

**Хуторское казачье общество "Ореховатое"  
Екатеринодарского районного казачьего общества  
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**

# **Уроки казачьей нагайки**

**учебно-методическое пособие по обучению  
технике владения казачьей нагайкой**

Краснодар 2016

355.323.22:796.85(470.6)(075)

68.436.1я79

К26

**Карпухин, А. П.**

К24            Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой / А.П.Карпухин. – Краснодар, 2016. – ... с., ил.

ISBN 978-5-9904991-5-7

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.

**УДК 355.323.22:798.25(470.6)(075)**

**ББК 68.436.1я79**

© Карпухин А. П., 2016



Автор выражает благодарность:

Атаману хуторского казачьего общества  
«Ореховатое» Центрального РКО Екатеринодарского КО  
Леуцкому Виктору Петровичу.

Казаку ХКО «Ореховатое» Бабенко Александру  
Александровичу.

Доктору философии МАИТ, Адамович Геннадию  
Эдуардовичу.

и всем, кто оказал помощь в написании книги.



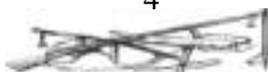
## Предисловие

Во многих регионах Российской Федерации реализуются 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 край), где процессы развития казачества поддерживаются властями на региональном уровне.

Большое внимание развитию казачьего образования уделяется в Краснодарском крае: функционирует шесть казачьих кадетских корпусов, в которых обучается более 1000 человек; 18 школ и 2 профессиональных училища, обладающие региональным статусом, более 1300 классов казачьей направленности, открытые муниципальных образовательных учреждений, охватывающие более 25000 человек (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 вы-



раженный 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 именно физическое воспитание, основанное 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 являлся автор этой книги. (3). ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Обозначенные в Программе темы требуют раскрытия и описания, для практической реализации в учебном процессе; одной из тем является «Основы владения казачьей нагайкой».

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 Александр Петрович. 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. – 2012 г. – Київ, 2011.- С.65-72.
7. История кубанского казачества: программа/Ратушняк В.Н., Ратушняк О.В., Мирук М.В. – Краснодар, 2006.



## Введение

К середине XIX века, в период унификации казачьего вооружения, к традиционному холодному оружию казаков относились пики и клинковое, или белое оружие – шашки и кинжалы. (6). В наше время клинковое оружие являются частью традиционного казачьего мужского костюма (1) разрешенного казакам для повседневного ношения, в том числе, при осуществлении некоторых видов казачьей службы (4, 5).

Считаем необходимым для каждого казака владеть основными навыками работы этим оружием, для поддержания традиции, казачьего духа и готовности его применить при необходимости.

Нагайка (плеть) является предметом снаряжения, а не вооружения казака. Казаки шпор не носили, поэтому плеть – даже не средство управления лошадью, (для этого служила узда), а необходимое средство понуждения. Речь идет о нагайке традиционной, или уставной, утвержденной Приказом по военному ведомству № 125. г. Санкт-Петербург мая 27 дня 1895 года «О вновь вводимом казачьем конном снаряжении» (6). Приказом № 125 определялись материалы, размеры и способ изготовления нагайки для «всех казачьих войск, кроме Кавказских».

Нагайка для Кавказских казачьих войск еще более тонкая и легкая (*более подробно см. в уроке 3*), вообще не может выступать как холодное оружие. Нормативно-правовые документы (Приложение 2) также подтверждают этот факт. Именно для такого типа нагайки и предназначе-



но данное учебное пособие.

Плеть или нагайка – один из символов казачьей традиции, и является неотъемлемой частью их уклада и быта, - невозможно представить себе казака без нагайки. Нагайка служила и инструментом физической подготовки казачат, необходимой для последующего овладения навыками работы клинковым оружием.

Предлагаемая читателю работа посвящена именно технике владения уставной нагайкой как своеобразным тренажером для развития физических качеств и двигательных навыков подрастающего поколения казаков и всех, кто интересуется традиционной казачьей культурой.

Целесообразность обучения подрастающего поколения правилам и техникам обращения с нагайкой достаточно дискуссионный вопрос: казаки считают это необходимым и естественным; педагогическая общественность придерживаются иногда противоположной точки зрения. Считаем, что при соблюдении правил нравственно-этического характера, соблюдения простых мер безопасности, обучение работе с нагайкой для юных казачат весьма полезно, так как:

- способствует духовно-нравственному воспитанию через приобщение к традициям казаков;
- способствует военно-патриотическому воспитанию и собственно подготовке будущего защитника Родины;
- эффективно способствует физическому воспитанию и развитию;
- нагайка в обучении не более опасна, чем гимнасти-



ческая палка или скакалка;

- все равно нагайкой занимаются многие из казачат.

В наше время изданы или опубликованы (в основном, в сети интернет) труды казаков, посвященные вопросам изготовления, техники работы с нагайкой, традиционных взглядов на нагайку как на атрибут казака.

В частности, донской казак Ерашов В.А, в своей публикации "Русская нунчаку, или казачья нагайка» исследует историографию вопроса о происхождении нагайки, ее устройства и изготовления, предлагает методику начальной техники нагаечного боя (связка из восьми элементов или «круток»), комплекс прикладных приемов с применением нагайки и ряд других вопросов. (2).

Одним из ведущих мастеров по изготовлению нагаек на Дону является есаул Сергей Каширский, собравший богатейший этнографический материал о нагайках. Нагайке была посвящена защита его диплома на художественно-графическом факультете Ростовского пединститута, его публикации посвящены устройству и изготовлению нагайки. (3).

Мы постарались представить вниманию читателя учебное пособие, основой которого являются методика преподавания подготовительных и базовых упражнений, практических заданий и игр с нагайкой, которые последовательно формируют качества, умения и навыки, необходимые казаку.

Учебное пособие может быть полезно для заинтересованных педагогов по физическому воспитанию учащихся классов казачьей направленности, кадетских казачьих кор-



пусов, руководителей клубов и секций по прикладной подготовке казаков; а также частным лицам, интересующимся данным вопросом.

Работа объединяет в себе два основных подхода к освоению учебного материала, которые мы условно назовем традиционный и современный.

Традиционный подход предполагает изучение техники владения нагайкой так, как это сложилось исторически, то есть, в процессе повседневной бытовой деятельности или во время игр. Ребяшня училась, подражая взрослым, в основном, не уделяя этому специально отведенного времени (за редким исключением). Но современный подход наоборот, требует специального времени, своего рода уроков, необходимых для изучения тех или иных казачьих техник, что и происходит (или должно происходить) в рамках уроков по физическому воспитанию в классах казачьей направленности, казачьих обществах, кадетских корпусах, в основном, во время, посвященное дополнительному образованию (факультатив). А здесь уже требуется учитывать ряд условностей, предъявляемых к образовательному процессу по физическому воспитанию, как то: техника безопасности, дозирование нагрузки, методика обучения, детализация и классификация упражнений и т.д.

Традиционные подходы были почерпнуты нами в различных источниках, но, в основном, были переданы атаманом ХКО "Ореховатое", сотником Леуцким Виктором Петровичем, известным на Кубани (да и за ее пределами) специалистом по изготовлению и техникам владения казачьим оружием и плетями. А при изложении собранного ма-



териала мы старались придерживаться современных подходов и требований к методике физической подготовки в образовательном процессе.

Представленная методика обучения подходит и для казачат школьного возраста, больше для учащихся 5-7 классов, так как именно в этом возрасте закладываются основы ловкости и двигательных умений и навыков. Но может помочь и в старшем возрасте, сэкономить время и силы тем, кто решил освоить технику нагайки.

В представленном учебном пособии материал приведен в виде «уроков», перечень которых дан в содержании, а их последовательность построена по классическому принципу: от простого - к сложному. Урок здесь - не форма проведения обучения (отрезок времени), а некое наставление, содержащее определенную часть учебного материала.

Мы старались выдержать в каждом уроке определенную структуру изложения учебного материала, включающую следующие элементы:

1. Цель и задачи урока.

2. Содержание урока, которое, по необходимости включает в себя три элемента:

- необходимые знания по уроку (рассказ и демонстрация);
- подробное описание техники выполнения элементов, там, где это необходимо;
- практические задания (упражнения) для освоения умений и навыков.

3. Методические указания к упражнениям (при необходимости), а также методические рекомендации ор-



ганизационного и содержательного характера (части занятия, время на освоение и т.д.).

4. Средства и способы контроля овладения знаниями, умениями и навыками по уроку.

**О терминологии.** При описании частей нагайки используется терминология, приведенная в уроке № 3, где обозначены их названия в соответствии с устройством нагайки. Субъект – обучающийся, казак, ученик. При описании технических действий использовалась смешанная терминология, «традиционная» казачья и классическая.

Предлагаемая методика обучения работы нагайкой, основана на практике преподавания занятий автором и осмыслению этой практики. Подчеркиваем, мы постарались затронуть различные стороны работы с нагайкой, чтобы монотонностью не убить желание заниматься этим направлением дальше; поэтому упражнения подготовительного характера следует сочетать с играми, забавами, соревнованиями.

Творчески развивайте, модифицируйте, подстраивайте уроки под себя, обращайтесь за дальнейшим совершенствованием к знающим казакам, старикам, специалистам и мастерам. Каждый казак вас чему-нибудь да научит.

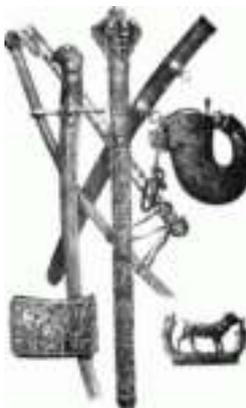
В работе не рассматриваются подобно вопросы историографии, терминологии, классификации нагаек, приводится в основном методика практического обучения.

Автор и его товарищи ведет многолетнюю работу по воссозданию, реконструкции традиционных казачьих средств физического воспитания и научно-методическому обоснованию целесообразности и возможностей их при-



менения в современном образовательном процессе казачьих учебных заведений. Сделать предстоит многое, и мы будем благодарны за любую помощь.

1. Бабенко А.А. Костюм Кубанских казаков. - Минск: 2012. – 90с., ил.
2. Ерашов, В. Русская нунчаку, или казачья нагайка. Серия «Учебный курс». Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 128 с.
3. Каширский С. Казачья донская нагайка.- Ростов-на-Дону, 1999. – 30 с.
4. О государственной службе российского казачества: Федеральный закон РФ от 5 декабря 2005 г. № 154-ФЗ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/188922/>
5. Постановление Правительства РФ от 3 сентября 2001 г. N 648 «О холодном клинковом оружии, предназначенном для ношения с казачьей формой» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 01.02.2005 N 49, от 10.03.2009 N 219, от 18.05.2011 N 399, от 06.10.2011 N 824).
6. Приказ по военному ведомству № 125. г. Санкт-Петербург мая 27 дня 1895 года «О вновь вводимом казачьем конном снаряжении». Режим доступа: <http://refdb.ru/look/2411765.html>
7. Униформа степовых казачьих войск 1907-1917. Режим доступа: <http://refdb.ru/look/2411765.html>



## **БЛОК 1. Общие теоретические знания о нагайке и ее устройстве.**

В данном блоке приведен краткий обзор традиционных представлений казаков о символике нагайки; кратко раскрываются вопросы о том, что такое нагайка и ее исторический прототип; приводится устройство уставной нагайки, работе которой посвящено данное методическое пособие, а также частично приводится технология ее изготовления и ухода.

### **Урок 1. Нагайка в казачьей традиции.**

*Цель урока* – формирование представления о нагайке и ее месте в казачьей традиции.

*Задачи.*

- Раскрытие символики нагайки в казачьем укладе.
- Раскрытие роли нагайки в военном быту казаков.
- Объяснение психологического воздействия нагайки.

*Содержание урока.*

Плети у казаков называлась по разному (камча, кнут, волчатка и д.), но наиболее узнаваемым и устоявшимся является термин «нагайка». Теперь, что не плеть у казака – то нагайка, так как этот термин прочно закрепился после унификации казачьего снаряжения уставами и приказами 19 века. Далее и мы будем пользоваться этим тер-



мином.

Нагайка – неотъемлемый атрибут казака: «Казак без нагайки – что монах без молитвы».

Нагайка сопровождала казака на протяжении всей жизни и пронизывала многие ее стороны. Отметим, что нагайка использовалась в ритуальной, бытовой, воинской сферах жизненного пути казака.

**Нагайка как символ казачьего уклада.** В казачьей культуре оружие - атрибут полноправного гражданина. Хотя нагайка и не относилась к оружию, она являлась символом власти и достоинства полноправного строевого казака. Должна быть у каждого, от рядового казака до генерала включительно. Согласно Указа Государя Императора Александра III от 24 августа 1885 г., «нагайка общего казачьего образца должна составлять принадлежность каждого казака от генерала до простого казака». В соответствии с Уставом строевой казачьей службы от 1899 г., степовым казакам было определено носить её на плечевой перевязи. Кавказские казачьи войска носили ее по старинке – за голенищем или за поясом сзади.

Нагайка дарили новорожденному казаку: «После крещения новорожденного сына в семье казака собирались гости, родные, соседи, товарищи по службе, походам, войнам... Гости, после благословения новорожденного иконой св. Георгия Победоносца, преподносили отцу для «нового казака» в качестве подарка добытые в походах трофеи... Кроме того, обязательно дарились богато украшенная уздечка и плетеная из сыромятных ремней нагайка, при помощи которой казак управлял конем. Ее вешали в изголо-



вье младенца-мальчика до крестин. Все это хранилось до тех пор, пока казачонок не достигал совершеннолетия, и передавалось ему накануне принятия присяги и выхода на службу...». (В.А. Кузнецов. *Образ жизни как фактор формирования патриотического сознания военно-служилого сословия*).

В некоторых станицах нагайку разрешалось носить только женатым казакам. «В быту нагайка была неотъемлемым атрибутом казачьего домостроя и олицетворяла собой устоявшийся вековой семейный уклад. Уместно напомнить, что казачьи семьи были очень крепкими, и это несмотря на то, что хозяин много лет проводил на службе в отрыве от родного дома». (Ерашов В.А. «Русская нунчаку» или казачья нагайка. – Ростов-на-Дону, 2000. С. 35). Нагайка традиционно дарится тестем зятю на свадьбе: нагайка была символом перехода власти в семье казака. В доме нагайка должна висеть на левом косяке двери в спальню в собранном виде. В народном казачьем фольклоре нагайка - это:

- универсальное средство от назойливой тещи;
- воспитатель, она же укротитель непокорной супруги;
- весомый аргумент в руке мужа.

На казачьих Кругах нагайка являлась символом власти есаульца. Если на Круге казак приговаривался к порке, то пороли его только нагайкой. Бьют казаков нагайкой за пьянство, за драки, за отлучение с поста. Когда наказывают офицера, низшие чины обязаны выйти из помещения. Нагайка использовалась во время посвящения в атаманы,



этот ритуал соблюдается и в настоящее время.

В качестве знака полной покорности и уважения нагайка может быть брошена к ногам пришедшего гостя или старика, который обязан её поднять, а бросившего – расцеловать. Если гость через нагайку переступал, то это означало, что покорность ему неужодна, и обида или грех провинившегося не прощён, жди разбирательства дела.

Нагайка - лучший подарок мужчине; обмен нагайками считался лучшим знаком примирения.

Когда умирал казак, его клали в гроб в бурке. Никогда не скрещивали ему рук. Их укладывали по швам. По правую руку клали - нагайку и уздечку. По левую, *иногда*, шашку (вспомним про старые «дедовские» клинки, передаваемые по наследству).

Народные пословицы про нагайку.

«Нагайкой владеешь - силу имеешь».

«Нагайка под рукой - на душе покой».

«Казак стареет - нагайка матерее».

**Нагайка в военном быту казаков.**

Уставная нагайка, не обладая летальным воздействием, применялась, в некоторых случаях, для усмирения бунтов, для наказаний. Её знают и помнят (скорее, как символ казаков) друзья и враги в России и во всём мире. Например, в 1900 году при подавлении «боксёрского» восстания в Китае забайкальцы при таких нагайках взяли Пекин. Раньше или позже её видели другие столицы мира.

Существует множество легенд и преданий о том, как нагайкой «пробивали каску противника», заплетали ноги коню или выдергивали всадника из седла. Вполне допу-



стимо, если речь идет о кнуте (биче) или о «волчатке», плетеная часть которой в два раза длинней рукояти и с вплетенным грузом. Ведь для того, чтобы прибегнуть к нагайке, казаку надо было сначала лишиться табельного оружия – винтовки, пики или шашки; а это вряд ли могло случиться, за очень редким исключением. Чтобы проверить достоверность таких преданий, нужно досконально знать все детали происходящих событий и характеристики применяемой плети. Практика работы с уставной нагайкой показывает на невозможность выполнения ею таких технических действий.

**Психологическое воздействие нагайки.** Существует интересная легенда о возникновении Перекопского рва в Крыму. Кратко суть ее в следующем. Возвращавшиеся после многолетних походов в Крым скифы натолкнулись на возведенное некими людьми укрепление на Крымском перешейке и их отчаянное сопротивление, которое скифам не удавалось сломить много дней. Скифы узнали, что им противостоят рабы и дети рабов, прижитые со скифскими женами, не выдержавшими долгой разлуки. Тогда, как гласит легенда, скифы обнажились по пояс, взяли в руки розги и плети. Услышав их свист, рабы разбежались.

Легенда о Керченском проливе демонстрирует психологическое воздействие нагайки, когда сам факт ее наличия в руках расставляет все на свои места. Автор сам был свидетелем того, как при охране казаками общественного порядка на футбольном матче нагайка усмиряла горячие головы фанатов, причем, без непосредственного применения, одним фактом ее наличия.



Таким образом, нагайка выступает как своеобразный символ, пронизывающий жизненный путь казака, выражающий его ментальность и суть. Нагайка «допустит» к себе только вольного человека, обладающего «силой», глубокой верой в правоту своих действий, готовностью взять на себя ответственность. В другом случае, читатель, Вы, вероятно, не приобрели бы эту книгу. «Взялся за плетень – сумей ей владеть».

#### *Методические рекомендации.*

Примерное время на изучение урока – 1 занятие; рассказ сопровождается демонстрацией фотоматериалов, а также собственно нагайки. Урок носит теоретический характер.

#### *Средства контроля.*

Опросить учащихся по содержанию урока.

## **Урок 2. Что такое нагайка и ее разновидности.**

*Цель урока* – формирование представлений об историческом прототипе казачьей нагайки и ее разновидностях.

#### *Задачи.*

- Проведение краткого обзора источников литературы и интернет о разновидностях нагаек.
- Объяснение устройства исторического прототипа нагайки.



### *Содержание урока.*

В наше время, благодаря «моде» на казачество появилось множество противоречивой информации о казачьих нагайках и их разновидностях.

В основном, это множество изделий «по мотивам» донской и кубанской нагаек. В современных интерпретациях они видоизменились, и стали более адаптированы для короткой рукопашной схватки в городских условиях, благодаря металлическому элементу и увесистому грузу, вплетенному в тело нагайки.

Вообще, разновидностей плетей существует великое множество: каждый мастер обладает своими секретами их изготовления и может изготовить любую плетель в зависимости от пожеланий заказчика; а заказчиков, желающих обладать нагайкой, как символом принадлежности к казачеству, или для целей самообороны великое множество.

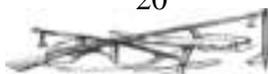
Существуют плети с различным количеством хвостов, с разными способами плетения («шахматка», «змеиный» и др.); по назначению различают охотничью («волчатка»), «установную», «боевую» плетель. Все они так или иначе использовались казаками и называются нагайками.

В данной работе мы не ставим задачу приводить детальную классификацию плетеного оружия казаков, да это в принципе и не возможно.

Каков же исторический прототип нагайки?

Приведем краткий обзор источников информации о нагайках и их разновидностях.

В толковом словаре Даля дается следующее толкование слову НАГАЙКА *ногайка, ногойская, татарская*



*плеть, камчук; короткая, толстая, круглая, ременная плеть, без спуска, в одну толщину, употребит. у казаков и у всех горских, татарских и монгольских племен. Есть нагайки с ножом, в черене; нагайки со шлепком, чтобы смягчить удар, и с пулькою, которой бьют волков с коня, так же используется для посылы лошади при верховой езде.*

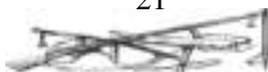
Исходя из определения Даля, мы видим три основные разновидности нагаек по назначению:

- «нагайка со шлепком, чтобы смягчить удар» – использовалась для понукания лошади;

- «нагайка с пулькою, которой бьют волков» - или охотничья нагайка;

- «нагайки с ножом в черене» – при этом считаем необходимым пояснить, что нож, благодаря своим небольшим размерам, видимо использовался для хозяйственных нужд: починить справу, снять шкуру со зверя и т.д. Но клинки, вкладываемые в рукоять нагайки бывают и не обязательно маленькие, как стилеты и кинжалы могли применяться по прямому боевому назначению.

Приказом по военному ведомству № 125. г. Санкт-Петербург мая 27 дня 1895 года «О вновь вводимом казачьем конном снаряжении» нагайка напрямую относится к конному снаряжению, и никак не к оружию. Этим же приказом определяется и требования к нагайке. Это была уставная нагайка, в свое время самая распространённая в казачьих войсках Российской империи. Известно, что казаки не использовали шпоры, за исключением, иногда, высшего офицерского состава. Делаем вывод, что они управ-



ляли конем поводом и нагайкой. Раз так, то она должна быть всегда при казаке. На тысячах фотоснимков, столетней и более давности, казаки запечатлены с шашкой в руке, со штуцером, с винтовкой, с револьвером; лишь на единичных фотографиях мы можем видеть казаков с нагайкой. Причем в 95% случаев это **установка нагайка**.

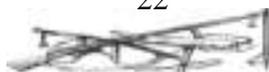
Интересные сведения об особенностях изготовления нагайки можно почерпнуть из приведенной публикации, посвященной одному из ведущих мастеров по изготовлению нагаек на Дону, есаулу Сергею Каширскому. Нагайке была посвящена защита его диплома на художественно-графическом факультете Ростовского пединститута. Истории о нагайках, дошедшие до наших дней, очень скупы, Каширский собирал их по крупицам несколько лет, объезжая глухие казачьи селения, полузаброшенные хутора. К старым казакам обращался за легендами и образцами, записал больше 70 пословиц о нагайках.

Приводим, в частности некоторые сведения из интервью с Каширским:

*« - Гибкой частью императорского жезла, или "молнией" называлась нагайка. Чтобы добиться изящества "молнии", я просто работаю на пределе природных качеств кожи.*

*- Казаки любовно называли нагайку "мухобойка". Ведь не для наказания коня она применялась, а для разгона злобных слепней и оводов. На Дону ее называли "длань" - продолжение руки. Много ласковых имен дали казаки и ее деталям: ланиты, витьень, лопастьце...*

*У каждой станицы были свои привычки и правила*



плетения. Свои секреты. Так он узнал, как смешивать бараний жир и пчелиный воск в необходимых пропорциях - для пропитывания кожи, - чтобы не мокла под дождем...

Мастер никогда не повторяется: каждая его работа индивидуальна. Но одно в них общее - ладанка.

В рукояти каждой донской нагайки Каширского - специальная ладанка. В ней - донская земля с "комплицы" - со святого казачьего места у станицы Старочеркасской, где полегли в боях три поколения казаков. А еще Сергей кладет в ладанку польнь и алатор-камень (янтарь). И главное - он обязательно носит освящать ее в Старочеркасский храм.

- В старину в ладанку клали еще и кости разных животных. Хоть были казаки набожны, но к приметам относились трепетно. Свято верили, что ладанка защищает их».

Вот собственно и все вызывающие доверие опубликованные источники о том, что такое нагайка.

В подавляющем большинстве случаев исторически и традиционно казачья нагайка предстает в том виде, в котором ее описал С. Каширский. Уставная казачья нагайка имеет с ней сходную конструкцию, только гораздо проще.

Среди специалистов также распространено представление о Кубанской нагайке. **Фото 2.1.**

Кубанская нагайка это характерный для запорожских и кубанских казаков **вид кожаной плети** с небольшой, оплетенной ремешками рукоятью, не имеющей видимого перехода в саму плеть. Длина кубанской нагайки около 4-5 пядей, а соотношение рукояти к плети ~ 1/3-4. То



есть, если учесть, что одна пядь равна 17,78 см, то средняя кубанская нагайка будет около 71 — 89 см. Для изготовления *нагайки кубанского типа* используется обязательно сыромятная говяжья кожа, но сейчас множество мастеров отступает от этой традиции, делая их из кожи различной выделки и цвета. Изготовление нагайки начинали с рукояти. За основу бралась деревянная палочка с палец толщиной, которая постепенно оплеталась нарезанными ремешками или оборачивалась тонкой кожей в несколько раз, образуя так называемый витень (рукоять). К этой палочке крепилась ременная петля — темляк. Для этого в палочке могло быть проделано отверстие. Затем различными способами (чаще всего «змеиным») плетения плели сервень (собственно плетъ), на конце которого делался кожаный карманчик — шлепок, который предохранял плетъ от распускания, а бока коня от рассечения при сильном ударе. Сейчас многие считают, что «по традиции» в шлепок вставлялась пуля или другой грузик, но разве кто-то слышал о традиции калечить собственного коня?



