



**Екатеринодарское районное казачье общество
Екатеринодарского отдельского казачьего общества
Кубанского войскового казачьего общества**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального
образования город Краснодар «Центр развития
творчества детей и юношества»**

А.П. Карпухин

Традиционный казачий тренажер «*Куколка*»

Учебно-методическое пособие

Краснодар 2017

355.323.22:796.85(470.6)(075)

68.436.1я79

K26

Карпухин, А. П.

K24

Традиционный казачий тренажер «Куколка»: учебно-методическое пособие / А.П. Карпухин. – Краснодар, 2017. – 64 с., ил.

ISBN 978-5-9904991-5-7

В учебно-методическом пособии автор рассматривает методику формирования специфических двигательных навыков и физических качеств с использованием природных и подручных предметов традиционного казачьего быта – «куколки» и др. Пособие предназначено для учащихся классов, объединений, кадетских корпусов казачьей направленности, студентов ВУЗов, тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами физической подготовки.

УДК 355.323.22:798.25(470.6)(075)

ББК 68.436.1я79

© Карпухин А.П., 2017

Содержание

Предисловие	4
Введение	7
1. Предназначение Куколки в казачьей традиции	8
2. Изготовление Куколки	11
3. Методические рекомендации при тренировке с Куколкой	19
4. Одиночные упражнения с Куколкой	22
первый этап	22
4.1. Стойка и хваты Куколки	22
4.2. Подбросы Куколки	25
4.3. Вращения Куколки	28
4.4. Прокаты и подхваты Куколки	32
4.5. Отбивы и подбросы Куколки	36
4.6. Перебросы и удары Куколкой	39
4.7. Подбивы Куколки ногами	42
4.8. Балансировка на Куколке	43
4.9. Типовой комплекс упражнений с Куколкой	46
4.10. Выполнение упражнений в движениях и в скрутах	47
5. Парные и игровые упражнения с Куколкой	50
6. Обзор упражнений с Куколкой - второй этап	51
Заключение	53
Приложение	54
Об авторе	61

Предисловие

Во многих регионах Российской Федерации продолжают развиваться процессы развития казачьей традиционной культуры, создания казачьей системы образования, привлечения казачьих войск к несению государственной службы. В большей степени, это относится к южным регионам России (Ростовская область, Краснодарский и Ставропольский края), где процессы возрождения казачества поддерживаются властями на региональном уровнях.

Большое внимание развитию казачьего образования уделяется в Краснодарском крае: неуклонно растет количество казачьих образовательных учреждений, объединений и классов (2).

Патриотическое воспитание и обучение в классах казачьей направленности на Кубани ведется по пяти направлениям: основы православия, кубановедение, история кубанского казачества, фольклор и декоративно-прикладное искусство кубанского казачества, физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств. По каждому из этих направлений разработаны соответствующие программы и издается учебно-методическая литература (4, 7).

Физическое воспитание является важнейшим компонентом феномена казачьей культуры, оно имеет явно выраженный прикладной характер, основанный на

традиционных формах и видах двигательных заданий и игр, неразрывно связанных с мировоззрением казаков, с развитием духовно-нравственных качеств подрастающего поколения (6). Традиционные казачьи средства физического воспитания исторически доказали свою эффективность в деле прикладной подготовки казаков к выполнению основной задачи казачества - несению государственной службы (1, 5).

Вместе с тем, в современной системе казачьего образования наименее разработанным и обеспеченным методически является физическое воспитание, основанное именно на применении традиционных казачьих средств.

Единственным комплексным документом в области нормативно-правового регулирования физического воспитания будущих казаков в общеобразовательных школах является "Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств" (2009), одним из разработчиков которой является автор этой книги. (3).
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Время вносит свои коррективы, некоторые темы программы требуют расширения и обновления. Вниманию читателей предлагается первая из методик, в серии «Природные казачьи тренажеры», и посвящена она «Куколке».

1. Карпухин, А. П. Военно-прикладная подготовка учащихся классов казачьей направленности на основе традиционных народных средств физического воспитания / А.П. Карпухин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб., 2010. - № 2 (60). - С. 67-71.
2. Об утверждении Положения об образовании казачьих классов в общеобразовательных учреждениях на территории Краснодарского края: постановление главы администрации Краснодарского края № 799 от 11 августа 2004 г. // "Кубанские новости", № 113 от 2 августа 2005 г.
3. 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.
4. Программы дополнительного образования детей по фольклорному и декоративно-прикладному искусству кубанского казачества / Кубанское казачье войско; департамент по делам казачества администрации Краснодарского края; Краснодар. краевой ин-т дополнительного проф. пед. образования. - Краснодар: Традиция, 2007. - 112 с.
5. Карпухин А.П. Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11 – 14 лет в учреждениях дополнительного образования: Спец.13.00.04. - теория и методика физического воспитания . [Текст] : Автореферат дис. на соиск. учен. степ. к.пед.н. / А.П. Карпухин. - Краснодар, 2011. - 26 с. - 2 р.
6. Карпухин А.П., Куликовский Я.В., Арзютов Г.Н. Традиционные казачьи средства физического воспитания. / А.П. Карпухин // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 17. – 2011 г. – Київ, 2011.- С.65-72.
7. История кубанского казачества: программа / Ратушняк В.Н., Ратушняк О.В., Мирук М.В. – Краснодар, 2006.

Введение

«Куколкой» называется определённого размера брёвнышко. Его размеры зависят от возраста и физической силы занимающегося.

Куколка - часть станичной жизни. Раньше не было тренажеров, кукол для детей тоже, их изготавливали из подручного материала. «Нянчили», играли с бревнышком, имитируя движения взрослых, подражая природе, отсюда и название «куколка», «лялюха». Куколка (далее – будем использовать этот термин) предназначалась для тренировки молодых хлопцев в казачьей воинской традиции.

Интересна версия происхождения игр и упражнений с куколкой, предложенная Г.Э. Адамовичем, где куколка рассматривается как игрушка для подрастающих девочек-казачек, будущих матерей, и связанных с ней ритуальных действий.

Литературных источников об использовании куколки найти не удалось, но в устном варианте реконструкторы и носители казачьей традиции говорят о ней как неотъемлемом атрибуте казачьей воинской традиции и казачьего спаса.

Автору традицию показал Суворов Денис Игоревич, донской казак.

В учебно-методическом пособии рассматривается базовый комплекс упражнений с Куколкой, доступный для освоения казачатами с малых лет. Дальнейшее совершенствование и усложнение техники приведено в

обзорном варианте и передается на специализированных семинарах.

