

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного

округа-Югры

Администрация города Пыть-Ях


МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

 И.А.Ахметьянов

Протокол №1
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
председатель методического
совета

 И.В.Ильиных

Протокол № 1
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ №5

 Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О
от "27" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Казачок» 1-4 классы, «Кзаки» 5-9 классы

Составитель: Кадерова Наталья Алексеевна,
учитель хореографии

г.Пыть-Ях, 2024 год

Пояснительная записка

Актуальность

В современной педагогике не случайно обращаются к культуре и традициям казачества. Особое место в менталитете казаков занимают представления о казачьих традициях, среди которых выделяются свободолюбие, преданность воинскому долгу, коллективизм, взаимопомощь, физическое и нравственное здоровье, веротерпимость и др.

В одном из своих выступлений В.В. Путин дал высокую оценку казачеству, как феномену российской культуры. «История казачества связана с верным служением Родине. Казак всегда был государственным человеком, тружеником, воином, защищающим интересы Отечества. За последние годы много сделано для возрождения казачества, его вековых традиций и самобытной культуры. Уже сегодня можно уверенно констатировать, что российское казачество возродилось, сформировалось как движение, способное решать серьезные и значимые для страны задачи. Российское казачество, сочетая исторические, традиционные формы самоуправления с современными демократическими нормами, с особым укладом жизни и своими обычаями, вносит весомый вклад в строительство новой России».

С возрождением казачества России, его исторических и культурных традиций закономерно встал вопрос о работе с подрастающим поколением. В культурном наследии казаков наших предков заложены неисчерпаемые источники работы с детьми, подростками и молодежью. Обращаясь к истории своей страны, своего народа, подросток, молодой человек начинает понимать величие своей Родины, в нем растет потребность стать творцом, гражданином России.

На базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы г. Пыть – Ях МБОУ СОШ №5 в 2017 году были открыты кадетские классы с казачьим компонентом. Для реализации данного направления в общеобразовательной школе необходим целый комплекс программ духовно-нравственного и гражданско-патриотического образования и воспитания. В связи с этим был обновлен учебно-методический комплекс по хореографии, в частности разработана программа по изучению и освоению танцевальной культуры казачества.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях от (число, месяц) 2017 года.
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2018 - 2025 годы», утверждена Постановлением Правительства РФ от 5 октября 2010 г. N 795
- Федеральная целевая Программа развития кадетского образования на 2020 - 2024 годы
- Целевая программа ХМАО– Югры «О развитии российского казачества в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2020 – 2025 годы»
- Целевая программа Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Профилактика экстремизма, гармонизация межэтнических и межкультурных отношений, укрепление толерантности в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2011-2015 годы»

Данная программа разработана в соответствии с программой развития МБОУ «СОШ №5» «Духовно-нравственное развитие школьников средствами урочной и внеурочной деятельности в кадетских казачьих классах».

Педагогическая целесообразность программы

Изучение хореографии в кадетских классах направлено на освоение культуры бального танца, которая включает в себя историко-бытовой, классический европейский танец и бальный танец на народной основе. Вспомогательным средством овладения техникой и манерой исполнения бального танца являются элементы народного танца, классического танца, общеразвивающие и специальные тренировочные упражнения. Изучение хореографии рассматривается как средство физического, эстетического и этического воспитания. Программа по хореографии «Танцевальная культура казачества» гармонично дополнила и расширила содержательную базу учебно-методического комплекса по хореографии в кадетских классах МБОУ СОШ№5 г.Пыть – Ях.

Данная программа имеет **художественно-эстетическую направленность** и предназначена для учащихся кадетских классов с казачьим компонентом общеобразовательной школы. Специфика данной программы позволяет комплексно решать задачи духовно-нравственного и гражданско-патриотического образования и воспитания.

Цели и задачи данной программы согласованы с целями школы в рамках реализации казачьего компонента.

Цель: способствовать развитию творческого потенциала учащихся, формированию нравственно-эстетических и патриотических идеалов личности в процессе обучения искусству хореографии в рамках изучения танцевальной культуры казачества.

Задачи:

1. Развитие творческого воображения, художественного мышления на основе знакомства с танцевальной культурой сибирского казачества.
2. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей по средствам овладения и освоения элементов народного танца.
3. Обучение пониманию образного языка танца в сочетании с музыкой, с учетом культурно-исторического своеобразия традиционной культуры казачества.
4. Воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, пробуждение в них гражданской и творческой инициативы, уважительного отношения к культурному наследию российского казачества.