**Фото 2.1.**



Возможно в наше время термин «Кубанская нагайка» ни у кого не вызывает сомнений, но если следовать историческим реалиям, то прототипы такой «кубанской нагайки» назывались совсем по-другому.

Во-первых, Кубанское казачье войско было образовано путем слияния линейного и черноморского казачьих войск. Известно, что большинство казаков линейного войска были выходцами с Дона и Терека; черноморские казаки – реестровые (войско верных казаков), или запорожцы. У запорожцев в качестве плетей выступали боевые бичи и камчи; и современная «кубанская нагайка» на них сильно похожа. Поэтому правильнее было бы назвать такую плеть, например «запорожской нагайкой».

Во-вторых, схожая по конструкции плеть встречается у черкесов (адыгов), но с деревянной, не оплетенной ручкой и называется Щу-кхамыщь.

Таким образом, ближе всего историческому прототипу, обозначаемому термином «казачья нагайка» соответствует Донская нагайка. Видимо поэтому, она взята в качестве образца для уставной казачьей нагайки.

2. Приведем детальное устройство исторического типа нагайки, приведенное в работе С. Каширского «Донская казачья нагайка». – Ростов-на-Дону, 1999.

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

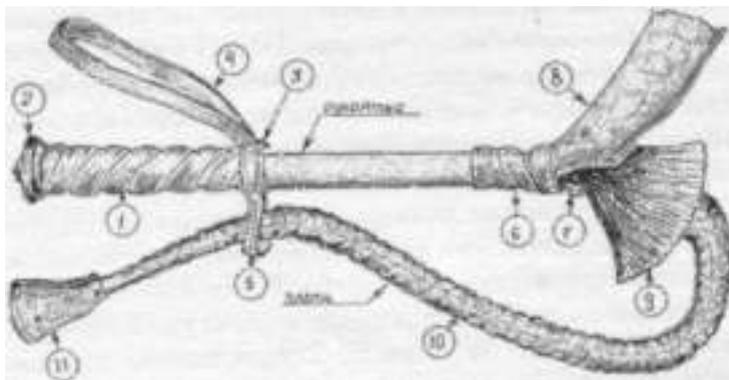
2. **Шалыга (оголовок)** - металлическая обойма, надеваемая на окончание рукояти (для нанесения ударов обратной стороной нагайки). Иногда - конец рукоятки не-



большого ножа - зализки, закладываемого в рукоять нагайки как в ножны.

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

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



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

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

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

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



металлическими частями укрепа.

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

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

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

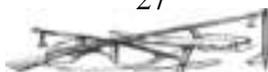
11. **Шлепок** - окончание бьющей части плети - кожаный мешочек, в который закладывается груз для усиления удара (трансформация боевой части кистеня).

Таким образом, традиционной нагайкой, или ее историческим прототипом является нагайка, предложенная С.Каширским, более известная в наше время как «Донская нагайка».

Конструктивные особенности и предпочтения того или иного мастера придавала каждой нагайке свой неповторимый вид и особенности, но в целом – плеть есть плеть, а только нагайка есть нагайка.

#### *Методические рекомендации.*

Примерное время на изучение урока – 1 занятие; рассказ сопровождается демонстрацией фотоматериалов, а также различных видов нагаек. Урок носит теоретический характер.



*Средства контроля.*

Опросить учащихся по содержанию урока.

**Ссылки:**

1. С. Каширский «Донская казачья нагайка». – Ростов-на-Дону, 1999.
2. О современной нагайке и ее истории. - Режим доступа: <http://nagajka.com/o-sovremennoj-nagajke-i-ee-istorii/>

### **Урок 3. Уставная нагайка и ее устройство.**

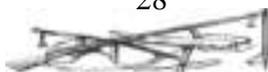
*Цель урока* – изучение устройства нагайки кавказских казачьих войск.

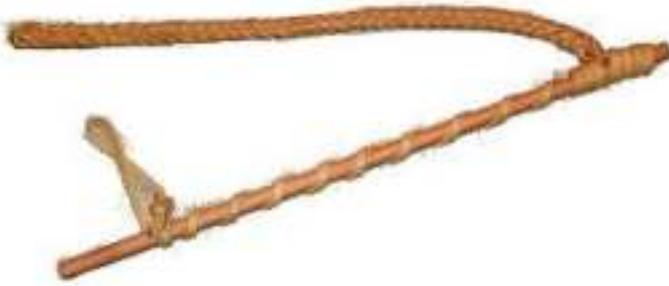
*Задачи.*

- Изучение устройства уставной нагайки «степовых казачьих войск».
- Изучение устройство нагайки «кавказских казачьих войск».

*Содержание урока.*

Напомним, что Уставная нагайка была введена Приказом № 125, и предписывала образец нагайки (**Фото 3.1**) для «степовых казачьих войск, кроме кавказских».





**Фото 3.1.**

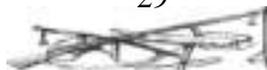
Именно этот тип нагайки имел самое широкое распространение в конце XIX начале XX в.в. Вместе с нагайкой прилагается плечевой ремень для ее ношения.

Приведем ее устройство.

«37. Нагайка (плеть) для всех казачьих войск, кроме кавказских, состоит из: а) плетенки, б) деревянной рукоятки, в) ремешка, оплетающего рукоятку, г) петли для надевания на руку, д) плечевого ремня.

Плетенка делается из двух сыромятных ремней, шириною около 1/2 вершка (22 мм) разрезанных на узкие полоски, сплетая их между собою для образования плетенки 1/4 верш. (11мм) в диаметре.

Не разрезанные концы этих ремней, сложенные вместе, служат для прикрепления плетенки к рукоятке сыромятным ремешком, около 1/8 верш. (5,5мм) толщиной и такой длины, чтобы он, привязав 9 оборотами плетенку к рукоятке, имел бы свободный конец, достаточный для обматывания всей рукоятки до петли надеваемой на руку.

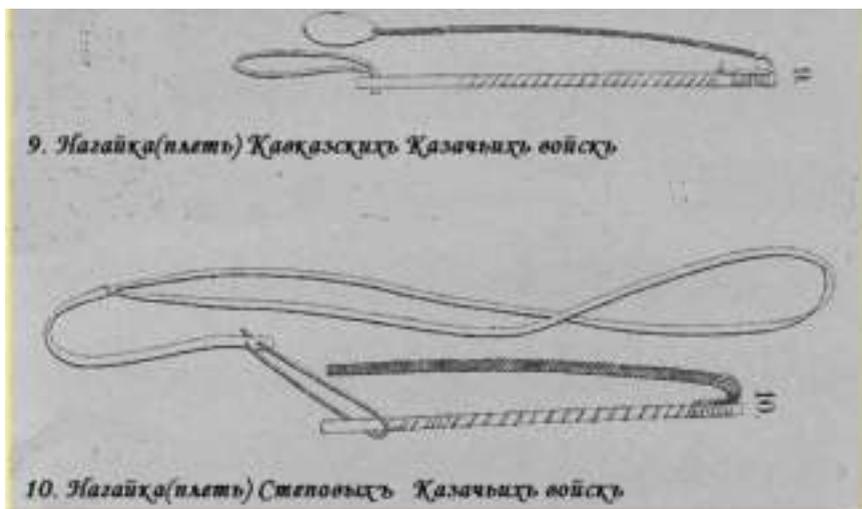


Рукоятка березовая, или другого какого-либо твердого дерева, делается в  $\frac{1}{4}$  верш. толщиной и около 10 верш. (44см) длиною. На противоположном конце рукоятки, на  $1\frac{1}{2}$  верш. (66мм) от конца, сквозь отверстие, просверленное в дереве продевается сыромятный ремешок, около  $\frac{1}{8}$  верш. (5-6мм) ширины и около 8 верш. (35-36см) длины, концы коего связываются и образуют петлю для надевания на руку всадника.

Плечевой ремень сыромятной кожи, длиною около 2 арш. 8 верш. (178см) и шириною —  $\frac{3}{16}$ - $\frac{1}{4}$  верш. (8-11мм) одним концом, посредством сделанного на нем разреза, скрепляется с петлей, надеваемой па руку; другой конец ремня складывается вдвое и связывается с ремнем плоским узлом, на расстоянии 6 верш (26см), от другого конца привязанного к рукоятке, образуя таким образом петлю, длиною около 1 арш. (71см), которая надевается на плечо всадника.

2. Какова же нагайка кавказских казачьих войск, к которым относилось и Кубанское казачье войско, не предусмотренная Приказом № 125.1? Автору не удалось найти материалы по данной теме, есть лишь рисунки.





Как видно из рисунка, нагайка кавказских казачьих войск более тонкая, снабжена шлепком и не носилась на плечевом ремне.

Почему же Приказ № 125.1 делал исключение для Кавказских казачьих войск? Так сложилось исторически, *вероятно*, в силу следующих факторов.

Во-первых, Кубанские казаки были менее подвержены следовать уставам и предписаниям касательно унификации оружия (см. работы Б.Е. Фролова).

Во-вторых, они во многом подражали коренному населению, нагайцам и черкесам, (а плеть у них такая же).

В-третьих, нагайка была больше для «форса», была легкой, чтобы не навредить коню.

В-пятых, Кавказские казачьи войска зачастую отказывались выполнять полицейские функции (разгон демонстраций и т.д.), поэтому им более увесистая нагайка была попросту не нужна.



**Уважаемый читатель! Именно для этого типа нагайки и рассчитано данное учебно-методическое пособие!**

**2. Приведем ее устройство для того, чтобы пользоваться данной терминологией в дальнейшем.**

Итак, нагайка состоит из рукояти и плети.

**Рукоять состоит из:**

*Хвата* - место непосредственного захвата рукояти ладонью, хват может быть оплетен.

*Темляка* - петля для продевания кисти руки; предназначен для постоянного удержания нагайки на руке, иногда на мизинце.

*Оплетки* – тонкого ремешка, оплетающего ствол рукоятки.

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

Темляк, оплетка и укреп в данном образце нагайки состоит из одной полосы.

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

*Зацепа* - деталь, сочленяющая рукоять с плетью; выглядит как небольшой ремешок в основании плети.

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

Мы различаем *дальнюю* (ближе к шлепку) и *ближнюю* (ближе к укрепу) части сарвеня.



*Шлепка* - окончание бьющей части плети – кожаная лопасть, расширение на конце витеня.

*Методические рекомендации.*

Примерное время на изучение урока – 1 занятие; рассказ сопровождается демонстрацией фотоматериалов, а также различных видов нагаек. Урок носит теоретический характер.

*Средства контроля.*

Опросить учащихся по содержанию урока.

#### **Урок 4. Подбор нагайки «по руке» и уход за ней.**

*Цель урока* – изучение и освоение правил подбора нагайки и ухода за нагайкой.

*Задачи.*

- Ознакомление с правилами подбора нагайки.
- Изучение правил обработки и смазки нагаек.

*Содержание урока.*

##### *1. Подбор нагайки «по руке».*

Нагайку в наше время можно приобрести и в магазине, заказать в интернет, обратиться к специалистам, чтобы изготовили ее «по руке». Также можно овладеть навыком ее самостоятельного изготовления, но процесс этот достаточно трудоемкий.



В самостоятельном изготовлении много плюсов. Так, некоторыми из них являются активизация «генетической памяти», приобщение к традиции, такая нагайка лучше «слушается».

При желании научиться делать нагайки лучше всего начать тренироваться плести их из веревочек, сначала из четырех, затем из шести и восьми, из двенадцати. При наличии толкового руководства, у школьников на изготовление веревочной нагайки уходило около 8 – 10 часов.

В учебном пособии мы не ставим задачу рассмотреть технологию изготовления настоящих нагаек, это объемный труд, да и материалов в интернет можно найти предостаточно. Но лучше всего обратиться к специалисту.

Итак, необходимо приобрести или лучше всего – заказать изготовление нагайки. Для этого необходимо учесть некоторые размеры и соотношения:

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

## *2. Обработка и смазка нагаек.*

Так как сыромятная кожа не очень хорошо переносит сырость или сильную жару, то соответственно и *нагайки* из нее требуют определенного ухода и смазки плети.

Практически каждый счастливый обладатель нагай-



ки в какой то момент задается вопросом — «Чем смазать нагайку, чтобы она не пересохла?»

Если Ваша нагайка загрязнилась или стала пересыхать, её следует вымыть теплой водой с мылом и жесткой щеткой так, чтобы вся смазка или деготь вместе с пылью и грязью сошли. Затем еще сырую плетть смазывают составом первого рецепта, втирая его суконной тряпкой. Когда мазь вотрется в плетть то, для получения глянца, его натирают насухо той же суконкой вторым рецептом. Вытертые и рыжие места на нагайке слегка смазывают составом по третьему рецепту, но это лучше делать как можно реже, так как частое применение может повредить коже.

*Смазывать нагайки* нужно всегда сырыми и никогда не вывешивать их на солнце или оставлять их у печи или отопительных приборов. Лучше оставлять их в сыром месте, не боясь образования плесени — её всегда можно вытереть тряпкой. Самое вредное для нагайки жар и солнце. Если **нагайка** смазана дегтем, то дальше её обрабатывают, как сказано выше. Больше их дегтем мазать не надо.

Треснувшие или перепрелые ремни нагайки нельзя восстановить. Новые нагайки смазывать можно редко, но хранить лучше в прохладном месте. Долго лежавшую новую нагайку можно хорошо смазать вареным конопляным маслом, но ни в коем случае не подсолнечным!

Рецепты для приготовления **составов смазки плетей и нагаек:**

1) В рыбий жир добавить 1/3 смальца (свиного жира) и сварить, чтобы они смешались. Затем остудить.

2) Настрогать хозяйственное мыло (72%) и проки-



пятить в воде, пока оно не растворится. Затем дать остыть, чтобы получилась мягкая мазь.

3) Развести 15 гр сандала на 100 мл раствора медного купороса. Использовать крайне редко!

Изготовление указанных выше рецептов мазей (№ 1 и 2) сопряжено с неприятными запахами и приведением посуды в негодность.

*Методические рекомендации.*

Примерное время на освоение материала – 1 занятие; рассказ и демонстрация. Урок носит практико-теоретический характер.

*Средства контроля.*

Опросить учащихся по содержанию урока.



## БЛОК 2. Наиграйся с нагайкой.

У каждого, кто берет в руки нагайку<sup>1</sup>, особенно впервые, и особенно у детей, возникает желание ею помахать, опробовать, «подурковать», словом – наиграться. Ведь перейти к вдумчивому и последовательному обучению можно только после удовлетворения этой потребности. Это вполне допустимо, ведь нагайка - не клинковое оружие, не опаснее скакалки. Постараемся направить этот процесс в полезное русло, предложив три комплекса упражнений, типа разминки с нагайкой.

Представляем три вида разминки: «беговую», «гимнастическую», «танцевальную».

Каждая из них направлена на тренировку определенных качеств: функциональную готовность организма (дыхание, пульс и т.д.), готовность суставов к нагрузкам, психофизическую (ритмическую) готовность.

При их выполнении участники стараются повторить упражнения вслед за тренером. Акцент на правильности движений делается позже, по мере освоения двигательных навыков и техники владения нагайкой.

По мере освоения последующих уроков с нагайкой, связанных с техникой владения, а также с ростом физической подготовленности, разминки можно обогатить дополнительными упражнениями.

---

<sup>1</sup> Нагайку в руки возьмет не каждый. У некоторых людей возникает неосознанный страх, нежелание. Опираясь на казачью поговорку «Нагайкой владеешь – силу имеешь» (речь идет о силе духа), можно объяснить этот страх и преодолеть его.



Ниже мы приводим три урока по *изучению* трех типов разминок, в каждую из которых входит набор самых простых упражнений.

Кроме того, для разминки подойдут некоторые игры, приведенные в 5-м блоке данного пособия.

### **Урок 5. Беговая разминка с нагайкой.**

*Цель урока* – подготовка необходимых групп мышц к нагрузкам, формирование двигательных навыков беговой разминки с нагайкой.

*Задачи.*

- Изучение упражнений беговой разминки с нагайкой.
- Развитие физических качеств – выносливости, гибкости, координации.
- Функциональная подготовка организма к нагрузкам.

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Знания о нагрузках на организм согласно возрасту занимающихся можно почерпнуть из специальной литературы. Существуют возрастные нормативы по дыханию, частоте сердечных сокращений.

*Техника выполнения:*

К технике выполнения упражнений не предъявля-



ются особые требования, движения выполняются естественно.

*Практические задания:*

1. Выполнять **ходьбу по кругу**. Нагайка перед собой в положении на плечо, сначала в правой руке, затем в левой. Соблюдать дистанцию три-четыре шага между бегущими. **Фото 5.1.**

2. Выполнять **бег по кругу**. Нагайка перед собой в положении на плечо, сначала в правой руке, затем в левой. Соблюдать дистанцию три-четыре шага между бегущими. **Фото 5.2.**

3. Во время бега выполнять **рукой с нагайкой вращения вперед и назад в плечевом суставе**, рука прямая, нагайка в правой, затем, в левой руке. **Фото 5.3.**

4. Во время бега выполнять **горизонтальные круги нагайкой над головой** в одну и другую сторону. **Фото 5.4.**

5. Во время бега выполнять **вращение нагайкой перед собой по «восьмерке»**, за счет кисти и локтя. **Фото 5.5.**

6. Выполнять **ходьбу с нагайкой в присядке** («ползунки»), нагайка в правой или левой руке. **Фото 5.6.**

6. Во время бега, по команде выполнять **«косые» удары нагайкой влево и вправо вниз**, до щелчка по поверхности (полу, земле). **Фото 5.7-5.9.**

8. Выполнять **прыжки с нагайкой в присядке**, прямо, боком, спиной вперед. **Фото 5.10-5.12.**





**Φοτο 5.1**



**Φοτο 5.2**



**Φοτο 5.3**



**Φοτο 5.4**



**Φοτο 5.5**



**Φοτο 5.6**





**Фото 5.7**



**Фото 5.8**



**Фото 5.9**



**Фото 5.10**



**Фото 5.11**



**Фото 5.12**

*Методические рекомендации.*

Упражнения выполнять во время ходьбы или бега по кругу, в строю друг за другом. Точности траекторий движений нагайкой внимания не уделяется, нагайка просто является продолжением руки. После освоения разминка может выполняться в начальной части занятия. Время про-



ведения в течение занятия – около 10 минут. Контролировать умение держать дистанцию в строю; своевременное выполнение команд тренера; правильное (ритмичное) выполнение упражнений. *Время на изучение урока* – два занятия. Урок носит практический характер.

#### *Средства контроля.*

1. Проверить правильность, ритмичность и своевременность выполнения упражнений.
2. Проверить функциональную готовность организма к нагрузкам (пульс, подвижность суставов и мышц).

### **Урок 6. Разминка-гимнастика с нагайкой.**

*Цель урока* – подготовка суставов и связок к нагрузкам.

#### *Задачи.*

- Изучение упражнений гимнастики с нагайкой.
- Привыкание к нагайке.
- Развитие гибкости, координации.

#### *Содержание урока.*

#### *Необходимые знания.*

Общие знания о суставах и связках тела, дозирование воздействия на суставы приведены в специальной литературе.



*Техника выполнения упражнений.*

1. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками (за рукоять и за плетъ) перед собой, на уровне груди. Выполнять **поднятие рук вверх** и отведение их максимально назад, прогнувшись в позвоночнике. **Фото 6.1-6.2.**

2. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками, руки выпрямлены над головой. Выполнять **наклоны вперед-вниз до земли.** **Фото 6.3.**

3. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками перед собой, на уровне груди. Выполнять **скручивания корпуса вправо и влево** с выпрямлением одноименной руки в сторону разворота. **Фото 6.4.**

4. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками, руки выпрямлены над головой. Выполнять **наклоны корпуса вправо-влево.** **Фото 6.5.**

5. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками перед собой, на уровне груди. Выполнять **вращения корпусом по кругу** – амплитуда максимальная. **Фото 6.6.**

6. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками над головой. Выполнять **заведение рук за спину** за счет сгибания рук в локтях и приведения нагайки в вертикальное положение. **Фото 6.7.**

7. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится двумя руками перед собой, на уровне груди. Выполнять **переведение рук перед собой:** одна рука вниз, другая вверх и наоборот. **Фото 6.8.**

8. И. п.: ноги на ширине плеч, нагайка держится



двумя руками перед собой, на уровне груди. Выполнять **глубокий выпад вперед на правую ногу со скручиванием корпуса** вправо. Тоже на левую ногу со скручиванием корпуса влево. **Фото 6.9.**

9. И. п.: ноги широко (3 ширины плеч), нагайка держится двумя руками перед собой, на уровне груди. Выполнять **глубокие приседания** на правую и на левую ногу поочередно. **Фото 6.10.**



**Фото 6.1**



**Фото 6.2**



**Фото 6.3**





**Φοτο 6.4**



**Φοτο 6.5**



**Φοτο 6.6**



**Φοτο 6.7**



**Φοτο 6.8**



**Φοτο 6.9**





**Фото 6.10**

*Методические рекомендации.*

Упражнения выполнять в разомкнутом строю на месте. При выполнении упражнений, внимание уделять амплитуде наклонов, скручиваний и т.д. Необходимо постоянно держать в поле внимания нагайку. После освоения комплекса разминка может выполняться в начальной части занятия, после беговой разминки. Время – около 10 минут. Во всех упражнениях необходимо растягивать позвоночный столб. *Время на изучение урока* – одно занятие. Урок носит практический характер.

*Средства контроля.*

1. Проверить правильность, ритмичность и своевременность выполнения упражнений.
2. Проверить функциональную готовность организма к нагрузкам (подвижность суставов и мышц).



## Урок 7. Танцевальная разминка с нагайкой.

*Цель урока* – подготовка необходимых групп мышц к нагрузкам, формирование двигательных навыков разминки с нагайкой, основанных на ритмике и пластике традиционных казачьих танцев.

*Задачи.*

- Изучение упражнений танцевальной разминки с нагайкой.
- Привыкание к нагайке.
- Развитие выносливости, координации и ритмики.
- Функциональная подготовка организма к нагрузкам (ССС, ДС).

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Танцевальная разминка - это простейшие элементы народного танца, которые представлены в качестве отдельных упражнений (хлопки, хлопушки, шаги). Каждый тренер может расширить этот перечень, усложнить его на свое усмотрение и согласно своим знаниям и умениям.

*Техника выполнения упражнений.*

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях; нагайка в правой руке в положении на плечо.

2. Согнуть правую ногу в колене вовнутрь (перед собой) и нанести удар плетью по подошве, с внутренней



стороны стопы. Тоже повторить для левой ноги. Затем взять нагайку в левую руку и повторить упражнение. **Фото 7.1-7.2.**

3. Согнуть правую ногу в колене в сторону (наружу) и нанести удар плетью по подошве, с внешней стороны стопы. Тоже повторить для левой ноги. Затем взять нагайку в левую руку и повторить упражнение. **Фото 7.3-7.4.**

4. Согнуть правую ногу в колене назад и вовнутрь и нанести удар плетью по подошве, сзади, со стороны спины. Тоже повторить для левой ноги. Затем взять нагайку в левую руку и повторить упражнение. **Фото 7.5-7.6.**

5. Выполнять упражнения 2 – 4, двигаясь вперед 4 шага, затем назад 4 шага.

6. Чередовать упражнения 2 – 4 в одном комплексе и разной последовательности.

7. Выполнять приседания со сведением (скрещиванием) рук перед собой, затем выпрямление ног с разведением рук в стороны. Нагайка в правой, затем - в левой руке. **Фото 7.7 – 7.8.**

8. Нагайка в правой руке в положении на плечо. Выполнять прыжки, с вращением на 360 градусов по часовой, а затем против часовой стрелки. **Фото 7.9.**





**Фото 7.1**



**Фото 7.2**



**Фото 7.3**



**Фото 7.4**



**Фото 7.5**



**Фото 7.6**





**Фото 7.4**



**Фото 7.5**



**Фото 7.6**

*Методические рекомендации.*

Каждое упражнение повторять до его полного усвоения. Упражнения выполнять в разомкнутом строю на месте и в передвижении. При выполнении упражнений, внимание уделять ритмике движений. После освоения комплекса разминка может выполняться в начальной части занятия, вместо беговой. Упражнения могут сопровождаться музыкой (казачьи песни). Время – около 10 минут. *Время на изучение урока* – три-четыре занятия. Урок носит практический характер.

*Средства контроля.*

1. Проверить правильность, ритмичность и своевременность выполнения упражнений.
2. Проверить функциональную готовность организма к нагрузкам (пульс, дыхание).



## БЛОК 3.

### Учись владеть. Подготовительные движения и принципы.

В третьем блоке объединены знания, упражнения и задания, призванные сформировать у занимающегося основные базовые навыки, необходимые для успешного овладения в дальнейшем техникой ударов и защит нагайкой.

Описываются хваты, нагайки, способы ношения и приветствие, основные стойки и передвижения, а также методы формирования «чувства пространства» и «ощущения нагайки».

### Урок 8. Хваты нагайки. Ношение нагайки. Приветствия нагайкой.

*Цель урока* – формирование навыков ношения, хватов и приветствия нагайкой (держи нагайку крепко!).