1. Предназначение куколки в казачьей традиции

Смысл работы с куколкой многогранен, *но в основном – это силовая и координационная подготовка казачат*. Занятия с куколкой направлены на развитие:

- силы движения в различных положениях («свиле», «скрутках»);
- жесткости неполного борцовского хвата и толчка;
- увеличение амплитуды движений при работе в «свиле»;
- координации движений и силы при работе с постоянно увеличивающимся весом самой куколки;
- приучение движений самого тела при рукопашном и ножевом бое.

Считается, что если хлопец начинает работать с куколкой с 8-лет, то до полного освоения навыков ему необходимо будет, постепенно возрастая, пройти разные по величине четыре куколки.

Первая в этом случае подбирается по физическим возможностям самого хлопчика. Ее размеры будут указаны ниже.

Вторая, третья, четвёртая по освоению им навыков работы с каждой куколкой.

Необходимо перебрасывать «куколку» самыми разнообразными способами как можно на большей скорости и как можно дольше её не ронять на землю (и уж тем более на ноги и другие части тела). Нарбатывается очень многое: работа тела по «свиле», скруты, координация и сила хвата, реакция, ощущение веса и вектора сил «куколки», не говоря уже о выносливости. Со временем вес «куколки» увеличивался до 40 кг, но требования оставались те же.

Одна из граней работы с куколкой – подготовка казака к ножевому бою. Переводы куколки в различные положения осуществляются по траекториям, характерным для ударов ножом. Кроме того, в куколку вонзались сначала гвозди, а затем и ножи, что развивало чувство и ощущение оружия.

По мнению автора, другой целью работы с куколкой является умение взаимодействовать с различными породами деревьев, которые, согласно народным традициям, способствуют наработке определенных качеств.

Так, например, у известного исследователя славянской традиции Г.Э. Адамовича мы находим: «...гимнастика «Стоўб абдымаць» представляет собой набор сохранившихся в народной традиции методов,

позволяющих более полно, получать результат от общения с деревьями. При этом, в народной традиции каждое дерево обладает определенными свойствами для лечения различных недугов либо развития различных качеств человека».

Дерево	Качества используемые для		
	физических совершенств	лечения физических недугов	лечения психических недугов
Дикая груша	Твердость духа	Органы пищеварения	Неприятие чего-либо
Дуб	Сила	Сердце	Упадок сил
Калина	Чувствительность	Кровь, лимфа	Мнительность, тревожность
Осина	Скорость	Нервная система	Излишняя возбудимость
Ель	Зрение	Органы зрения	Мания, болезненная зависимость
Липа	Эластичность рук	Кожа, волосы	Депрессия, нежелание жить
Ива	Гибкость в суставах	Сосудистая система	Заторможенность, отсутствие гибкости
Можжевельник	Духовность	Эндокринная система	Ухудшение памяти, реакции
Дикая яблоня	Дыхание	Легкие, органы дыхания	Стеснительность, трудности в общении
Клен	Выносливость	Мышечные боли, воспаления	Блоки, зажимы
Сосна	Слух	Ухо-горло-нос	Потеря интереса к жизни
Рябина	Укрепление пальцев	Печень	Агрессивность, раздражительность
Тополь	Легкость в движениях	Опорно-двигательный аппарат	Фобии (страхи)
Береза	Наработка ударной техники	Мочеполовая система	Сексуальные расстройства

2. Изготовление куколки

Куколка, в основном делается из осины. «В лесу, находили дерево, заключали своеобразный «договор» с ним. Читали молитву (чтоб любовь не пропала) и потом дерево срубали. Пилили на бревнышки, старались попилить все дерево. Чтоб дерево все разошлось. Раздавали всем станичникам. Кому для подушки, от головной боли, кому для спины».

Почему именно из осины? Обратимся к народной традиции.

Народный фольклор создал вокруг осины ореол мистики и таинственности.

В пословицах и поговорках она характеризуется нелестно:

- "Осина некрасива, сучкаста и шумлива";
- "Осина не горит без керосина";
- "Осина все шепчется, проклятое дерево";
- "На осине кровь под корою" (кора под кожей красновата);
- "На осину заговаривают лихорадку и зубы" (трут корой десны до крови).

Осина - в народных представлениях "проклятое дерево", вместе с тем широко используемое в магических целях.

Листья осины всегда дрожат от страха перед ликом светлых богов. По преданию Велес в образе змея, спасаясь от преследования Перуна заполз на осину. С тех пор кора осины красна от пролитой крови подземного бога, а молнии - стрелы Перуна - метят в это дерево особенно часто. Осина считалась деревом, отпугивающим змей. Чтобы умертвить змею окончательно, необходимо повесить ее на осиновую ветку. Славяне не сажали осину перед домом, не жгли ее в печах, не сыпали в осиновых рощах, в которых могли обитать злые духи.

Также "трясение" осины связывали с тем, что крест, на котором распяли Христа сделан из осины, гвозди, которыми он был прибит к кресту и спицы, которые ему загоняли под ногти (для мучений).

Согласно другим рассказам, осина была наказана за то, что дрожанием своих ветвей выдала Богородицу, прятавшуюся под ней с Христом, во время бегства в Египет.

Наиболее же известно у славян поверие о том, что Иуда повесился на осине. То есть здесь отчетливо мы видим как бы "христианское неприятие" дерева.

В местах, где водится осина, водятся и черти. Они запутывают человека так, что он теряет дорогу. Черти, заводящие человека в заросли осины принимают обычно облик его родственников и знакомых, а затем исчезают; играют свадьбу, на которой человек веселится, а, проснувшись, человек обнаруживает себя не в избе, а спящим под осиной. Колдун, мстящий ребенку, угощает его сладостями, которые на самом деле оказываются

осиновыми листьями. На огне из осиновых веток ведьмы готовили вредоносное зелье. Чтобы стать невидимым или оборотиться в волка, колдун должен был перекувыркнуться через осиновые колышки (числом 5) или через осиновый пенё. Бросив ветку осиновую перед путником, колдун сбивал его с дороги.

Существовали запреты на использование осин:

- нельзя использовать осину при строительстве;
- нельзя топить ею печь;
- нельзя избегали сидеть в тени дерева осины;
- нельзя вносили в дом осиновых веток;
- существовал запрет прятаться в грозу под осиной. «Осину гром ищет»;
- осину запрещалось сажать около дома (во избежание несчастия, в том числе болезней).