Возрастная ориентация программы и психолого-педагогические особенности в восприятии культуры казачества

Программа по хореографии для кадетских классов с казачьим компонентом «Танцевальная культура казачества» ориентирована на возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста (на учащихся 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классов).

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Поэтому правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Готовность учащихся среднего школьного возраста к освоению основ казачьей культуры связана с особенностями восприятия в этом возрасте. **В младшем школьном**

возрасте художественные средства осваивались как средства художественной выразительности, а в среднем звене идет освоение различных видов художественных языков. На данном этапе перед подростком должно быть развернуто все многообразие видов и жанров искусства. Ключевым моментом художественного развития является здесь формирование способности воспринимать многослойную структуру художественного произведения.

Для понимания ярко наполненного образами-символами казачьего музыкально-танцевального фольклора, важно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, которое бы способствовало верному интерпретированию той жизненной информации, которая заложена в них. Дети среднего школьного возраста в полной мере готовы к восприятию символики казачьей танцевальной культуры, так как в этот период абстрактное мышление выходит на первый план.

Принципиальным моментом этого периода является создание условий для развития художественных способностей. Это требует широкого использования в процессе приобщения к культуре казачества художественно-творческих занятий, в связи с этим программа художественно-эстетической направленности позволяет в полной мере решать данную задачу. В этот период практическая реализация творческого потенциала также выходит на первый план. Желание самоутвердиться через участие в творческой деятельности — это ещё один положительный момент для эффективной работы по приобщению школьников к культуре казачества.

Таким образом, уровень развития восприятия детей среднего школьного возраст наиболее благоприятен для освоения специфичной культуры казачества. Наличие таких показателей как абстрактное мышление и потребность в реализации творческого потенциала, способно положительно повлиять на уровень приобщенности детей к данной культуре.

Особенности содержания и сроки реализации

Изучение танцевальной культуры казачества осуществляется во взаимосвязи теоретического и практического материалов. Учебный процесс, постановочная и репетиционная работа в рамках данной программы должны сопровождаться беседой о специфике традиционной культуры казачества, о роли танца в повседневной жизни казаков. Практико-ориентированные занятия по изучению хореографической лексики и манеры исполнения в сочетании с теоретическим материалом позволяют обеспечить комплексное изучение танцевальной культуры казаков.

В связи с тем, что данная программа дополняет и расширяет учебно-методический комплекс по изучению хореографии в кадетских классах, ее содержание рассчитано на **три года** обучения и предназначено учащимся, имеющим начальную хореографическую подготовку.

Виды и формы организации учебного процесса

В зависимости от педагогических задач следует выделить основные виды занятий по хореографии в рамках реализации данной программы:

Обучающее занятие: основная задача - освоение отдельных элементов и танцевальных комбинация. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Данный вид занятия по хореографии находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие: закрепление движений, танцевальных композиций и манеры исполнения направлены на совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием тренировочное, является более узконаправленным.

Показательное занятие: своеобразная форма промежуточного контроля и в тоже время особенности содержания данного занятия способствуют развитию творческой инициативности учащихся.

Помимо обще учебных занятий по хореографии реализация содержания данной программы также осуществляется в рамках постановочной и репетиционной работы.

Занятия проходят в младшей группе и в средней группе по 40 минут.

Методическая база программы

В обучении хореографии применяются две группы методов: специфические (характерные для процесса хореографического образования) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Метод упражнения (метод практического приучения). Это основополагающий метод для изучения танцевальных движений, который основывается на раздельном и многократном повторении, а также на принципах «от простого к сложному», «от медленного к быстрому». Большое значение имеет системный подход к упражнениям, который включает в себя последовательность, плановость, регулярность. Надо постоянно, настойчиво упражнять учащихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном выполнении танцевальных правил, традиций, пока эти нормы не станут привычными.

Метода наглядного примера. Сущность данного метода состоит в целенаправленном и систематическом воздействии преподавателя хореографии на учащихся личным примером, а также всеми другими видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и средством воспитания.

