживали верх над персидскими войсками, поэтому, видимо, и

приняли непосредственное участие в подготовке элиты персидского войска - Персидской казачьей бригады.



Приведем ее краткую историю.

В 1878 году, когда персидский шах Насер ад-Дин Шах Каджар направился в свою вторую поездку в Европу, на него произвели огромное впечатление своей формой, экипировкой и джигитовкой казаки, сопровождавшие его по российскому Закавказью. Шах обратился к кавказскому наместнику Великому князю Михаилу Николаевичу с просьбой направить в Персию русских офицеров для создания и обучения персидской казачьей кавалерии. Российские власти эту просьбу удовлетворили, рассматривая это как возможность усилить российское влияние на Персию. В ноябре 1878 года в Персию был командирован

участник только что закончившейся Русско-турецкой войны, штаб-офицер для особых поручений при штабе Кавказского военного округа подполковник А.И. Домонтович, который совершил осмотр местных войск и составил предложения по усовершенствованию вооружённых сил Персии. 7 февраля 1879 года Домонтович подписал контракт с персидским правительством об условиях приглашения на постоянной основе русской военной миссии и об организации Персидской казачьей бригады. Сам Домонтович был назначен начальником миссии и командиром этой бригады. В июле 1879 года был создан первый казачий полк. В полк набирались так называемые мохаджеры — потомки мусульманских родов, переселившиеся с Кавказа во время русско-персидских войн. Насер ад-Дин Шах Каджар, удовлетворённый выучкой и внешним видом полка, приказал увеличить его численность вдвое, до 600 человек, то есть фактически сформировать ещё один такой же полк, укомплектованный добровольцами. Так была заложена основа будущей казачьей бригады. Более половины казаков были горцами (в основном курдами-кочевниками), остальные — из других персидских провинций. Среди казаков были также афганцы и туркмены.

В задачи бригады входила охрана шаха и высших должностных лиц Персии, караульная служба при консульствах, дипломатических миссиях, министерствах, арсеналах, отделениях банков, подавление беспорядков в стране и взимание налогов с населения.

В 1883 году новый командир бригады полковник П. Чарковский сформировал из годных к строевой службе

мохаджеров третий казачий полк, а из лиц старшего возраста— эскадрон ветеранов «Кадама». В составе бригады появилась конная артиллерийская батарея, гвардейский эскадрон и отряд музыкантов. Общая численность бригады, включая жён и детей казаков, также зачисленных в её штат, составила около 900 человек.

Казаки бригады носили форму терских казаков, были вооружены кавказскими кинжалами, саблями и винтовками системы Бердана.

Бригада, расквартированная в центральной части Тегерана, номинально подчинялась персидскому военному министру, непосредственное руководство осуществлял русский посланник в Тегеране на основании инструкций Военного министерства России. Командиром бригады был полковник русского Генерального штаба, официальная должность которого именовалась «заведующий обучением персидской кавалерии». Русские офицеры и урядники считались его помощниками— *наибами*. Во главе каждого полка (*фоджа*) стоял персидский генерал (*сертин*), который, однако, обычно находился в подчинении у русского офицера-инструктора, который и был фактическим командиром полка. В каждом полку в подчинении русского офицера было по одному уряднику, помогавшему офицеру в обучении подчинённых. Полк делился на четыре эскадрона (сотни) под командованием персидских штаб-офицеров. Эскадрон делился на четыре взвода (*дасе*).

Персидская казачья бригада представляла собой самую организованную боевую единицу за всю историю существования

регулярной армии. Сам Косоговский приобрёл необычайное влияние при шахском дворе, что позволяло ему участвовать во внутривосточной жизни государства. 1 марта 1899 года шах отдал распоряжение увеличить численность бригады на тысячу человек. Это распоряжение было исполнено уже к 31 августа 1899 года.

Бригада сыграла значительную роль в иранской Конституционной революции. Одним из наиболее примечательных событий в истории Персидской казачьей бригады был артиллерийский обстрел иранского меджлиса 24 июня 1908 года. Летом 1916 года бригада была переформирована в дивизию.

С 1918 года дивизия содержалась английской миссией. В связи с опасениями нового вторжения советских войск в Персию части Персидской казачьей дивизии вплоть до начала 1920 г. патрулировали побережье Каспийского моря. Под давлением англичан все русские офицеры были уволены, а командование Персидской казачьей дивизией было передано иранским военным, самым известным из которых был генерал Реза-хан, будущий шах Ирана, который начал свою военную карьеру как рядовой Персидской казачьей бригады и дослужился до генерала, по другим сведениям, до казачьего полковника. В начале 1920 г. Персидская казачья дивизия была расформирована. К этому времени в ней насчитывалось до 120 русских военных инструкторов.

Таким образом, Резо Пехлеви, основатель династии иранских ханов до революции 1980 г. - казачий полковник.

В связи с тесным взаимодействием казаков и персов, возникает вопрос: не было ли, например похожих комплексов упражнений у казаков, раз они были настолько эффективными, что взяты за основу персидским войском (в конце 19 начале 20 века)? Ведь подготовка всадников у различных народов имела много общего.



РАЗДЕЛ 1. Гимнастика «Казак скачет».

1. Подготовка всадников в народной традиции

Традиции подготовки всадников, имеют древние культурологические и исторические корни. Конные игры и развлечения были и остаются присущими различным народам мира.

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

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

Средняя Азия и Казахстан

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

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

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

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

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

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

Куреш. Поясная борьба киргизов на лошадях.

Кавказ и Закавказье

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

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

Кабахи. Старинная игра горцев, разновидность джигитовки. Допускается личное или командное первенство. Игра заключается в умении всадника поражать цель на быстром аллюре. Всадники выступают поочередно. По дистанции на расстоянии 25 м один от другого расставляют различные предметы – цели. По сигналу стартера всадник начинает скачку на резвом аллюре, подъезжает к первому столбу высотой 2 м, схватывает с подставки копье, подбрасывает вверх и на лету ловит. Далее наносит копьем укол в чучело, стоящее на пути, копьем наносит укол мячу, находящемуся на подставке второго столба, затем бросает копье в кольцо, укрепленное на

трехметровом столбе, хватает с третьей подставки гранату и кидает в кольцо на четвертом столбе. За каждую «чисто» пораженную цель всаднику начисляется одно очко. При равном количестве очков побеждает всадник, который быстрее преодолел дистанцию. Всадник, перешедший с галопа на рысь или остановившийся перед целью, выбывает из соревнования.

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

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

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

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

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

Борьба всадников у Черкесов

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

«Прежде всего, выбирали какую-нибудь очень красивую девушку и сажали в седло к ее брату или другому родственнику. Затем хатиянко, или тамада игрища объявлял: Эта девушка принадлежит витязям, которые победят в схватке всадников. Тем временем всадники разделялись на два отряда (по кварталам или аулам) и готовились к битве. По сигналу хатияко, они сходились, и начиналась схватка. Все стремились выбить своих противников

из седла. Чтобы достичь этой цели, кроме всего прочего, разрезали подпруги коня и затем сваливали всадника наземь. Чтобы упавший всадник не мог вновь вступить в бой, его коня отгоняли далеко прочь. Побеждала та сторона, которая вышибала из седла большее число всадников».¹

Безоружную борьбу всадников на Кавказе начинали практиковать с детства. При этом роль лошади, как правило, играл более крепкий партнер. Ему запрещалось действовать каким-либо образом, кроме того, чтобы стараться удержать «всадника» и самому устоять на ногах. «Всадники», чаще всего, боролись по правилам пешей борьбы, как, например, в адыгейской «лъэс шыу» («пешие всадники») и осетинской «уахскыл бадга хъабысайхаст». Каждый из сидящих сверху старался тащить своего соперника с плеч его партнера или опрокинуть обоих («коня» и «всадника») на землю.

Надо отметить, что «детский» вариант был популярен не только среди детей, нередко таким способом соревновались взрослые мужчины, выясняя, кто из них сильнее. Например, так поступали осетины в горных аулах Тулетии.²

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

¹Бгажноков Б.Х. Черкесское игрище. Нальчик, 1991. с. 45.

²Гагиев С.Г. Осетинские национальные игры. Орджоникидзе, 1980. с. 107 – 109.

«В нее играли по два мальчика (иногда взрослые парни). По жребию или просто по договоренности один из них садился на плечи другого, свесив ноги вперед (на грудь). Сидящий верхом не имел права сцеплять ноги, браться за «лошадь», которая могла прыгать, наклоняться в любую сторону и т. д., чтобы как-нибудь сбросить ездока. Однако «лошади» не разрешалось в свою очередь стаскивать своего «ездока» руками. Если в попытке сбросить его «лошадь» падала на землю, то это считалось победой, играющие менялись ролями».³

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

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

³Мафедзев С.Х. О народных играх адыгов (XIX –нач. XX вв.). Нальчик 1985. с. 48

Помимо схватки всадников «один на один», устраивалась «борьба на лошадях» по правилам «сторона на сторону» и «каждый за себя» с привлечением большого количества участников. Чаще всего такие соревнования являлись частью свадебных торжеств (например, у адыгов) или крупных праздников».⁴

Русские игры

Конные игры были популярны и в России.