На осину вообще "переносили" болезни. И по этому своему свойству она использовалась в исцелении, знахарстве.

Вещи больного закапывали под осиной. Или сажали больного на свежий осиновый пенё, чтобы болезнь ушла из него в самый тот пенё. "Передавая" болезнь дереву, просили осину об этом. Иногда в обмен на здоровье человек обещал не наносить осине вреда, не ломать ее ветвей, не рубить, не жечь. Сходные поверья были и о бузине. При детской бессоннице из осины делали купель и клали ребенку в колыбель. При приближении эпидемии холеры в четырех концах села втыкали в землю срубленные деревца осины, ограждая тем самым село от проникновения болезни.

Заговоры от укуса змей обычно читают над осиновой корой, а затем трут ею укушенное место.

Осина часто использовалась в магических целях.

Известным магическим приемом было "заламывание осины". Человек, поссорившийся с соседом, работник, стремящийся расстаться с хозяином, юноша, желающий навсегда покинуть родные места, - заламывали вблизи дороги ветку осины, со словами: "пойду и осиною заломлю дорогу", чтобы никогда не вернуться в родные места. Так же осину заламывают, чтоб оберечься от русалок. Желая завести дружбу с лешим, человек призывал его, стоя в лесу на поваленных осинках. Чтобы обнаружить вора, поляки вкладывали в расщепленную осину вещь, до которой дотрагивался вор; считалось, что от этого его начнет трясти лихорадка, и злодей поспешит вернуть украденное.

Осина - это действенное средство от нечистой силы.

Осиновый кол - палица Перуна, вбитый в грудь (спину) создания нави - упыря или мертвого колдуна, навсегда лишал нежить возможности вредить людям.

Осину использовали в магических способах распознавания ведьмы.

У восточных славян и в Польше осиновый кол втыкали в могилу "ходячего" покойника или вампира. Нередко это делали еще при похоронах, чтоб умерший не превратился в ходячего покойника. Это касалось прежде всего заложных покойников, т.е. тех, кто умер неестественной смертью.

В обрядах восточных славян осина использовалась в качестве оберега.

В ночь накануне Юрьева дня и купальскую ночь с помощью осиновых веток, воткнутых в стены хлева, в ворота, в сарай, оберегали скот от ведьм, отбирающих у них молоко.

С той же целью при отеле коров на рог ей укрепляли кусочек осины; первое молозиво процеживали через осиновую дудочку и отдавали корове. Если у коровы кисло молоко, ее прогоняли через положенные вдоль порога осиновые ветки; через осиновое полено, положенное в воротах двора заставляли перешагнуть только что купленную лошадь и пр.

При строительстве дома в углах фундамента втыкали осиновые колышки, оберегая дом от всякой беды.

Защищаясь от лешего, человек, застигнутый ночью в лесу, ложился спать в круге, очерченным на земле осиновой палкой.

При детской бессоннице из осины делали купель и клали ребенка в колыбель.

При приближении эпидемии холеры в четырех концах села втыкали в землю срубленные деревца осины, ограждая тем самым село от проникновения болезни.

Осина обладает качествами, благодаря которым ее часто использовали в быту.

Резчики по дереву осину любят, как и липу, за ее легкость обработки, за светлый тон, тонкую текстуру волокна, да и за то, что она доступна и еще более

распространена, чем липа. В кустарной промышленности также "уважают" осину за то, что она не боится влаги, за ее малую плотность. Только сибирская пихта да тополь имеют плотность меньше, чем у осины, а у липы плотность такая же. Поэтому осина идет на изготовление легких игрушек и посуды. Раньше же из нее делали корыта, кадушки, шайки. К тому же она не трескается и не колется от удара! Кроме того, осина хорошо лущится - из нее изготавливают дранку, делают спички.

Здоровое дерево осины, если оно просыхало хотя бы два-три месяца, горит очень хорошо и без керосина. При горении же осины прочищается дымоход печи от сажи, так как она обладает удивительной способностью сжигать при своем горении сажу, которая остается в печи от других пород деревьев. Поэтому она идет на топку сельских и районных бань, деревенских домов, котелен. Практика наших предков подтверждает сказанное, хотя и не раскрывает полностью всех причин и секретов. Оказывается, что стены изб, построенных из осины много лет тому назад, и сейчас поражают прочностью, белизной и чистотой. Топор отскакивает от такой древесины, в лучшем случае вонзается лишь неглубоко. Не зря и сейчас в селах используют осину для изготовления полок и скамеек в банях, для облицовки их стен - она гигиеничная, светлая и чистая, не боится влаги, не коробится и не трескается.

Опытные селяне делают ручки и черенки для сельскохозяйственного инвентаря, когда на вес золота именно сочетание легкости и прочности, как раз из осины.

Только для этой цели надо срубить молодую осину весной, когда древесина наполнена соком, и дать ей возможность хорошо высохнуть в тени - проявиться. Вот тогда она станет и легкой, и прочной, как кость. Очевидно, осина при этом не просто высыхает, происходит какая-то полимеризация под действием компонентов ее сока.

По прочности на скалывание осина похожа на липу и превосходит в этом хвойные породы, а также тополь. А по сопротивляемости на раскол от удара стоит рядом с березой и ясенем, даже впереди бука, дуба, клена, ореха, липы, хвойных деревьев. Это говорит о вязкости осины.

Таким образом, Куколка изготавливалась из осины по следующим причинам:

1. Она не колетя при ударе, достаточно легкая и прочная, как «кость».
2. Она лечебная, забирает недуги и болезни.
3. Она забирает «излишнюю» энергию, во время тренировки.
4. В нее и гвозди не грех вбивать.

Можно изготавливать Куколку из других пород деревьев, при этом учитывая их качества. Но начинать, все же, следует с осинового Куколкой. Такова традиция.

Размеры куколки индивидуальны. Её начальные размеры и вес зависят от физической возможности и удобства работы с ней казака.

Начинали с куколки от 3-х килограмм и доводили до сорока. Вес увеличивали за счет вбивания гвоздей с

определенной периодичностью. Например, по 2 гвоздя к каждому занятию. Утяжеляли гвоздями, в основном с торцов равномерно. Если кукла заполнялась гвоздями и изнашивалась, ее сжигали, а гвозди забирали. Потому что у казака был божественный договор с железом, его подбирали и берегли. Чтобы железо не могло причинить вреда никакого. Поэтому кузнецы всегда мяли в руках железо.