На занятии по хореографии эффективными являются такие методы как смена вида деятельности, эффект эмоционального воздействия, метод проблемной ситуации. Когда учащиеся в течение длительного времени занимаются одним видом деятельности, например, изучением нового материала, они устают, восприятие их ослабевает, следовательно, теряется качество усвоения новых упражнений и танцевальных движений. Очень важно, чтобы учебно-воспитательный процесс на занятиях по изучению танцевальной культуры казачества сменялся творческим процессом; практическая работа - непосредственной репетиционной работой на сцене; творческий процесс переходил в теоретическое закрепление нового материала и т.д.

Нельзя рассматривать каждый конкретный метод отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать поставленных целей.

Критерии освоения содержания программы

- постановка корпуса (правильная осанка, апломб);
- постановка рук (соблюдение позиций и промежуточных положений);
- постановка ног (работа стопы, мышечная сила ног, соблюдение позиций);
- координация всего двигательного аппарата, и музыкально-ритмическая координация движений;
- грамотное исполнение движений и танцевальных комбинаций;
- музыкальность, танцевальность, эмоциональность;

- манера и характер.

Прогнозируемые результаты

Знать:

- особенности танцевальной культуры казаков в историческом контексте;
- особенности фольклора казачества;
- особенности одежды и стилистику сценического казачьего костюма.

Уметь:

- сознательно управлять своим телом, координировать работу всего двигательного аппарата при выполнении танцевальных движений и композиций;
- обладать пластикой и выразительностью движений в соответствующей народной манере;
- свободно и уверенно чувствовать себя на сцене.

Владеть:

- навыком ансамблевого исполнения;
- культурой общения с партнером по сцене;
- эмоциональной отзывчивостью и манерой исполнения.

Современные электронные технологии и использование видеоматериалов в преподавании хореографии

В хореографическом искусстве традиционная форма передачи информации от учителя к ученику основана на демонстрации. Объяснение нюансов исполнения того или иного движения невозможно исключительно в описательной форме, особенно когда это касается специфичных черт хореографической лексики. Именно поэтому при изучении танцевальной культуры казаков актуальность приобретают современные электронные технологии визуальной подачи материала.

Развитие видео-сервисов компьютерной сети (интернет) в настоящее время сформировало своеобразное социальное явление – стремление показать в видеоматериалах лучшие достижения, уникальные свойства, неповторимые моменты.

Таким образом, возникла возможность ознакомления с современными тенденциями в развитии художественной культуры казачества, что способно влиять на становление профессиональных предпочтений и навыков педагога, существенно расширяя кругозор и полноценность владения предметом. Так же на видео-сервисах доступно творчество профессиональных коллективов, работающих на хореографическом материале танцевальной культуры казачества, который является основой для создания методических материалов. Использование электронных технологий в рамках реализации данной программы обеспечивает постоянный процесс самообразования педагога в области танцевальной культуры казачества, а также его постоянную осведомленность в процессе возрождения казачества в условиях современности.

Эффективность электронных ресурсов на занятиях хореографии проявляется на следующих этапах учебного процесса:

➤ для успешного формирования правильных навыков исполнения требуется обязательный контроль и корректировка действий ученика со стороны педагога. В данном случае использование возможностей электронного обучения носит вспомогательный характер. Методические видеоматериалы по казачьим танцам могут быть направлены на формирование правильных представлений о технике исполнения, в виде эталонного показа, или специально подготовленных фрагментов, детально фокусирующихся на нюансах исполнения тех или иных движений. Тематические ролики

позволят учащимся представить в полном масштабе и в завершённом виде изучаемые танцевальные элементы;

➤ преимущества технологий электронного обучения не ограничиваются использованием видеозаписи для просмотра уже готового материала. Благодаря развитию цифровых устройств, появилась возможность записи видеороликов в повседневной работе. Если рассматривать возможность применения технологий записи цифрового видео в рамках постановочной и репетиционной работы, то записанные с помощью цифровых устройств видеоролики могут использоваться в качестве формы промежуточного контроля в процессе подготовки танцевальных номеров. У педагога появляется возможность многократного просмотра, что позволяет ему сохранить чистоту восприятия, которое снижается при систематической репетиционной работе. Это влияет на объективность оценки и повышает качество репетиционной работы;

➤ видеозапись позволяет показать исполнителю, где и когда им допущена ошибка при выполнении танцевального движения или ошибка в исполнении танца. Просмотр и анализ видеозаписи конкурсных и концертных номеров совместно с учащимися запускает личностные механизмы самоконтроля и способствует развитию исполнительского мастерства.

Таким образом, создание видео методических материалов в области хореографии является наиболее удобной формой, требующей минимальных ресурсов при наибольшей эффективности использования.