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

Ледяной город. Старинная русская игра. Всадники атакуют охраняемые ледяные укрепления, пытаются одолеть защитников и пробить брешь в толстых снеговых стенах, облитых водой. Если им это удастся, они врываются в город, тогда победа!

Материалы с сайта: www.veal-club.ru

⁴Мандзяк А. С. Воинские традиции народов Евразии / Под общей ред. А.Е. Тараса, - Мн.; Харвест, М.: 2002. с.138 – 139.

Конные игры и состязания Кубанских казаков

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

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

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

Ключевым видом подготовки всадника практически во всех культурах являлась джигитовка. Джигитовка зародилась, выросла и просуществовала в природных кавалериях степных народов как вполне естественный вид верховой езды, подготовки лошади и верхового. Выезженность лошади умение действовать верхом так

же комфортно как на земле, дополнительные возможности одного перед группой соперников это тот перечень, в котором джигитовка продержалась в кавалерии до середины XX века и продолжает жить в других схожих направлениях сейчас. Ещё Ксенофонт описывал некоторые составляющие джигитовки: умение лошади присесть для быстрой посадки в седло, другие быстрые посадки в седло, нестандартное поведение верхового и лошади во время схватки. Наиболее известное упоминание о уже сложившейся джигитовке известно из истории Рима. По свидетельству Диона Кассия во II-м веке нашей эры иберийский царь Фарасман и его свита продемонстрировали римскому императору Адриану нестандартную езду на лошадях. Императора настолько впечатлила джигитовка, что на Марсовом поле в Риме была воздвигнута конная скульптура Фарасмана, сохранившаяся по сей день.

«Цивилизованная» Европа очень мало видела и знала джигитовку. Единственным источником для этого были племена кочевников, которых часто принимали за мифических существ – кентавров, человеко-лошадей. Отсутствие тяжёлых сковывающих доспехов, естественное содержание лошадей и легкость езды дали джигитовке то развитие которое она никогда бы не получила в закованной в тяжёлую сталь рыцарской Европе.

Первыми движениями направления впоследствии названного джигитовка, несомненно, была та же быстрая посадка в седло – заскок. Затем преобразовавшийся в современную темповку – соскок, заскок, перескок. Для «расширенного» визуального наблюдения – езда стоя. Поскольку небольшой рост был характерен для степных лошадей, это же движение помогало

в работе с пикой коей нельзя с успехом действовать, находясь намного ниже соперника. Позже, для того чтобы с успехом противостоять сопернику на крупной лошади, не вставая, пику удлиннили.

Первичный перечень можно ещё пополнить ездой задом наперёд - для стрельбы по догоняющим, поднятия с земли предметов и обманных вводящих в заблуждение движений, таких как, например «обрыв» - имитация смерти. Другие составляющие движений джигитовки уже напрямую были связаны с лошадьми. Способность лошади лечь по первой просьбе, посадка лошади, повал на галопе, отбивы ногами, работа верхом холодным оружием, работа от корпуса (без повода), работы в руках, езде без амуниции, координации движений лошади и верхового в сложнейших пирамидах и прыжках через препятствия, стоя на двух и более лошадях. Строевой устав кавалерийской службы 1899 года в качестве примера защиты кавалерии наставляет способ обороны по линии или кругу за поваленными лошадьми. Многие зарубежные военные были шокированы такими способами верховой езды думая, что лошади мертвы. Удивление возрастало ещё и с тем что «мёртвые» в нужный момент оживали и лавой начинали атаку. Другие наставлений приводят пример преодоления водных преград стоя на лошади. Езда, стоя отлично практиковалась и в боевых условиях вспомнить хотя бы знаменитую массовую «Дикую атаку» стоя, на опешивших австрийских солдат во время Великой Войны называемой в то время Отечественной.

В традициях Кубанских казаков, как известно, джигитовка являлась своеобразной визитной карточкой, и выступала одним из ключевых видов физической и военно-прикладной подготовки воина. Неудивительно, что она становится все более популярной и для казаков нашего времени.

2. История и принципы реконструкции гимнастики

Одним из главных признаков сохранения определенных традиционных (то есть, многовековых) методик физической подготовки является их эффективность, иначе они вряд ли бы сохранились. Такие методики сохраняются в коллективной памяти народа, узнаваемы, несмотря на любые политические режимы сохраняются и передаются через устное народное творчество, игровые формы досуга, народные праздники.

Для поиска характерных для казаков движений и навыков, мы проанализировали ряд обстоятельств.

1. Казаки — прирожденные всадники. Подготовительные (разминочные) упражнения, упражнения джигитовки, которые содержатся в многочисленных наставлениях и уставах казачьей и кавалерийской службы (ссылки), формировались на основе многовекового опыта их применения в прошлом. Источники (уставы) содержат большое количество гимнастических упражнений подобного рода.

2. Элементы традиционных казачьих танцев, несомненно (по мнению многих авторов), являются упражнениями,

содержащими типичный и характерный для казаков рисунок двигательных действий, физических качеств, ритмики и пластики.

3. Казачьи народные игры также направлены на формирование определенных, необходимых казаку умений и навыков.

4. Традиционные элементы физической и военно-прикладной подготовки, характерные для различных народов, носили, вместе с тем, некий общий характер, обусловленный взаимопроникновением культур в ходе исторических процессов на различных этапах (в ходе военных столкновений, ассимиляции и т.д.).

Следовательно, сравнивая характер, динамику, двигательный рисунок определенных упражнений, свойственных для различных народов (культур), мы можем отследить их отличия и сходства, реконструируя те элементы, которые возможно были утеряны.

Так, следуя логике, мы в качестве примера сравнили упражнения казачьей джигитовки и упражнения гимнастического комплекса иранского Зурхане приведены **(приложение 1)**.

Необходимость воссоздания гимнастики казаков была продиктована рядом условий, и включать упражнения, которые:

- носят действительно традиционный характер;
- учитывают специфику двигательной активности казаков;

- доступны для освоения всеми желающими в условиях клуба, спортивной площадки или спортзала;
- могут выполняться без дополнительного или специально изготавливаемого инвентаря;
- быть не травмоопасны;
- таким образом, носить массовый характер.

Вместе с тем, комплекс гимнастических упражнений, должен способствовать решению в ходе учебного процесса ряда задач, таких как:

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

Ранее автором был предложен комплекс упражнений, изложенных в методическом пособии «Казачья верховая борьба», Краснодар, 2005, где рассматривались упражнения на гимнастической скамье и на гимнастическом коне. В 29 сентября 2011 года в КГУФКСТ была защищена диссертация «Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11-14 лет в учреждениях дополнительного образования» с использованием этих материалов.

Преподавание в высших учебных заведениях, опыт работы в классах казачьей направленности потребовали переработки имеющихся материалов, и их дополнения новыми компонентами.

Идею подсказали Адамович Геннадий Эдуардович, и атаман ХКО «Ореховатое» Виктор Петрович Леуцкий.

Подготовительные упражнения джигитовки показал профессиональный джигит, Ткачев Николай, вахмистр конной группы почетного караула Кубанского казачьего войска.

Назвали мы гимнастику «Казак скачет».

Автором предлагается методика обучения гимнастике, которая основывается на системе современных и традиционных знаний, обеспечивающих максимальную доступность освоения без потери эффективности. Важным является тот факт, что данную гимнастику может освоить практически любой желающий как при помощи инструктора, так и самостоятельно, при наличии учебного пособия.

Гимнастика «Казак скачет» - это система упражнений, имитирующие действия казака при выполнении джигитовки. Они последовательно подготавливают нужные группы мышц и формируют необходимые двигательные умения и навыки, а также качества психофизического характера.

Система упражнений включает в себя четыре этапа (комплекса):

1. «Разминка джигита» - она и есть разминка.

2. Упражнения без специального инвентаря — сидя на полу.
3. Упражнения на гимнастической скамье.
4. Упражнения на гимнастическом коне.
5. Упражнения на оседланной лошади.

В качестве ключевого дополнения приведены элементы психофизического тренинга казаков, необходимые для психологической подготовки к осуществлению джигитовки.

3. Комплекс упражнений «Разминка джигита»

Цели разминки всем хорошо известны — подготовить организм к необходимым нагрузкам.

Хотя в отношении традиционной физической культуры у нас есть несколько иное мнение: в традиционной системе военно-прикладной подготовки не всегда возможно проводить разминку, для казака ситуация, когда необходимо применить приобретенные знания и навыки может возникнуть в любой момент. Трудно, например, представить себе ситуацию, когда при подъеме по тревоге при внезапном нападении, солдаты начинали бы выполнять разминку.

Вместе с тем, приведем упражнения разминки джигита с их описанием.

Упражнений всего девять:

1. И.п. – стоим прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Выполняем ритмичные подъемы и опускания на носках, с целью загрузить голеностоп. Выполнять до 50 раз.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руками опираемся на колени. Интенсивное вращение коленей по часовой и против часовой стрелки, руки давят на колени. Выполнять до 20 раз в каждую сторону.

3. И.п. – стоим прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Выполняем прыжки на носках, только лишь с использованием голеностопа (так называемые «отбивы»). Выполнять до 100 раз.