Сегодняшняя магазинная пачка гвоздей 150 мм весит 5 кг. Постепенное утяжеление куколки 1 – 2 – 3 гвоздями в день или нескольких дней приводит к незаметному привыканию казака-хлопца к изменившемуся весу.

Так постепенно подрастая и развиваясь, переходим от первой до четвёртой куколки.

Количество вбитых гвоздей зависит от величины самой куколки. В первую вбивали только одну пачку гвоздей 150 мм, т.к. она маленькая, и вбить больше будет не позволительно – может появиться трещина. Что приведёт к неудобству работе с куколкой.

Во вторую, третью и четвёртую вбиваем постепенно по две пачки гвоздей 150 мм, но не более, т.к. сверхмерное утяжеление ещё коротких 2 и 3-куколок приведёт к неправильному усвоению силовых навыков движений в упражнении «свила» (скруты), и неправильному развитию и формированию во время роста силовой структуры опорно-двигательного аппарата молодого казака.

По размеру первая куколка (начальная), от яремной вырезки до пупка, по ширине примерно в обхват трех ладоней.

Затем по мере роста переходили к более тяжелым куколкам (шире и длиннее).

Самая большая куколка от горла до точки на ладонь ниже пупка. При переходе на работу с 4-той куколкой очень важно соблюсти её размеры и её примерный начальный вес. Её начальный вес не должен превышать 20-25 кг. Её диаметр зависит от удобства работы с ней, но должна быть немного больше предыдущего. Её длинна, должна быть на 10 см. шире ваших плеч и не более. Количество гвоздей вбиваемых в эту куколку возможно и более чем две пачки гвоздей 150 мм.

3. Методические рекомендации при тренировке с Куколкой

Принципы работы с куколкой заключаются в следующем:

- заниматься с Куколкой только после интенсивной разминки;
- после занятий с куколкой обязательно провести **ОЖИГУ**. *«Ожига» — это сильные похлопывание ладонями по всему телу, как в традиционных танцах. Её цель — вызвать приток адреналина в кровь. Обхлопывать необходимо ноги, руки, туловище, лицо. «Ожига» должна применяться всякий раз, когда необходима скоростная или*

силовая нагрузка, когда присутствует усталость, или преодолевает сон, а необходимо бодрствовать. В общем, начинаем с применения «Ожиги» на тренировках, и постепенно переносим на бытовые случаи. Со временем достаточно будет вспоминать ощущения после «Ожиги» и организм будет приводиться в состояние боевой готовности. Такой подход со временем может привести к перестройке организма и увеличится предел выносливости, откроется второе, третье и может быть даже четвёртое дыхание. Но раньше 12 лет «Ожигу» применять не рекомендовалось.

- занятия с Куколкой необходимо проводить два раза в неделю между тренировочными днями. В традиции с Куколкой тренировались между повседневными делами, в качестве игры;

- при переходе на вторую Куколку, сначала необходимо выполнять 3-подхода с маленькой, затем 3-подхода с большой Куколкой;

- необходимо включить все виды упражнений с Куколкой в одном подходе;

- утяжеление Куколки гвоздями производить равномерно, или перед каждым занятием, или один раз в неделю.

Предостережение! В занятиях с Куколкой категорически не применять прямую становую силу спинных мышц и мышц поясницы. Применять только «свилю» – раскручивание корпуса с подхватом рук.

Основное упражнение – брать куколку не в наклоне, а строго приседанием, чтобы включалось все тело, спина была прямая. Раньше вкапывали бревнышки и вырывали их этим движением. Так и с куколкой: на взрыве подкидывали куколку и вставали. Куколка держалась как можно ближе к телу и позвоночнику.

Приведем некоторые рекомендации казаков при работе с Куколкой».

«Упражнения с Куколкой приучали тело работать «попластичному», в волне, без всяких «квадратов». Кроме этого, отрабатывались полу-хваты (не хваты, чтобы не ограничивать себя). Перебросы Куколки осуществлялись обязательно за край, не всеми пальцами, а тремя от мизинца. То есть не поймал – уронил. Сверхкоординация. Подсесть, принимая в Ярло силу. При вращениях руки на различных концах куколки желательно. Хорошо если кора, обрабатывает кожу и закаляет руки. В упражнениях происходит перенос силы и осаживание. Стоять надо как медведь, косолапать. Возникает своеобразный клин, пространство сужается. На такого не попрешь».

4. Одиночные упражнения с куколкой – первый этап освоения

Для удобства мы разбили упражнения с Куколкой на некие группы, сходные по функциональным и смысловым характеристикам:

1. Стойка и хваты куколки;
2. Подбросы куколки;
3. Вращения куколки;
4. Прокаты и подхваты куколки;
5. Отбивы и подбросы куколки;
6. Перебросы и удары куколкой;
7. Подбивы куколки ногами;
8. Балансировка на куколке.

Приведенные упражнения и составляют типовой комплекс начальных упражнений с Куколкой. Он предназначен для одиночного освоения.

4.1. Стойка и хваты куколки

Стойка и поднимание куколки.

- Принять основную стойку: ноги на ширине плеч, ступни слегка внутрь («закосолапить»), копчик подтянут, позвоночник вытянуть вверх, грудь вперед («взгрудка»), подбородок опущен, закрывая горло, взгляд периферийный и расфокусированный. Далее будем называть эти состояние и стойку «вытяжка»

или «принять вытяжку». Положить куколку перед собой.

- Присесть на носки, не теряя состояния вытяжки, взять куколку за торцы пальцами. Ощутить себя как единое целое с ней.
- Выпрямить ноги, подняв куколку на уровень груди: в работе участвуют все сухожилия и мышцы. Локти не отрывать от ребер.
- Зафиксировать положение, ощущение готовности к игре с куколкой, «накопить движение».





Хваты куколки.

- Первый хват – за торцы, куколка в горизонтальном положении на уровне груди.
- Второй хват – за торцы, куколка в вертикальном положении, сверху правая или левая рука.
- Третий хват – за бока, посередине, или ближе к краям.

Во всех хватах необходимо следить за состоянием:

- вытяжки, целостности с куколкой;
- захват не должен быть плотным, скорее, полу-хват, без сжатых пальцев, больше основанием ладони. При этом в хвате больше используются три пальца: мизинец, безымянный и средний;
- следите за взглядом (периферийное зрение).



Хваты куколки

4.2. Подбросы куколки

Методические указания:

1. Все подбросы осуществляются строго без отрыва локтей от туловища, как бы за счет импульса кистей и туловища;
2. При ловле отрабатывается удар-захват, достаточно плотный и быстрый, но не закрепощенный;

Далее приведем варианты подбросов куколки.