Построение занятия

Содержание программы базируется на учебно-методических пособиях, в которых большое внимание уделяется стилистическим особенностям русского народного танца в соответствии с их региональной и областной спецификой, в частности подбор содержания осуществлялся в рамках стилистики русского народного танца сибирского региона. За основу были взяты: Климов А. Основы русского народного танца; Тарасова Н. Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца; Зацепина К. Народно-сценический танец; Ткаченко Т. Народный танец; Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (I и II часть); Джозеф С. Хавилер Тело танцора (медицинский взгляд на танцы и тело танцора); Т.Устинова Лексика русского танца; Н.И. Заикин, Н.А. Заикина Областные особенности русского народного танца (I и II часть).

Построение занятия по классическому танцу

Занятие состоит из нескольких разделов.

- 1. Exercic у станка** – это комплекс движений в определенной последовательности.
- 2. Exercic на середине зала** – это те же движения что и у станка только на середине зала в той же последовательности.
- 3. Adagio** – в 1-м классе состоит из простейших движений: *plie, port de bras, releve lent* на 45° и *releve* на полупальцы.
- 4. Allegro** – прыжки.
- В женском классе после прыжков дается изучение движений на пальцах – пуантах.
- Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Поклоны по классическому танцу

1. Поклон женский:

- а) *snixen* – без шага, состоит из приседания на опорной ноге на месте, рабочая нога чуть сгибается в колене, заводится сзади опорной ноги.

б) *snixen* – шаг в сторону.

в) более сложный – с шагом, и *passe par terre*, и *degaje IV* позиции, разучивается после *temps lie par terre*.

2. Поклон мужской:

а) шаг в сторону, приставляя рабочую ногу наклонить голову вниз и поднять.

б) тоже самое, но с рукой открывая ее в сторону II позиции, а другая на талии, приставляя рабочую ногу, рука опускается вдоль корпуса, голова опускается и поднимается.

Построение занятия по народному танцу

Занятие состоит из нескольких разделов.

1. **Упражнения у станка** – это комплекс движений в определенной последовательности.
2. **Упражнения на середине зала** – это ходы, проходки, комбинации ковырячочек, маталочек, комбинация веревочка, дробные выстукивания, комбинация соскоки, перескоки.
3. **Работа, над этюдами построенная на изучаемом материале.**
4. **Трюковая часть** – вращения по диагонали.

Поклоны в народном танце

1. Кивок головой.

2. **Маленький поклон** – корпус слегка наклоняется, делается кивок головой.

3. Глубокий поклон.

4. Простой поясной на месте.

5. **Простой поясной** – с продвижением (подходом вперед и отходом назад).

6. **Сложный праздничный (хороводный) (женский).**

7. **Сложный праздничный (хороводный) на месте (мужской).**

В женском поклоне должна ощущаться задушевность, грациозность, а в мужском – чувствоваться сила и удаль.

СОДЕРЖАНИЕ

Первый год обучения

Теоретический раздел

Вводная часть урока посвящена беседам о дисциплине, внешнем виде, гигиене и технике безопасности на уроках хореографии.

Разучивание движений и танцевальных композиций сопровождается беседой о специфике традиционной культуры казачества, о роли танца в повседневной жизни казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма — все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца)

Основные положения рук.

1. Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

2. 1-е положение - обе руки согнуты в локтях, кисти с кулачками на талии.

3. 2-е положение - обе руки подняты вперед на уровне груди, локти свободны,

ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

4. 3-е положение - обе руки раскрыты в стороны на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

5. 4-е положение - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу (женское).

Основные позиции ног.

1. Пять прямых позиций: 1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; 2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии друг от друга; 3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится на середине стопы другой; 4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы; 5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом, каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

2. Четыре свободные позиции: аналогичны 1,2,3 и 4 закрытым позициям, лишь с той разницей, что носки стоп слегка разведены в стороны.

3. Две закрытые: 1-я - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, пятки разведены в стороны; 2-я - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, пятки разведены в стороны.

Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок).

1. Раскрывание и закрывание рук: а) одной руки, б) двух рук, в) поочередное раскрывание рук, г) переводы рук из одного положения в другое.

2. Поклоны: а) на месте без рук и с руками, б) поклон с продвижением вперед и назад.

3. Шаг простой (бытовой); а) вперед с каблука, б) с носка.