4. Напрыгивания. И.п. – стоим прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Выполняем шаг ногой вперед, отталкиваемся и выполняем прыжок вперед и вверх. Приземляемся на обе ноги (ноги вместе), амортизируя за счет голеностопа. Гасим нагрузку на голеностоп тремя «затухающими» по высоте прыжками. Выполнять до 8-10 раз.

5. Прямые махи ногами. И.п. – стоя, ноги вместе, правой рукой держимся за стенку. Выполняем интенсивные махи левой ногой вперед – 5 раз, затем назад – 5 раз, в сторону – 5 раз. Нога возвращается в исходное положение после каждого маха. Повторить упражнение для другой ноги.

6. Круговые махи ногами. И.п. – стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Выполняем правой ногой перед собой круговой мах наружу, затем круговой мах вовнутрь. Повторяем упражнение для левой ноги.

Меняем последовательность махов в различных комбинациях:

- обе ноги наружу;
- обе ноги вовнутрь;
- правая наружу, левая вовнутрь;
- правая вовнутрь, левая наружу и т.д.

Руки во время махов внизу, вдоль туловища.

Выполнять до 2-3 минуты.

7. Глубокие выпады вперед. И.п. – стоим прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Выполняем длинный шаг левой ногой вперед, сгибая ногу в колене, бедро параллельно полу, спина прямая, руки опираются о колено. Выполнить несколько покачиваний вверх-вниз. Вернуться в исходное положение. Выполнить для правой ноги. 5 раз на каждую ногу.

8. Вращения вокруг оси. И.п. – стоим прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Правой ногой выполняем шаг назад, руки заносим вправо, позвоночник скручиваем вправо («заряжаемся»). Слегка толкнувшись правой ногой, выполняем вращение на 360 градусов влево (против часовой стрелки), руки выпрямлены в стороны, возвращаясь в исходное положение.

9. Ходьба на руках. Первоначально, эти упражнения можно выполнять с помощью партнера или с опорой на стенку.

4. Комплекс упражнений первого уровня – без специального инвентаря

Предлагаемый гимнастический комплекс – это выполнение упражнений джигитовки на полу, без использования инвентаря.

Предназначен он для физического развития школьников, учащихся классов казачьей направленности. Так как эти упражнения отличаются от танцевальных или игровых, которые, как известно тоже использовались при физической подготовке в традициях. Отличались возможностью прогнозировать эффект гимнастики (дозирование нагрузки, задействованные мышечные группы, организованность занятия и т.д.), словом, все то, что требует современная педагогическая наука.

Методические указания:

1. Освоение упражнений рекомендуется в приведенной последовательности.
2. Упражнения описаны по частям (фазам) для наглядности, следует помнить, что после освоения каждой фазы движения, необходимо переходить к целостному движению, слитно, без перерывов.
3. Упражнения начинаются с правой ноги (на левую сторону воображаемой лошади), так как подходят к ней слева.
4. Для более точного понимания техники выполнения упражнений необходимо знать и представлять конструкцию казачьего седла (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).
5. Перед выполнением комплекса возможно выполнение Разминки джигита.

6. По окончании комплекса рекомендуется выполнить психофизическую гимнастику «Благодать».

7. После освоения упражнений необходимо добавлять пение казачьих песен.

4.1. Терминология в названиях и при описании упражнений

В терминологии названий упражнений возможны два подхода: *современный*, который используется в основном, в вольтижировке или конном спорте, и традиционный, исторически сложившийся и применяемый казаками. Традиционный подход сохранился, например, в Уставе строевой казачьей службы 1899 года, а также в описаниях приемов джигитовки в различных исторических источниках. Но и традиционные названия могли значительно отличаться, например, у Кубанских и Уральских казаков. «Уральская вертушка» и «Оборотни» - одно и то же.

В наше время, в названиях приемов джигитовки зачастую прибегают к сочетанию двух вышеуказанных подходов: некоторые названия помнят, некоторые объясняют доступным языком.

В предлагаемой гимнастике есть *упражнения, подводящие* к приемам джигитовки (как отдельные элементы этих приемов), и *упражнения, непосредственно имитирующие* приемы джигитовки.

Для подводящих упражнений названия мы давали сами, исходя из их основной идеи.

Для *имитирующих джигитовку* упражнений мы сохранили названия, которые применяется в конной группе почетного караула Кубанского казачьего войска.

При описании самих упражнений можно также выделить три способа:

первый — использование современной гимнастической терминологии (научно обоснованной);

второй — традиционной или народной (например, принятый в Уставе 1899 года);

третий — смешанный, или тот, который мы используем при описании упражнений комплекса.



4.2. Описание упражнений комплекса

Упражнение 1. «Скручивания».

Исходное положение. Имитируем посадку всадника верхом. Сидя на полу, ноги разведены в стороны на 100-120 градусов, спина прямая, руки опираются в пол перед собой ладонями вниз, пальцы направлены вперед (рис. 1.1). Второй вариант для рук - имитация захвата передней луки седла.

Техника выполнения.

1. Поднять руки в стороны параллельно полу (рис. 1.2).
2. Выполнить поворот (скручивание) корпусом вправо, спина прямая (рис. 1.3).
3. Выполнить поворот корпусом влево (рис. 1.4).
4. Позиции 2 и 3 повторить 5-6 раз.



Рис. 1.1



Рис. 1.2



Рис. 1.3



Рис. 1.4

Упражнение 2. «Наклоны со скручиванием».

Исходное положение. Имитируем посадку всадника верхом. Сидя на полу, ноги разведены в стороны на 100-120 градусов, спина прямая, руки опираются в пол перед собой ладонями вниз, пальцы направлены вперед (рис. 2.1). Второй вариант для рук - имитация захвата передней луки седла.

Техника выполнения.

1. Поднять руки в стороны параллельно полу (рис. 2.2).
2. Выполнить поворот (скручивание) корпусом вправо, с наклоном вперед, касаемся правой рукой левой ноги (рис. 2.3).
3. Выполнить аналогичный поворот корпусом влево (рис. 2.4).
4. Позиции 2 и 3 повторить 5-6 раз.



Рис. 2.1



Рис. 2.2



Рис. 2.3



Рис. 2.4

Упражнение 3. «Прогибы со скручиванием».

Исходное положение. Имитируем посадку всадника верхом. Сидя на полу, ноги разведены в стороны на 100-120 градусов, спина прямая, руки опираются в пол перед собой ладонями вниз, пальцы направлены вперед (рис. 3.1). Второй вариант для рук - имитация захвата передней луки седла.

Техника выполнения.

1. Поднять руки в стороны параллельно полу (рис. 3.2).
2. Выполнить поворот (скручивание) корпусом вправо, с наклоном вперед, касаемся правой рукой левой ноги (рис. 3.3).
3. Выполнить аналогичный поворот корпусом влево (рис. 3.4).
4. Позиции 2. и 3 повторить 5-6 раз.



Рис. 3.1



Рис. 3.2



Рис. 3.3



Рис. 3.4

Упражнение 4 «Перемахи ногами».

Исходное положение. Имитируем посадку всадника верхом. Сидя на полу, ноги разведены в стороны на 100-120 градусов, спина прямая, руки опираются в пол перед собой ладонями вниз, пальцы направлены вперед (рис. 4.1). Второй вариант для рук - имитация захвата передней луки седла.

Техника выполнения.

1. Поднять руки вверх параллельно полу (рис. 4.2).
2. Поднять правую ногу максимально высоко от пола, сохраняя спину прямой (рис. 4.3).
3. Выполнить правой ногой мах вовнутрь, к левой ноге, соединив ноги вместе (рис.4.4).
4. Опустить руки на пол, справа от туловища, на прежнее место (на «переднюю луку седла»). Спина сохраняет прямое положение, корпус смотрит прямо (рис. 4.5).
5. В той же последовательности выполнить мах правой ногой наружу, вернувшись в исходное положение.
6. Повторить упражнение для левой ноги.
7. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 4.1



Рис. 4.2



Рис. 4.3



Рис. 4.4



Рис. 4.5

Упражнение 5 «Махи ногами с отклонением туловища назад в четверть-оборота».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.5.1).

Техника выполнения.

1. Поднять руки вверх параллельно полу (рис. 5.2).
2. Поднять правую ногу максимально высоко от пола, сохраняя спину прямой (рис. 5.3).
3. Выполнить правой ногой мах вовнутрь, к левой ноге, соединив ноги вместе (рис.5.4).
4. Опустить руки на пол, справа от туловища, на прежнее место. Спина сохраняет прямое положение, корпус смотрит прямо (рис. 5.5).

5. Разогнуть туловище, лечь спиной на пол под углом 45 градусов к фронту, руки остаются на прежнем месте (рис. 5.6).
6. Выпрямить корпус и с одновременным махом правой ноги наружу, вернуться в исходное положение (рис. 5.7 – 5.8).
7. Повторить упражнение в другую сторону.
8. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 5.1



Рис. 5.2



Рис. 5.3



Рис. 5.4



Рис. 5.5



Рис. 5.6



Рис. 5.7



Рис. 5.8

Упражнение 6. «Махи ногами с отклонением туловища назад в пол-оборота».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.6.1).