1 вариант: подбрасывание и ловля куколки хватом за торцы, куколка в горизонтальном, а затем и в вертикальном положении.



Подброс хватом за торцы

Второй вариант: подбрасывание и ловля куколки хватом за бока (за середину), куколка в вертикальном, а затем и в горизонтальном положении.



Подброс хватом за бока

Третий вариант: подбрасывание и ловля куколки хватом за бока (за края), куколка в вертикальном положении.

Четвертый вариант: подбрасывание и ловля куколки хватом за торцы, с вращением на 180 градусов, 360 градусов и более, по часовой и против часовой стрелки, в разных плоскостях.

Пятый вариант: подбрасывание и ловля куколки хватом за бока, с вращением на 180 градусов, 360 градусов и более, по часовой и против часовой стрелки, в разных плоскостях (фронтальной и вертикальной).

Шестой вариант: произвольные подбрасывание и ловля куколки с использованием различных выше приведенных способов, на месте и в хождении.

4.3. Вращения куколки

Методические указания:

1. Все вращения осуществляются строго без отрыва локтей от туловища, либо, если это не возможно, локти следует держать как можно ближе к туловищу.
2. Куколка держится не плотно, а как-бы скользит по рукам.

Далее приведем варианты вращения куколки.

Первый вариант: куколка держится хватом за торцы, в вертикальном положении на уровне груди. Вращаем куколку в вертикальной плоскости от себя и к себе, осуществляя непрерывные круги. Локти прижимаем к бокам.

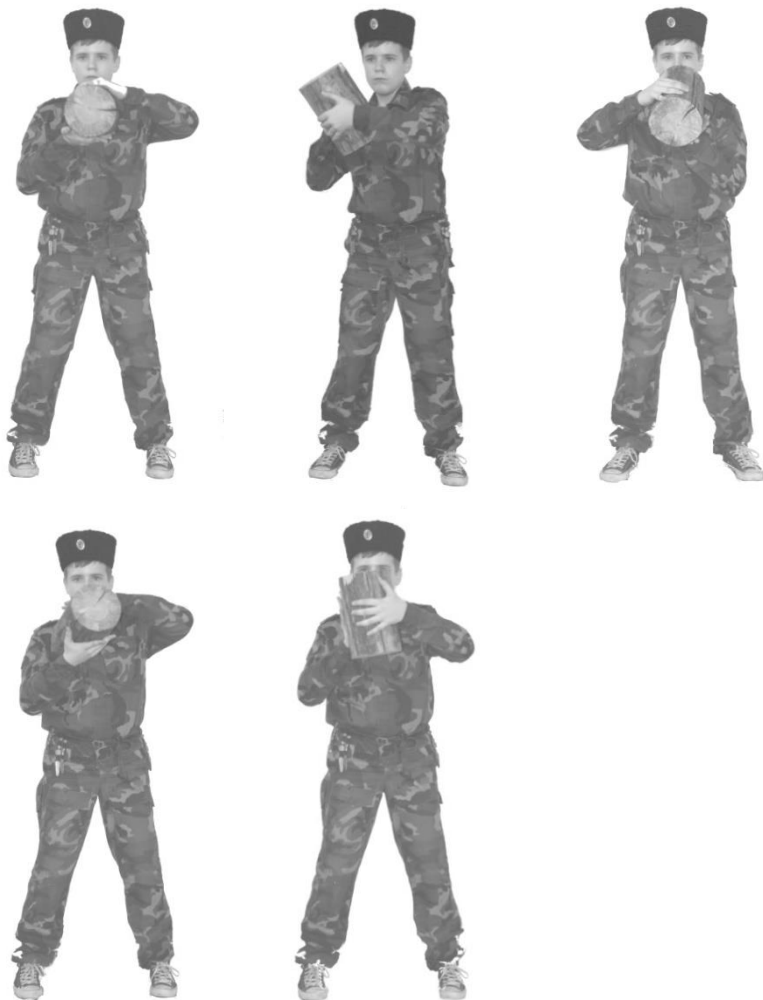
Второй вариант: куколка держится хватом за торцы, в вертикальном положении на уровне груди. Вращаем куколку во фронтальной плоскости (параллельно телу), вправо и влево. Локти прижимаем к бокам.

Третий вариант: куколка держится хватом за торцы, в вертикальном положении на уровне груди. Чередуем или комбинируем предыдущие упражнения: полкруга вперед, полкруга вбок, в разной последовательности, от себя и к себе.



Варианты 1, 2, 3

Четвертый вариант: куколка держится хватом за бока, в вертикальном положении на уровне груди. Вращаем куколку в различных плоскостях и траекториях от себя и к себе, осуществляя непрерывные круги и восьмерки Локти прижимаем к бокам. Ладони скользят по куколке, располагаясь ближе к противоположным торцам.



Вариант 4

Пятый вариант: кулонка держится хватом за бока, предплечьями, на вытянутых руках на уровне груди. За счет

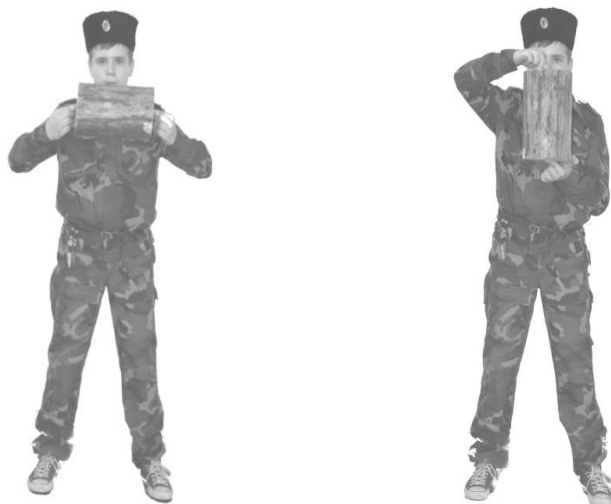
движений предплечьями вращаем (переводим) куколку на 180 градусов вправо и влево (по часовой и против часовой стрелке).

Шестой вариант: куклолка держится хватом за бока вертикально, предплечьями, руки согнуты в локтях на уровне груди. За счет наматывающих движений предплечьями вращаем куклолку по кругу от себя и к себе.



Вариант 6

Седьмой вариант - вращение пальцами.