4. Простой русский шаг; а) назад через полупальцы на всю стопу, б) с притопом и продвижением вперед, в) с притопом и продвижением назад.

5. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой.

6. Шаг с притопом "в две ножки" - с припаданием на одну ногу и легким притопом другой ноги, по первой прямой позиции (на месте и с продвижением).

7. Подскоки на месте, с продвижением вперед и назад.

8. Боковой бег в правую и левую стороны (галоп).

9. Боковые перескоки по 1-й прямой позиции с переступанием.

10. Боковые перескоки по 3-й свободной позиции с переступанием и выносом ноги перед на ребро каблука.

11. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

12. "Ковырялочка" с двойным притопом и тройным притопом.

13. Повороты на трех шагах в правую и в левую стороны.

14. "Ключ" простой (с переступаниями).

15. Хлопки и хлопушки (для мальчиков): одинарные, двойные, тройные - фиксирующие и скользящие удары (в ладоши, по бедру и по голенищу сапога).

16. Присядки (для мальчиков).

а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.

б) Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям "Мячик".

в) Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям, с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Трюковые элементы (шермиции) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).

а) вращение пика двумя руками, на месте базовый элемент;

- б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой),
- в) прыжки, через нагайку двумя ногами вперед и обратно.

Танцевальные комбинации, этюды.

Упражнения на ориентировку в пространстве: движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре "через одного"; перестроение из одного круга в два; перестроение из двух кругов в "корзиночку". В процессе перестроений выполняются разновидности танцевального шага (шаг с притопом в "две ножки", подскоки, припадания, шаг, имитирующий наездника, боковой шаг "галоп"). Эти упражнения способствуют развитию умения свободно ориентироваться на сценической площадке.

Танцевальные комбинации и этюды развивают музыкально-двигательную координацию, выразительность поз, силу и выносливость; формируют навык четкого и грамотного перехода от одного движения к другому.

Второй год обучения

Теоретический раздел

Изучение хореографической лексики продолжает сопровождаться беседами о специфике традиционной культуры казачества, о роли танца в повседневной жизни казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма — все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца).

Упражнения у станка.

1. Подготовка к началу движения.
2. Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжением стопой по полу,
 - б) броском работающей ноги на 35°,
 - в) поворотом стопы.
3. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям:
 - а) полуприседания,
 - б) полное приседание.
4. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й и 3-й открытых позиций вперед, назад и в сторону:
 - а) с полуприседанием в исходной позиции,
 - б) и в момент перевода работающей ноги на каблук.
5. Маленькие броски в перед, в сторону и назад из 3-й открытой позиции:
 - а) с одним ударом стопой по 3-й позиции,
 - б) с полуприседанием на опорной ноге в момент броска.
6. Подготовка к "веревочке", скольжение работающей ноги по опорной ноге:
 - а) в открытом положении на всей стопе,
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге.
7. Опускание на колени на расстоянии стопы от опорной ноги
 - а) из 1-й прямой позиции,
 - б) с шага.
8. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на

опорной ноге, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок).

Упражнения на середине.

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение).
2. Движение рук с платком (для девочек): перевод рук из подготовительного положения в 1-е, в 3-е и 4-е.
3. Характерные положения рук для девочек:
 - а) руки скрещены ниже груди и свободно прикасаются к корпусу.
 - б) правая рука в первом основном положении, пальцы левой руки лежат на тыльной стороне правой кисти.
4. Характерные положения рук для мальчиков:
 - а) правая рука согнута в локте на уровне груди и сжата в кулак, левая рука, согнутая в локте, сжата в кулак, заведена за спину.
5. Переменный шаг:
 - а) переменный шаг с притопом и продвижением вперед и назад,
 - б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
6. Танцевальный бег
 - а) бег с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - б) бег с поднятием согнутых ног вперед.
7. Боковое припадание с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест, на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
10. "Моталочка":
 - а) на полупальцах (для девочек),
 - б) на всей стопе (для мальчиков).
11. "Ковырялочка" с подскоком.
12. Дробные движения:
 - а) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением,
 - б) простая дробь полупальцами на месте,
 - в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением.
13. Присядки (для мальчиков):
 - а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
 - б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
 - в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
14. Хлопки и хлопнушки (для мальчиков):
 - а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,
 - б) фиксирующие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
 - в) по очередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
 - г) по голенищу сапога спереди крест - накрест.
15. Прыжки с двух ног (обе ноги согнуты коленями назад).