Техника выполнения.

1. Поднять руки вверх параллельно полу (рис. 6.2).
2. Поднять правую ногу максимально высоко от пола, сохраняя спину прямой (рис. 6.3).
3. Выполнить правой ногой мах вовнутрь, соединив ноги вместе (рис. 6.4).
4. Опустить руки на пол, справа от туловища, на прежнее место. Спина сохраняет прямое положение (рис. 6.5).
5. Довернуть корпус влево на 90 градусов к фронту (рис. 6.6).
6. Разогнуть туловище, лечь спиной на пол, под углом 90 градусов к фронту, руки остаются на прежнем месте (рис. 6.7).
7. Выпрямить корпус и с одновременным махом правой ноги наружу, вернуться в исходное положение (рис. 6.8 – 6.13).
8. Повторить упражнение в другую сторону.
9. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 6.1



Рис. 6.2



Рис. 6.3



Рис. 6.4



Рис. 6.5



Рис. 6.6



Рис. 6.7



Рис. 6.8



Рис. 6.9



Рис. 6.10



Рис. 6.11



Рис. 6.12

Упражнение 7 «Махи ногами с отклонением туловища назад и прогибом» («обрыв»).

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.7.1).

Техника выполнения.

1. Выполнить предыдущее упражнение (№ 3), согласно приведенной для него последовательности и лечь спиной на пол (рис. 7.2).
2. Выпрямить руки за головой, ладонями вверх. Руки спина и ноги составляет одну линию (рис. 7.3).
3. Опираясь на плечи и пятки, оторвать таз от пола, прогнувшись в пояснице (рис. 7.4).
4. Опустить таз на пол, опустить руки справа от туловища (захватить переднюю луку седла), выпрямить корпус и с одновременным махом правой ноги наружу, вернуться в исходное положение (рис. 7.5 – 7.10).
5. Повторить упражнение в другую сторону.
6. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 7.1



Рис. 7.2



Рис. 7.3



Рис. 7.4



Рис.7.5



Рис. 7.6



Рис. 7.7



Рис. 7.8



Рис. 7.9



Рис. 7.10

Упражнение 8 «Провороты в пол-круга».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.8.1).

Техника выполнения.

1. Аналогично предыдущему упражнению, махом правой ноги вовнутрь, соединить ноги вместе, руки упираются в пол справа от туловища (рис. 8.2).
2. Наклонить корпус вперёд, с опорой на обе руки (рис. 8.3).
3. Используя инерцию движения, провернуться на правом бедре и вынести ноги назад вдоль пола, перейдя в положение: упор лежа лицом вниз, с согнутыми руками, ноги на носках, живот пола не касается (рис. 8.4 – 8.5).
Внимание! Во время выполнения проворота ноги следует держать прямыми и как можно выше от пола!
4. Выполнив движение в обратном направлении вернуться в исходное положение (рис. 8.6 – 8.8).
5. Повторить упражнение для правой ноги.
6. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 8.1



Рис. 8.2



Рис. 8.3



Рис. 8.4



Рис. 8.5



Рис. 8.6



Рис. 8.7



Рис. 8.8

Упражнение 9 «Провороты».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.9.1).

Техника выполнения.

1. Аналогично предыдущему упражнению, махом правой ноги вовнутрь, соединить ноги вместе, руки упираются в пол справа от туловища (рис. 9.2).
2. Наклонить корпус вперед, с опорой на обе руки (рис. 9.3).
3. Используя инерцию движения, повернуться на правом бедре и вынести ноги назад вдоль пола, перейдя в положение: упор лежа лицом вниз, с согнутыми руками, ноги на носках, живот пола не касается (рис. 9.4 – 9.5).
4. Затем, продолжая движение ногами по кругу, опереться на левое бедро и вынести ноги справа от туловища, таким образом, выполнив почти полный круг ногами (рис. 9.6 – 9.7). Внимание! Во время выполнения проворота ноги следует держать прямыми и как можно выше от пола!

Руки находятся на месте, имитируя захват передней луки седла!

5. Выполнив движение в обратном направлении вернуться в исходное положение (рис. 9.8 – 9.12).
6. Повторить упражнение для правой ноги.
7. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 9.1



Рис. 9.2



Рис. 9.3



Рис. 9.4



Рис. 9.5



Рис. 9.6



Рис. 9.7



Рис. 9.8



Рис. 9.9



Рис. 9.10



Рис. 9.11



Рис. 9.12

Упражнение 10 «Развороты против темпа на одну сторону».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.10.1).

Техника выполнения.

1. Аналогично предыдущему упражнению, махом правой ноги вовнутрь, соединить ноги вместе, скрутиться в пояснице вправо и опереться руками в пол сзади (рис. 10.2 - 10.3).
2. Развернуться грудью к полу за счет маха левой ноги, одновременно разведя ноги (рис. 10.4 – 10.6).
3. Махом левой ноги, в обратном направлении принять положение, согласно пункту 1 (рис. 10.3).

4. Махом правой ноги наружу, принять исходное положение (рис. 10.1).
5. Повторить упражнение в другую сторону.



Рис. 10.1



Рис. 10.2



Рис. 10.3



Рис. 10.4



Рис. 10.5



Рис. 10.6

Упражнение 11 «Ножницы на одну сторону».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.11.1).

Техника выполнения.

1. Скрутиться в пояснице вправо, опереться руками в пол сзади (рис. 11.2).
2. Согнуть руки в локтях, коснувшись грудью пола (рис. 11.3).
3. Выполнив мах левой ногой, соединить ноги вместе и развернувшись животом вниз, перейдя в положение «упор лежа» с согнутыми руками (рис. 11.4).
4. За счет маха правой ногой в обратном направлении и выпрямив руки в локтях, развернуться и принять исходное положение (рис. 11.5 – 11.6).
5. Повторить упражнение для правой ноги.
6. Выполнить упражнение 3-4 раза.



Рис. 11.1



Рис. 11.2



Рис. 11.3



Рис. 11.4



Рис. 11.5



Рис. 11.6

Упражнение 12 «Ножницы на две стороны».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.12.1).

Техника выполнения.

1. Выполнить упражнение 8 - «Ножницы на одну сторону» со скручиванием влево, развернувшись «против тела» (рис. 12.3 – 12.4).
2. Выпрямить руки в локтях, развести ноги в стороны (рис. 12.5).
3. Рывком подтянуть ноги к себе, перейдя в присед, опираясь руками в пол перед собой (рис. 12.6).
4. Перенести руки назад, оперевшись руками в пол сзади (рис. 12.7).
5. Выпрямить ноги вперед и в стороны, сев на пол (рис. 12.8).
6. Перенести руки вперед, приняв исходное положение (рис. 12.1).
7. Выполнить упражнение в другую сторону (со скручиванием вправо), приняв исходное положение.



Рис. 12.1



Рис. 12.2



Рис. 12.3



Рис. 12.4



Рис. 12.5



Рис.12.6



Рис. 12.7



Рис. 12.8

Упражнение 13 «Стойка на колене».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.13.1).

Техника выполнения.

1. Правую ногу сгибаем в колене, подтягивая стопой к промежности (рис. 13.2-13.3).
2. Наклоняясь вперед, встать на правое колено, руки упираются в пол перед собой (рис. 13.4).
3. Заводим левую ногу на 180 градусов назад и вверх, нога прямая. Корпус наклоняем вперед, руки сгибаем в локтях (рис. 13.5).
4. Разгибаем руки в локтях, прогибаем спину, голову поднять, зафиксировать положение на несколько секунд (рис. 13.6).
5. Сгибаем руки в локтях, корпус наклоняем вперед (рис. 13.7).

6. Выносим левую ногу вперед в обратной последовательности, принимая стойку на колене (рис. 13.8).
7. Садимся на пол (рис. 13.9)
8. Распрямляем правую ногу в колене и выносим ее вперед, возвращаясь в исходное положение (рис. 13.10).
9. Повторить упражнение на другую ногу.



Рис. 14.1



Рис. 14.2



Рис. 13.3



Рис. 13.4



Рис. 13.5



Рис.13.6



Рис. 13.7



Рис. 13.8



Рис. 13.9



Рис. 13.10

Упражнение 14 «Боковая стойка».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.14.1).

Техника выполнения.

1. Выполняем предыдущее упражнение «Стойка на колене» (рис. 14.2-14.3).
2. Поворачиваем левую ногу еще на 90 градусов влево и разворачиваем корпус правым боком к фронту. Опорная нога (правая) находится в неизменном положении! (рис. 14.4).
3. Выполнив круг левой ногой в обратном направлении, сесть на пол (рис. 14.5-14.6).
4. Принять исходное положение (рис. 14.1)



Рис. 14.1



Рис. 14.2



Рис. 14.3



Рис. 14.4



Рис. 14.5



Рис. 14.6

Техника выполнения (усложненный вариант).

1. Правую ногу заводим назад, сгибая в колене (рис. 14.2 а).
2. Наклонившись вперед, принять стойку на колене (рис. 14.3 б).
3. Далее как в простом варианте выполнить пункты 2 – 4.