*Задачи.*

- Изучение способов ношения нагайки.
- Изучение и приобретение навыка хватов нагайки.
- Изучение приветствия нагайкой.
- Развитие координации и подвижности кистей рук.



*Содержание урока.*

## **8.1. Ношение нагайки.**

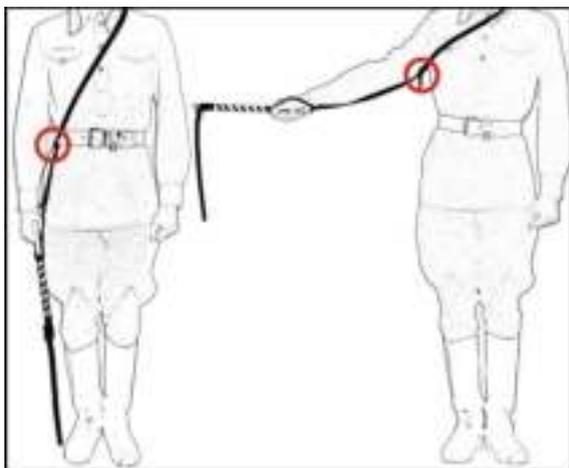
*Необходимые знания.*

*Приказ  
Государя  
Императора  
Александра III  
от 24 августа  
1885 года в  
отношении  
нагайки.*

*«...Нагайка  
общего*

*казацкого об-*

*разца должна составлять принадлежность каждого казака от генерала до простого казака и не должна быть за голенищем сапога». Согласно тому же приказу, носится на плечевом ремне, либо посредством петли на большом пальце правой руки. При шашке носится на поясном ремне, на карабинчике справа, без шашки так же, но слева.*



В кавказских же казачьих войсках нагайка носилась по старинке, за сапогом, за пояском, на темляке.

1. За голенищем. **Фото 8.1.** Наиболее используемый способ при ношении традиционной одежды. Удобное положение для быстрого выхватывания и приведение в поло-



жение «на изготовку».

2. За пояском за спиной. **Фото 8.2.** Используется, например, при отсутствии сапог. Так же, удобное положение для быстрого выхватывания и приведение в положение «к бою». Команда – «нагайку за спину».

3. На темляке. **Фото 8.3.** Нагайка свободно висит на запястье на темляке, осуществляется легкий контроль кистью и пальцами. Рекомендуется подвигаться (ходьба) с нагайкой на темляке. Из этого положения осуществляется прямой, обратный или сабельный хват нагайки и приведение ее к бою. Также используется для выполнения упражнений по развитию «ощущения» нагайки (см. ниже). Наиболее удобный быстрый удар – вскидыванием руки вперед – вверх. Команда – «нагайку на темляк».

#### *Практические задания.*

1. Отработать навык правильно «приторочить» нагайку;
2. Отработать навык ходьбы с нагайкой;
3. Отработать навык выхватывания нагайки из трех положений. Команда – «нагайку к бою».





**Фото 8.1**



**Фото 8.2**



**Фото 8.3**

## **7.2. Хваты нагайки.**

### *Необходимые знания.*

Хваты нагайки возможны следующие:

1. Прямой хват: **Фото 8.4.** Больше всего используется, в основном, для нанесения ударов шлепком. В этом хвате основная нагрузка приходится на мизинец и безымянный палец.

2. Сабельный хват: **Фото 8.5.** Используется для увеличения точности удара (в основном, прямых ударов). В этом хвате основная нагрузка приходится на указательный и средний палец, большой палец лежит на «спинке» рукоятки нагайки.

3. Обратный хват: **Фото 8.6.** Используется редко, по необходимости. В основном, для «тычков» рукояткой нагайки.

4. Хват за плеть. **Фото 8.7.** Используется по необхо-



димости и по ситуации, для нанесения ударов по определенным участкам (например, в область головы). Например, при неожиданной ситуации, случайный хват (как в фильме «Зона особого внимания»).

5. Хват двумя руками, за плетень и рукоятку. **Фото 8.8.** Используется для защит и захватов.



**Фото 8.4**



**Фото 8.5**



**Фото 8.6**



**Фото 8.7**



**Фото 8.8**



### *Практические задания.*

1. Отработать смену хватов: прямой – сабельный – обратный. Команды соответствуют названию хвата.

2. Отработать перебрасывание нагайки из руки в руку с ловлей каждым из хватов.

3. Отработать подкидывание нагайки с вращением на 180 градусов и ловлю за рукоятку и (или) плеть.

4. Отработать подкидывание нагайки с вращением на 360 градусов и ловлю за рукоятку.

5. Выполнять перебрасывание нагайки в парах друг-другу с ловлей различными хватами.



**Фото 8.9**



**Фото 8.10**

### **7.3. Приветствие нагайкой.**

*Необходимые знания.*

Это приветствие мы можем наблюдать в танцах ка-



зачьего хора. Приветствие нагайкой - это большей частью, декоративный, танцевальный элемент. Но, вместе с тем, приветствие нагайкой, помимо эстетического значения (это красиво), имеет и прикладное применение:

во-первых, это дань традиции приветствовать противника перед поединком;

во-вторых, это способ выхватывание и нанесения удара, а также отвлекающий элемент (хлопок по сапогу).

*Техника выполнения (описание).*

1. Стойка ноги на ширине плеч. Захватить нагайку за рукоять правой рукой из сапога или за спиной. **Фото 8.11.**

2. С шагом правой ноги вперед вскинуть руку с нагайкой вверх. **Фото 8.12.**

3. Нанести удар нагайкой по голенищу сапога с внешней или внутренней стороны (хлопок). **Фото 8.13.**

4. Вернуть ногу в исходное положение, привести руку с нагайкой в положение на плечо в боковой или фронтальной стойке. **Фото 8.14-8.15.**

*Практические задания.*

Выполнять приветствия нагайкой в строю и в парах, по частям и в целом.





**Фото 8.11**



**Фото 8.12**



**Фото 8.13**



**Фото 8.14**



**Фото 8.15**

*Методические рекомендации.*

Каждое упражнение повторять до его полного усвоения. Упражнения выполнять в разомкнутом строю на ме-



сте и в передвижении. *Время на изучение урока* – два-три занятия. Урок носит практический характер.

*Средства контроля.*

1. Опросить обучающихся по содержанию урока.
2. Определить уровень двигательной (технической) подготовленности по 5-ти бальной шкале.

## **Урок 9. Основные стойки.**

*Цель урока* – формирование навыков принятия основных стоек, обеспечивающих равновесие и устойчивое положение при действиях нагайкой.

*Задачи.*

- Сообщение необходимых знаний об устойчивости и основных стойках.
- Формирование двигательного навыка принятия фронтальной и боковых стоек.
- Развитие устойчивости и подвижности суставов ног и позвоночника.

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Стойка — это определенное положение различных частей тела, связанное с дифференцированным (выборочным) напряжением и расслаблением мышц. Основным



требованием к стойке является устойчивость, не препятствующая выполнению различного рода действий. Основой является умение принимать устойчивое положение, необходимое для качественного проведения приемов. Существуют основные, базовые и переходные стойки.

Неправильное принятие стойки не дает возможность для полной реализации сил в движении, что, как правило, обуславливается смещением центра тяжести. Правильное принятие стойки позволяет наносить удары в трех направлениях: вперед, назад и в сторону. Во время нанесения удара необходимо ориентироваться на центр тяжести. Даже при незначительном наклоне туловища вперед становится невозможным проведение ударов в три стороны с достаточной силой и возникает чувство их искусственности.

Регулярная практика выводит занимающегося на правильное понимание особенностей стоек. Постепенно вырабатывается особое качество — осознание тела, возникает чувство комфорта в каждом статичном положении. Это чувство является одним из главных критериев правильности выполнения стойки.

Для работы с нагайкой предлагается две основных стойки: фронтальная (основная) и боковая.

Фронтальная стойка необходима, в основном, для отработки подготовительных упражнений, разучивания защит и, ударов нагайкой стоя на месте.

Боковая (боевая) стойка необходима, в основном, для нанесения ударов в перемещении.



*Техника выполнения стоек.*

**Фронтальная (основная) стойка.** Ноги немного уже ширины плеч, стопы параллельны, носки слегка повернуты внутрь. Колени слегка согнуты (скорее расслаблены), коленные чашечки располагаются над серединой стоп. Копчик немного подтянут, за счет небольшого наклона убрать поясничную впадину. Позвоночник прямой. Голова посажена ровно, шейную впадину убрать. Взгляд направлен в горизонт, обеспечивает работу бокового зрения. Плечи свободно висят, руки расслаблены как плети. Нагайка на темляке. Центр тяжести проецируется в середину площади опоры (площадь, заключенная между носками и пятками стоп). **Фото 9.1.**

**Боковая правая стойка.** Ноги немного уже ширины плеч. Правая нога впереди, носок немного (10-15 градусов) повернут внутрь. Левая нога: носок смотрит вперед, или немного (5-10 градусов) повернут внутрь. Колени слегка согнуты (скорее расслаблены), коленные чашечки располагаются над серединой стоп. Копчик немного подтянут, за счет небольшого наклона убрать поясничную впадину. Позвоночник прямой. Голова посажена ровно, шейную впадину убрать. Взгляд направлен в горизонт, обеспечивает работу бокового зрения. Плечи свободно висят, руки расслаблены как плети. Центр тяжести проецируется в середину площади опоры, ближе к правой ноге. Вес тела равномерно распределен между стопами. Плечи могут располагаться перпендикулярно линии ног (корпус развернут вперед), или в пол-оборота к линии ног. Нагайка на темляке в правой руке. В боевом исполнении: нагайка в правой



руке, согнутой в локте, немного вынесена перед собой на уровне лица. Левая рука возле подбородка, согнута в локте, локоть прикрывает бок и солнечное сплетение. Подбородок прижимать к груди. **Фото 9.2-9.3.**

**Боковая левая стойка.** Требования аналогичны предыдущим. В боевом исполнении: нагайка на уровне головы, в правой руке, согнутой в локте; левая рука прикрывает бок и подбородок. **Фото 9.4-9.5.**



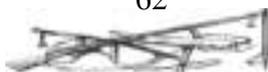
**Фото 9.1**



**Фото 9.2**



**Фото 9.3 вид  
сбоку**





**Фото 9.4**



**Фото 9.5 вид сбоку**

*Практические задания.*

**Фронтальная стойка.**

1. Принять фронтальную стойку и находится в ней до возникновения чувства полного комфорта и успокоения. Может понадобиться 10-15 минут.

2. Выполнять легкие **скручивания** в позвоночном столбе влево и вправо без потери чувства равновесия и покоя. **Фото 9.6-9.7.**

3. Выполнять **перенос веса** тела (покачивания) на левую и правую **ногу** поочередно. Спина, посадка головы, положение рук не меняется. Равновесие и состояние покоя сохраняются. **Фото 9.8-9.9.**





**Фото 9.6**



**Фото 9.7**



**Фото 9.8**



**Фото 9.9**

### **Боковая стойка.**

4. Принять боковую правую стойку и находится в ней до возникновения чувства полного комфорта и успокоения. Может понадобиться 10-15 минут.



5. Выполнять легкие **скручивания** в позвоночном столбе влево и вправо без потери чувства равновесия и покоя. **Фото 9.10-9.12.**

6. Выполнять перенос веса тела вперед-назад на правую и левую ногу поочередно. Спина, посадка головы, положение рук не меняется. Равновесие и состояние покоя сохраняются. **Фото 9.13-9.14.**

7. Упражнения 4-6 повторить для боковой левой стойки.

8. Из обычного положения быстро и безошибочно принимать боевые стойки (правую и левую) по команде.

9. Проанализировать (проговорить) полученные результаты, определить наиболее удобную для себя стойку.



**Фото 9.10**



**Фото 9.11**



**Фото 9.12**





**Фото 9.13**



**Фото 9.14**

*Методические рекомендации.*

Соблюдать последовательность в обработке упражнений. Работать в разомкнутом строю. *Время на изучение урока* – два-три занятия. В дальнейшем, необходимо контролировать принятие правильной стойки на всех занятиях. Урок носит практический характер.

*Средства контроля.*

1. Опросить обучающихся по содержанию урока.
2. Определить уровень двигательной (технической) подготовленности по 5-ти бальной шкале:

- выполнить тест: свободно поднять правую (левую) руку вперед до горизонтального положения, вправо (влево) до горизонтального положения, отвести назад до упора в плечевом суставе; при этом сохраняется равновесие, положение позвоночника остается прямым;



- проверить безошибочное и быстрое принятие стойки по команде.

## **Урок 10. Выработка чувства дистанции с нагайкой**

*Цель урока* – формирование навыка выбирать правильную дистанцию для ударов нагайкой.

*Задачи.*

- Изучение знаний о дистанциях удара нагайкой.
- Ознакомление с упражнениями на развитие чувства дистанции при ударах нагайкой.
- Развитие координации движений.

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Дистанция удара нагайкой – это расстояние между наносящим удар нагайкой и целью (поверхностью) по которой удар наносится. В зависимости от вида удара нагайкой при максимально выпрямленной руке можно условно обозначить три дистанции:

- ближняя, когда удар наносится серединой сарвня (плети) или рукояткой нагайки;
- средняя, когда удар наносится последней третью сарвня (плети);
- дальняя, максимальная, когда удар наносится



шлепком сарвены.

В зависимости от сустава руки, в основном задействованного в ударе нагайкой, также могут быть обозначены эти три дистанции. Так удар может наноситься только кистевым движением (ближняя дистанция); за счет разгибания руки в локтевом суставе, когда плечо приведено к туловищу (средняя дистанция); за счет полного распрямления руки (дальняя дистанция).

Удар достигает максимальной силы в случае последовательного включения всех суставов руки, и при нанесении удара кончиком плети по максимальной амплитуде. Исходя из этого и следует выбирать основную дистанцию удара нагайкой.

Но могут возникнуть ситуации, когда «работать» приходится на сокращенных дистанциях, например, в ограниченном пространстве. Для этого необходимо выработать навык чувствовать среднюю и малую дистанции для ударов. Кроме того, последовательная проработка кисти, локтя и плеча необходима будет в дальнейшем, при освоении основных видов ударов нагайкой.

#### *Практические задания.*

Для выработки чувства дистанции рекомендуется выполнить следующие упражнения.

1. Принять фронтальную стойку, лицом к стене, нагайка в правой руке свободно опущенной вниз, хват прямой. Поднять прямую руку вверх до горизонтального положения, так, чтобы кончик плети слегка касался стены. Запрещается наклонять туловище вперед. Подобрать нуж-



ную дистанцию и выполнить упражнение 8-10 раз.

2. Встать правым боком к стене. Поднимать руку с нагайкой вверх-вправо 8-10 раз. Требования те же, что в упражнении 1.

3. Принять фронтальную стойку лицом к стене, нагайка в правой руке, в положении на плечо. Выпрямлять руку вперед, посылая нагайку в цель до касания шлепком. Запрещается наклонять туловище вперед. Подобрать нужную дистанцию и выполнить упражнение 8-10 раз. Затем сократить дистанцию до «средней» так, чтобы плеть касалась палки дальней половиной «сарвеня», выполнить упражнение 8-10 раз. Затем сократить дистанцию до ближней так, чтобы плеть касалась палки ближней к рукояти половиной «сарвеня». **Фото 10.1 – 10.2.**

4. Упражнение 3 выполнить, находясь правым боком к цели (палке). **Фото 10.3-10.4.**



**Фото 10.1**



**Фото 10.2**





**Фото 10.3**



**Фото 10.4**

*Методические указания к упражнениям.*

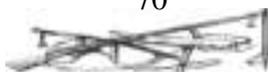
1. Во всех упражнениях нагайка поднимается параллельно полу. Важно почувствовать нагайку как одно целое с рукой, определить влияние суставов руки на динамику ее движения, научиться контролировать дистанцию до цели при работе каждого из суставов.

2. Не мешать движению нагайки. Естественное движение сустава приводит к естественному движению нагайки.

3. Все упражнения выполняются без ускорений, не сильно; здесь важна механика движения и ощущение дистанции удара.

4. Выполнять упражнения следует как для правой, так и для левой руки.

5. При выполнении упражнений можно вначале использовать прямой (сфокусированный на цели) взгляд, за-



тем – периферийное зрение.

6. После освоения упражнений во фронтальной стойке рекомендуем их отработать в «правой боковой» и «левой боковой» стойке.

#### *Методические рекомендации.*

Соблюдать последовательность в отработке упражнений. Работать в разомкнутом строю. Объяснить теорию, отработать упражнения в группе, перейти к индивидуальной отработке упражнений. *Время на изучение урока* – два-три занятия. В дальнейшем, необходимо контролировать выбор правильной дистанции для определенных ударов на всех занятиях. Урок носит практический характер.

#### *Средства контроля.*

1. Опросить обучающихся по содержанию урока.
2. Определить уровень двигательной (технической) подготовленности по 5-ти бальной шкале. В качестве контрольного упражнения выполнить упражнение: свободным шагом двигаясь к цели (стене, палке), в нужный момент выпрямить или выбросить руку с нагайкой до касания цели необходимой частью плети. То же при движении параллельно цели с выбросом руки в сторону.



## Урок 11. Нарработка ощущения «внешнего» и «внутреннего» пространства с нагайкой.

*Цель урока* – формирование навыков ощущения и контроля пространства в зоне действия нагайки.

*Задачи.*

- Изучение знаний о пространстве действия нагайки.
- Изучение упражнений на развитие ощущения пространства при вращениях нагайки.
- Развитие координации движений и гибкости.

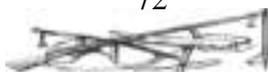
*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Пространство при работе нагайкой – это воображаемая внешняя сфера (все многообразие окружностей, по которым может двигаться нагайка) и пространство внутри нее. Необходимо научить ощущать это пространство для правильного выбора траекторий ударов, а также во избежание травматизма (при некоторых типах ударов нагайкой, возвратным движением может «прилететь» по лицу, кисти и другим местам).

Ощущение пространства демонстрируется казаками при «крутке» («джигитке», фланкировке») нагайкой, когда возникает сплошное поле вокруг. Но это следующий этап обучения. Здесь мы обучаем школьников, и поэтому формируем простые представления о трехмерном пространстве.

Условно разделим пространство на «внешнее» и



«внутреннее».

Пространство, в привычном нам понимании, имеет три измерения. Обозначить внешние границы сферы при вращении нагайки можно тремя окружностями: вертикальной (круг вытянутой рукой вперед), горизонтальной (круг параллельно горизонту) и фронтальный (круг перед собой).

### **Фото 11.1.**

Внутри сфера делится тремя *основными* плоскостями, вдоль которых может двигаться нагайка: вертикальной, горизонтальной и фронтальной.

#### *Практические задания.*

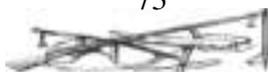
11.1. Для вырабатывания чувства *«внешнего» пространства* рекомендуется выполнить следующие упражнения.

#### *Вертикальные круги.*

1. Принять правую боковую стойку, правым боком к стене, нагайка в правой руке свободно опущенной вниз, хват прямой. Выполнять прямой рукой *вертикальные круги* вперед, (10-20 раз), а затем назад параллельно стене. Вращение руки осуществлять только в плечевом суставе, при этом стена ограничивает отклонение руки от вертикальной траектории. **Фото 11.2-11.3.**

2. В этой же стойке вытянуть руку с нагайкой вперед параллельно полу. Выполнять вертикальные круги вперед, а затем назад параллельно стене, вращая нагайку только лишь за счет кистевого сустава. **Фото 11.4-11.5.**

3. В этой же стойке, плечо приведено к туловищу, предплечье направлено вперед. Выполнять вертикальные



круги вперед, а затем назад параллельно стене, вращая нагайку только лишь за счет кистевого сустава. **Фото 11.6.**



**Фото 11.2**



**Фото 11.3**



**Фото 11.4**



**Фото 11.5**





**Фото 11.6**

*Фронтальные круги.*

4. Принять фронтальную стойку лицом к стене, нагайка в правой руке свободно опущенной вниз, хват прямой. Выполнять прямой рукой *фронтальные круги* вправо, (10-20 раз), а затем влево параллельно стене. Вращение руки осуществляется только в плечевом суставе, при этом стена ограничивает отклонение руки от нужной траектории. Затем выполнить это упражнение стоя спиной к стене. **Фото 11.7-11.8.**

5. В этой же стойке вытянуть руку с нагайкой вправо параллельно полу. Выполнять фронтальные круги вправо, а затем - влево параллельно стене, вращая нагайку только лишь за счет кистевого сустава. Затем выполнить это упражнение стоя спиной к стене. **Фото 11.9-11.12.**





**Φοτο 11.7**



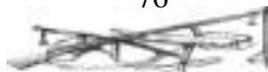
**Φοτο 11.8**



**Φοτο 11.9**



**Φοτο 11.10**





**Фото 11.11**



**Фото 11.12**

*Горизонтальные переводы и круги.*

6. Во фронтальной стойке переводить руку с нагайкой влево-вправо параллельно полу за счет движения:

- только в кистевом суставе;
- только в локтевом суставе;
- только в плечевом суставе (вытянутой прямой рукой).

Рекомендуется выполнять это упражнение при хвате как ладонной поверхностью руки вниз, так и вверх. **Фото 11.13 – 11.18.**





**Фото 11.13**



**Фото 11.14**



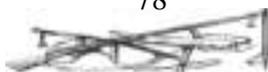
**Фото 11.15**



**Фото 11.16**

8. Во фронтальной стойке выполнять вращение нагайкой над головой, горизонтально полу, за счет:

- только кисти;
- только кисти и локтя;
- кисти, локтя и максимальной амплитудой плечевого сустава, постоянно увеличивая радиус вращения



нагайки. Выполнять в правую и в левую сторону. **Фото 11.19 – 11.20.**



**Фото 11.17**



**Фото 11.18**



**Фото 11.19**



**Фото 11.20**

*Методические указания к упражнениям.*

1. Во всех упражнениях следить за тем, чтобы нагайка вращалась в одной плоскости – вертикальной, фронтальной или горизонтальной. Не терять чувства



нагайки, контролировать ее ход. Не препятствовать движению нагайки, подстраиваться под нее.

2. Все упражнения выполнять без ускорений, в одном темпе.

3. Выполнять упражнения следует как для правой, так и для левой руки.

4. Помимо развития координационных способностей, при выполнении упражнений укрепляются кистевой, локтевой и плечевой суставы и повышается их подвижность, что обеспечивается соблюдением четкой плоскости кругов, максимально воздействующей на суставы. За этим надо следить.

5. При выполнении упражнений рекомендуется сопровождать взглядом траекторию движения кончика плети, при необходимости вращая головой. Затем развивать периферийное зрение, оставляя голову неподвижной.

6. Во время вращений стараться мысленно соединить центр тела (солнечное сплетение) с концом плети, и развивать чувство связи с нагайкой. Как если бы она являлась живым продолжением руки.

11.2. Для выработки чувства «*внутреннего пространства*» рекомендуется выполнить следующие упражнения (уклоны от ударов нагайкой).

1. В основной стойке выполнять движения нагайкой к себе по вертикальной траектории сверху-вниз (удар в голову сверху). За счет поворота (скручивания) корпуса вправо и влево выполнить *уклон* от удара, пропуская плеть перед собой. Повторять многократно, при этом следить,



чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.21-11.24.**



**Фото 11.21**



**Фото 11.22**



**Фото 11.23**



**Фото 11.24**



2. В основной стойке выполнять движения нагайкой к себе по вертикальной траектории сверху-вниз (удар в голову сверху). За счет поворота (скручивания) корпуса вправо и влево осуществить *нырок* от удара, пропуская нагайку за спиной. Повторять многократно, при этом следить, чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.25-11.26.**



**Фото 11.25**



**Фото 11.26**

3. Выполнить уходы и уклоны как в упражнении 1 и 2, но нагайка двигается снизу вверх (в область паха). **Фото 11.27-11.29.**

4. В основной стойке выполнять движение нагайкой по горизонтальной траектории справа-налево, или слева направо, в область головы (удар в голову сбоку). За счет отклонения корпуса назад уклоняться от удара, затем, за счет наклона корпуса вперед - нырять под удар. Повторить



многократно, при этом следить, чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.30.**



**Фото 11.27**



**Фото 11.28**



**Фото 11.29**



**Фото 11.30**



5. В основной стойке выполнять движения нагайкой по горизонтальной траектории справа-налево, или слева направо, в область живота. За счет отведения таза назад уклониться от удара. Повторять многократно, при этом следить, чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.31-11.32.**



**Фото 11.31**



**Фото 11.32**

6. В основной стойке выполнять движение нагайкой по горизонтальной траектории слева-направо и обратно, в область головы (удар в голову сбоку). «Уходить» от удара за счет приседания. Повторять многократно, при этом следить, чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.33-11.34.**





**Фото 11.33**



**Фото 11.34**

7. В основной стойке выполнять движения нагайкой по горизонтальной траектории, в область коленей. «Уходить» от удара за счет прыжка вверх с высоким поднятием коленей. Повторять многократно, при этом следить, чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.35-11.36.**



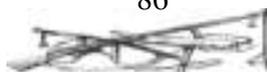


**Фото 11.35**



**Фото 11.36**

8. В основной стойке выполнять оплетающий удар нагайкой по бедрам справа-налево и слева-направо. За счет скручивания корпуса в одноименную сторону уходить от удара нагайки. Повторять многократно, при этом следить, чтобы движение плети (удар) было направлено четко в цель. **Фото 11.37-11.39.**





**Фото 11.37**



**Фото 11.38**



**Фото 11.39**

*Методические указания к упражнениям.*

1. Все упражнения выполнять сначала медленно, за-



тем увеличивая скорость и амплитуду движения (уклона) до максимальной.