Трюковые элементы (шермиции) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).

- а) вращение пика двумя руками, на месте и в движении, вращение пика одной

рукой;

б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой и за спиной).

в) прыжки, через нагайку двумя ногами, вперед и обратно (колени на уровне груди).

Танцевальные комбинации, этюды.

На втором году обучения танцевальные комбинации усложняются, за счет увеличения количества движений и музыкального темпа. Вводятся более сложные трюковые элементы, прыжки, присядки с усложненными хлопками и хлопушками.

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении сложных танцевальных элементов и трюков.

Третий год обучения

Теоретический раздел

Изучение хореографической лексики продолжает сопровождаться беседами о специфике традиционной культуры казачества, о роли танца в повседневной жизни казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма — все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца)

Упражнения у станка.

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям и 1-й и 2-й прямым позициям, полуприседания и полные приседания,

2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

3. Маленькие броски:

а) с одновременным ударом каблуком опорной ноги, вперед, в сторону и назад

б) сквозные - по 1-й открытой позиции.

4. Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

5. Подготовка к "чететке" в открытом положении вперед, в сторону, назад.

6. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:

а) на ногу - открытую на носок в сторону или назад,

б) с шага,

в) с прыжка.

7. Плавные повороты на обеих ногах по 3-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах.

8. Подготовка к "качалке" и "качалка".

9. Большие броски с падением на работающую ногу по 3-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.

10. Наклоны и перегибы корпуса по 1-й прямой позиции на полупальцах и в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.

Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок).

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

2. Боковые перескоки с ударами каблуком впереди стоящей ноги.

3. "Ключ" с двойной дробью.

4. Дробная "дорожка".

5. Дробь с подскоком.

6. Тройные поочередные выстукивания.

7. "Молоточки"

8. Хлопушки:

а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,

б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,

в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади на подскоках,

г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,

9. Присядки:

а) присядка с "ковырялочкой",

б) присядка с ударом по голенищу,

в) присядка "мячик",

г) "ползунок" вперед.

10. Прыжки:

а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами, на месте и с продвижением вперед,

б) прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищу,

в) прыжок с ударами по голенищу спереди.

11. Вращения:

а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,

б) с движением моталочки,

в) с откидыванием ног назад.

Трюковые элементы (шермиции) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).

а) вращение пика одной рукой с ускорением;

б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой и за спиной)

в) Владение саблей (бутафорской) в движении по одному и в паре.

Танцевальные комбинации, этюды.

Продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Усложняются вращения, дроби, трюковые элементы, трюки с предметами характерные казачьим пляскам.

Большое внимание уделяется характеру и манере исполнения, в танцевальных композициях учащиеся должны уметь передать образ "война - защитника", гордость и независимость казаков.

Четвертый год обучения

Теоретический раздел

Изучение хореографической лексики продолжает сопровождаться беседами о специфике традиционной культуры казачества, о роли танца в повседневной жизни казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма — все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца)

Упражнения у станка.

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям и 1-й и 2-й прямым позициям, полуприседания и полные приседания,
2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски:
 - а) с одновременным ударом каблуком опорной ноги, вперед, в сторону и назад
 - б) сквозные - по 1-й открытой позиции.
4. Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
5. Подготовка к "чечетке" в открытом положении вперед, в сторону, назад.
6. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) на ногу - открытую на носок в сторону или назад,
 - б) с шага,
 - в) с прыжка.
7. Плавные повороты на обеих ногах по 3-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах.
8. Подготовка к "качалке" и "качалка".
9. Большие броски с падением на работающую ногу по 3-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.
10. Наклоны и перегибы корпуса по 1-й прямой позиции на полупальцах и в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.

Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок).

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
 2. Боковые перескоки с ударами каблуком впереди стоящей ноги.
 3. "Ключ" с двойной дробью.
 4. Дробная "дорожка".
 5. Дробь с подскоком.
 6. Тройные поочередные выстукивания.
 7. "Молоточки"
 8. Хлопушки:
 - а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
 - б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
 - в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади на подскоках,
 - г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,
 9. Присядки:
 - а) присядка с "ковырялочкой",
 - б) присядка с ударом по голенищу,
 - в) присядка "мячик",
 - г) "ползунок" вперед.
 10. Прыжки:
 - а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами, на месте и с продвижением вперед,
 - б) прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищу,
 - в) прыжок с ударами по голенищу спереди.
 11. Вращения:
 - а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
 - б) с движением моталочки,
 - в) с откидыванием ног назад.
- Трюковые элементы (шермиции) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).**

- а) вращение пики одной рукой с ускорением;
- б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой и за спиной)
- в) Владение саблей (бутафорской) в движении по одному и в паре.