Рис. 14.2 а



Рис. 14.3 б

Упражнение 15 «Казачий вис».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.15.1).

Техника выполнения.

1. Правую ногу согнуть в колене и подтянуть стопой к промежности (рис. 15.2).
2. Занести левую ногу по кругу назад за спину на 180 градусов, нога прямая (рис. 15.3).
3. Сесть на правое бедро, развернув корпус назад, опора на правую руку, левая нога вытянута (рис. 15.4).
4. С опорой на правую руку, оторвать правое бедро от пола, левая рука вытягивается вверх и назад, левая нога, спина и левая нога составляет прямую линию. Голова повернута к левой руке, взгляд направлен на пальцы левой руки (рис. 15.5).

5. В обратной последовательности вернуться в исходное положение (рис. 15.6 - 15.9).
6. Повторить упражнение на другую ногу.



Рис. 15.1



Рис. 15.2



Рис. 15.3



Рис. 15.4



Рис. 15.5



Рис.15.6



Рис. 15.7



Рис. 15.8

Упражнение 16 «Стойка в седле».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.16.1).

Техника выполнения.

1. Наклонив корпус вперед и опереться на руки, подтянуть ноги к себе, приняв положение упор присев (рис. 16.2). Если это затруднительно, опираемся руками в пол сзади, подтягиваем ноги и принимаем вышеуказанное положение.
2. Выпрямить ноги, спину и правую руку вверх, левая рука внизу, держит повод (рис. 16.3).
3. В обратной последовательности вернуться в исходное положение (рис. 16.4 - 16.5).
4. Повторить упражнение на другую ногу.



Рис. 16.1



Рис. 16.2



Рис. 16.3



Рис. 16.4



Рис. 16.5

Упражнение 17 «Оборотни».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.17.1).

Техника выполнения.

1. Правую ногу согнуть в колене и подтянуть стопой к промежности, корпус наклонить вперед, опереться на руки (рис. 17.2).
2. Занести левую ногу по кругу назад на 270 градусов, опереться на колени и руки, правым боком к фронту (рис. 17.3 – 17.4).
3. Выполнить кувырок через правое плечо, лечь на спину, ноги выпрямлены, руки остаются в упоре за головой – «держаться за седло» (рис. 17.5 – 17.8).
4. Прогнуться в спине с опорой на плечи и пятки (рис. 17.9).
5. В обратной последовательности вернуться в исходное положение (рис. 17.10 - 17.15).
6. Повторить упражнение в другую сторону.



Рис. 17.1



Рис. 17.2



Рис. 17.3



Рис. 17.4



Рис. 17.5



Рис.17.6



Рис. 17.7



Рис. 17.8



Рис. 17.9



Рис. 17.10



Рис. 17.11



Рис. 17.12



Рис.17.13



Рис. 17.14



Рис. 17.15

Упражнение 18 «Стойка на руках».

Исходное положение. Аналогично упражнению 1 (рис.18.1).

Техника выполнения.

1. Правую ногу согнуть в колене и подтянуть стопой к промежности, корпус наклонить вперед, опершись на руки (рис. 18.2).
2. Занести левую ногу по кругу назад на 270 градусов, опереться на колени, правым боком к фронту, руки в упоре пальцы направлены назад (рис. 18.3 – 18.5).
Примечание: если вам позволяет физическая подготовка, принимаем вертикальную стойку ногами вверх.
3. Выпрямить корпус, лечь животом на пол, ладони опираются в пол на уровне бедер (рис. 18.6).

4. Прогнуться в спине, подняв ноги и голову максимально вверх (рис. 18.7).
5. В обратной последовательности вернуться в исходное положение (рис. 18.8).
6. Повторить упражнение в другую сторону.



Рис. 18.1



Рис. 18.2



Рис. 18.3



Рис. 18.4



Рис. 18.5



Рис. 18.6



Рис. 18.7



Рис. 18.8

РАЗДЕЛ 2. Психотренинг казака

В настоящее время, практически никто не оспаривает того, что физическая активность, физические упражнения могут улучшать как соматическое, так и психическое здоровье.

«Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья населения [12] (Государственный доклад о состоянии здоровья, 1995). В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния населения и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни. *(Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор. П.В.Бундзен, О.М.Евдокимова, Л.-Э.Унесталь, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Скандинавский международный университет, Орebro, Швеция).*

К рекомендациям по укреплению психического здоровья авторы относят:

- 1) использование умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок;

2) обязательное включение в комплекс упражнений дыхательной направленности, которые способны в значительной степени компенсировать явления энерго дефицита;

3) использование в комплексе физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, стато-кинетической устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, а также на личностную самооценку;

4) применение комплексов релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации.

Авторы подчеркивают, что рекомендации по использованию физических упражнений для повышения физической подготовленности и укрепления психического здоровья существенно отличаются.

Основные характеристики физических упражнений, оказывающих максимальный положительный эффект на психику [36], следующие:

1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;

2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;

3) конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками;

- 4) умеренные по интенсивности;
- 5) продолжительность по времени не более 20-30 мин;
- 6) регулярные, включенные в недельный график;
- 7) приносящие удовольствие.

Традиционные (народные) средства физического воспитания изначально включали в себя элементы психофизического тренинга.

Их изучение дает возможность использовать полученные знания для совершенствования физических качеств, психофизического состояния, приемов обучения и совершенствования педагогического мастерства.

Здесь мы приведем некоторые элементы психотренинга казаков, которые авторам удалось собрать и описать.

2.1. Казачья джигитовка – как защита от смерти

По материалам сборника научных трудов шестого Всероссийского симпозиума по проблемам боевого стресса, «Боевой стресс: механизмы стресса в экстремальных условиях деятельности». Государственный научно-исследовательский институт военной медицины министерства обороны Российской Федерации. – Москва, 2007. С. 91.

«При написании данной статьи мы исходили из того, что при выполнении джигитовки, а опосредованно и гимнастики, происходит активизация областей психики, связанных с глубинной проработкой базовых страхов, связанных с угрозой для жизни. Целью тренинга является как предбоевая подготовка, формирование чувства оценки опасности и готовности ее преодолеть, мобилизация психофизических резервов личности, так и постстрессовая реабилитация».

Одной из важнейших задач в преодолении проблемы боевого стресса по-прежнему остается профилактическая работа, в частности работа с детьми и допризывной молодежью, основанная на изучении традиционной народной культуры, обрядов, ритуальных гимнастик, традиционных техник воинской подготовки.

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

Со времени одомашнивания лошади она всегда была рядом с человеком и считалась благородным, священным животным. Многочисленные исследователи отмечают, что в процессе эволюции человек видел в коне носителя и символ своих богов, поэтому всячески ублажал и украшал его. У древних греков кони Зевса были подкованы на серебряные подковы, четверка лошадей

влекла колесницу Гелиоса, Посейдон ездил по морю на паре коней. Боги войны - арийский Индра и персидский Митра - представлялись древним воинам на колесницах, в которые были запряжены "божественные" кони. Конь являлся атрибутом кельтской богини Эпоны, у Одина был восьминогий конь Слейпнир, и его посланницы-валькирии также ездили верхом.

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

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

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

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

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

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

После крещения новорожденного сына в семье казака собирались гости, родные, соседи, товарищи по службе, походам, войнам. Гости, входя в дом, крестились перед иконой и обычно

поздравляли семью с прибавлением: «С новорожденным сынком! Дай бог вскормить, вспоить, на коня посадить», то есть младенца вырастить и сделать хорошим казаком-наездником.

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

Провожая казака на службу, отец давал наказ: «Служить честно, дабрасовесно, выполнять, вси приказы камандира..., лошадь, свою друга верного жалей, ухаживай, - это тебе будет щасте», и вручал узелок с родной землей. Уже во время молебна, «примечали», какая судьба ждет казака – если конь стоит, опустив голову во время церковной службы – казак домой не вернется.⁵

У кубанцев перед выездом из дома на войну коня казаку подводи́ла жена, держа повод в подоле платья. Перед отъездом казака на войну, когда конь уже под походным вьюком, жена вначале кланялась в ноги коню, чтобы уберег всадника. По старому обычаю, она передавала повод, приговаривая: «На этом коне уезжаешь, казак, на этом коне и домой возвращайся с

⁵ Воронин В.В. Проводы казака на службу в кубанской традиции.

победой». Приняв повод, только после этого казак прощался с родными, садился в седло, и карьером уходил к месту сбора.

С материнским молоком казак впитывал сущность духовной жизни после смерти и о прощении всех его земных погрешений при гибели на поля боя: понятие с «коня» и в «рай» было для него непоколебимо и способствовало поддержанию его духа, в критические минуты боя.

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

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

Особой популярностью пользовались у казаков конные игры, особенно джигитовка.

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

Джигитовку можно охарактеризовать как игру, метод психофизической подготовки, своеобразный воинский или ратный ритуал, который помимо прикладных задач, являлся своеобразным заговором, спасом казака от смерти.

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

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

1) во время поминовений в честь героически погибших казаков (на Кубани, например, «Тиховские поминовения», «Нибержаевские поминовения»);

2) как повседневные забавы, в основном в среде детей и молодежи (для физической и военно-прикладной подготовки);

3) во время церковных и народных праздников.