2. Выполнять упражнения следует как для правой, так и для левой руки.

3. Помимо развития координационных способностей, при выполнении упражнений укрепляются мышцы спины и живота и повышается их подвижность позвоночника, но необходимо следить за равновесием.

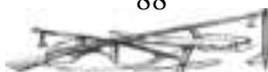
4. При нанесении ударов рекомендуется сопровождать взглядом траекторию движения кончика плети, при необходимости вращая головой в направлении удара. Затем развивать периферийное зрение, ограничивая движения головой.

5. В дальнейшем необходимо усложнять траектории ударов нагайкой (например, осуществлять удар в голову сверху под различными углами), соответствующим образом «вписываясь» в движение нагайкой.

6. Упражнения вначале следует освоить по отдельности, затем соединить в единый комплекс, осуществляя непрерывные круги нагайкой по различным траекториям.

#### *Методические рекомендации.*

Соблюдать последовательность в обработке упражнений. Работать в разомкнутом строю. Продемонстрировать упражнение, отрабатывать упражнение в группе, затем индивидуально. *Время на изучение урока* – шесть-семь занятий. В дальнейшем, необходимо развивать чувство пространства на всех занятиях. Урок носит практический характер.



### *Средства контроля.*

1. Опросить обучающихся по содержанию урока.
2. Определить уровень двигательной (технической) подготовленности по 5-ти бальной шкале с помощью тестов:

- для «внешнего пространства» - вращать нагайку по вышеописанным траекториям или кружиться с нагайкой на вытянутой руке с внезапной остановкой в направлении четко установленной цели;

- для «внутреннего пространства» - выполнять уходы от ударов в едином комплексе с высокой скоростью, при выполнении непрерывных кругов нагайкой по различным траекториям.

## **Урок 12. Основные перемещения с нагайкой.**

*Цель урока* – формирование навыков правильных перемещений, обеспечивающих равновесие и устойчивое положение при действиях нагайкой.

### *Задачи.*

- Сообщение необходимых знаний о принципах и направлениях перемещений с нагайкой.
- Формирование двигательных навыков перемещений с нагайкой.
- Развитие скорости, устойчивости, подвижности ног и прыгучести.



## *Содержание урока.*

### *Необходимые знания.*

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

Кроме того, именно ноги и корпус разгоняют нагайку до достаточной скорости, необходимой для нанесения удара. Рука лишь посылает нагайку в цель, концентрируя набранную в перемещении силу.

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

На начальном этапе мы ставим задачу синхронизировать шаги и перемещения с нанесением ударов или вращением нагайки, 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».
8. Шаги в присядке.

Все перемещения подобраны так, чтобы их можно



было выполнять циклично, включаясь в определенный ритм.

Одной из задач при перемещениях является обучение чувствовать, «видеть» землю ногами. На специализированных семинарах даются знания о перемещениях и шагах («волна», «жар», «гойдок»), связанных с набором энергии и выбросом ее в удар. Развитию этих качеств весьма способствует техника перемещений с нагайкой.

*Техника выполнения и практические задания.*

*1. Шаг вперед-назад без отрыва опорной ноги.*

Применяется для наработки пластичности движения.

Принять левостороннюю боковую стойку, нагайка в правой руке опущенной вниз (на темляке).

Выполнить шаг правой ногой вперед, затем шаг правой ногой назад (туда-сюда), вращаясь на левой стопе, вокруг левой оси туловища (ноги и плеча), как калитка на петлях. Повторить многократно. Левая (опорная) нога остается все время на месте, позвоночник сохраняет вертикальное положение. **Фото 12.1 – 12.6.**

После «включения» в ритм этого шага можно добавить удар нагайкой сверху: шаг назад – замах, шаг вперед – удар.





**Фото 12.1**



**Фото 12.2**



**Фото 12.3**



**Фото 12.4**



**Фото 12.5**

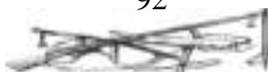


**Фото 12.6**

## *2. Прямые шаги вперед и назад.*

Применяется для обычного сокращения и разрыва дистанции.

Принять правостороннюю боковую стойку, нагайка



в правой руке в положении на плечо. Начать вертикальные круги нагайкой вперед (от себя) используя только кисть.

**Фото 12.7.**

Затем начать перемещение ног – четыре обычных переменных шага вперед, четыре шага назад, синхронно с вращением нагайки: каждый круг – соответствует шагу.

**Фото 12.8 – 12.9.** Снова сделать четыре шага вперед, изменив направление вращения нагайки. И т.д.

Во время движения корпус развернут правым плечом вперед в пол оборота. Шаги выполнять мягко, сохраняя вертикальное положение позвоночника.



**Фото 12.7**



**Фото 12.8**



**Фото 12.9**

*3. Шаги вправо и влево.*

Применяется для ухода с линии атаки.

Принять правостороннюю боковую стойку, нагайка в правой руке в положении на плечо. Начать выполнять нагайкой фронтальные (перед собой) круги вправо, ис-



пользуя только кисть. **Фото 12.10.**

Затем начать движение ногами вправо (в сторону): *сначала!* шаг левой ногой – затем шаг правой ногой (вернуться в стойку) на четыре счета. Ноги двигаются каждая по своей линии, правая все время впереди. Двигаться синхронно с вращением нагайки: каждый круг – соответствует шагу. **Фото 12.11 – 12.12.**

Затем выполнить на четыре счета шаги влево: *сначала!* шаг правой ногой – затем шаг левой ногой (вернуться в стойку). Направление вращения нагайки изменить на противоположное. **Фото 12.13 – 12.15.**

Снова повторить 4 шага вправо – 4 шага влево, меняя направление вращения нагайки и т.д.

Во время движения корпус развернут правым плечом вперед в пол оборота. Шаги выполнять мягко, сохраняя вертикальное положение позвоночника.



**Фото 12.10**



**Фото 12.11**



**Фото 12.12**





**Фото 12.13**



**Фото 12.14**



**Фото 12.15**

#### *4. Подшагивание вперед и назад*

Применяется для относительно короткого и быстрого сокращения или разрыва дистанции.

Принять правостороннюю боковую стойку, нагайка в правой руке в положении на плечо. **Фото 12.16.**

Выполнить подшагивание вперед: правой ногой увеличить ширину стойки, сразу же подтянуть левую ногу до обычной ширины стойки. **Фото 12.16 - 12.17.**

Затем выполнить подшагивание назад: левой ногой увеличить ширину стойки, сразу же подтянуть правую ногу до обычной ширины стойки. **Фото 12.18 – 12.20.**

Ноги сохраняют прежнее положение, правая нога все время впереди. При подшагивании корпус должен сохранять вертикальное положение. Ноги как бы скользят вдоль поверхности. Для увеличения ширины подшагивание необходимо понизить центр тяжести (подсесть).



После освоения навыка, включаем движения нагайкой: подшагивание назад – замах, подшагивание вперед – удар сверху. Выполнять многократно.



**Фото 12.16**



**Фото 12.17**



**Фото 12.18**



**Фото 12.19**



**Фото 12.20**



**Фото 12.21**

### *5. Подскок.*

Применяется для относительно длинного и внезап-



ного сокращения или разрыва дистанции.

Принять правостороннюю боковую стойку, нагайка в правой руке в положении на плечо.

Выполнить небольшой разгонный шаг вперед левой ногой и оттолкнувшись ей от поверхности выполнить подскок вверх и вперед с выносом вперед правой ноги, согнутой в колене. Приземлиться в исходную стойку.

При подскоке корпус должен сохранять вертикальное положение. Стараться увеличивать длину и скорость подскока.

После освоения навыка, включаем движения нагайкой: разгонный шаг левой ногой – замах, подскок – удар сверху. Выполнять многократно. **Фото 12.22 – 12.27.**



**Фото 12.22**



**Фото 12.23**



**Фото 12.24**





**Фото 12.25**



**Фото 12.26**



**Фото 12.27**

#### *6. Прыжок с вращением.*

Применяется для увеличения силы удара и отвлечения внимания противника.

Принять правостороннюю боковую стойку, нагайка в правой руке в положении на плечо.

Оттолкнувшись правой ногой, подпрыгнуть вверх с вращением вокруг себя против часовой стрелки (влево), приземлившись в исходную стойку. **Фото 12.28 – 12.30.**

Во время прыжка сохранять вертикальное положение. Вначале повернуть голову (посмотреть, куда прыгаешь). Стараться увеличивать высоту и скорость прыжка.

После освоения навыка, включаем движения нагайкой: удар наотмашь влево. Выполнять многократно.

В дальнейшем усложнять прыжок:

- за счет подтягивания колен к груди;
- за счет сгибания колен и приведения пяток к яго-



дицам;

- за счет увеличения амплитуды прыжка (поворот более, чем на 360 градусов);

- за счет смещения во время прыжка с исходной точки (вправо, влево, вперед, назад);

- за счет выполнения серии прыжков, двигаясь, например, по окружности;

- за счет ударов нагайкой под различными углами.



**Фото 12.28**



**Фото 12.29**



**Фото 12.30**

### *7. Шаги «на крест».*

Применяется для отработки разворотов на 90 и 180 градусов.

На счет раз принять фронтальную стойку, нагайка в правой руке, выполнить замах. **Фото 12.31.**

На счет два выполнить короткий шаг вперед левой ногой и перенести на нее центр тяжести и выполнить удар налево-вниз. **Фото 12.32.**

На счет три отвести правую ногу (скрестить ноги) и разворачиваясь по часовой стрелке, выполнить замах. **Фо-**



то 12.33.

На счет четыре перенести на правую ногу центр тяжести и нанести удар направо-вниз. **Фото 12.34.** Таким образом, выполняется разворот на 180 градусов.

На счет пять выполнить короткий шаг левой ногой влево, развернувшись на 90 градусов, выполнить замах. **Фото 12.35.**

На счет шесть перенести на левую ногу центр тяжести и нанести удар налево-вниз. **Фото 12.36.** Таким образом, выполняется разворот на 180 градусов.

На счет семь отвести правую ногу (скрестить ноги) и разворачиваясь по часовой стрелке, выполнить замах. **Фото 12.37.**

На счет восемь перенести на правую ногу центр тяжести и нанести удар направо-вниз. **Фото 12.38.**

На счет девять выполнить короткий шаг левой ногой влево, развернувшись на 90 градусов, выполнить замах. **Фото 12.39.**

На счет десять перенести на левую ногу центр тяжести и нанести удар налево-вниз. **Фото 12.40.**

На счет одиннадцать отвести правую ногу (скрестить ноги) и разворачиваясь по часовой стрелке, выполнить замах. **Фото 12.41.**

На счет двенадцать перенести на правую ногу центр тяжести и нанести удар направо-вниз. **Фото 12.42.**

Продолжить двигаться по той же схеме (пол-оборота влево, оборот вправо и т.д.) раскачиваясь с ноги на ногу.

Повторить многократно.





**Φοτο 12.31**



**Φοτο 12.32**



**Φοτο 12.33**



**Φοτο 12.34**



**Φοτο 12.35**



**Φοτο 12.36**





Фото 12.37



Фото 12.38



Фото 12.39



Фото 12.40



Фото 12.41

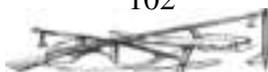


Фото 12.42

#### 8. Шаги в присядке (ползунки).

Применяется, в основном, для тренировки ног и работы в нижнем уровне.

Присесть (фото 12.42) и выполнять вышеперечисленные упражнения («калитка», шаги вперед и назад, влево



и вправо, по кресту) в этом положении. Во время перемещений, в основном, осуществлять горизонтальные круги нагайкой над головой.



**Фото 12.43**

При этом учесть два типа перемещений в этом положении, которые применялись практически при движении (и даже беге) вперед:

«ползунки», когда шаг выполняется по дуге, как бы изнутри наружу, стопа скользит внешним ребром по поверхности.

«гусек», когда шаг выполняется по дуге, как бы снаружи вовнутрь, стопа скользит внутренним ребром по поверхности.

*Методические рекомендации.*

Проверять соответствие техники перемещения эталону. Увеличивать скорость, (высоту, ширину) перемещения по мере освоения. Соблюдать последовательность в отработке упражнений. Работать в разомкнутом строю, затем индивидуально. *Время на изучение урока* – пять-шесть занятий. В дальнейшем, необходимо контролировать



правильность перемещений на всех уроках. Урок носит практический характер.

*Средства контроля.*

1. Опросить обучающихся по содержанию урока.
2. Определить уровень двигательной (технической) подготовленности по 5-ти бальной шкале:
  - для каждого из типов перемещений;
  - для «комплексного» (свободного набора перемещений в ограниченном пространстве).

### **Урок 13. Изучение навыка последовательного включения всех звеньев тела для наработки силы удара нагайкой.**

*Цель урока* – формирование навыка включения в удар нагайкой всех суставов (звеньев) тела.

*Задачи.*

- Изучение сведений о принципе «волны» как последовательного включения в движение всех звеньев тела.
- Ознакомление и изучение упражнений, формирующих навык включения в движение всех звеньев тела и исключающих «лишние» усилия.
- развитие координации движений и пластичности.

*Содержание урока.*



### *Необходимые знания.*

Следует понимать, что в процесс нанесения удара нагайкой включается все тело, концентрированная сила которого передается в ударную часть нагайки. Возникает своеобразная волна, передающаяся от ступней ног в бьющую руку и нагайку. Когда вы видите удар подготовленного человека, то возникает ощущение, что бьет только рука. На самом же деле, волна присутствует, но она скрыта от внешнего взгляда, уходит внутрь движения. Ее фазы становятся неувимы для посторонних глаз.

Достигается волновое движение в основном, за счет длительного выполнения «круток» («джигитки», «фланкировки») нагайкой. В этом случае, по мнению многих казаков, тело само, опытным путем приобретет необходимую пластику движений. Однако среди стариков бытует мнение, что «круткам» нагайки не следует уделять столь большого значения, так как они не всегда пригодны для боевой работы. Автор не против «круток», это действительно зрелищно и полезно, но выполнять их следует не в ущерб основной цели – научиться правильно и эффективно бить нагайкой.

Для освоения волны предлагаем подход, основанный на подготовительных упражнениях, доступных всем (и прежде всего школьникам). Каждое из этих упражнений последовательно «включает» в движение определенные суставы, приводя к передаче импульса от истока к завершению движения нагайкой. Их набор не окончательный, следуя представленной логике упражнения можно творче-



ски развить и доработать.

В дальнейшем, этот навык переносится на все действия и становится базовым принципом при работе нагайкой. Утрированно он может звучать так: «Нагайка вверх – все вверх, нагайка вниз – все вниз».

Развивается такое двигательно-координационное качество как пластичность. Пластичность – это гармоничное по форме и ритму движение, отражающее духовный и внутренний мир человека. Являясь специфическим двигательно-координационным качеством, пластичность основана на индивидуальном стиле, и формируется в процессе длительной, специально организованной деятельности. Исходя из сказанного, можно сделать вывод о том, что принцип волны способствует выработыванию индивидуального стиля при работе с нагайкой.

Звеньями кинематической цепочки, передающими импульс силы в удар нагайкой, являются: стопы, колени, тазобедренные суставы, позвоночник, плечо, локоть, кисть, нагайка.

В этом уроке мы предлагаем упражнения, которые объединят все звенья в единую цепочку. Цель этих упражнений - научиться исключать из удара нагайкой ненужные мышцы и укрепить сухожилия и связки. В этом случае значительно повысится скорость, удары станут «хлесткими», а двигательная пластика – гармоничной и индивидуальной.

Кроме того, эти упражнения подготавливают тело к набору энергии и ее выбросу в удар. Но эти знания передаются только на специализированных семинарах следующих уровней.



*Методические указания к упражнениям.*

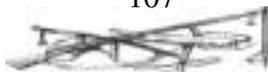
1. Соблюдать последовательность упражнений.
2. Соблюдать принцип: нагайка вверх – «всё вверх»; нагайка вниз – «всё вниз».
3. Сопровождать сбросы нагайки мысленной командой «Расслабился!».
4. Поднятие нагайки осуществлять медленно, последовательно включая звенья кинематической цепочки. Сброс осуществлять сразу, одновременно «выключая» звенья.
5. Не мешать движению руки и нагайки. Естественное движение сустава приводит к естественному движению нагайки.
6. Выполнять упражнения следует как для правой, так и для левой руки.

*Практические задания.*

*ВНИМАНИЕ! Эти упражнения связаны со значительной нагрузкой на суставы руки, поэтому перед их выполнением необходимо хорошо размять руки.*

*Звенья руки.*

1. Упражнение «сброс нагайки с локтя». Фронтальная стойка, нагайка в положении «на плечо» - рука согнута в локте, плечо опущено вниз, плеть в положении на плечо. Распрямить руку вниз, свободно разгибая ее в локтевом суставе. Рука с нагайкой падает вниз под действием силы тяжести. Исключить мышечные усилия! Затем возвращаем нагайку в положение «на плечо». **Фото 13.1 – 13.3.** Повторить многократно.





**Фото 13.1**



**Фото 13.2**



**Фото 13.3**

2. Упражнение «сброс нагайки с плеча». Фронтальная стойка, нагайка в положении «на плечо» - рука согнута в локте, плечо опущено вниз, плеть закинута за спину. Поднять локоть вверх до предела, нагайка заводится вдоль спины, рука остается согнутой в локтевом суставе, локоть смотрит строго вперед. Распрямить руку вниз: сначала локоть, затем разогнуть руку в локтевом суставе. Рука с нагайкой падает вниз под действием силы тяжести! Исключить мышечные усилия! Распрямленная рука в конечной фазе сброса уходит назад (за спину) до «ограничителя». Затем возвращаем нагайку в положение «на плечо». **Фото 13.4 – 13.8.** Повторить многократно.





**Фото 13.4**



**Фото 13.5**



**Фото 13.6**



**Фото 13.7**



**Фото 13.8**

3. Упражнение «сброс нагайки с прямой руки». Фронтальная стойка, рука с нагайкой выпрямлена вертикально вверх. Отпустить (расслабить) руку, она свободно «падает» вниз под действием силы тяжести, локтем вниз; суставы руки последовательно «складываются» и распрям-



ляются. Исключить мышечные усилия! Распрямленная рука в конечной фазе сброса уходит назад (за спину) до «ограничителя». Затем вернуть руку с нагайкой в исходное положение, подняв прямо перед собой. **Фото 13.9 – 13.12.** Повторить многократно. Исключить наклоны корпуса, позвоночник держим вертикально.

4. Выполнить предыдущее упражнение, только рука с нагайкой, после сброса возвращается вверх по кругу, по инерции. **Фото 13.13.** Исключить наклоны корпуса, позвоночник держим вертикально.



**Фото 13.9**



**Фото 13.10**



**Фото 13.11**





**Фото 13.12**



**Фото 13.13**

5. Выполнить упражнения 1 – 3 из исходного положения, когда локоть смотрит в сторону, а также сброс нагайки осуществляется в боковой плоскости **Фото 13.14 – 13.17.**





Фото 13.14



Фото 13.15



Фото 13.16



Фото 13.17

Подключаем ноги.

6. Добавить к упражнениям 1 - 3 подъем на носки во время поднятия нагайки и полуприсед во время сброса нагайки **Фото 13.18 – 13.19**. Исключить наклоны корпуса, позвоночник держим вертикально.

7. Ритмично подниматься на носках и опускаться в полуприсед, осуществляя сброс нагайки сверху и возвращая ее по кругу (как в упражнении 4). Исключить наклоны корпуса, позвоночник держим вертикально.





**Фото 13.18**



**Фото 13.19**

Подключаем корпус (скрутка).

8. Скручивания корпусом. Стойка: фронтальная, рука с нагайкой согнута в локте, предплечье смотрит вперед, локоть прижат к туловищу; вторая рука за спиной. За счет скручивания корпуса вправо и влево осуществлять вращение нагайкой по восьмерке. Добиваться вращения нагайки исключительно за счет движений корпуса! Руки и ноги не подвижны, фиксированы. Внимание фокусируется на крестце и скручиваниях позвоночника. **Фото 13.20 – 13.22.**

9. То же, что и в упражнении 8, но увеличивая амплитуду скручивания, за счет переноса центра тяжести на



опорную ногу и отрыва пятки второй ноги от поверхности. Внимание фокусируется на крестце и скручиваниях позвоночника. **Фото 13.23 – 13.24.**



**Фото 13.20**



**Фото 13.21**



**Фото 13.23**



**Фото 13.24**

Соединяем в единое целое.

10. Сброс нагайки по диагонали влево (со скручива-



нием корпуса). Фронтальная стойка, правая рука с нагайкой свободно внизу.

В первой фазе перенести вес тела на правую ногу скручивая позвоночник, левое плечо вперед, левая нога на носке. Одновременно поднять руку с нагайкой вертикально вверх, практически прижимая плечо к правому уху. Прочувствовать единую линию натяжения, идущую от носка левой ноги и шлепку нагайки.

Во второй фазе «отпустить» натяжение: левая нога с носка опускается на полную стопу, ноги слегка сгибаются в коленях, корпус вращается с выносом правого плеча вперед, руку с нагайкой сбрасывается вниз, по диагонали к левому бедру. Здесь необходимо дослать руку немного вперед, иначе хлестанете по ноге. Не забывать, что рука с нагайкой свободно падает, диагональное направление создается за счет вращения корпуса и работы ног! Затем снова первая фаза – вторая фаза. Выполняется на два счета. Повторить многократно. **Фото 13.25 – 13.26. Стрелка туда-сюда.**

11. Как в упражнении 10, но с возвратом руки с нагайкой вверх по кругу по инерции. То есть фазы 1 и 2 сливаются в единое целое, выполнять на один счет. При этом следить, чтобы рука не «включилась» в движение, а продолжала свободно сбрасываться сверху. **Фото 13.27.**

12. Сброс нагайки по диагонали вправо (со скручиванием корпуса). Фронтальная стойка, нагайка в правой руке.

В первой фазе перенести вес тела на левую ногу скручивая позвоночник, правое плечо вперед, правая нога



на носке. Одновременно поднять руку с нагайкой вверх, практически прижимая плечо к левому уху. Прочувствовать единую линию натяжения, идущую от носка правой ноги через правую руку к шлепку нагайки.

Во второй фазе отпустить «натяжение»: правая нога с носка опускается на полную стопу, ноги слегка сгибаются в коленях, корпус вращается с выносом правого плеча назад, рука с нагайкой сбрасывается вниз, по диагонали к правому бедру. Рука отводится до упора. Не забывать, что рука с нагайкой свободно падает, диагональное направление создается за счет вращения корпуса и работы ног! Затем снова первая фаза – вторая фаза. Выполняется на два счета. Повторить многократно. **Фото 13.28 – 13.29.**

13. Как в упражнении 12, но с возвратом руки с нагайкой вверх по кругу по инерции. То есть фазы 1 и 2 сливаются в единое целое, выполнять на один счет. При этом следить, чтобы рука не «включилась» в движение, а продолжала свободно сбрасываться сверху. **Фото 13.30.**

14. Чередование сброса нагайки по диагонали справа и слева, как в упражнениях 10 и 12.





**Фото 13.25**



**Фото 13.26**



**Фото 13.27**



**Фото 13.28**



**Фото 13.29**



**Фото 13.30**

*Методические рекомендации.*

Соблюдать последовательность в отработке упраж-



нений. Работать в разомкнутом строю. Объяснить теорию, отработать упражнения в группе, перейти к индивидуальной отработке упражнений. *Время на изучение урока* – два-три занятия. В дальнейшем, необходимо включать принцип «волны» в совершенствование каждого удара нагайкой.

*Средства контроля.*

1. Опросить обучающихся по содержанию урока.
2. Определить уровень двигательной (технической) подготовленности по 5-ти бальной шкале, оценивая силу и хлесткость удара нагайкой.



## **БЛОК 4. Основные технические действия нагайкой.**

После освоения базовых, стоек, перемещений, и других упражнений, переходим к освоению основных технических действий нагайкой. Они представлены в виде одиночных действий, которые могут быть объединены в простые (например, защита-удар) и сложные (защита-серия ударов) комбинации.

Технические действия нагайкой подразделяются на:

- удары плетью нагайки;
- удары рукоятью нагайки (тычки);
- блоки нагайкой;
- уходы и уклоны от ударов нагайкой.

Все эти действия могут выполняться как на месте, так и в перемещениях.

### **Урок 14. Удары плетью нагайки: характеристика и классификация**

*Цель урока* – формирование представления о различных типах ударов нагайкой и дать их общую характеристику.

*Задачи.*

- Изучение характеристик ударов плетью нагайки.
- Формирование представления о типах ударов плетью нагайки по поражающему эффекту.