Вариант 7

4.4. Прокаты и подхваты куколки

Методические указания:

1. Все прокаты осуществляются в плотном контакте с телом и руками.
2. Локти стараемся прижимать к туловищу.

Упражнения

1. Прокаты куколки по груди. В исходном положении куколка прижата предплечьем к подмышке. За счет движения предплечьем прокатываем куколку по груди и подхватываем ее предплечьем другой руки, подтягивая к

противоположной подмышке. Скручиваем корпус.
Повторяем до 10 и более раз.



Прокат Куколки по груди

2. Прокаты куколки по предплечьям. В исходном положении куколка прижата к груди и лежит на локтевом сгибе. За счет поступательно-вращательного движения рук вперед, прокатываем куколку по предплечьям до кистевого сгиба, затем обратно. Повторяем до 10 раз и более.





Прокат по предплечьям

3. Отпускание и ловля Куколки. Куколка держится хватом за бока, в вертикальном положении на уровне груди. Отпускаем куколку вниз и ловим ее подхватом двумя руками сначала на уровне пояса, затем колен, и у самого пола. При этом сохранять вытяжку.



Отпускание и ловля

4.5. Отбивы и подбросы куколки

Методические указания:

1. Все отбивы и ловля куколки осуществляются строго без отрыва локтей от туловища, за счет включения всего тела.
2. Постепенно увеличивать амплитуду отбивов (траекторию полета куколки).

Одним из основных эффектов упражнений данной группы является закалка тела на удар, а также приобретение навыка использовать импульс всего тела при боевых движениях.

Далее приведем варианты отбивов.

Первый - отбив от груди или от живота. Куколка держится хватом за торцы в горизонтальном положении на уровне груди. Набрасываем куколку на грудь, выполняя встречное импульсное движение грудью вперед и отбивая куколку обратно в руки. Увеличиваем амплитуду по мере освоения техники. При правильном выполнении куколка как-бы пружинит от груди.



Отбив от груди

Второй - отбивы от бедра. Отпускаем куколку вниз на подтянутое бедро, подбрасывая ее обратно в руки.



Отбив от бедра

Третий - бросок куболки за спину.



Бросок куболки за спину

Четвертый - импульсный бросок. Куколка лежит на предплечьях, локти прижаты к груди, ладони смотрят друг на друга. За счет резкого распрямления рук в локтях и импульса всем телом посылаем куколку вперед - партнеру.



Импульсный бросок

4.6. Перебросы и удары куколкой

Методические указания:

1. В ударах следует следить за тем, чтобы были включены все мышцы тела, а руки не были слишком сильно отведены за пределы туловища, стараясь прижимать подмышки. Для чего? Вырабатываются такие качества как сила удара, включение всего тела в удар, а также формируется нужный образ:

достаточно вспомнить ощущение куколки в руке чтобы нанести подобный удар противнику.

Упражнения:

Перебрасывать куколки из руки в руку справа-налево и наоборот, стараться, чтобы куколка больше времени находилась в полете. Ловля за бока.



Перебросы куколки

«Перебросы хватом за торец». Подбрасывать куколку и ловить одной рукой с хватом за торец.



Перебросы хватом за торец

«Удары куколкой». Наносим удары куколкой по различным траекториям – сверху, снизу, сбоку, куколка переходит из одной руки в другую. Наносить удары со сменой хватов – за торец, за бока.



Удары куколкой

4.7. Подбивы куколки ногами

Методические указания:

1. Сохранять вытяжку, включать все тело. Избегать жесткого удара ногой по куколке, стараться ее подбить мягкими частями стопы, отправляя в полет. Для чего? Отработка подсечек и подножек.

Упражнения

Подсечка куколки передняя. Вращаясь на опорной ноге, внутренним ребром второй ноги, как косой, подцепить куколку у основания, подбив и подбросив ее. Постепенно, по мере освоения стараться приседать все ниже, доводя до полного присяда.



Подсечка куколки передняя

Задняя подсечка куколки. Вращаясь на опорной ноге, пяткой второй ноги, как косой, подцепить куколку у основания, подбив и подбросив ее. Постепенно, по мере освоения стараться приседать все ниже, доводя до полного присяда.



Задняя подсечка куколки

4.8. Балансировка на куколке

Методические указания:

1. При ловле равновесия (балансировке), поддерживать вытяжку, взгрудку, ставить правильный взгляд. Без этого балансировать трудно, почти не возможно.

2. Начинать можно с поддержкой одной рукой у стены или партнером, для развития устойчивости.
3. При катании на спине и животе следует мысленно перемещать центр тяжести от груди к животу и обратно.

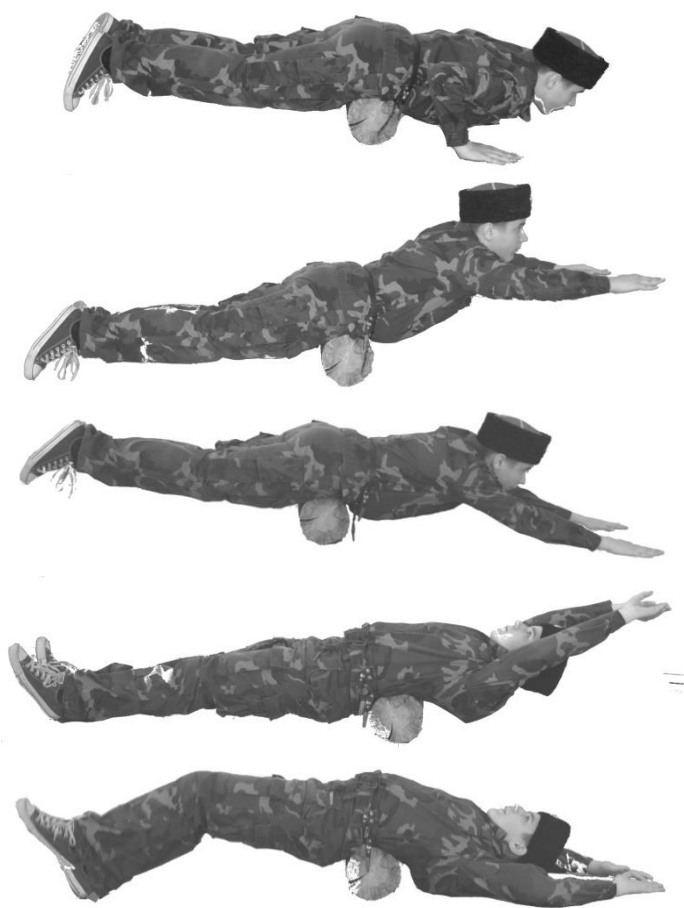
Упражнения.