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

Восемь – священное число для казака. Видимо, эти представление казаков, связаны с общими традиционными

представлениями славян о восьми частях души, которые непосредственно связаны с телом человека и его здоровьем, и их связи с восьмью основными языческими праздниками, которые делят год на восемь частей: это праздники: Каляды, Купала, Сараки, Богач, которые были приурочены к фазам Солнца, и на границе времен года, - Масленица, Троица (Семуха), Спас, «Змитровския деды».⁶

Джигитовка – неизменный атрибут народных праздников, связанных с представлениями казаков о душе.

Во время джигитовки старики также подмечали поведение коня и казака, не споткнулся ли конь, не испугался ли где наездник, и с этим связывали дальнейшую судьбу казака.

Не раз джигитовка непосредственно спасала казаков во время боя. Приведем один из примеров, рассказанный ветераном 17-го кавалерийского казачьего корпуса, участника знаменитой атаки под станицей Куцевской. 2 августа 1942 года 17-й кавкорпус принял первый бой с румынскими подразделениями и танковой дивизией СС «Зеленая роза» из группировки Э. фон Клейста под станицей Куцевской. Благодаря героизму казаков врага удалось остановить на 4 дня. Противник потерял в живой силе 3000 человек, 5 танков, орудия и минометы. За этот бой 17 корпус переименовали в 4 гвардейский.

«Кавкорпус был только сформирован. Когда конная лава пошла на немцев, спасали навыки джигитовки, так мы определяли по свисту мины или снаряда, с какой стороны

⁶ (Адамович Г.Э. Кривич. – Минск 2004).

рванет, и «сваливались» за лошадь, на полном скаку. Поэтому подошли с небольшими потерями к немцам, и началась настоящая рубка, резня...»

Таким образом, джигитовка:

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

во вторых, непосредственно была техникой, «гимнастикой», спасавшей казака от пули, осколка, удара холодным оружием;

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

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

Выполняемая даже в игровом, имитационном варианте «джигитовка» обладает достаточной эффективностью для воспитания подрастающего поколения в традиционном казачьем духе.

2.2. Техника психофизического тренинга «Благодать»

Психофизическая техника «Благодать» была показана атаманом Хуторского казачьего общества «Ореховатое», Леуцким Виктором Петровичем. По его словам, данное упражнение использовалось казаками для восстановления сил и душевного равновесия после тяжелых физических нагрузок или после боя. Техника прошла «обкатку» со студентами и подтвердила ее предназначение.

Название техники – «благодать» - передает то состояние, которое достигается при его выполнении.

Таким образом, используя элементы традиционного психотренинга, при выполнении гимнастических комплексов, а также приемов рукопашного боя, либо в повседневной жизни, занимающийся может регулировать свое состояние, настраиваясь на необходимый лад.

Техника выполнения упражнения «Благодать».

Упражнение условно можно разделить на физическую часть и психотренинг.

Физическая часть:

1. Лечь на спину, ноги и руки развести в стороны примерно под углом 45 градусов к оси позвоночника, спину вытянуть, расслабить мышцы. Положение должно быть удобным, комфортным. Глаза закрыты.

2. Перейти на полное, глубокое дыхание. Дыхание должно быть естественным. Более подробно о технике дыхания будет написано ниже, в разделе психотренинга.

Психотренинг:

Психотренинг включает в себя две составляющих:

3. Чтение молитвы «Отче наш», или «Иисусова молитва». На молитве мы остановимся отдельно в следующем подразделе (2.3).

4. Прохождение энергии (ощущение в виде тепла, «дробин, катящихся по телу» и других ощущений) при выполнении упражнения. Почувствовать, как по мизинцам рук и ног энергия начинает поступать к сердцу, наполняя его силой и покоем, и из сердца устремляется вверх в виде «энергетического столба».

Ощущение энергии возникает при соблюдении первых трех условий. Остановимся подробнее на выполнении третьего условия – умении правильно молиться.

2.3. Этапы обучения Иисусовой молитве.

Классическое описание техники исихазма дает в 11 в. монах Ксерокерского монастыря в Константинополе Семион: «Затвори двери твоей кельи, сядь в углу и отвлеки мысль твою от всего земного, телесного и скоропреходящего. Потом склони подбородок на грудь свою и устрями чувственное и духовное око твое на пупок свой; далее сожми обе ноздри свои так, чтобы едва можно было дышать, и отыщи глазами приблизительно, то, место, сердца, где сосредоточены все способности души. Сначала ты ничего не увидишь сквозь тело твое; но когда проведешь в таком положении день и ночь, тогда, о чудо, увидишь то, чего никогда не видал, увидишь весьма ясно, вокруг сердца твоего распространяется божественный свет».

Перед изучением Иисусовой молитвы необходимо сосредотачиваться на исполнении заповедей Христовых и на аскетических подвигах воздержания и послушания. При обучении Иисусовой молитвы различают в основном пять этапов.

Первый. Произнесение Иисусовой молитвы устами. Повторяя молитву вслух, мы одновременно стремимся сосредоточить внимание на ее словах.

Второй. Затем молитву принимает ум и произносит ее в себе; это и есть умная молитва.

Третий. Затем молитва входит в сердце. Сердце и ум объединяются и сливаются. Теперь внимание сосредотачивается на сердце и опять погружается в слова молитвы, главным же

образом в имя Иисусово, которое является глубиной не обозримой.

Четвертый. Молитва все более становится самодействующей. Она совершается, в то время как подвижник трудится, или же ест, или беседует, или находится в храме, или спит. « Я сплю, а сердце моё бдит (Песн.5,2), говорит Священное Писание.

Пятый. Затем в душе ощущается божественный тихий огонь, который зажигает и веселит. В сердце вселяется благодать Христова. Устраивает обитель Святая Троица.

Внутренняя молитва подвиг. Она укрепляет верующего в борьбе с дьяволом, вместе с тем сама являясь скорбной и кровопролитной борьбой. Только мы подготовимся молиться, тот час и сатана готов к обороне и нападению. Это должен знать деятель молитвы, чтобы не смущаться, когда испытывает первые внезапные нападения и затем яростные атаки дьявола, который бросает против подвижника все боевое снаряжение, имеющееся у него в снаряжении.

Для принятия благодати недостаточно одной молитвы, процесс состоит не только из души, но и из тела, которое также должно спастись. Следовательно, основываясь на учении Отцов, мы можем с уверенностью утверждать, что отвергающий принцип молитвы (страх, слезы, скорбь, стенание, молчание) отвергает саму сущность молитвы. Повторяю, все сказанное нужно осуществлять по благословению духовного отца, чтобы не воспользовался этим дьявол.

Приход и исчезновение благодати имеет спасительный характер. Она приходит помалу, очищает человека от страсти и уходит. Вновь приходит для того, чтобы очистить от другой страсти и т.д., до тех пор, пока с помощью Божественной и Животворящей благодати человек не очистит страстную часть души. После борьбы и многих жертв наступает момент, когда благодать почти укрепляется в сердце, и водворяются там постоянная тишина, непрестанное безмятежие, вечная сладость. Фавор в душе. Небо на земле. Царство Божие в сердце. Святая Троица внутри нас. Человек по образу и подобию Божию.

Иисусова молитва является хлебом, укрепляющим подвижника, затем становится маслом, услаждающим сердце, и, наконец вином, «сводящим с ума», т.е. вводящим в экстаз и соединяющим с Богом.

В процессе овладения Иисусовой молитвой ученики допускают ошибки. Первая ошибка возникает с помыслом о том, что благодать обретают в короткий промежуток времени. Многие, приступая к священному деланию молитвы, стремятся быстро войти в созерцание Света. Но, поскольку это дается не тотчас и не всем, они уstraшаются и разочаровываются.

Вторая ошибка состоит в том, что мы придаем большое значение психотехническим методам. Однако эти методы (вдох; выдох, биение сердца и т.д.) просто дополнительные средства для сосредоточения ума, для избавления его от чуждых элементов. Т.е. эти методы не имеют магической направленности, а имеют вспомогательную роль, освобождая ум от рассеянности.

Третья ошибка --перескакивание при прохождении молитвы. Ранее мы говорили о том, что существуют различные этапы ее развития, которые мы разделили на пять. Первый -- когда молитву произносим устами. Второй ; когда удерживаем память об Иисусе в уме и затем только сводим ее в сердце. Однако некоторые начинают непосредственно со второго этапа и не достигают успехов. Другие с первой ступени переходят прямо на третью, главным образом, к дыханию. Опасность заключается в том, что по физическим причинам сердце может испытывать боль и существует вероятность того, что молитва остановится.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) приводит пособия (главные) для начинающих заниматься Иисусовой молитвой:

«1) Четки или лестовка. Четки состоят из обыкновенно из ста зерен, лестовка из ста ступеней, так как правило, совершаемое с молитвою Иисусовою, обыкновенно исчисляется сотнею молитв. по четкам считаются поклоны, также и сидя, иноки упражняются молитвою Иисусовою по четкам. Когда же при молитве усилится внимание, тогда прекращается возможность молиться по четкам и исчислять произносимые молитвы: все внимание обращается к молитве.