*Содержание урока.*

## **1. Общая характеристика удара плетью нагайки.**

Удар плетью нагайки можно охарактеризовать как резкое и хлесткое движение в точку цели. Целью упражнения с нагайкой является выработка навыка нанесения такого удара, который производил бы противнику поражающий (болево́й) эффект. Такой удар можно назвать действенным.

Действительный удар должен обладать следующими характеристиками:

1) быть эффективным (правильно подобранным по типу для той или иной поражаемой зоны);

2) быть правильно исполненным технически (плоскость, звенья руки, угол атаки);

3) быть достаточно сильным (что предполагает включение в удар звеньев всего тела);

4) быть метким (точно поражать уязвимые зоны противника).

Эти качества неразрывно связаны между собой.

Самый сильный и меткий удар не достигнет максимального эффекта, если он неправильно подобран. Например, удар по защищенной одеждой руке противника наотмашь (как палкой) будет более эффективен, чем удар шлепком.

Технически правильно подобранный и исполненный удар, нанесенный точно в цель, но лишенный силы, не будет способен нанести достаточный поражающий эффект противнику.



Самый сильный и правильный удар, но лишенный меткости и нанесенный по воздуху, и по давню не достигнет своей цели.

Наконец, и правильно подобранный, и сильный, и меткий удар иногда не даст необходимого эффекта, если он технически неграмотно исполнен. Например, удар отклоняется от линии или траектории (двигается по изогнутой плоскости).

Очевидно, что отклонение от нормы одного или нескольких элементов понижают и действительность самого удара; все средства наносящего удар должны быть направлены к тому, чтобы достигнуть полного соединения элементов удара (действительности).

Собственно, все предыдущие подготовительные упражнения были направлены на отработку эффективности ударов нагайкой.

***Правильность удара (плоскость удара).*** Прямолинейность движения плети в цель обуславливает наибольшую силу удара нагайкой, так как изогнутая траектория снижает скорость движения. Чтобы обеспечить максимальный разрезающий эффект при ударе, необходимо направить его так, чтобы плеть все время двигалась в одной и той же линии, проходящей через точку цели, локоть и кисть вооруженной руки. Это и есть плоскость удара.

***Сила удара.*** Сильным называется удар, когда движению плети сообщается наибольшая скорость, соответствующая силе или размаху конкретного бойца. Чем больше размах, тем быстрее движение орудия, тем сильнее удар, тем сильнее поражающий эффект.



**Меткость удара.** Метким будет удар, который точно попадает в желаемые точки цели. Необходимость меткости ясна из того, что в поединке придется поражать наиболее уязвимые, представляющие меньшее сопротивление или меньшую площадь зоны.

## **2. Типы ударов по поражающему эффекту:**

Для данного типа нагайки существует три основных типа нанесения ударов плетью нагайки: прямой, шлепок, и с оттягом.

Мы исключаем так называемый оплетающий удар, или удар «с отдачей» для данного типа нагайки, так как он практически невыполним; такой удар больше подходит для нагайки с длинной плетью и грузом в шлепке. Он наносится относительно плавным выносом руки в цель для захвата (оплетения) конечности (кисти, голеностопа) противника с последующим резким рывком к себе. Удар наносится ближней (к рукояти) частью плети; это сложное техническое действие.

**Первый - «прямой».** Он наносится как палкой (шашкой), наотмашь, по различным траекториям. При подобном ударе рукоять и плеть в ходе движения располагаются на одной прямой. Цель этого удара – остановить противника. Удар наносится дальней частью плети. **Фото 14.1 – 14.2.**



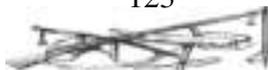


Фото 14.1



Фото 14.2

*Второй - «шлепок».* Этот удар больше всего применяется. Наносится концом сарвеня «шлепком», удар наносится под прямым углом к ударной поверхности и по этой же траектории возвращается обратно. В область головы, по косточкам кисти и т.д. **Фото 14.3 – 14.4.**





**Фото 14.3**



**Фото 14.4**

*Третий - «с оттягом».* Он является эффективным и действенным, но сложным технически для исполнения; при нем происходит резкий удар и быстрое оттягивание руки назад как бы разрезание ударной поверхностью - сарвенем. Наносится во все зоны поражения, но в основном, по конечностям. **Фото 14.5 – 14.6.**





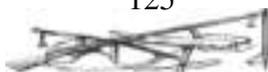
**Фото 14.5**



**Фото 14.6**

Каждый из них обладает своей техникой исполнения и наибольшей эффективностью в зависимости, например, от угла атаки.

Под острым углом (например, по горизонтально или вертикально расположенной перед вами палке) лучше идет удар «с оттяжкой»; под прямым углом – удар «шлепок»;



под прямым и более тупым углом – «прямой» удар.

Удар «шлепок» больше задействует кисть руки и основной его характеристикой является скорость; «прямой» удар больше задействует плечо и основной его характеристикой является сила; удар «с оттяжкой» последовательно задействует все звенья руки, но локоть в большей степени, чем в других типах ударов, и основной его характеристикой является «правильность».

«Точность» же важна для всех ударов, и это наиболее сложная характеристика. В качестве эталона точности можно предложить следующий тест: гашение пламени свечи различными типами ударов нагайкой.

*Методические рекомендации.*

Урок носит демонстрационный и теоретический характер. *Время на изучение урока* – два занятия.

*Средства контроля.*

Опросить обучающихся по содержанию урока.

## **Урок 15. Траектории ударов плетью нагайки и зоны поражения.**

*Цель урока* – формирование представлений об основных траекториях ударов плетью нагайки и зонах поражения.

*Задачи.*

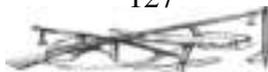


- Ознакомление со схемой траекторий и зон поражения для прямых ударов нагайкой.
- Ознакомление со схемой траекторий и зон поражения для ударов шлепков.
- Ознакомление со схемой траекторий и зон поражения для ударов с оттяжкой.

### *Содержание урока.*

1. Для **прямых ударов** нагайкой предлагается следующие шесть линий, по которым ориентируются траектории их нанесения:

- вертикальная линия от головы к паху и обратно; зоны поражения - темя и пах, так же руки;
- горизонтальная линия в области головы (шеи) в обоих направлениях; зоны поражения – висок, щека, шея, руки;
- горизонтальная линия на уровне живота (нижних ребер) в обоих направлениях; зоны поражения – ребра, руки;
- горизонтальная линия на уровне середины бедра в обоих направлениях; зона поражения – бедра;
- косая линия от правого плеча к левому бедру в обоих направлениях; зона поражения – шея, голова, бедра;
- косая линия от левого плеча в обоих направлениях;
- косые удары могут быть в трех уровнях: верхнем (голова и шея); среднем (бока и ребра); нижнем





ного обозначения целей). В практике же щелкают больше по глазам, лицу, суставам рук и ног. Наибольшей силой и поражающим эффектом обладает шлепок сверху (в темя) и сверху-сбоку (по вискам).

3. Для ударов с **оттяжкой** характерны в большей степени такие же траектории.

Удары с оттяжкой наносятся дальней половиной плети нагайки для достижения эффекта «разрезания» или «оплетания» при оттяжке. Максимальной силой будут обладать удары в верхней зоне и нанесенные по рукам и шее, меньше – по бедрам.

4. Для ударов рукояткой (тычков) – как при обычном хвате палкой, эффективны удары в пяти «верхних» направлениях: темя, виски, ключицы.

*Методические рекомендации.*

Урок носит демонстрационный и теоретический характер. *Время на изучение урока* – одно занятие.

*Средства контроля.*

Опросить обучающихся по содержанию урока.

## **Урок 16. Освоение прямого удара плетью нагайки.**

*Цель урока* – формирование практического навыка нанесения прямого удара нагайкой в различных ситуациях.

*Задачи.*



- Освоение ударов на месте.
- Освоение ударов на месте по неподвижной цели.
- Освоение ударов в перемещениях.
- Освоение ударов в перемещениях по подвижной и неподвижной цели.

### *Содержание урока.*

Прямым ударом нагайкой по технике исполнения называем положение, когда рукоять и плеть в ходе движения располагаются на одной прямой, как палка.

Этот удар используют в начале обучения для получения необходимых знаний по управлению нагайкой. Так же применяют для разбора сложных действий на невысоких скоростях. В области практического применения подобные удары используют как элемент защиты при атаке с контролем действий противника. После контроля подобным ударом или почти одновременно с ним идёт поражение, к примеру, щелчком.

Траектории, зоны поражения этого удара и цели его применения изложены в предыдущих уроках. Основной целью этого урока является приобретение практического навыка нанесения удара.

1. Практические задания для освоения удара на месте.

1.1. Выполнить все упражнения Урока 13 («Волна»). Это и есть максимально сильный прямой удар нагайкой. Добиться тонкости шелеста, звука при рассекании воздуха во время удара.



1.2. Из основной стойки выполнить прямой удар нагайкой по основным траекториям, в последовательности, указанной в Уроке 15. Каждый удар в двух направлениях линии, например вертикальный: сверху и снизу. И так для каждой из шести основных линий.

1.3. Выполнить удары по шести линиям в правой боковой стойке.

1.4. Выполнить удары по шести линиям в левой боковой стойке.

Все удары выполнять сначала только рукой, затем последовательно подключать раскачивание с ноги на ногу, скручивание корпуса (см. уроки 9, 13).

2. Практические задания для освоения удара по неподвижной цели (гимнастической палке, манекену).

2.1. В каждой из стоек выполнять удары по горизонтально или вертикально расположенной палке (палку держит партнер), в зависимости от траектории. При этом следить, чтобы удар наносился дальней частью плети, иначе произойдет оплетение. Рекомендуется пластмассовая гимнастическая палка (80-100 см), так как при ударах по деревянной палке нагайка быстрее изнашивается. Для развития точности на палке рисуются поперечные линии, по каждой из которых последовательно наносится удар. **Фото 16.1-16.2.**





**Фото 16.1**



**Фото 16.2**

2.2. В каждой из стоек выполнять удары нагайкой по манекену или груше. Следить за точностью и правильностью нанесения удара. **Фото 16.3 – 16.8.**





**Φοτο 16.3**



**Φοτο 16.4**



**Φοτο 16.5**



**Φοτο 16.6**





**Фото 16.7**



**Фото 16.8**

3. Практические задания для освоения ударов в перемещениях.

3.1. Последовательно выполнять все перемещения (см. урок 12) с нанесением прямых ударов нагайкой. При этом рекомендуем для каждого вида перемещения наиболее удобные для него траектории нанесения ударов:

- шаг вперед-назад без отрыва опорной ноги – косые удары сверху;

- переменные шаги вперед и назад – косые удары, горизонтальные удары;

- шаги вправо и влево – косые и горизонтальные удары;

- приставной шаг вперед и назад – все удары (в парном бою это самый распространенный вид перемещений);

- подскок – больше вертикальный и косые удары;

- прыжок с вращением – горизонтальные удары;

- шаги по «кресту» (развороты) - косые удары;



- шаги в присядке – горизонтальные удары.

4. Практические задания для освоения удара в перемещениях по подвижным и неподвижным целям.

4.1. Повторить все возможные упражнения предыдущего задания (3.1) с нанесением ударов по неподвижной цели. В основном, использовать перемещения, сокращающие дистанцию удара по цели до необходимой, например: принять боковую стойку дальше от цели, и с выполнением подшагивания (шага, подскока) нанести удар. Здесь важно выбрать нужную дистанцию, не потерять равновесия, нанести удар правильно, сильно и точно в цель. Также, наносить удары, маневрируя вправо и влево от цели, с разворота (по кресту), прыжком с вращением и т.д.

4.2. Выполнять удары по палке, которую держит партнер, осуществляющий маневрирование в ограниченном пространстве (круге, квадрате). При этом, в начале, следует развивать тактическое мышление, то есть, после выполнения маневра партнером, оценить ситуацию и осуществить необходимое перемещение с оптимальным по траектории ударом.

#### *Методические рекомендации.*

Урок носит практический характер. Упражнения выполняются как в одиночку (в строю), так и в парах. Основной мишенью здесь является боксерская груша или манекен. Для ударов в перемещениях используется гимнастическая палка. *Время на изучение урока* – пять - шесть занятий.



*Средства контроля.*

1. Проверять правильность оценки ситуации при нанесении ударов по маневрирующей цели.

2. Оценить освоение навыка нанесения прямого удара можно с помощью тестов:

- дорожка (комбинация) из перемещений с одиночными ударами («придумай сам»);

- перебивание тонких реек ударами по различным траекториям;

- пять из пяти правильно подобранных «ответов» на маневрирования партнера – «отлично»; четыре из пяти – «хорошо» и т. д.

## **Урок 17. Освоение удара шлепка плетью нагайки.**

*Цель урока* – формирование практических навыков нанесения удара-шлепка нагайкой в различных ситуациях.

*Задачи.*

- Освоение ударов на месте.
- Освоение ударов на месте по неподвижной цели.
- Освоение ударов в перемещениях.
- Освоение ударов в перемещениях по подвижной и неподвижной цели.

*Содержание урока.*

В данном ударе рукоять не только начинает движе-



ние, но и успевает вернуться в исходное положение к моменту контакта плети с целью. Раздаётся звук щелчка. Этот удар самый быстрый и так как именно скорость, а не сила является преимущественным поражающим фактором в ударах плетью, именно щелчком осуществляются основные поражения противника. Работа комбинацией щелчков несколько сложна и требует умения. Поэтому обычно щелчок "прячут" в комбинации из других ударов и захватов.

Для удара шлепка больше характерна траектория, перпендикулярная поверхности, по которой проводится атака. Сам щелчок наносится в точки пересечения линий прямых ударов, или в точки окончания линий. **Фото 17.1.** В практике же щелкают больше по глазам, лицу, суставам рук и ног. Наибольшей силой и поражающим эффектом обладает шлепок сверху (в темя) и сверху-сбоку (по вискам).



**Фото 17.1**



Траектории, зоны поражения этого удара и цели его применения изложены в предыдущих уроках. Основной целью этого урока является приобретение практического навыка нанесения удара.

*1. Практические задания для освоения удара на месте.*

1.1. Вначале необходимо выполнять шлепок только кистью, как на вытянутой вперед руке, так и с локтем, приведенным к туловищу.

1.2. Выполнять удары за счет разгиба в локтевом суставе.

1.3. Наносить удары за счет плечевого сустава: рука в исходном положении выпрямлена вверх, затем посылается вперед.

1.4. Складываем (сочетаем) удар: к движению в кистевом суставе добавляется движение в локтевом, потом добавляется движение в плечевом суставе; в итоге получается, полна форма удара.

1.5. Из основной стойки выполнить удары – шлепки в точки поражения. Удары необходимо выполнять именно по воздуху, чтобы добиться необходимой скорости. Если скорость отдергивания руки будет недостаточной, то плеть бьет по руке, при достаточной же скорости возвращается практически по той же траектории. Это и есть основной навык нанесения удара.

1.6. Выполнить удары-шлепки в правой боковой стойке и в левой боковой стойке.



*2. Практические задания для освоения удара по неподвижным целям (груше, манекену).*

2.1. В каждой из стоек выполнять удары-шлепки в зоны поражения, точки рекомендуется заранее нарисовать или обозначить кусочками скотча. При правильном ударе раздается характерный звук – шлепок (щелчок).

*3. Практические задания для освоения ударов в перемещениях.*

3.1. Последовательно выполнять перемещения (см. урок 12) с нанесением ударов-шлепков нагайкой на каждый шаг. Рекомендуются перемещения:

- переменные шаги вперед и назад;
- шаги вправо и влево;
- приставной шаг вперед и назад;
- подскок;
- шаги по «кресту» (развороты).

Удары наносить под различными углами и по разным уровням.

*4. Практические задания для освоения удара в перемещениях по подвижным и неподвижным целям.*

4.1. Повторить все возможные упражнения предыдущего задания (3.1) с нанесением ударов по неподвижной цели. В основном, использовать перемещения, сокращающие дистанцию удара по цели до необходимой, например: принять боковую стойку дальше от цели, и с выполнением подшагивания (шага, подскока) нанести удар. Здесь важно



выбрать нужную дистанцию, не потерять равновесия, нанести удар правильно, сильно и точно в цель. Также, наносить удары, маневрируя вправо и влево от цели, с разворота (по кресту), с подскока и т.д.

4.2. Выполнять удары по боксерской лапе или палке, которую держит партнер, осуществляющий маневрирование в ограниченном пространстве (круге, квадрате). Партнер постоянно перемещается, меняя положение лапы. **Фото 17.2 – 17.3** (как пример).



**Фото 17.2**





**Фото 17.3**

*Методические указания к упражнениям.*

1. Соблюдать последовательность упражнений.
2. Следует понимать, что нанести шлепок по поверхности значительно легче, нежели осуществить его в воздухе. Без короткого и резкого движения плеть будет бить по руке. При правильном же ударе происходит щелчок, и плеть возвращается по той же траектории. Поэтому вначале, возможно, целесообразнее осваивать удар по цели.
3. В силу большой нагрузки на суставы, следует хорошо размяться.
4. Выполнять упражнения следует как для правой, так и для левой руки.

*Методические рекомендации.*

Урок носит практический характер. Упражнения



выполняются как в одиночку (в строю), так и в парах. Основной мишенью для ударов по неподвижной цели является боксерская груша или манекен. Для ударов в перемещениях использовать боксерскую лапу. *Время на изучение урока* – пять - шесть занятий.

*Средства контроля.*

1. Проверять правильность оценки ситуации при нанесении ударов по маневрирующей цели.
2. В качестве средства контроля предлагается сбивать небольшие цели (мячики) с поверхности.
3. Сбивать также можно набрасываемые (летающие) цели. Самым сложным является сбивание летающих насекомых.

## **Урок 18. Освоение удара с оттяжкой плетью нагайки.**

*Цель урока* – формирование практических навыков нанесения ударов с оттяжкой в различных ситуациях.

*Задачи.*

- Освоение ударов на месте по неподвижной цели.
- Освоение ударов в перемещениях.

*Содержание урока.*

При выполнении удара с оттяжкой движение начинается рукоять, и плеть несколько отстаёт в первой фазе движения, затем плеть начинает опережать рукоять и в этой



фазе происходит контакт с целью. Характерным является звук, возникающий при оттягивании плети назад. Этот удар наиболее сильный и является основным. Именно этим действием осуществляются динамические захваты.

Для ударов с оттяжкой характерны в большей степени траекториям, осуществляемым сверху, справа и слева, плюс все промежуточные между ними.

Основной целью этого урока является приобретение практического навыка нанесения удара.

### *1. Практические задания для освоения удара по неподвижной цели.*

1.1. Выполнить удар с оттяжкой по предплечью своей левой руки, осуществляя как бы набрасывание плети, захват или накручивание плети вокруг руки и оттяжку назад. Данное упражнение позволит ощутить эффект удара с оттяжкой и позволит понять его динамику.

1.2. Выполнять удары сверху по горизонтально расположенной гимнастической палке.

1.3. Выполнять удары по вертикально расположенной гимнастической палке справа и слева, а также под различными углами.

1.4. Выполнить удары с оттяжкой в правой боковой стойке по манекену или груше по верхним траекториям (зоне).

### *2. Практические задания для освоения ударов с оттяжкой в перемещениях.*

2.1. Для наработки навыка правильного выбора ди-



станции удара выполнять удары с оттяжкой, сокращая и разрывая дистанцию за счет приставных шагов вперед-назад, а также вправо и влево, маневрируя по отношению к цели. Удары наносить под различными углами и по разным уровням.

2.2. Выполнять удары с оттяжкой по гимнастической палке, которую держит партнер, или по руке (**Фото 18.1 – 18.2**) осуществляющий маневрирование в ограниченном пространстве (круге, квадрате). Партнер постоянно перемещается, меняя положение цели.



**Фото 18.1**





**Фото 18.2**

*Методические рекомендации.*

Урок носит практический характер. Упражнения выполняются, в основном, в парах. Основной мишенью для ударов по неподвижной цели является гимнастическая палка, которую желательно обмотать поролоном или другой мягкой тканью. *Время на изучение урока* – два - три занятия.

*Средства контроля.*

1. Проверять правильность оценки ситуации при нанесении ударов по маневрирующей цели.
2. В качестве средства контроля правильности удара отслеживать эффекты «разрезания» поролона на палке, или «вырывания» палки из руки.



## Урок 19. Удары-тычки рукояткой нагайки.

*Цель урока* – формирование практических навыков нанесения ударов рукояткой нагайки.

*Задачи.*

- Освоение ударов рукояткой на месте.
- Освоение ударов на месте по неподвижной цели.
- Освоение ударов в перемещениях.
- Освоение ударов в перемещениях по подвижной и неподвижной цели.

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Удары рукояткой нагайки могут выполняться в двух основных вариантах.

Первый – при хвате за плеть, в этом случае траектории и техника нанесения ударов аналогичны прямым ударом плетью нагайки, поэтому мы их не рассматриваем в данном уроке.

Второй – тычки торцом рукояти нагайки в уязвимые точки (нервные узлы). Такие удары наносятся при сближении с противником и достаточно эффективны с точки зрения поражающего эффекта. Можно также осуществлять давление торцом рукояти на различные болевые зоны.

Эти удары удобны при обычном хвате нагайки по следующим направлениям и зонам поражения:

- сверху в голову;
- сверху в область лица (глаза, зубы и т.д.);



- сверху в область ключицы;
- справа и слева в область висков и шеи;
- справа и слева в область ребер.

Удары необходимо наносить резко, коротко, так, чтобы рукоять нагайки располагалась перпендикулярно атакуемой поверхности.

Следует помнить, что удары рукоятью травмоопасны и используются только в крайнем случае, например при необходимой самообороне.

### *1. Практические задания для освоения удара на месте.*

1.1. Из основной стойки многократно выполнять комплекс из пяти ударов-тычков рукоятью нагайки в следующей последовательности:

- Вертикально сверху. **Фото 19.1-19.2.**
- Вертикально сверху по ключицам. **Фото 19.3-19.4.**
- В верхний уровень справа. **Фото 19.5-19.6.**
- В верхний уровень слева. **Фото 19.7-19.8.**
- В средний уровень справа - вертикально сверху по ключицам **Фото 19.9.**
- в средний уровень слева.

1.2. Многократно выполнять комплекс из пяти ударов-тычков рукоятью нагайки в правой, а затем в левой боковой стойке.





**Φοτο 19.1**



**Φοτο 19.2**



**Φοτο 19.3**



**Φοτο 19.4**





**Φοτο 19.5**



**Φοτο 19.6**



**Φοτο 19.7**



**Φοτο 19.8**





**Фото 19.9**

*2. Практические задания для освоения удара по неподвижной цели (манекену).*

2.1. В каждой из стоек выполнять удары-тычки в различные зоны поражения, рассмотренные выше.

*3. Практические задания для освоения ударов в перемещениях по неподвижной цели.*

3.1. Используя различные перемещения (см. урок 11) осуществлять маневрирование вокруг мишени с нанесением ударов-тычков по наиболее удобным траекториям и зонам поражения. Использовать сокращение и разрыв дистанции, заходы справа и слева, подскоки, развороты и т.д.

*4. Практические задания для освоения удара в перемещениях по подвижной цели.*

4.1. Выполнять (обозначать!) все возможные удары-тычки в зоны поражения партнера, осуществляющего маневрирование в ограниченном пространстве (круге, квад-



рате). В целях безопасности, оголовок рукоятки обмотать мягкой тканью.

#### *Методические рекомендации.*

Урок носит практический характер. Упражнения выполняются как в одиночку (в строю), так и в парах. Основной мишенью здесь является боксерская груша или манекен. Удары в перемещениях выполняются (обозначаются) непосредственно на партнере. *Время на изучение урока* – пять - шесть занятий.

#### *Средства контроля.*

1. Проверять правильность оценки ситуации при нанесении ударов по маневрирующей цели.

2. Оценивать точность нанесения ударов – тычков рукояткой нагайки можно посредством быстрого нанесения серии ударов в обозначенные на манекене точки, при этом использовать маркер (краску).

### **Урок 20. Уходы и уклоны корпусом от ударов нагайкой.**

*Цель урока* – формирование навыков предвидения траектории удара нагайкой и ухода от него.

#### *Задачи.*

- Изучение уходов от горизонтальных ударов.
- Изучение уходов от вертикальных ударов.
- Изучение уходов от косых ударов.



- **Вырабатывание навыка предвидения удара.**

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Данный урок является продолжением 11-го урока, и уходы (уклоны) от ударов во многом соответствуют упражнениям, направленным на вырабатывание чувства внутреннего пространства.

Для освоения навыков уходов необходимо вначале выполнять удары по строго определенным траекториям и в медленном темпе, для того, чтобы освоить правильную технику движений. А затем ускорять движения, немного менять траектории ударов, выполнять их в различной последовательности. Важно также наносить удары строго в цель, но с малой силой.

Уходы редко носят самостоятельный характер, чаще всего используются в сочетании с блоками и ответными ударами, различными типами перемещений. Но самостоятельная их проработка в значительной степени повышает мобильность и защищенность.