Равновесие (журавель)



Катание на роликах



Коромысло (Балансировка) на спине и животе

4.9. Типовой комплекс упражнений с куколкой.

Итак, перед нами базовый комплекс упражнений для начального освоения работы с куколкой.

№	Упражнение
	Стойка и поднимание куколки
	Подбросы куколки • хватом за торцы • за бока (за середину) • хватом за бока (за края) • с вращением на 180 градусов • 360 градусов и более
	Вращения куколки • в вертикальной плоскости • во фронтальной плоскости (параллельно телу) • комбинируем предыдущие упражнения • в различных плоскостях и траекториях • за счет движений предплечьями • за счет наматывающих движений предплечьями • вращение пальцами
	Прокаты и подхваты куколки • по груди • предплечьями • отпускание и ловля
	Отбивы и подбросы куколки • от груди и живота • от бедра

	• импульсный бросок • за спину – нет в книге
	Перебросы и удары куколкой • переброс за бока • переброс за торец • удары
	Подбивы куколки ногами • передняя подсечка • задняя подсечка
	Балансировки • журавль • ролики • коромысло

4.10. Выполнение упражнений в движениях и в скрутах

1. В стойке и скрутах.



Выполнение упражнений в скрутах

2. В движении на три счета в разных направлениях.

Цель – формирование навыков правильных перемещений, обеспечивающих равновесие и устойчивое положение при действиях любым оружием.

Перемещаться, как известно, необходимо для оптимизации дистанции для удара оружием, или для того, чтобы не попасть под ответный удар.

Кроме того, именно ноги и корпус разгоняют оружие до скорости, необходимой для нанесения удара.

Основное правило перемещений – они должны быть просты и естественны, не мешать вращениям и ударам. Вершиной техники перемещений являются традиционные казачьи танцы («Казачок», «Гопак» и др.) где представлены всевозможные шаги, дробы, чечетки, прыжки, присядки и акробатические элементы.

На начальном этапе мы ставим задачу синхронизировать шаги и перемещения с вращением куколки или имитацией ударов, и предлагаем освоить следующие перемещения:

1. Шаг вперед-назад без отрыва опорной ноги;
2. Переменный шаг вперед и назад;
3. Шаги вправо и влево;
4. Приставной шаг вперед и назад;
5. Подскок;

6. Прыжок с вращением;

7. Шаги по «кресту».

Все перемещения подобраны так, чтобы их можно было выполнять циклично, включаясь в определенный ритм.

Одной из задач при перемещениях является обучение «видеть» землю ногами. На специализированных семинарах даются знания о перемещениях и шагах («волна», «жар», «гойдок»), связанных с набором энергии и выбросом ее в удар. Подробнее в книге: Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой / А.П.Карпухин. – Краснодар, 2016.

5. Парные и игровые упражнения с куколкой.

Далее мы приведем игры с Куколкой, выполняемые в парах и в круге.

1. Скруты и перемещения (шаги) вокруг партнера, который старается помешать движению и забрать Куколку.
2. Перебросы и ловля Куколки в парах друг-другу. Здесь скруты и подстраивание тела под летящую куколку, ловля определенным образом на грудь.
3. Перебросы и ловля двух и более Куколок в круге из пяти и более человек: по часовой, против часовой стрелки, с неожиданной сменой направления по команде ведущего, перекрестные перебрасывания
4. Кто дольше устоит на Куколке, не потеряв равновесия, или кто быстрее пройдет дистанцию на «роликах».
5. Хожение нескольких человек в круге – «котле» с вращением Куколки. Задача – не столкнуться друг-с другом.
6. Проверочное упражнение – рукопашный бой или приемы на принципах работы с Куколкой.

6. Обзор упражнений с куколкой - второй этап.

Это уже разновидность усложненной Куколки, когда в нее вбиваются сначала гвозди, а потом и ножи. Это подготовка к ножевому бою при занятиях с куколкой.

При освоении упражнений с 3-ей куколкой в неё можно втыкать небольшой по длине нож. Нож втыкается в любое место куколки, и теперь все упражнения повторяются. Задача занимающегося выполнять упражнения не дотрагиваясь до ножа. Для предупреждения травмы нож можно затупить.

Таким образом, количество ножей увеличивается до 4-рёх, они постепенно втыкаются так: два в любое место по длине и по одному в каждый торец куколки. Напоминаем, что ножи втыкаются постепенно. Вначале один, потом два, потом три, потом четыре.

Предупреждение! В занятиях с куколкой не увлекайтесь и не теряйте здравого смысла.

Только сначала вместо ножей вбиваются гвозди.

А упражнения все те же самые.

Далее, мы используем принципы и двигательные навыки работы с куколкой в ножевом бое:

- Защищены бока и тело – привычка прижимать локти;
- Участие в работе всего тела и ног;
- Оптимальные короткие и сильные траектории ударов ножами;

- Сочетание колющих и режущих ударов.



Заключение

Уважаемый читатель! Данное методическое пособие является первым в серии «казацьи природные тренажеры». Планируются к написанию книги, в которых будут представлены методика работы с дубинами, посохом, бревнышком и другими предметами, которые всегда находились под рукой и сопровождали быт казака на протяжении всей его жизни. С их помощью, в том числе, формировались физические качества и двигательные навыки, из которых складывалась неповторимая казачья военно-прикладная подготовка.

Приложение

Клуб «Традиции войска кубанского»

Клуб «Традиции войска кубанского» создан 14 ноября 2004 года как общественная организация без государственной регистрации.

В данном правовом статусе, Клуб объединяет в своем составе педагогов, тренеров, преподавателей, осуществляющих занятия по традиционному казачьему физическому воспитанию, патриотическому воспитанию молодежи, военно-прикладной казачьей подготовке. Участники Клуба – реестровые казаки Кубанского казачьего войска, в основном – ХКО «Ореховатое».

Основной целью работы Клуба является пропаганда казачьих методов физического и патриотического воспитания, сбор и реконструкция знаний в этой области, методическое обеспечение учебного процесса. А также проведение мероприятий: учебных полевых сборов, соревнований, семинаров, праздников. Таковых мероприятий проведено несколько десятков.

С 2006 года, Клуб так же является структурным подразделением муниципальной бюджетной образовательного учреждения дополнительного образования детей Центр развития творчества детей и юношества муниципального образования город Краснодар.