2) Очень полезно обучаться молитве Иисусовой, совершая ее с поклонами земными и поясными, полагая эти поклоны не спешно и с чувством покаяния,...

3) В церкви и вообще при упражнении молитвою Иисусовою полезно иметь глаза закрытыми, и

4) держать левую руку у персей, над левым сосцом груди, несколько выше его: последний механизм способствует к ощущению силы словесности, находящейся в персях.

5) Безмолвствующим Отцы советуют иметь несколько темную келью, с завешенными окнами, для охранения ума от развлечения и для вспомоществования ему сосредоточиваться в сердце.

6) Безмолвствующим советуют сидеть на низменном стуле, во первых для того, что внимательная молитва требует спокойного положения, а во вторых по образу слепого нищего, упоминаемого в Евангелии, который, сидя при пути, вопиял к Господу : 1 Иисусе, Сыне Давидов, помилуй мя (Марк.Х, 47), был услышан и помилован. [1]

Одним из обязательных используемых методов достижения просветления в процессе проговаривания «Иисусова молитва» приемы, относящиеся к управлению дыханием, положению тела во время молитвы, к ее ритму. Но эти внешние правила преследуют лишь одну цель -- способность сосредоточенности ума. Все внимание должно быть направлено на слова краткой молитвы. Молитва, повторяемая непрестанно, с каждым вдохом, становится как бы второй природой монаха.

Она не механизировала внутреннюю жизнь, а, наоборот, освобождала ее и обращала к созерцанию, постоянно устраняя из области сердца силой пресвятого имени Иисусова всякую греховную заразу, всякую мысль или образ приходящий извне. [2]

«Ведомо тебе, что дыхание наше, коим мы дышим, есть втягивание в себя и выпускация из себя воздуха. Орган, служащий к сему, суть легкие, которые облегчают сердце и, проводя через себя воздух, обладают им и сердце. Таким образом дыхание есть естественный путь к сердцу. Итак, собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понудь его сойти в сердце и там остаться. Приучи же его, брате, не скоро его оттуда выходить: ибо в начале он очень скучает в этом внутреннем заточении и тесноте, тогда же привыкнет, то не любит наоборот кружиться во вне, потому что ему там не невесело и не радостно.

Когда таким образом войдешь. Ты в сердечное место, как я тебе показал, воздай благодарение Богу и, прославляя его благость, держись сего делания всегда, и оно научит тебя тому, чем другим путем не узнаешь никогда. Подобаает же тебе при сем знать, что когда ум твой утвердится в сердце, то ему там не следует оставаться молчащим и праздным, но непременно творить молитву: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя! И никогда не умолкать. Ибо это, содержа ум не мечтательным, делает его неуловимым и неприкосновенным для прилогов вражеских и каждодневно все более вводит в любовь и вожделение Бога. [3] -- указывал св. Никофор Исихаст (Уединенник), афонский мистик XIV в., учитель Григория Паламы, в своей сочинении «О трезвении и хранении сердца».

Молитва Иисусова произносится так: «Господи, Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя, грешнаго».

2.4. Ритмика гимнастики, или пение.

Коли мы говорим о традиционности комплекса, следовательно ему должна быть свойственна определенная ритмика. Так, например, ритм и настрой в движениях задает моршед — барабанщик.

Что же было характерно для казаков? Вот что пишет на эту тему известный исследователь боевых и воинских традиций мира Мандзяк "Тренировочные песни в практике украинских боевых искусств". (Кстати, сравнивает казачьи украинские системы с Зурхане).

«До речі, це у розмовах з автором цих рядків підтверджували і сучасні носії традиції українських бойових мистецтв: «Для мене немає значення, яку пісню співати: яка в голову прийде, яка серцю мила, ту й співаю. Те ж саме сказали б тобі і мій дід і мій тато, якби були б живі. Вся особливість тільки в тому, що пісня повинна бути гарна, гарна не за змістом, не за мелодійністю, а гарна для голови і для серця. А деколи й матюки можуть видатися гарними. Усе залежить від настрою. Головне, щоб пісня не тягнула тебе до жалості, до сліз, до роздумів, а навпаки, щоб не давала думати. Під час тренувань, перед битвою, в битві треба думати не про слова пісні, а про те, що ти робиш, як ти робиш, про перемогу в битві, про знищення ворога...

Отож сьогодні я можу співати одну пісню, а завтра якусь іншу, чи тренування почати однією, а докінчити зовсім іншою. А буває й так, що просто мугикаю, реву собі під ніс і сам не знаю,

що це — пісня, мелодія чи маячня божевільного. Правда, бували випадки, коли в голову взагалі нічого не лізло, тоді вибирав якусь веселу пісню та й починав співати, якщо треба було — то й по десять-двадцять, а то й більше разів повторював її, поки не виникав необхідний стан. Сам себе не пересилиш — ні до чого у своїм житті не дійдеш, і Бог не допоможе, бо Бог допомагає, а якщо ти нічого не робиш, як же Він тобі допоможе, а робити замість тебе те, що повинен робити ти, Він не буде.

Коли було потрібно займатися під пісню, а настрої був поганий і в голову нічого, крім якоїсь плаксивої пісні, не приходило, то я й не займався взагалі. Щоправда, таке бувало дуже рідко, та й то тільки взимку, коли у сільської людини завжди багато вільного часу. В такі години починаєш більше, ніж потрібно, думати про життя, деколи шукати жалості від інших і сам від себе. А як весна, літо, осінь, то там уже не до дурниць, тоді нема коли думати про труднощі життя, тоді треба працювати, будеш думати — взимку не буде чого їсти, діти й жінка будуть голими ходити, а в хаті буде [те], що на вулиці. Жаліслива, плаксива пісня не приваблює до тренувань. Співати треба веселу і пусту, без змісту, пісню». А ось думка ще одного мого інформатора з Буковини: «Пісня повинна бути сама по собі пустою, тоді й голова буде пустою. В битві треба мати пусту голову, там нема коли думати, там треба калічити і вбивати ворогів»⁷.

⁷ Архів автора. Наведені оповіді багато в чому подібні до того, що почув і записав А. Андрєєв від літніх людей у глухих селах Верхнього Поволжя. Це дає підстави гадати, що, вочевидь, відсутність змістового наповнення у тренувальних піснях взагалі є характерною для слов'ян. Ось що пише згаданий автор: «Навчаючи духовним співам, старики виходили з того, що співає в людині Душа. Пісня, співання — її природний

По сути — это наставление для подбора ритма гимнастики. Подобранные эмпирическим путем, мы рекомендуем песни кубанских казаков: «Любо братцы любо». И ритм не быстрый, и песня по времени подходит (хореографию разработать). Или песня «черный ворон» ...



стан. Душа співає, і її не можна навчити співати. Просто додай їй голос, і це буде пісня... Співати треба те, що співається. Починати треба з тієї пісні, що сама крутиться в голові.» (Андреев А. Очерки русской этнопсихологии. С 62—63).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Сравнительный анализ Иранской системы Зурхане и приемов казачьей джигитовки

Одним из ярких примеров, демонстрирующих взаимопроникновение культур, практик воинской подготовки, в том числе игр и гимнастик, было **Персидское казачье войско**.

На взаимосвязь Иранской культуры и казачьей (Терской, Кубанской) указывает приведенные выше обстоятельства, еще раз напомним о них:

1. Персидские войны.

2. Формирование казачьей бригады из числа местных жителей и их тренировки казачьими офицерами. Что характерно, именно в этот период Зурхане достигла своего расцвета, в эпоху правления династии Каджаров. При Насераль-Дин шахе многие государственные чиновники построили себе частные Зурхане.

3. В 1920 году первым из династии Пахлеван Резо - казачий полковник. Основатель династии Пахлеванов, правивших до 1980 г.

В казачью бригаду набирались в основном пехлеваны, как наиболее подготовленные для воинской службы, а подготовленность эта, как известно, основывалась на традиционной для них системе — Зурхане. По всей видимости, эта подготовленность позволяла лучше освоить навыки, характерные для казачьей системы ведения военных действий (рубке, джигитовки). Что и неудивительно: например упражнений Зурхане - *царх* (ритмичное кружение) заимствовано

персами у монголов (прирожденных всадников) в период завоевания Персии Чингисханом.