*1. Практические задания для ухода от горизонтальных ударов.*

Принять исходное положение: основная стойка, держим нагайку за плеть и рукоятку двумя руками, на уровне груди. Это позволяет прикрываться от ударов, в случае, если уход осуществлен не своевременно. Партнер располагается в правой боковой стойке, нагайка на плече,



дистанция для прямого удара плетью нагайки. **Фото 20.1.**



**Фото 20.1**

1.1. Партнер наносит ритмичные удары в горизонтальной плоскости в область головы и шеи. Необходимо уходить от ударов за счет приседания с возвращением в исходное положение. **Фото 20.2.**



**Фото 20.2**

1.2. Партнер наносит ритмичные удары в горизонтальной плоскости в область коленей (бедер). Необходимо уходить от ударов за счет прыжков с высоким подтягива-



нием коленей к груди. **Фото 20.3.**



**Фото 20.3**

1.3. Партнер наносит ритмичные удары в горизонтальной плоскости в область головы и шеи. Необходимо уходить от ударов за счет отклонения (прогиба) назад, пропуская удар перед собой, с возвращением в исходное положение. **Фото 20.4.**



**Фото 20.4**

1.4. Партнер наносит ритмичные удары в горизонтальной плоскости в область ребер (живота). Необходимо уходить от ударов за счет отведения таза назад с одновре-



менным наклоном корпуса, пропуская удар перед собой, с возвращением в исходное положение. **Фото 20.5.**



**Фото 20.5**

1.5. Партнер выполняет горизонтальные удары в различные уровни (шея, живот, колени), а затем произвольно. Необходимо правильно уйти от удара, предугадав уровень нанесения.

1.6. Выполнять удары и уходы попеременно, например: партнер наносит удар в голову, второй уходит приседанием, и на возврате в исходное положение наносит ответный аналогичный удар, от которого уже уходит партнер. Выполнять многократно, со всеми типами уклонов.

*2. Практические задания для ухода от вертикальных ударов.*

2.1. Партнер наносит ритмичные удары в строго вертикальной плоскости, сверху в область головы. Необходимо уходить от ударов за счет «уклона»: корпус поворачивается на 90 градусов, *правое* плечо вперед, вес тела пе-



реносится на правую согнутую ногу; удар пропускается перед собой. То же самое влево. **Фото 20.6.**



**Фото 20.6**

2.2. Партнер наносит ритмичные удары в строго вертикальной плоскости, сверху в область головы. Необходимо уходить от ударов за счет «нырка»: корпус поворачивается на 90 градусов, *правое* плечо вперед, вес тела переносится на левую согнутую ногу; удар пропускается за спиной. То же самое влево. **Фото 20.7.**



**Фото 20.7**



2.3. Чередуем нырки и уклоны в различной последовательности.

2.4. Выполнять удары и уходы обоюдно – попеременно: «нырок» - ответный удар, партнер от него уклоняется и наносит ответный удар.

3. *Практические задания для ухода от косых ударов.*

3.1. Партнер наносит ритмичные косые удары *справа налево*, сверху в область головы. Необходимо уходить от удара сочетая «уклон» с подшагиванием вперед, к партнеру, левой ногой: корпус вписывается в плоскость удара, пропуская его перед собой. **Фото 20.8.** То же самое от косо-го удара *слева направо*, но уклон и шаг в другую сторону.



**Фото 20.8**

3.2. Партнер наносит ритмичные косые удары *справа налево*, сверху в область головы. Необходимо уходить от удара сочетая «нырок» с подшагиванием вперед, к партнеру, правой ногой: корпус вписывается в плоскость удара, пропуская его за спиной. **Фото 20.9.** То же самое от косо-го



удара *слева направо*, но уклон и шаг в другую сторону.



**Фото 20.9**

3.3. Чередуем нырки и уклоны с подшагиванием в различной последовательности.

3.4. Выполнять удары и уходы обоюдно – попеременно: уход - ответный удар, партнер от него уклоняется и наносит ответный удар. Творчески развиваем.

#### *4. Практические задания для ухода от ударов-шлепков.*

Принять исходное положение: основная прямая стойка, руки вниз. Партнер располагается в правой боковой стойке, нагайка на плече, дистанция для прямого удара плетью нагайки.

4.1. Партнер наносит удары-шлепки в область корпуса, например: плечи, грудь, живот, тазобедренные суставы, в различной последовательности. Необходимо «рефлекторно» убрать (спрятать, отдернуть) зону поражения от удара. Выполнять строго на месте, перемещаться запре-



щено.

4.2. Уходить от ударов-шлепков за счет перемещений и наклонов, в ограниченном пространстве (например, круг 3 метра). Как игра «пятнашки».

*5. Практические задания для ухода от ударов с оттяжкой (динамических захватов).*

5.1. Партнер наносит удары, в основном по кистям рук и бедрам. Необходимо «рефлекторно» убрать (отдернуть руку, поднять ногу) зону поражения от удара. Выполнять строго на месте, а затем в передвижениях.

*Методические указания к упражнениям.*

1. Все уходы выполняются сначала медленно и по максимальной амплитуде, затем увеличивая скорость и сокращая амплитуду движений до оптимальной.

2. При выполнении упражнений рекомендуется сопровождать взглядом траекторию движения кончика плети, при необходимости вращая головой в направлении удара. Затем развивать периферийное зрение, ограничивая движения головой.

3. В дальнейшем необходимо усложнять траектории ударов нагайкой (например, осуществлять удар в голову сверху под различными углами), соответствующим образом «вписываясь» в движение нагайкой при уходе от удара.

4. Уходы вначале следует освоить по отдельности, затем выполнять в едином комплексе, и (или) в различной последовательности.



### *Методические рекомендации.*

Соблюдать последовательность в отработке упражнений. Работать в парах. *Время на изучение урока* – шесть-семь занятий.

### *Средства контроля.*

1. С помощью теста оценить количество и правильность уходов от каждого типа удара, например 5 из пяти – «отлично» и т.д.

2. Оценить количество уходов от свободно наносимых ударов.

## **Урок 21. Блоки и отбивы нагайкой.**

*Цель урока* – формирование представления и навыков отбивов и блоков с помощью нагайки.

### *Задачи.*

- Изучение блоков нагайкой с хватом двумя руками.
- Изучение блоков рукоятью нагайки.
- Изучение отбивов плетью нагайки.

### *Содержание урока.*

### *Необходимые знания.*

Считаем возможным использовать нагайку для блокирования ударов в трех вариантах.

Первый – это защита при хвате нагайки двумя рука-



ми, одна за рукоятку, другая за плеть. Нагайка в этом случае натянута в одну линию, данный вид защиты подходит для наиболее жестких атак.

Второй – это отбивы рукояткой нагайки, используемой как короткая палочка. Отбивы, в основном, защищают от ударов плетью.

Третий – отбивы атак плетью нагайки, в основном, за счет резкого и короткого фронтального круга.

Необходимо помнить, что за защитным действием чаще всего следует ответная атака, поэтому отбивы или блоки должны быть удобными для мгновенного ответного удара.

В данном уроке мы рассмотрим только основные направления блоков и отбивов в положении стоя на месте. Дальнейшая отработка защитных действий производится в учебных поединках.

*1. Техника выполнения блоков нагайкой и практические задания для их отработки.*

Принять исходное положение: основная стойка, держим нагайку в горизонтальном положении за плеть и рукоятку двумя руками, на уровне груди. **Фото 21.1.**

1.1. Выносим руки с нагайкой вперед вверх, выше головы – верхний блок. **Фото 21.2.**

1.2. Опускаем руки вперед вниз – нижний блок. **Фото 21.3.**

1.3. Выносим руки влево – праваяверху (к голове), леваявнизу (возле пояса). Нагайка переходит в вертикальное положение – левый блок. **Фото 21.4.**

1.4. Выносим руки вправо – леваярука вверх, пра-



вая вниз – правый блок. **Фото 21.5.**



**Фото 21.1**



**Фото 21.2**



**Фото 21.3**



**Фото 21.4**



**Фото 21.5**

1.5. В паре: партнер наносит прямые удары плетью нагайки сверху, снизу, слева и справа. Блокировать удары четырьмя блоками. **Фото 21.6.**





**Фото 21.6**

*2. Отбивы ударов плетью нагайки.*

Принять исходное положение: основная стойка, держим нагайку в правой руке, по средней линии.

2.1. Выполнить резкий короткий фронтальный круг плетью нагайки, кистевым движением: по часовой, а затем против часовой стрелки. **Фото 21.7 – 21.8.**

2.2. Партнер наносит, в основном, удары шлепки, задачи сбивать их вращением плети нагайки.





**Фото 21.7**



**Фото 21.8**

*3. Отбивы ударов рукоятью нагайки.*

Принять исходное положение: основная стойка, держим нагайку в правой руке, по средней линии.

3.1. Выполнять отбивы по «прямому кресту»: вверх, вниз, вправо и влево. **Фото 21.9 – 21.12.**





**Фото 21.9**



**Фото 21.10**



**Фото 21.11**



**Фото 21.12**

3.2. Выполнять отбивы по косому кресту, по четырем направлениям: влево-вверх, вправо-вниз, вправо-вверх, влево вниз. **Фото 21.13 – 21.16.**





**Фото 21.13**



**Фото 21.14**



**Фото 21.15**



**Фото 21.16**

Причем, каждый из отбивов может выполняться в двух вариантах: когда рукоять направлена от себя и вверх, или наоборот – к себе и вниз. По сути – это восемь разных отбивов.



3.3. Выполнять отбивы в различной последовательности. При этом необходимо следить, чтобы рука не слишком сильно уходила за пределы туловища.

3.2. Партнер наносит, в основном, косые удары, задача – отбивать их рукояткой нагайки. **Фото 21.17.**



**Фото 21.17**

*Методические указания к упражнениям.*

1. Все отбивы выполнять сначала медленно и по максимальной амплитуде, затем увеличивая скорость и сокращая амплитуду движений до оптимальной.

2. При выполнении упражнений рекомендуется сопровождать взглядом траекторию движения кончика плети партнера. Затем развивать периферийное зрение, ограничивая движения головой.



3. В дальнейшем необходимо усложнять траектории ударов нагайкой (например, осуществлять удар в голову сверху под различными углами), подбирая оптимальный способ защиты.

4. Отбивы следует применять в сочетании с уходами, а затем, и с ответными атаками.

#### *Методические рекомендации.*

Соблюдать последовательность в отработке упражнений. Работать в разомкнутом строю, а затем в парах.  
*Время на изучение урока – шесть-семь занятий.*

#### *Средства контроля.*

Оценивать путем подсчета количества ударов, которые были заблокированы или отбиты (например, 10 из 10-ти), причем удары наносятся по различным направлениям.

## **Урок 22. Комплексы технических действий с нагайкой.**

*Цель урока* – развитие техники работы с нагайкой с использованием творческих способностей.

#### *Задачи.*

- Изучение принципов составления комплексов упражнений с нагайкой.
- Изучение примерного типового комплекса упражнений с нагайкой.
- Составление индивидуального комплекса упражне-



ний с нагайкой.

### *Содержание урока.*

#### *1. Основные принципы составления комплексов.*

На наш взгляд, комплекс должен включать в себя следующие элементы техники и их сочетания: приветствие нагайкой, принятие базовой стойки (стоек), ряд вращений на месте, выполнение всех возможных типов ударов плетью, демонстрация уходов (уклонов и нырков) в сочетании с отбивами и ответными ударами, удары в перемещениях, элементы акробатики. Комплекс должен быть небольшим, порядка 30-40 секунд, выполняться на ограниченной площадке, с темпом выполнения выше среднего.

На начальном этапе можно составить ряд комплексов, объединяющих тот или иной тип техники. Например, комплекс блоков и отбивов на месте и в движении, или комплекс только прямых ударов плетью нагайки на месте и во всех типах перемещений, и т.д.

В другом варианте комплекс должен включать все основные типы техники, приводим его примерный вариант.

#### *2. Типовой комплекс техники с нагайкой.*

1. Исходное положение: базовая фронтальная стойка, нагайка за поясом.

2. Привести нагайку в положение «к бою» (на плечо) и выполняем приветствие.

3. Выполнить шесть хлопков нагайкой по ногам на месте, или в перемещении (см. танцевальная разминка).

4. Выполнить вращения нагайкой по разным траек-



ториям (боковые, горизонтальные, фронтальные круги) с подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием руки, используя различные звенья (кость, локоть, плечо). Круги выполнять на месте, с раскачиванием на ногах.

5. Выполнить 4 шага вперед, 4 назад с вертикальными кругами.

6. Выполнить шаги вправо и влево с фронтальными кругами.

7. Выполнить прыжки с вращением на 360 градусов с горизонтальными кругами.

8. Выполнить ходьбу «по кресту» с косыми ударами.

9. Выполнить приставные шаги вперед-назад, вправо-влево с ударами шлепками нагайкой.

10. Выполнить уклоны влево и вправо с отбивом рукоятью нагайки и ответным ударом.

11. Выполнить нырки вправо и влево с отбивами рукоятью нагайки и ответными ударами.

12. Выполнить подскок с нанесением рубящего косого удара (или несколько подскоков).

13. Выполнить вращение нагайки во внутреннем пространстве и демонстрациях уходов (см. урок 11).

14. Выполнить подбрасывание нагайки вверх и вперед с захватом ее после кувырка.

15. Выполнить остановку, ряд вращений, приветствие, окончание комплекса.

### *3. Составление индивидуального комплекса.*

После освоения обучающимися типового комплекса необходимо поставить задачу составить свой комплекс в



зависимости от предпочтений, комплекции, внутреннего состояния (например, темперамента).

*Методические рекомендации.*

Необходимо кратко повторить все технические приемы владения нагайкой, от принятия стоек и перемещений до уклонов, защит и ударов нагайкой. Затем в разомкнутом строю выучить типовой комплекс, представленный в уроке. После этого поставить задачу составления небольшого индивидуального комплекса упражнений, оказывая необходимую помощь и поддержку обучающимся. Оценить составленный комплекс с объяснением его достоинств и недостатков. *Время на изучение урока* – десять занятий.

*Средства контроля.*

1. Проведение мини соревнований с оценкой составленных комплексов по 10-ти бальной системе.

2. Техника является освоенной, когда обучающийся выполняет ее спонтанно, естественно, рефлексивно, в общем - без привязанности к определенным схемам. Каждый комплекс не похож на другой – это постоянно меняющийся творческий процесс.



## **БЛОК 5. Игры и методы совершенствования технике владения нагайкой.**

В этот блок вошли уроки, посвященные игровым и соревновательным методам совершенствования техники владения нагайкой.

Их содержание можно использовать постоянно, с самого начала обучения, для того, чтобы сделать учебный процесс более разнообразным и увлекательным. Практика показывает, что вдумчивое изучение техники каждого движения – процесс необходимый, но достаточно монотонный. Всегда хочется быстрее проверить результаты, поиграть, посоревноваться. Тем более, что представленные ниже методы (уроки) наиболее традиционные, то есть раньше детвора училась именно в процессе игр.

### **Урок 23. Игры с нагайкой для развития точности.**

*Цель урока* – развитие и совершенствование точности ударов нагайкой.

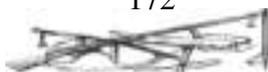
*Задачи.*

- Групповые игры.
- Индивидуальные игры.

*Содержание урока (игры).*

#### **1. «Попади по мячу».**

Это своеобразный большой теннис, или русская



«лапта», только вместо ракетки применяется нагайка. Для этой игры необходимо изготовить большое количество бумажных мячиков, размером с теннисный мяч (скомканная газета, обмотанная скотчем), так как они легче и меньше изнашивается нагайка. В задачу игры входит подбрасывание мячика и удар по нему нагайкой. Необходимо не только попасть по мячу, но и отправить его в полет, а в дальнейшем – в цель.

Вначале больше подходит вертикальный прямой удар нагайкой, затем, по мере совершенствования, удары под другими углами.

Эта игра может перерасти в «перестрелку» мячами, когда группа делится на две команды, каждая из которых занимает свою половину площадки. Посылать мячики в цель можно только нагайкой.

## 2. «Рубка лозы».

Для этой игры применяются укрепленные на стойках мишени – лоза, кегли, мячики, расположенные справа и слева от дорожки на определенном удалении друг от друга. Задача игрока – пробежать по дорожке с нанесением ударов по целям и срубанием их нагайкой. Выигрывает тот, кто быстрее пройдет дорожку и поразит больше мишеней.

Данный вид подготовки широко применялся при рубке пашкой. В наше время применяется в Федерации «Шермиции» на Дону, а также в различных состязаниях военно-патриотической направленности на Кубани. В ПРИЛОЖЕНИИ 5 приводятся правила соревнований по данному виду.



### **3. «Волчек».**

Это традиционная казачья игра, описанная многими этнографами. Необходимо плетью нагайки (удар с оттягом) запустить во вращение юлу («волчек»). Игра требует специального приспособления: «витень» или центральный шнурок нагайки должен быть длиннее чем «сарвень».

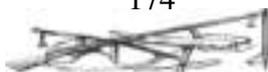
### **4. Гашение свечи, или «выключатель».**

Необходимо расставить зажженные свечи (таблетки) на уровне груди в линию, и гасить их за счет удара – шлепка, не задевая саму свечу. Выигрывает тот, кто за меньшее количество ударов погасит определенное количество свечей.

### **5. «Сбей папаху».**

Партнер держит на вытянутой руке палку, на которой надета папаха. Необходимо ударом нагайки сбить ее с палки. Сначала на месте, потом в виде игрового поединка.

**Фото 23.1.**





**Фото 23.1**

### **6. «Карусель».**

В данной игре мишени устанавливаются по кругу: например, одна команда держит гимнастические палки на вытянутой руке.

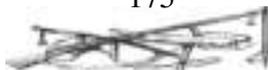
Вторая команда бежит внутри круга друг за другом непрерывным потоком, нанося удары по каждой цели.

#### *Методические рекомендации.*

Игры с нагайкой могут использоваться и как основное содержание занятия, и как его часть. Прекрасно подходят для «включения» в процесс, для разогрева и разминки. *Время на изучение урока – три-пять занятий.*

#### *Средства контроля.*

По каждой из этих игр провести соревнования.



## Урок 24. Удары нагайкой по разным предметам.

*Цель урока* – развитие и совершенствование правильности ударов нагайкой с максимальной силой.

*Задачи.*

- Изучить особенности удара нагайкой по различным предметам (целям).

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Цели для отработки ударов нагайкой максимальной силы и поражающего эффекта рекомендуются следующие.

- Мокрая газета.
- Картонная коробка.
- Ножка стула.
- Ветки дерева.
- Арбуз или тыква.
- Мелкие насекомые.
- Камыш или трава.

Это своеобразный тест на правильность всех типов ударов нагайкой, демонстрирующий навыки и умения казача.

Какие-то из них можно использовать в условиях спортзала, например картонные коробки, стул, мокрую газету. Но лучше всего проверять силу удара в природных условиях, например, во время традиционных военно-полевых сборов. Рассмотрим некоторые правила и особенности ударов по каждой из них.



### *Практические задания.*

1. Удары по мокрой газете. Для этого газета подвешивается на горизонтально натянутой веревке, и укрепляется прищепками. Отрабатываются удары-шлепки в различные точки газеты, удары должны прошивать газету насквозь. Также отрабатываются прямые удары, разрубающие газету на полосы. Основное условие, к которому необходимо стремиться: газета не должна комкаться и сминаться, разрывы должны быть только в месте удара.

2. Удары по картонной коробке. Почти тоже самое, что удары по газете. Но с большей нагрузкой, скоростью и силе удара. Кроме того, удары могут наноситься по самым разнообразным траекториям. Задача – превратить коробку «в хлам».

3. Стул. Используется для отработки динамических захватов. Необходимо оплести ножку стула и рывком опрокинуть его.

4. Ветки дерева. Срубание небольших веточек дерева и листьев. Отрабатываются удары, в основном, в верхней зоне.

5. Трава. «Срубание» высокой травы. Отрабатываются удары, в основном, в нижней зоне.

6. Арбуз или тыква. Попытки пробивание различными ударами.

7. Сбивание летающих насекомых (мух, мошек и комаров) по лицензии!

### *Методические рекомендации.*



Часть этих упражнений выполняются на выездных учебно-тренировочных сборах и являются основными. *Время на изучение урока – до освоения.*

*Средства контроля.*

Контролируется техника безопасности, по характеру пробивов и разрезов определяется качество ударов.

## **Урок 25. Удары и действия нагайкой верхом на «коне».**

*Цель урока – совершенствование техники с нагайкой в различных условиях.*

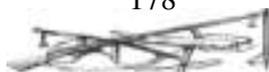
*Задачи.*

- Изучить особенности работы нагайкой в положении «верхом».

Удары нагайкой в положении «верхом» в условиях спортзала – это работа на специальном тренажере, гимнастическом коне, имитирующем лошадь. В свое время вышла в свет методическое пособие «Казачья верховая борьба», в одном из разделов которого приводятся упражнения с оружием: шашкой, нагайкой, кинжалом; там эти упражнения описаны подробно. Здесь мы приводим их кратко. Также предлагаем некоторые игры.

Одним из условий является необходимость поднять «коня» на достаточную высоту, чтобы обеспечить максимальную подвижность «всадника» для нанесения ударов.

**Фото 25.1.**





**Фото 25.1**

*Содержание урока:*

1. Нанесение ударов нагайкой по целям, расположенным низко на полу, справа и слева от коня.

- Удар в пол-оборота вправо. Наносится сверху-вниз, от себя, с наклоном корпуса вперед к цели. **Фото 25.2.**

- Удар в пол-оборота влево. Наносится сверху-вниз, от себя, с наклоном корпуса к цели. **Фото 25.3.**

- Удар назад. Наносится с прогибом (сваливанием) вправо назад и движением руки по кругу назад как бы снизу вверх. **Фото 25.4.**





**Фото 25.2**



**Фото 25.3**



**Фото 25.4**



**Фото 25.5**

2. Нанесение ударов по высоко расположенным целям. Выполняются те же удары по целям, расположенным на вешках (стойках) справа и слева от коня.

3. Сбивание нагайкой предметов, бросаемых во всадника и уклонение от них.



4. На высокой палке, привязанной вдоль спины, вешается папаха. Задача всадников – сбить папаху противника ударом нагайки.

*Методические рекомендации.*

Упражнения необходимо осваивать сначала на гимнастической скамье, что позволяет задействовать всю группу. Затем изучать на гимнастическом коне, оборудованном «седлом».

*Время на изучение урока – три занятия.*

*Средства контроля.*

Контролируется техника безопасности, подвижность и свобода действий всадников на «коне» при действиях нагайкой.



## Урок 26. Удары нагайкой с помощью ног.

*Цель урока* – совершенствование техники с нагайкой в различных условиях.

*Задачи.*

- Изучить основные удары нагайкой с использованием ног.
- Развить подвижность тазобедренных суставов.

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Данные приемы носят вспомогательный, больше развивающий характер, направленный на разработку тазобедренных суставов. Здесь нагайка одевается темляком на голеностоп и является продолжением ноги. Удары ногами носят маховый характер, причем выполняются именно те из них, которые характерны для всадника, например, при посадке и спешивании на коня. Поэтому мы отобрали три из них: мах ногой перед собой – наружу и внутрь, и круговой мах назад с разворота.

*Практические задания.*

1. Одеть нагайку темляком на голеностоп (например, правой ноги). Принять левую боковую стойку, нагайка на правой (задней) ноге. Выполнять круговые махи левой ногой перед собой в одну и другую сторону, с возвратом ноги в исходную стойку. Повторить упражнение для другой ноги, сменив стойку. **Фото 26.1 – 26.5.**





**Φοτο 26.1**



**Φοτο 26.2**



**Φοτο 26.3**



**Φοτο 26.4**





**Фото 26.5**

2. Принять правую боковую стойку, нагайка на правой (передней) ноге. Выполнять круговые махи правой ногой перед собой в одну и другую сторону, с возвратом ноги в исходную точку. Повторить упражнение для другой ноги, сменив стойку. **Фото 26.6.**



**Фото 26.6**

3. Мах назад с разворота. Принять правую боковую стойку, нагайка на левой (задней) ноге. Вращение корпуса влево, в стороны спины, колено левой ноги подтягивается к груди. Продолжая вращение, распрямляем левую ногу в махе (ударе) и возвращаемся в исходное положение. Сме-



нить стойку и выполнить мах для правой ноги. **Фото 26.7 – 26.10.**



**Фото 26.7**



**Фото 26.8**



**Фото 26.9**



**Фото 26.10**

4. Опорный мах. В танце Гопак этот элемент называется «Голубец». «Перемахиваем» последовательно обеими ногами с опорой на гимнастическую скамью, гимнастического коня. Как в известном гимнастическом упражне-



нии «колесо». **Фото 26.11 – 26.12.**



**Фото 26.11**



**Фото 26.12**

5. Перепрыжка («коза»). Выполняется как последовательные махи ногами в прыжке (наподобие прыжка в высоту через перекладину).

6. Отрабатываем все вышеперечисленные удары, нанося удары нагайкой по целям (лапа, столб, груша).