Тренировки и учебные занятия проводятся по одноименной образовательной программе «Традиции войска кубанского». В 2015 году программа заняла первое место во всероссийском конкурсе образовательных программ дополнительного образования детей. До этого являлась победительницей краевого конкурса (Краснодарский край, 2012 год).

Основное содержание учебных занятий представлено в Программе:

- техники аутентичного рукопашного боя;
- традиционные казачьи гимнастики и другие методы общей и специальной физической подготовки;
- техники работы казачьим оружием: шашкой, пикой, кинжалом;
- упражнения с казачьим снаряжением – нагайкой, арапником, и другими предметами быта;
- изучение средств поддержания здорового образа жизни («казачья валеология»);
- изучение фольклора, песен, истории и традиций Кубанского казачьего войска в части военно-прикладной подготовки.

Клубом организуются обучающие семинары и учебно-полевые сборы (летние лагеря) для всех желающих.

Клуб имеет свою символику - хоругвь.

«Хоругвь», уст. корогва, корогвь (от монгольского оронго – знак, знамя) – в средневековье отряд войск

Восточной Европы, в первую очередь, Польши и Великого Княжества Литовского.



Сегодня хоругвь является обязательной принадлежностью христианских шествий, для церковных целей ее делают в виде укрепленного на древке полотнища с изображением Христа или святых. *«Хоругвь»* имеет следующее значение - ***то, что ведет вперед, дает направление.***

Хоругвь клуба «Традиции войска Кубанского» представляет собой полотнище из красного сукна, размером 90х90 см, с тремя хвостами: белого, красного и черного цветов. Красный цвет — цвет

приборного сукна Кубанского казачьего войска. Хвосты символизируют святуу троицу.

Вверху хоругви название клуба «Традиции войска кубанского».

Хоругвь разделена черным крестом на четыре зоны. Крест Андрея первозванного, принесшего христианство на Кавказ.

В верхней зоне - икона Покров Пресвятой Богородицы.

Покрова – один из наиболее почитаемых кубанскими казаками праздников, день Кубанского казачьего войска. Отмечается 14 октября.

Внизу - герб.

12-14 октября 1990 года в Краснодаре состоялся Учредительный всекубанский казачий съезд. Съезд утвердил символы Кубанского казачьего войска, в частности, войсковой герб – исторический герб Кубанской области. **Герб Кубанской области Российской империи** утвержден 31 января 1874 г.

В цветовой символике левого ромба обозначена дата образования Кубанского казачьего войска: 19 ноября 1860 произошло переименование Черноморского казачьего войска в ***Кубанское казачье войско***, с присоединением в состав последнего в полном составе первых *шести* бригад, пешего батальона и *двух* конных батарей Кавказского линейного казачьего войска. По новому стилю 7 ноября.

В цветовой символике правого ромба обозначена

дата создания клуба: на праздник Покрова Пресвятой Богородицы, 14 октября 2004 года.

Ромбы символизируют в народной традиции засеянное поле и солнце.

Об авторе

Карпухин Александр Петрович, реестровый казак Кубанского казачьего войска, вахмистр, Екатеринодарский отдел.

2008 - 2012 г. преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - курс по традиционной физической культуре кубанского казачества.

Кандидат педагогических наук. В 2011 г. прошла защита диссертации по теме: «Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11-14 лет в учреждениях дополнительного образования».

Руководитель клуба «Традиции войска кубанского» МБОУ ДО ЦРТДЮ г. Краснодар (14 лет).

Автор нескольких десятков публикаций и методических пособий в области казачьей традиционной физической культуры и борьбы.

Лауреат и победитель профессиональных конкурсов регионального и всероссийского уровней (2011, 2014, 2015, 2017).

Имеет награды Кубанского Войскового казачьего войска, Митрополита Екатеринодарского и Кубанского Исидора, Министерства образования и науки Краснодарского края.

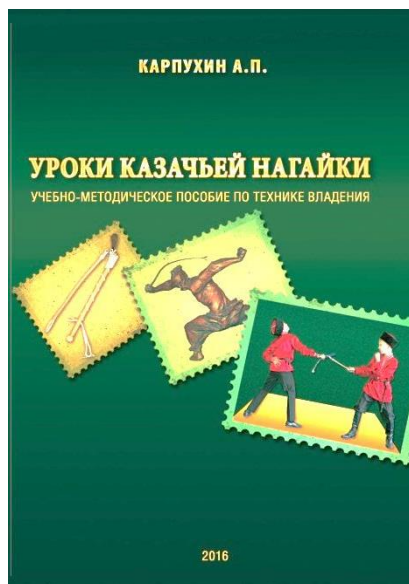
Учебно-методические пособия и календари вы можете приобрести в сети розничной торговли в Краснодаре, или обратившись к авторам:

Карпухин А.П. +79189991618

Бабенко А.А. +79286646618



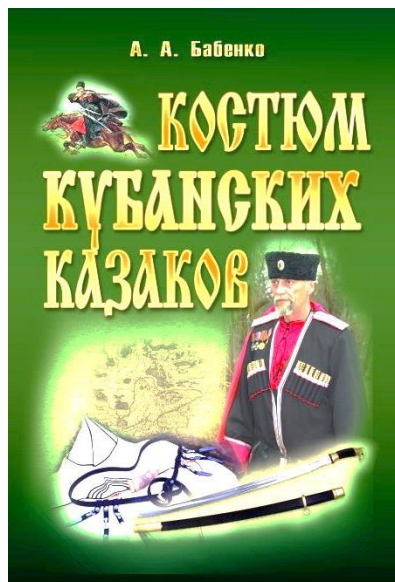
В данном учебно-методическом пособии автор представляет систему гимнастических упражнений, способствующих формированию специфических двигательных и психологических навыков, подготовливающих к освоению верховой езды, выполнению упражнений казачьей джигитовки, а также других традиционных казачьих видов двигательной активности. Пособие предназначено для тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами спорта.



В учебно-методическом пособии автор предлагает методику обучения технике владения казачьей нагайкой, основанную на опыте преподавания в казачьих группах и классах образовательных учреждений Кубани. Пособие предназначено для учащихся классов, объединений, кадетских корпусов казачьей направленности, студентов ВУЗов, тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами физической подготовки.



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



В книге даны описания предметов костюма кубанских казаков на основе различных источников: мнений казаков и литературы. Книга рассчитана на широкий круг читателей, которые интересуются происхождением, предназначением одежды казаков на Кубани