Приведем перечень упражнений, выполняемых в казачьей джигитовке на коне и упражнения, выполняемые на полу в гимнастике Зурхане. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1: упражнения комплекса «Казачья разминка джигитовка» на коне и схожие упражнения гимнастики Зурхане

№	Упражнение джигитовки на коне	Упражнения гимнастики Зурхане
Группа упражнений посадка и спешивание		
1	Посадка на коня прыжком сзади	Упражнение типа «Волна»
2	Верховая езда	Прыжки, имитирующие скачку в стойке всадник
3	Посадка на коня без опоры в стремя	Упражнение типа: «голубец», с опорой на руки
4	Все упражнения, требующие прыжка и приземления за счет голеностопа	Прыжки на носках (за счет голеностопа)
Группа упражнений для корпуса		
4	Оборот назад	Скручивание с прямыми руками
5	Стрельба назад	Натягивание лука
6	Доставание с земли предмета	Наклон к ноге
7	Прогиб (отвалка) назад,	Танцевальное: опора на руку

	вправо, влево	сзади, вторая рука вверх
8	Наклон (нырок) за шею коня	Качание вправо-лево в упоре лежа (как зурхане) но можно с сгибанием одной руки
Группа упражнений ноги		
9	Удар ногой в сторону	Отжимания с выбросом ног вправо и влево
10	Удар ногой назад	Типа ящер
11	Удар вперед ногой	Танцевальное движение с опорой на руки сзади
12	Мельница (перенести в посадку без стремени)	Махи ног в различных направлениях
Группа упражнений джигитовки		
13	Стойка на коне на ногах	Прыжок на месте с разворотом на 360 градусов, приседание с подхватом рук
14	Стойка на плечах	Стойка на руках или брык
15	Темповка	Как брык, только с переносом ног вправо и лево
16	Пролезание под брюхом	Отжимание с хлопком по спине и животу, ноги широко, из упора лежа
17	Стрельба из-под брюха коня	Отжимания с просмотром под рукой

Таким образом, упражнения схожи между собой в двигательном рисунке и по задействованным группам мышц.

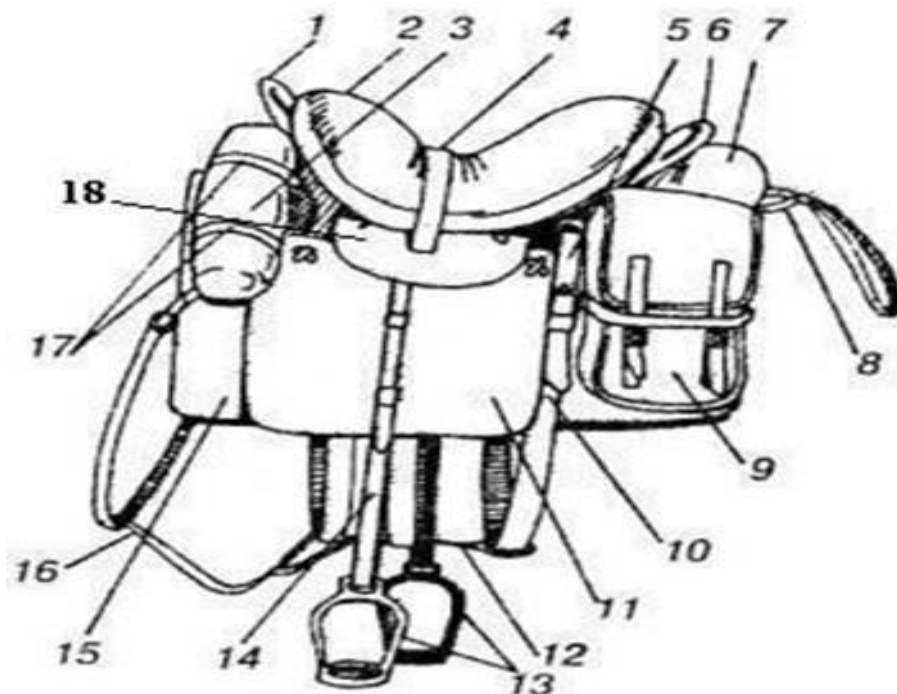
В соответствии с этим, можно предложить разработанный нами комплекс общеразвивающих упражнений, необходимых для подготовки всадника (таблица 2)

№	Упражнения из гимнастики на полу
	НОГИ
1	«Волна».
2	Прыжки вверх за счет голеностопа
3	Прыжок на месте с разворотом на 360 градусов
4	Приседания вниз с подхватом руками
5	Приседание на одну ногу в стойке
6	Присядка: встать с резким разведением ног в стороны
7	Махи ног вперед - назад накрест, бить по рукам
8	Махи ног вперед - круговые внутрь и наружу
9	Перепрыжка «козлик»
10	«Голубец», или махи ногами сзади с опорой на руки
	КОРПУС
11	Скручивание с прямыми руками
12	Натягивание лука
13	Наклон к ноге вперед накрест
14	Отклониться назад рукой к разноименной ноге
15	Танцевальное с ногой
16	Качание вправо-лево в упоре лежа (как Зурхане)
	РУКИ
17	Отжимания с выбросом ног вправо и влево
18	Отжимания с просмотром под рукой
19	Скручивание с хлопком по спине и животу, ноги широко?
20	Ящер
	УДАРЫ НОГ (трюковые)

21	В присядке выброс ног влево и вправо, вперед
22	Опора сзади на руки, удар вперед ногами
23	Перехлест (ножницы)
24	Прыжки на руки на ноги
25	Типа «голубец»



ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Описание казачьего седла и требования к нему



1 - передняя лука, 2 - подушка, 3 - кобур, 4 - чресседельный трок, 5 - приструта, 6 - задняя лука, 7 - подкладка под полку, 8 - пахва, 9 - перемётные сумы, 10 - подпруга, 11 - тебенёк, 12 - соединительный ремень, 13 - стремяна, 14 - путлюще, 15 - потяжковая крыша, 16 - подперсье, 17 - вьючные ремни.

Основой казачьего седла является деревянный арчак или ленчик, состоящий из деревянных полок, металлических передней и задних лук (1 и 6) и сыромятных живца с оживкой. В отличие от строевого седла, живец казачьего седла не имеет боковых подушечек. На передней и задней луках имеются небольшие рукояти, предназначенные для подвеса какого-либо оружия и вьючного снаряжения, а также для использования их

для захвата рукой при джигитовке. Так же для джигитовки казачье седло снабжено не обозначенной на рисунке скашовкой - ремнём определённой длины, который соединяет между собой стремяна под животом лошади.

Кроме этого, казачье седло снабжено пахвой (8). Пахва - подхвостник - ремень, одним своим раздваивающимся или одинарным концом пристёгивающийся к задней луке. Другой конец пахвы имеет мягкую петлю, сквозь которую пропускается хвост лошади так, чтобы петля оказалась в районе репицы хвоста. Пахва препятствует сползанию седла на шею лошади во время крутых спусков, езды по пересечённой местности, джигитовке.

В отличие от остальных сёдел, вместо кожаного сидения на арчак или оживованный ленчик казачьего седла кладётся кожаная подушка с мягкой набивкой (2). Сверху подушка притягивается к ленчику седельным троком (4), проходящим вкруговую, под животом лошади.

От натирания боков лошади путлищами применяются небольшие крылья прямоугольной формы - тебеньки (11), которые крепятся к ленчику с помощью сыромятных ушивальников.

Под номером 18 обозначен клапан, защищающий ногу всадника от натирания пряжкой путлища.

Высота стремян подбирается индивидуально и зависит от роста занимающегося. При выборе высоты следует обратить внимание на следующую историческую информацию,

адекватную и для современных условий верховой езды: «Стремена в казачьем седле располагались высоко, ноги всадника были согнуты, и держался он за бока лошади щиколотками. Такая посадка, действительно, не благоприятствовала бою на копьях, но работать шашкой удобнее, - можно вставать, получая преимущество в высоте, уклоняться от ударов, свешиваться с седла. Маневрируя центром тяжести, можно удержаться в седле при крене. Поднявшийся на стременах всадник оказывался в позе жокея: грудь параллельна спине лошади. С другой стороны, такие стремяна давали не очень прочную посадку, даже слабый удар мог выбить всадника из седла, но сильной стороной таких стремян была подвижность всадника в седле».

Об авторе

Карпухин Александр Петрович

Реестровый казак Кубанского казачьего войска (начальник штаба Хуторского казачьего общества "Ореховатое" Екатеринодарского отдела ККВ); награжден почетной грамотой Вице-губернатора Краснодарского края и атамана ККВ Долуды Н.В. "За личный вклад в становление и развитие казачьего образования"; грамотой митрополита Екатеринодарского и Кубанского Исидора за обеспечение общественного порядка при проведении массовых мероприятий.

Педагог-организатор клуба "Традиции войска Кубанского" МБОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества г. Краснодара с 2005 года.

С 2008 г. преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - курс по традиционной физической культуре кубанских казаков.

Автор и разработчик традиционного вида физической и военно-прикладной подготовки, соревнований "Казачья верховая борьба", 2005 г., со разработчик учебной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств, 2009 г., автор более двадцати публикаций и методических пособий в области традиционной физической культуры и борьбы казаков.

Победитель Муниципального этапа IX конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям» (2011 г.), участник краевого этапа в физкультурно-спортивной номинации. Имеет педагогический стаж работы - 12 лет.

Кандидат педагогических наук, 29 сентября 2011 года - защитил диссертацию по теме: "Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11-14 лет в учреждениях дополнительного образования".

Тел.: +7 918 999 16 18, e-mail: karpuhin5@mail.ru

Учебное издание

Карпухин Александр Петрович

**ТРАДИЦИОННАЯ КАЗАЧЬЯ ГИМНАСТИКА
«КАЗАК СКАЧЕТ»**

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 25.07.2012. Формат 84х108 1/32.

Бумага типографская. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 5,04. Уч.-изд. л. 3,24. Тираж экз. Заказ

Отпечатано в.....