*Методические рекомендации.*

Перед выполнением упражнений размять и разогреть суставы и мышцы ног. Необходимо добиваться амплитудного, резкого маха так, чтобы нагайка составляла с ногой одну линию. *Время на изучение урока – три занятия.*

*Средства контроля.*

Поразить точным ударом определенное количество целей.



## Урок 27. Самооборона с использованием нагайки.

*Цель урока* – получение знаний о принципах и основах самообороны с нагайкой.

*Задачи.*

- Изучить основы знаний и принципы самообороны с использованием нагайки.
- Освоить некоторые приемы самообороны с использованием нагайки.

*Необходимые знания.*

*Содержание урока.*

Сформулируем некоторые правила самообороны с нагайкой, исходя из личного опыта и уровня (начального) владения нагайкой.

1. Эффективность ударов, во многом, зависит от конструкции нагайки: длинны, утяжелителя в шлепке, рукояти и т.д. В каждом случае необходимо знать сильные и слабые стороны нагайки.

2. Применяют нагайку, в основном, по прямому назначению – для нанесения хлестких поражающих ударов в уязвимые (открытые) зоны противника. Удары по конечностям (бедрям, предплечьям, кистям рук) больше носят болевой, останавливающий характер; удары в область головы и шеи – поражающий характер.

3. При самообороне от невооруженного противника, или вооруженного, скажем, ножом, нагайка дает выигрыш



в дистанции, поэтому целесообразно держать противника на расстоянии, нанося останавливающие или поражающие удары. Если противник вооружен палкой, шашкой и т.д., то преимущество в дистанции теряется.

4. Удары нагайкой, при некоторой подготовке, могут иметь высокую плотность, то есть, в единицу времени, возможно нанесения большего количества ударов по разнообразным траекториям. Одно из преимуществ нагайки – скорость.

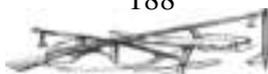
5. Удары плетью могут обходить, огибать защиту противника, например подставленную руку, достигая зоны поражения.

6. На ближних дистанциях целесообразно использовать удары (тычки) рукоятью нагайки, так как удар плетью во многом теряет в поражающем эффекте.

7. При хвате за плетель и рукоять (двумя руками), нагайка используется для блокирования ударов, а в некоторых случаях, для динамических захватов и бросков. Самый эффективный из захватов – воздействие на шею противника, например, запрокидывание головы, или рывком за шею к земле. Динамические захваты руки противника сложны и требуют более сложных навыков. Их использование следует начинать с моделирования (обусловленная атака с четким алгоритмом действий).

8. Не следует забывать о нанесении ударов невооруженной рукой, ногой и т.д. в сочетании с работой нагайки, то есть, использовать все возможности тела.

*Практические задания.*



Приведем несколько примеров использования нагайки в самообороне.

1. Противник вооружен ножом. Нанести удар по кисти вооруженной руки, затем, сократив дистанцию, нанести поражающий удар в голову. **Фото 27.1 – 27.4.**



**Фото 27.1**



**Фото 27.2**



**Фото 27.3**



**Фото 27.4**

2. Противник вооружен ножом. Нанести отвлекающий удар в область головы (лица) с последующим обезоруживанием ударом по кисти вооруженной руки или поражающим ударом. **Фото 27.5 – 27.8.**





**Фото 27.5**



**Фото 27.6**



**Фото 27.7**



**Фото 27.8**

3. Остановить бьющую руку противника блоком в сочетании с уходом с линии атаки и опрокинуть его броском с воздействием на шею (сзади, или спереди). Нанести поражающий удар плетью. **Фото 27.9 – 27.13.**





**Фото 27.9**



**Фото 27.10**



**Фото 27.11**



**Фото 27.12**



**Фото 27.13**

4. Сократить дистанцию до ближней, заблокировав



бьющую руку противника свободной рукой и нанести удар или серию ударов рукоятью, разорвав дистанцию нанести удары плетью. **Фото 27.14 – 27.15.**



**Фото 27.14**



**Фото 27.15**

*Методические рекомендации.*

Перед обучением объяснить правовую сторону вопроса применения нагайки. Во-первых, понятие необходимой самообороны, во-вторых, в каких случаях нагайку вообще можно с собой носить. Несмотря на то, что по закону нагайка не относится к холодному оружию, носить ее без лишних вопросов можно в качестве элемента традиционного казачьего костюма.

Следует обучать принципам самообороны нагайкой после появления навыка контролируемых (по траектории, силе, дистанции и т.д.) ударов, иначе возможны травмы. Применять учебную нагайку.

Следует принимать во внимание склонности, тип телосложения, степень подвижности, навыки ученика. Исходя из этого, отдавать предпочтение наиболее естествен-



ным и характерным для него способам защиты.

Отрабатывать в парах, моделируя возможные ситуации и атаки, начинать медленно, доводить до автоматизма.

Сочетать уходы с линии атаки (маневрирование), отбивы, удары и захваты, при необходимости используя подводящие упражнения и отработку приема по элементам.

Не мудрить, использовать простые, но эффективные действия.

*Время на изучение урока – 5-6 занятий.*

*Средства контроля.*

Контролируется техника безопасности, степень овладения навыком (до автоматизма).

## **Урок 28. Учебные поединки с нагайкой.**

*Цель урока – отработка полученных навыков в учебных поединках, обусловленных правилами.*

*Задачи.*

- Ознакомление с правилами и техникой безопасности.
- Ознакомление с тактикой поединков с нагайкой.
- Развитие навыков и физических качеств, необходимых для владения нагайкой.

*Содержание урока:*



Мы сознательно приводим примерные правила, не детализируя их досконально, оставляя свободу выбора каждому наставнику или тренеру.

### *Правила.*

Во избежание излишней беготни по площадке и эффективной плотности боя, ее размеры должны быть ограничены. Предлагается круг диаметром от трех до пяти метров. За выходы за пределы площадки предусмотрены предупреждения или штрафы по очкам.

Бой ограничен по времени – условно 2 минуты.

Используется учебная (безопасная) нагайка с целью избежать травм.

Защитное снаряжение: обязательный шлем, с решеткой для лица. Плотная куртка, с длинным рукавом и воротом-стойкой, например, бушлат или фуфайка.

Перчатки для спарринга.

Плотные (стеганные) штаны для защиты бедер.

В таком защитном снаряжении возможно наносить достаточно сильные, но безболезненные удары и щелчки.

*Приветствие.* Осуществляется перед поединком и по его окончанию. Выполняется традиционно, см. урок 5.

### *Судейство.*

Рефери на площадке регламентирует поединок и использует команды и жесты рук: «Приветствие»; «Приготовились»; «Бой»; «Стоп»; «Предупреждение». **Фото 28.1 – 28.5.** Оценивают бой три боковых судьи путем подсчета набранных очков.





Результативные действия: атаки в разрешенные части тела.

Удары в область головы (шлема) – 2 очка. Удары в область рук, ног и корпуса 1 очко. Оцениваются выражен-



ные и точные удары. Для оценки комбинации (серия ударов), в ней должен присутствовать хотя бы один четкий удар.

Запрещены тычки рукоятью, динамические и статические захваты нагайкой.

Победа присваивается по очкам, подавляющему преимуществу, или в случае неоднократного нарушения правил соперником.

### *Тактика.*

Обычно, проявляются два варианта тактики: мало-подвижная и «плотная».

В первом случае спортсмен ограниченно передвигается по площадке, старается занять место в центре круга, и наносит одиночные и сильные щелчки или удары нагайкой по сопернику.

Во втором случае спортсмен постоянно передвигается, нагайка находится в непрерывном движении за счет различных круток, уклонов и передвижений, из которых «выбрасываются» удары и щелчки. Такая тактика более предпочтительна, зрелищна и соответствует скоростным возможностям нагайки в условиях учебного поединка.

В зависимости от предпочтений спортсмен выбирает ту или иную тактику или их сочетание.

### *Подготовка.*

Для осуществления эффективной подготовки спортсмены развивают физические качества, навыки и умения, чувство пространства и т.д.



Приведем лишь некоторые из практических заданий, необходимых для учебного поединка:

1. Совместное маневрирование в круге без нанесения ударов нагайкой с целью отработать стойки и перемещения, чувство дистанции и ощущение пространства (круга).

2. Нанесение точных ударов в зоны поражения находящегося на месте или маневрирующего соперника.

3. Отработка уходов, нырков и наклонов и прочая, от одиночных ударов соперника, наносимых по различным траекториям. Темп – от низкого к высокому, по мере совершенствования навыка.

4. Отработка защит от ударов посредством отбивов и блоков нагайкой.

5. Поочередное выполнение атак и их серий и способов защиты от них (уклоны, отбивы и т.д.).

6. Отработка быстрого перехода от защиты к нападению.

7. Остановка атакующего соперника контратакой.

8. Собственно поединок.

Приводятся лишь некоторые из заданий, сходные с другими видами единоборств и фехтования. Но с учетом применения нагайки, они приобретают свою неповторимую пластику и особенности, ведь плеть чаще всего бьет быстрее и по непредсказуемым траекториям, нежели рука или шашка.

*Методические рекомендации.*

Не следует торопиться с проведением учебных по-



единков, так как в угоду победы в нем, ученики закрепляют неверные стереотипы действий нагайкой. Вначале следует освоить знания, умения и навыки предыдущих уроков. *Время на изучение урока – 10 занятий.*

*Средства контроля.*

Контролируется техника безопасности, степень овладения навыками ведения поединков.

## **Урок 29. «Крутки» нагайки как гимнастика.**

*Цель урока* – обучение круткам нагайки по различным траекториям, как способу подготовки и развития двигательной пластики и ритмики движений.

*Задачи.*

- Ознакомиться с особенностями крутки нагайки.
- Изучить основные фигуры – траектории крутки нагайки.
- Составить комбинацию из сочетаний различных фигур при крутке нагайкой.

*Содержание урока.*

Крутка нагайки – это традиционный для казаков, в том числе на Кубани, способ подготовки к владению нагайкой. По другому крутку еще называют «джигитка», «фланкировка», и по основным движениям крутки совпадают с казачьей шашкой. Это своеобразный танец, демонстрирующий удаль и подготовленность казака. Ни один ка-



зачий праздник не обходится без демонстрации круток шашкой или нагайкой.

Крутки нагайкой, в идеале, представляют собой непрерывные вращения, перехваты и удары в сочетании с движениями ног и неповторимой пластикой тела. Здесь всегда прослеживается своеобразный рисунок, который соответствует ритму сопровождающей песни, музыки, внутреннему настрою, физической и двигательной подготовленности казака.

Считаем нужным подчеркнуть, что крутки нагайки редко подходят для боевого применения, но как способ развития и подготовки зарекомендовали себя достаточно хорошо.

Описать всю методику обучения крутке невозможно, поэтому мы приведем лишь отдельные элементы, из которых составляются композиции. Вначале их следует выучить по отдельности в статическом положении, затем подключать работу корпуса и перемещения ног, традиционные для казачьих танцев.

В данном уроке мы не приводим фотографии, по нескольким причинам: во-первых, сложность, во-вторых, крутки нагайки широко представлены в сети интернет.

Перечислим основные фигуры круток нагайкой:

1. Боковые круги вперед и назад. Выполняются за счет кисти, с приведенным к туловищу локтем. Также с выпрямлением и сгибанием руки в локтевом суставе вверх, вперед, вниз и т.д.

2. Горизонтальные и фронтальные круги в обе сто-



роны.

3. Прямая и обратная восьмерки перед собой, сначала с приведенной к туловищу рукой, затем со сменой уровня по высоте и дальности.

4. Выброс из-за спины («черт»), со сменой уровня по высоте: от бедра, от спины, от локтя.

5. Прямая и обратная фронтальные восьмерки.

6. Прямая и обратная фронтально-горизонтальные (смешанные) восьмерки.

7. Перехваты нагайки из одной руки в другую четырьмя способами:

- вверху;
- за спиной;
- прямой перехват;
- обратный перехват.

8. Подбрасывание нагайки с вращением и ее ловля.

9. Удары по различным траекториям.

После отработки этих элементов на месте, следует подключать работу ног и корпуса, а также акробатические элементы, например колесо, кувырок и т.д.

Затем, переходить на составление простых и более сложных композиций с нагайкой, где одни элементы гармонично переходят в другие, сливаясь в непрерывное поле.

### *Методические рекомендации.*

Не следует подменять крутками основные упражнения, так как это может негативно сказаться на точности и силе ударов. *Время на изучение урока – 20 занятий.*



*Средства контроля.*

Контролируется техника безопасности, степень овладения навыками круток нагайки.

### **Урок 30. Танец и пение как метод тренировки с нагайкой.**

*Цель урока* – ознакомление обучающихся с элементами танцев с нагайкой с музыкальным сопровождением и использованием пения.

*Задачи.*

- Ознакомиться с назначением танцев и песен с использованием нагайки.
- Изучить некоторые элементы танцев с нагайкой.
- Выполнение танцевальных элементов под музыку.
- Выполнение танцевальных элементов с нагайкой с использованием пения как метода дыхательной подготовки.

*Содержание урока.*

*Необходимые знания.*

Считается, что народный танец – это вершина воинской подготовки, в котором собран основной арсенал технических действий, свойственных тому или иному народу, а песня отражает тот ритм, которым «дышит» земля, на которой этот народ проживает. Во время пения и танцев с



оружием казак учиться входить в измененное состояние сознания, расширяющее «видение» и прочие возможности, поддерживающее его силы. Кроме того, пение во время выполнения упражнений – метод постановки дыхания, используемый у казаков и у многих народов.

Песни и танцы кубанских казаков широко представлены в репертуаре Кубанского казачьего хора и множества других фольклорных коллективов Кубани.

Невозможно, обращаясь к традициям воинской подготовки, в частности владению нагайкой, обойти этот пласт народной культуры, но и невозможно представить на суд читателя все многообразие и нюансы применения танцев и песен в методике тренировки. Поэтому исходим из личных предпочтений и вкусов при выборе песен, а движения, выполняемые под пение, предлагаем из вышеприведенных уроков.

#### *Практические задания.*

1. Необходимо подготовить несколько комбинаций с использованием круток нагайки (комплекс), а затем исполнять их под сопровождение, используя различную музыку. Каждый раз комплекс будет выглядеть по-другому.

2. В качестве простых элементов для постановки дыхания через песню используются:

- хлопки нагайкой по сапогу (урок танцевальная разминка);

- передвижения-шаги вперед-назад, вправо-влево, и т.д. из урока передвижения с нагайкой;

- нанесение ударов по различным траекториям в ритм пению –



словом, все многообразие представленных выше упражнений.

#### *Методические рекомендации.*

Необходимо выучить несколько народных казачьих песен, желательно, достаточно ритмичных и быстрых. Мы поем следующие.

«Шамиля».

«Черноморец иде...».

«Распрягайте хлопцы коней...».

«На горах кавказских...» и другие.

Упражнения выполняются вначале под исполнение спокойных песен, затем подбираются быстрые песни.

Чем шире репертуар – тем больше возможностей у казака. Генерал Краснов говорил, что каждый казак должен знать не меньше 300 песен.

*Время на изучение урока* – в дальнейшем используется на каждом занятии для постановки дыхания и тренировки.

#### *Средства контроля.*

С ростом умения и тренированности казака возрастают его функциональные способности, которые измеряются современными средствами спортивной и медицинской метрологии.



## БЛОК 6. «Магия» нагайки.

В этом блоке мы приведем общий обзор путей развития, обозначим некоторые направления совершенствования в овладении нагайкой. Их преподавание проводится автором на специализированных семинарах.

Нагайка – это своеобразный жезл, символ, «волшебная палочка» в руках казака. Нагайка сопровождала практически все стороны его жизни, в некотором смысле регулировала весь казачий уклад.

Автор располагает сведениями о некоторых особенностях (технологиях) ее применения в таких практических областях, как:

1. Изготовление личной нагайки в соответствии с народными традиционными представлениями о мироздании и его строении.
2. Использование нагайки для закалки тела и активизации центров силы (личная неуязвимость воина).
3. Лечение и массаж нагайкой, связь с тонкой моторикой и созерцанием.
4. Упражнения с нагайкой для набора силы в соответствии с традиционными народными представлениями.
5. Нагайка в казачьем домострое: структурирование пространства в доме (чистка); защита личного пространства и др.
6. Нагайка как символ плодородия и помощи в продолжении рода.
7. Использование славянского алфавита как алгоритма действий с нагайкой.



8. Женские техники и приемы использования нагайки.

Некоторые из этих знаний были переданы автору казаками, учителями; некоторые были «отобраны» эмпирическим путем через сопоставление, анализ, практику и опыт.



## Заключение

Господа казаки, уважаемые читатели.

Напомню, что основной целью написания данной книги было продолжение начатой автором и его товарищами работы по восстановлению и распространению в современной образовательной среде традиционных знаний о военно-прикладной и физической подготовке казаков.

Предлагаемая методика основана на личном опыте преподавания и осмысления материала: для кого-то она будет носить рекомендательный характер, для кого-то может стать руководством к ведению занятий, частью программы, например в казачьих классах.

Придерживаюсь мнения, что каждый настоящий казак владеет нагайкой, поэтому обращайтесь к ним, собирайте и передавайте подрастающему поколению знания, бережно сохраненные нашими предками. Каждый казак вас чему-нибудь да научит.

К автору обращайтесь по тел.: +7 918 999 16 18,  
e-mail: [karpuhin5@mail.ru](mailto:karpuhin5@mail.ru)



## Приложения

### **Приложение 1. Краткая характеристика Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе 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 являлся автор этой книги.

Программа содержит широкий спектр самобытных казачьих средств физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки, наряду с современными средствами. Вместе с тем практически отсутствует методическое обеспечение большинства тем Программы, что и предопределяет необходимость работы в данном направлении.

При разработке Программы мы старались учесть все реалии и тенденции развития казачьего образования, происходящие на Кубани, и руководствоваться следующими принципами:

1. Историческая преемственность и учет современных тенденций в развитии духовно-нравственного и физического воспитания детей и подростков.

Принцип исторической преемственности предпола-



гает подбор исторически сложившихся средств и методов физического воспитания, традиционных для Кубанского казачества, не потерявших свою актуальность в настоящее время. Дополненные современными знаниями и переосмысленные на основе нынешних представлений они способны решать основную свою задачу – готовить будущих казаков к несению государственной, региональной, муниципальной и иной службы. Будущий казак должен быть готов к осуществлению любой службы, которую от него потребуются, ведь именно так было в традиции. Программа призвана дать основы общей физической и профессионально-прикладной подготовки для выполнения казаками своих обязанностей в будущем.

2. Сопряженное духовно-нравственное развитие, общая физическая и военно-прикладная подготовка будущих казаков.

3. Максимальная доступность и привлекательность средств и методов физического воспитания для детей и подростков, учителей физической культуры, казаков – кураторов классов казачьей направленности.

4. Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей, подростков в ходе учебно-воспитательного процесса с использованием традиционных казачьих средств и методов физического воспитания.

5. Структурирование содержания физического воспитания будущих казаков на основе блочного принципа, способствующего эффективному освоению программного материала.

Блоки (темы) могут и должны расширяться и углуб-



ляться за счет имеющихся на местах источников: литературы, рассказов стариков и казаков, собранного школьниками материала (элементов, приемов, игр и т. д.). Авторы учли те материалы, которые были доступны на данном этапе.

6. Использование многообразия традиционных казачьих народных средств и методов сохранения и улучшения здоровья.

7. Расширенное применение в ходе физического воспитания традиционного казачьего инвентаря и оборудования.

8. Многоуровневая структура физической и военно-прикладной подготовки будущих казаков, которая в перспективе может включать три этапа:

- ознакомительный этап, реализуемый на основе настоящей программы в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности;

- этап углубленной физической и военно-прикладной подготовки на базе казачьих клубов, кружков и секций, специализирующихся на определенном виде подготовки;

- профессиональный этап, осуществляемый на базе высших учебных заведений физической культуры и спорта, МВД, МЧС, военных вузов.

Цель реализации Программы – формирование гармоничной личности будущих казаков на основе программно-нормативной базы, объединяющей современные и традиционные средства патриотического, духовно-нравственного и физического воспитания.

В настоящее время Программа включает в себя сле-



дующий перечень тем, обучение по которым возможно в учебном процессе:

1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков.

2. Современные виды государственной и иной службы кубанских казаков и их физическая и профессионально-прикладная подготовка.

3. Формы организации работы по физическому воспитанию будущих казаков.

4. Учебно-материальная база для осуществления физической подготовки будущих казаков: форма и снаряжение, инвентарь, тренажеры, оснащение площадок и т. д.

5. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты.

6. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков.

7. Традиционные казачьи гимнастики: народные, уставные, современные.

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

9. Казачий рукопашный бой и борьба.

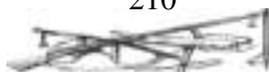
10. Основы владения холодным оружием – традиционным и современным.

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

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

13. Прикладное плавание.

14. Казачья спортивная и прикладная подготовка с



использованием гребного и парусного флота.

15. Строевая подготовка.

16. Казачья туристическая подготовка.

17. Общие представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни.

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

19. Первая медицинская помощь.

20. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики Кубанских казаков.

Те или иные виды подготовки в настоящее время реализуются казаками энтузиастами в зависимости от местных условий и личных предпочтений.



## **Приложение 2. Нормативно-правовые документы о казачьей службе, холодном клинковом оружии, нагайке.**

*Федеральный закон Российской Федерации от 5 декабря 2005 г. N 154-ФЗ*

«Статья 5. Государственная служба российского казачества

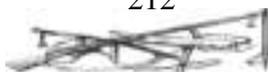
1. Российское казачество проходит государственную гражданскую службу в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Российское казачество проходит военную службу в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах в соответствии с федеральным законодательством. Для прохождения военной службы российское казачество направляется, как правило, в соединения и воинские части Вооруженных Сил Российской Федерации, которым присвоены традиционные казачьи наименования, во внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, в пограничные органы.

3. Российское казачество проходит правоохранительную службу в соответствии с федеральным законодательством.

4. Российское казачество в установленном порядке:

1) оказывает содействие государственным органам в организации и ведении воинского учета членов казачьих обществ, организует военно-патриотическое воспитание призывников, их подготовку к военной службе и вневой-



сковую подготовку членов казачьих обществ во время их пребывания в запасе;

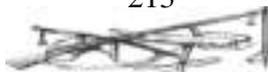
2) принимает участие в мероприятиях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и ликвидации последствий стихийных бедствий, по гражданской и территориальной обороне, в природоохранных мероприятиях;

3) принимает участие в охране общественного порядка, обеспечении экологической и пожарной безопасности, охране Государственной границы Российской Федерации, борьбе с терроризмом;

4) осуществляет иную деятельность на основе договоров (соглашений) казачьих обществ с органами военного управления, федеральными органами исполнительной власти и (или) их территориальными органами, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления муниципальных образований в соответствии с законодательством Российской Федерации».

*Постановление Правительства РФ от 3 сентября 2001 г. N 648 «О холодном клинковом оружии, предназначенном для ношения с казачьей формой» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 01.02.2005 [N 49](#), от 10.03.2009 [N 219](#), от 18.05.2011 [N 399](#), от 06.10.2011 [N 824](#)).*

«2. Установить, что не проходящим воинскую службу членам казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».



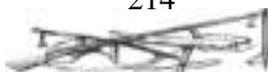
Федерации, разрешается ношение с парадной казачьей формой холодного клинкового оружия в порядке, установленном [Правилами](#) учета и ношения холодного клинкового оружия, предназначенного для ношения с казачьей формой».

*Является ли нагайка холодным оружием?*

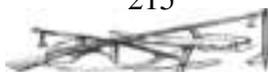
Казачья нагайка не является холодным оружием и не подпадает под статьи Уголовного Кодекса. Это оружие не летальное, и убить агрессора случайно у вас не получится. Представленная в нашей работе уставная нагайка, относится к традиционной казацкой экипировке, она даже не имеет ударного груза. Изготавливается или приобретается в соответствии с регламентом известного Приказа № 125 (Приказ по военному ведомству № 125. г. Санкт-Петербург мая 27 дня 1895 года «О вновь вводимом казачьем конном снаряжении»), определяющем материалы, размеры и способ изготовления нагайки (плети) для «всех казачьих войск, кроме Кавказских».

Существует ГОСТ "Оружие холодное. Термины и определения", введенный в действие Постановлением Госстандарта России от 17 декабря 1998 г. № 401. Там вообще не упомянуты ни кнуты, ни нагайки каких-либо видов (включая волчатки). Волчатку некоторые называют холодным оружием (даже продавцы специализированных магазинов) из-за традиции использования в качестве охотничьего оружия.

Отсюда можно сделать вывод, что нагайки, в современном их виде без металлических грузов, могут исполь-



зоваться казаками общественных организаций как атрибут принадлежности к казачьему народу, а при привлечении Государством таких организаций к охране общественного порядка или охране Государственной границы, в чрезвычайных ситуациях, как средство дозированного ударного воздействия.



### **Приложение 3. Техника безопасности на занятиях с нагайкой.**

1. Рекомендуется использовать одежду, закрывающую руки и ноги (например, камуфлированную форму); на руки одевать кожаные (велосипедные) перчатки для защиты кистей. На первых порах такое снаряжение защитит от случайных попаданий, вызывающих не травмированные, но болезненные ощущения.

2. Приступать к выполнению упражнений с партнером следует после овладения навыками управления нагайкой.

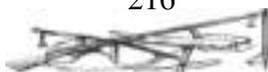


3. В учебных поединках следует использовать защитное снаряжение, в частности шлем с прозрачной маской.

4. Перед выполнением упражнений необходимо применение разминающих упражнений для суставов.

5. Запрещается брать в руки нагайки без разрешения преподавателя.

6. Нагайки хранятся только у преподавателя.



## Приложение 4. Типовой конспект учебно-тренировочного занятия с нагайкой.

**Тема занятия:** *Разучивание прямого удара плетью нагайки (Урок 16 по методическому пособию).*

**Цель занятия:** ознакомление учащихся с техникой нанесения прямых ударов нагайкой в стойке на месте.

**Задачи:**

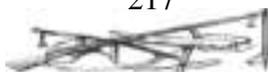
1. Провести опрос по материалам предыдущего занятия.
2. Провести комплекс разминочных упражнений.
3. Рассказать и продемонстрировать прямые удары нагайкой на месте.
4. Ознакомить учащихся с прямыми ударами нагайкой по различным траекториям в разомкнутом строю.
5. Выполнить удары по целям (гимнастическим палкам).
6. Проверить освоение учебного материала.
7. Выполнить упражнения на расслабление.

Место проведения: спортзал школы.

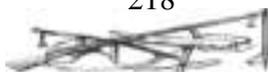
Дата: 19 апреля 2015 г.

Необходимое оборудование и инвентарь: учебные нагайки -10 штук. Мячи бумажные – 10 штук.

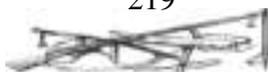
Частные задачи	Содержание занятия	Время	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>			



Сообщение темы и задач занятия	Построение. Рапорт. Приветствие. Молитва.	3 мин	Перечислить основные виды упражнений на занятии.
Подготовка к нагрузкам, повторение пройденного материала	<p>Выполнить беговую разминку с нагайкой</p> <p>Выполнить гимнастику с нагайкой</p> <p>Повторить упражнения на включение всех звеньев тела в удар нагайкой</p>	20 мин	<p>Беговая разминка выполняется с соблюдением нагрузки на ССС.</p> <p>Гимнастика выполняется в разомкнутом строю, количество повторений каждого упражнения 10-12 раз; амплитуда движений нарастает.</p> <p>Контролировать состояние мышц и связок в момент нанесения удара; следить за правильной техникой выполнения</p>
<b>Основная часть</b>			
Объяснить, что такое прямой удар	Ударная часть, техника выполнения, поражающий эффект,	5 мин	



нагайкой.	характеристики удара – скорость, сила, правильность и точность.		
Продемонстрировать удары по различным траекториям.	Показать удары по горизонтальным, вертикальным, косым траекториям с объяснением	5 мин	Контролировать правильность удара и соблюдение траекторий, правильная стойка; техника безопасности
Продемонстрировать зоны поражения прямым ударом нагайкой.	Голова, корпус, руки, ноги; контроль силы удара, соблюдение правил безопасности	5 мин	
Ознакомить учащихся с прямым ударом по каждой из траекторий.	Выполнение ударов по воздуху по всем траекториям в разомкнутом строю	20 мин	
Нанесение ударов по целям.	Выполнение ударов по гимнастической палке или груше	20 мин	
<b>Заключительная часть</b>			
Игра – удары по бумажным мячам	Две команды на своей половине зала отправляют мячи ударом нагайки на противоположную половину	10 мин	Контролировать технику безопасности
	Подведение итогов, молитва.	2 мин	



## Приложение 5. Некоторые виды состязаний с нагайкой.

По каким направлениям работы с нагайкой возможна организация соревнований? Предлагаем некоторые из них, исходя из личного опыта проведения, но без подробного описания правил, оставив этот вопрос на усмотрение организаторов.

1. Позаимствован у Грекова (1), который подробно приводит правила состязаний по рубке шашкой, мы же приводим их для ударов нагайкой.

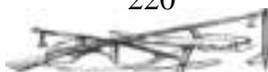
Состоит из состязаний: а) удары на месте и б) удары на бегу.

*Состязания на месте.*

Сначала состязующиеся наносят удары по расположенным на различной высоте целям стоя на месте: прямые удары - горизонтальный, косой справа, косой слева; 2 удара – шлепки (кончиком плети нагайки); удар с оттягом. Всего 6 целей. В качестве целей могут быть бумажные мячи, пластиковые бутылки с водой, вертикальные или горизонтальные планки: цели располагаются на специальных стойках. Каждым ударом цель должна быть смещена (сбита) со своей стойки.

Другим вариантом таких состязаний может быть перебивание тонких реек, «разбивание» тыквы и т.д. на количество и результативность ударов. Например, сначала цели поражаются косым ударом, затем горизонтальным, затем шлепком и т.д. по мере усложнения. Участник, не поразивший цель нужным ударом, из состязаний выбывает.

*Состязаний на бегу.*



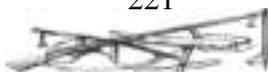
Для нанесения нагайкой ударов на бегу цели располагаются двумя параллельными линиями — в 3-х шагах одна от другой (ширина дорожки) — в шахматном порядке, на расстоянии 6-ти шагов, в пробеге. Количество целей — на усмотрение организаторов, чаще всего 6 — 8.

В качестве целей могут использоваться лоза, рейки с подвешенными на них папахами, пластиковые бутылки и др. Состязующийся пробегает дорожку и поражает цели удобными для себя ударами. Каждый промах приносит 0,5 секунды штрафа, побеждает тот, кто показал наименьшее время пробега.

2. Второй вид состязаний — это поединки с легкой нагайкой, в защитном снаряжении, в ограниченно площадке и времени, со строго оговоренными правилами. Подробнее условия поединков описаны в *уроке 28*.

3. Третий вид состязаний — демонстрация «круток» нагайки в музыкальном сопровождении или без такового, например, в течение минуты. Оценивается: сложность выполняемых элементов, координация, четкость, слаженная работа ног и корпуса, наличие «акробатических» элементов, и т.д. Судьи выставляют баллы, по которым и определяется победитель.

4. Командные состязания — «Перестрелка». Соревнуются две команды, например, по 5 человек. Каждая команда располагается на своей половине площадки, например — волейбольной. У каждой команды равное количество (10) бумажных мячиков. По сигналу судьи состязующиеся стараются ударами нагайкой отправить мячики в зону со-



перников, в течение 3-х минут. Выигрывает команда, в зоне которой, после окончания установленного времени, окажется меньшее количество мячиков.

Ссылки:

1. Обучение рубке и уколам. Пособие для офицеров Главной фехтовально-гимнастической школы / Составил А.И. Греков. - С.-ПЕТЕРБУРГЪ: Женская тип. т-ва «Печ. Станка». – 1912. – Режим доступа: <http://www.scarb.ru/RUBKA%201912.htm>



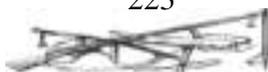
## Приложение 6. Хуторское казачье общество «Ореховатое».



Приведем обзор деятельности Хуторского казачьего общества «Ореховатое», входящего в состав Центрального районного казачьего общества Екатеринодарского отдела Кубанского казачьего войска (далее – ХКО «Ореховатое»).

Общество осуществляет свою работу с 2002 года, и за это время провело не малую работу по возрождению и укреплению казачьих традиций на Кубани. Это организация и участие в различных мероприятиях, начиная от соревнований и показательных выступлений, заканчивая участием в Международных научно-практических конференциях; написанием программ обучения и учебно-методических пособий, фильмов.

Основатель общества и первый атаман ХКО



«Ореховатое» Леуцкий Виктор Петрович, сотник, награжден медалями и знаками Кубанского казачьего войска. С 2015 года атаманом является хорунжий Федин Руслан иванович.

Из истории создания общества. «В 2000 году, к автору, обратилась группа молодежи из казачьих обществ, в основном, Центрального округа г. Краснодара, с просьбой познакомить их с казачьими историей, традициями, фольклором. В результате возникло желание освоить навыки владения холодным оружием казаков, являющиеся частью народной воинской традиции. Для проведения занятий необходимы были средства защиты, оружие, снаряжение и многое другое, - началась работа. Ее результатом стала историческая реконструкция методов владения холодным оружием, основанная на казачьей традиции.

В 2002 атаман центрального районного казачьего общества г. Краснодара Полухин В. А. предложил создать казачье общество. Так появилось хуторское казачье общество «Ореховатое». Название случайно подсказал войсковой архивариус Шкурко Владимир Ильич. Как-то, выступая с лекцией по истории заселения Кубани казаками, он упомянул о донесении, отосланном казаками-черноморцами, высадившимся в районе будущего г. Екатеринодара. В этом донесении говорилось о том, что казаки обосновались в месте слияния реки Карасунь с рекой Кубань, в Дубинском куте, в урочище Ореховатом».

ХКО «Ореховатое» принято в реестр казачьих обществ «Кубанского казачьего войска» в 2006 году.



Основными направлениями работы казаков ХКО «Ореховатое» в настоящее время являются:

1. Несение службы в охране общественного порядка при проведении массовых мероприятий: футбольных матчей, престольных праздников и др., патрулирование.

2. Несение службы в сотне почетного караула ККВ, в том числе, конной группе.

3. Участие в ликвидации катастроф и стихийных бедствий (Крымск 2012, и др.).

4. Участие в научных симпозиумах и конференциях, например, в работе 4, 5, 6-го Всероссийского научного симпозиума по проблемам боевого стресса (2004 – 2007 г.), организованных в Государственном научно-исследовательском испытательном институте военной медицины Министерства Обороны Российской Федерации.

5. Организация и проведение мероприятий городского уровня: ежегодная Масленица, Крещенские купания, летние лагеря, соревнования, показательные выступления.

6. Работа по военно-патриотическому воспитанию молодежи. В учреждениях дополнительного образования детей Центр развития творчества детей и юношества, Детский морской центр г. Краснодара осуществляют работу объединения «Традиции войска Кубанского».

7. Преподавание в высших учебных заведениях Краснодарского края.



## Приложение 7. 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, включает в себя:

- техники аутентичного рукопашного боя;
- традиционные казачьи гимнастики и другие методы общей и специальной физической подготовки;
- техники работы казачьим оружием: шашкой, пикой, кинжалом; стрелковую подготовку;
- 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.

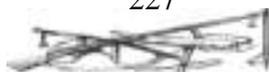
Клубом организуются обучающие семинары и учебно-полевые сборы (летние лагеря) для всех желающих.

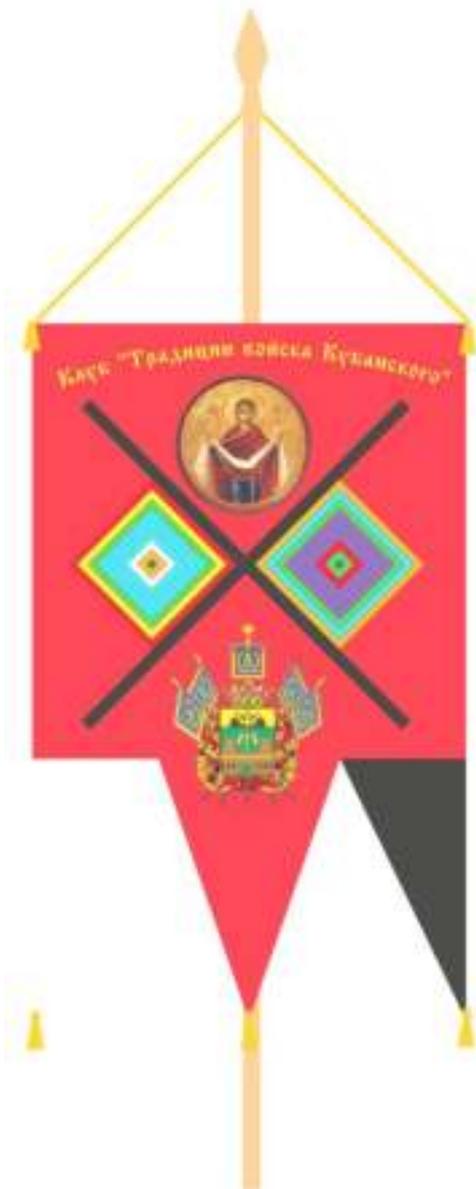
Информацию о мероприятиях и книгах можно найти на сайте ХКО «Ореховатое»

<http://www.orehovatoe.ru/>

Клуб имеет свою 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 святую троицу.



Вверху хоругви название клуба «Традиции войска кубанского».

Хоругвь разделена черным крестом на четыре зоны. Крест Андрея перевозванного, 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: Покрова, 14 октября 2004 года.

Ромбы символизируют в народной традиции засеянное поле и солнце.



## Приложение 8. Рецензии и отзывы

### ОТЗЫВ

об учебно-методическом пособии Карпухина А.П. «Уроки казачьей нагайки».

Когда взял в руки пособие Карпухина А.П. невольно подумал – зачем это ? Для кого это ? Прошло время, изменилась ситуация, изменилось, к сожалению, само казачество. Но чем больше я знакомился с содержанием, тем отчетливей понимал - пособие нужное и актуальное.

В связи с подъемом национального самосознания у народов, населяющих Российскую Федерацию, наблюдается устойчивое повышение интереса к истории и культуре России и к ее многочисленным этническим образованиям. Особое место среди них занимает казачество. Казачество - явление сугубо русской жизни.

Казачий уклад жизни на протяжении веков формировал в едином лице умелого наездника, воина и охотника. Прикладная физическая подготовка казаков представляла собой целостную систему, так как удовлетворяла требованиям к ней. Она имела четко выраженную цель - подготовку к военной и трудовой деятельности, была всеобщей, охватывая все мужское население от детского до пожилого возраста. Военно-физические упражнения, в том числе по владению нагайкой, являющейся неотъемлемым атрибутом казачьей одежды, проводились систематически во время игр, смотров, охоты, праздников, военных походов, то есть формы и средства были самыми разнообразными. В основе методов обучения военно-физическим упражнениям лежал пример, подражание, копирование, опыт. Время подтвердило высокую эффективность казачьей системы военно-физической подготовки.

После падения монархии имели место массовые репрессии в отношении казаков со стороны советской власти. Таким образом, они практически лишились носителей традиций, в том числе и традиций в военно-физическом воспитании.

Десять лет назад казачество приняло на себя массу обязательств, связанных с несением государственной службы, предусмотренной Федеральным Законом «О государственной службе российского казачества». Эти обязательства обширны и сложны, их исполнение требует специальной подготовки, возрождения забытых традиций и методов подготовки к воинской службе на современном уровне. На Кубани создано 6 казачьих



кадетских корпусов, численностью более 1000 казачат, имеется около 2 тысяч классов и групп казачьей направленности, призванных возродить традиции военно-физического воспитания казаков. В этих условиях обращение к накопленному казачеством опыту в военно-физическом воспитании является актуальной проблемой, на решение которой и направлено методическое пособие собрание по крупинкам Карлухина А.П.

Немалую пользу пособие принесет и при его использовании в системе служебно-боевой подготовки членов курторских и станичных казачьих обществ.

Если основным выводом по ознакомлению с пособием Карлухина А.П. будет осознание того факта, что казачье боевое искусство все-таки существует, значит, его труды не пропали даром.

Ну, а если, проникшись пафосом книги, читатель еще и изготовит для себя нагайку, то это будет замечательно, так как в нем, как минимум, пробудился интерес к славной боевой истории нашего народа. Даже если потом, подержав нагайку в руках, читатель возьмет и просто повесит ее на стену. Ну, а уж ежели вдруг, ко всему прочему, еще и освоит нагайку как боевое оружие, то это значит, что со временем в России еще одним мастером национальных боевых искусств станет больше.

Уповаем на последнее...

И напоследок позвольте наше традиционное...

**СЛАВА ТЕБЕ ГОСПОДИ, ЧТО МЫ КАЗАКИ!**

Председатель совета стариков

Кубанского казачьего войска

казачий полковник

  
Н.В. Рыбцов.

10 февраля 2015 г.



## РЕЦЕНЗИЯ

на учебно-методическое пособие кандидата педагогических наук  
Карпухина Александра Петровича на тему:  
«Уроки казачьей нагайки»

Подготовленное А.П. Карпухиным учебно-методическое пособие рассматривает вопросы внедрения традиционных средств и форм физической подготовки казаков в программу обучения детей и подростков в спортивных объединениях и классах казачьей направленности образовательных учреждений Кубани.

Актуальность проблемы, заявленной автором не вызывает сомнений. В современной теории и практике физической культуры вопросы физического воспитания и военно-прикладной подготовки подрастающего поколения кубанского казачества, укрепления здоровья детей и юношества, повышения их двигательной подготовленности, оптимизации физического развития не теряют своей остроты.

А.П. Карпухиным разработана экспериментальная методика обучения технике владения казачьей нагайкой; апробирована эффективность её применения в условиях физической и военно-прикладной подготовки детей среднего и старшего школьного возраста в хуторском казачьем обществе «Ореховское», а также в системе дополнительного образования школьников.

Структура работы выдержана в соответствии с требованиями к подобного рода изданиям. Автором проанализировано более 20 литературных источников, программно-нормативных документов, законодательных актов и этнографических материалов по теме работы. Материалы работы распределены по шести блокам и 30 практическим урокам.

Пособие изложено на 234 страницах, имеются: предисловие, введение, заключение, приложения. Весь практический материал пособия сопровождается подробными пояснениями, детализированными схемами и рисунками, качественными фотоматериалами.

В качестве пожелания следует отметить необходимость строгого соблюдения требований к технике безопасности при построении практических занятий с использованием нагайки, защите лица, туловища, конечностей и, особенно, глаз – от возможных травм. Представляется целесообразным использовать защитный шлем с маской не только во время учебных боёв, но и при разучивании (отработке) всех практических упражнений и комбинаций.

В целом рассматриваемая работа создаёт исключительно хорошее впечатление и выступает завершённым научно-практическим исследованием.

Таким образом, рецензируемый труд Александра Петровича Карпухина «Уроки казачьей нагайки» заслуживает положительной оценки и может быть допущен к изданию в качестве учебно-методического пособия.

Рецензент,

докцент кафедры гуманитарных дисциплин  
и физической культуры Краснодарского  
кооперативного института (филиала)  
Российского университета кооперации  
кандидат педагогических наук  
«25» *30.09.16* 2016 г.





К вышеупомянутому совету добавим, что по нашему мнению предисловием автору лучше, если по его содержанию, более подробно указать: «Учебно-методическое пособие обучения технике выденной каллиграфической палочки». Будемте, Учим каллиграфическую палочку как средство для развития работы и по существу естественного развития и исправления.

Согласно на наш взгляд, автору издательского редактора следует по возможности указать исправленные списки и примеры; и примеры: интерпретации, варианты и т.д., которые использованы им в работе и целью практики работы новой методикой. Тем более рекомендуется для автора, указанного учебного пособия, указать примеры в работе выденной палочки, методика, вместе с тем же названием пособия.

Будемте, что указанные выше недостатки в работе можно устранить и в целях продолжения и издания учебно-методического пособия выденной палочки издательского редактора Будемте Карпухина Виктора Владимировича вместе с редакцией издательства «Каллиграфическое искусство» и издательскому развитию книги Каллиграф.

Следует себе отметить, что учебное пособие выденной каллиграфической палочки реализовано полностью согласно гл. II, в первую очередь, каллиграфическими упражнениями при работе общепринятого карандаша с той целью самосовершенствования.

Мы считаем, что сам файл не является в руках автора самым действенным методическим пособием на сегодняшний день.

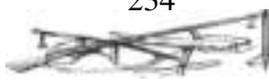
Однако, всегда надо помнить, забыть предостережения: каллиграфическая палочка — это не карандаш, а специальная палочка (по выденной палочке — карандаш) и использовать ее для приучения каллиграфической палочки — каллиграфический трюк.

На основании вышеупомянутого мнения, что учебно-методическое пособие выденной палочки А.Ф. Карпухина является полезным и изданию типографским способом для формирования палочки в методическом оформлении естественного развития работы выденной палочки. Рецензент —

Владимир Каллиграф, глава К.К.В. редактор *Владимир* /А.В.В.В.В./

февраль 2015г.

г.Краснодар



## ПРИКАЗ

«24» декабря 2015 г.

№ 120-06

г. Краснодар

Об утверждении  
учебно-методического пособия «Уроки казачьей пагайско»  
педагога – организатора А. П. Карпухина,  
в качестве рекомендованного для проведения занятий в объединении  
«Традиции войска Кубанского» МБОУ ДО ЦРТДЮ  
и других учреждениях дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар

### П Р И К А З Ы В А Ю :

1. Утвердить с 24. 12. 2015 г. учебно-методическое пособие «Уроки казачьей пагайско» педагога – организатора А. П. Карпухина, в качестве рекомендованного и ввести в действие для проведения занятий в объединении «Традиции войска Кубанского» МБОУ ДО ЦРТДЮ и других учреждениях дополнительного образования муниципального образования город Краснодар.
2. Приказ вступает в действие с момента его подписания.
3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ ДО ЦРТДЮ



М. Д. Ибрагимова



## Об авторе

### **Карпухин Александр Петрович**

Реестровый казак Кубанского казачьего войска, вахмистр, заместитель атаман по военно-патриотическому воспитанию молодежи Хуторского казачьего общества "Ореховатое" Екатеринодарского отдела ККВ.

2008 - 2011 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. - 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 (12 лет).

Автор более 25 публикаций и методических пособий в области казачьей традиционной физической культуры и борьбы.

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

Награжден Кубанским казачьим войском, Митрополитом Екатеринодарским и Кубанским Исидором, Министерством образования и науки Краснодарского края.



## Содержание

<b>Предисловие</b>	<b>4</b>
<b>Введение</b>	<b>7</b>
<b>Блок 1. Общие знания о нагайке и ее устройстве</b>	<b>14</b>
Урок 1. Нагайка в казачьей традиции	14
Урок 2. Что такое нагайка и ее разновидности	19
Урок 3. Уставная нагайка и ее устройство	28
Урок 4. Подбор нагайки «по руке» и уход за ней	33
<b>Блок 2. Наиграйся с нагайкой</b>	<b>37</b>
Урок 5. Беговая разминка с нагайкой	38
Урок 6. Разминка-гимнастика с нагайкой	42
Урок 7. Танцевальная разминка с нагайкой	47
<b>Блок 3. Учись владеть нагайкой. Базовые подготовительные движения и принципы</b>	<b>51</b>
Урок 8. Ношение нагайки. Хваты нагайки. Приветствие нагайкой.	51
Урок 9. Основные стойки	59
Урок 10. Выработка чувства дистанции с нагайкой	67
Урок 11. Выработка чувства «внешнего» и «внутреннего» пространства с нагайкой	72
Урок 12. Основные перемещения с нагайкой	89
Урок 13. Изучение навыка последовательного включения всех звеньев тела для наработки силы удара нагайкой	104
<b>Блок 4. Основные технические действия нагайкой</b>	<b>119</b>
Урок 14. Удары плетью нагайки: характеристика и классификация	119



Урок 15. Траектории ударов плетью нагайки и зоны поражения	126
Урок 16. Освоение прямого удара плетью нагайки	129
Урок 17. Освоение удара шлепка плетью нагайки	136
Урок 18. Освоение удара с оттягом плетью нагайки	142
Урок 19. Удары тычки рукояткой нагайки	146
Урок 20. Уходы и уклоны корпусом от ударов нагаикой	151
Урок 21. Блоки и отбивы нагаикой	160
Урок 22. Комплексы технических действий с нагаикой	168
<b>Блок 5. Игры и методы совершенствования технике владения нагаикой</b>	<b>172</b>
Урок 23. Игры с нагаикой для развития точности	172
Урок 24. Удары нагаикой по разным предметам	176
Урок 25. Удары и действия нагаикой верхом на «коне»	178
Урок 26. Удары нагаикой с помощью ног	181
Урок 27. Самооборона с использованием нагайки	186
Урок 28. Учебные поединки с нагаикой	193
Урок 29. «Крутки» нагайки как гимнастика	198
Урок 30. Танец и пение как методы тренировки с нагаикой	201
<b>Блок 6. «Магия» нагайки</b>	<b>204</b>
<b>Заключение</b>	<b>206</b>

## **Приложения.**

Приложение 1. Краткая характеристика Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств	207
---	-----



Приложение 2. Нормативно-правовые документы о казачьей службе, холодном клинковом оружии, нагайке	212
Приложение 3. Техника безопасности на занятиях с нагайкой	216
Приложение 4. Типовой конспект учебно-тренировочного занятия с нагайкой	217
Приложение 5. Некоторые виды состязаний с нагайкой	220
Приложение 6. Хуторское казачье общество «Ореховатое»	223
Приложение 7. Клуб «Традиции войска кубанского»	226
Приложение 8. Рецензии и отзывы	230



**Карпухин Александр Петрович**  
**УРОКИ КАЗАЧЬЕЙ НАГАЙКИ**  
*Учебно-методическое пособие*

Подписано в печать .... Формат 84x108 1/32.  
Бумага типографская. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 5,04. Уч.-изд. л. 3,24. Тираж ..... экз. Заказ

Отпечатано в.....