Танцевальные комбинации, этюды.

Продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Усложняются вращения, дроби, трюковые элементы, трюки с предметами характерные казачьим пляскам.

Большое внимание уделяется характеру и манере исполнения, в танцевальных композициях учащиеся должны уметь передать образ "война - защитника", гордость и независимость казаков.

Особенности музыкального оформления занятий

Музыка является неотъемлемой частью танца, важным компонентом в хореографическом искусстве, в художественном и эстетическом воспитании учащихся.

Музыкальное оформление носит двоякий характер: прикладной и художественный. Эти две стороны дополняют друг друга, взаимодействуя между собой, но ни одна из них не должна превалировать над другой. Не стоит увлекаться чрезмерной усложненностью музыкального материала в ущерб решению непосредственных учебно-технологических задач. При сохранении таких качеств, как образность, яркость, национальное и жанровое своеобразие, музыкальный материал должен в то же время максимально точно соответствовать хореографическому заданию, отражая особенности ритмического рисунка, динамики, логики, фразировки, присущих тем или иными движениям и элементам, формирующим лексику народно-сценического танца (в частности лексику казачьих плясок).

Очень важным в работе педагога-хореографа является вопрос выбора методов музыкального оформления. Изучение танцевальной культуры сибирского казачества на базе общеобразовательной школы предполагает использование метода предварительного отбора с использованием фрагментов музыкально-песенного фольклора казачества, а также произведений инструментальной, вокальной и фортепианной музыки русских композиторов. Метод предварительного отбора предполагает приспособление готовых музыкальных образцов к хореографическому учебному занятию и танцевальным композициям. В подборе материала педагог-хореограф должен руководствоваться принципом воспитывающего обучения. Этот принцип предполагает формирование в процессе обучения базовой культуры личности: нравственной, эстетической, физической, культуры труда и жизнедеятельности, общения. Воспитывающий эффект в обучении зависит от содержания образования, его разносторонности, гуманитарной направленности и художественной составляющей.

Реализация данного принципа возможна, прежде всего благодаря, педагогическому потенциалу музыкального фольклора казачества. Музыкальный фольклор по мнению современных исследователей является «носителем истинно народной, православной, духовной культуры», который «содержит яркие примеры гражданского поведения и <...> имеет свою педагогику, ярко и содержательно отраженную в <...> музыкальном творчестве, уходящую корнями в далекое прошлое»¹. Синкретизм фольклора позволяет "погрузиться" в другое измерение, время, другую реальность, тем самым способствуя

¹ Кашина Н.И. Музыка в системе воспитания и образования казачества Урала и Оренбуржья: история и современность: монография. Екатеринбург, 2011.

обогащению и расширению индивидуального опыта личности. Фольклор реализует главную задачу образования и воспитания - "вложить» в личность в сжатом, "свернутом" виде всю ту культурную программу развития, которую человечество уже "прошло". «Поскольку казачество выступает носителем уникальной для России культуры гендерного типа, где центральное место занимает мужчина-воин, то в процессе его изучения происходит присвоение таких ценностей, как смелость, отвага, мужество, ответственность, выносливость, упорство, свободолюбие, любовь к Родине, удалство, жертвенность, товарищество, сила воли и т.д. Казачий музыкальный фольклор обеспечивает включение учащихся в контекст казачьей культуры, в результате чего у них формируется целостная картина этномызыкальной культуры казачества»².

Таким образом, изучение танцевальной культуры сибирского казачества с грамотно подобранным музыкальным материалом будет способствовать развитию чувства патриотизма, толерантности, интереса к культуре своего и других народов, эффективности духовно-нравственного воспитания.

Диагностическое обеспечение программы

Карта результативности



² Кашина Н.И. Музыка в системе воспитания и образования казачества Урала и Оренбуржья: история и современность: монография. Екатеринбург, 2011.

Индивидуальная карта результативности

Освоение программного материала	Высокий уровень освоения	Средний уровень освоения	Низкий уровень освоения
<p>1. Азбука хореографии</p>	<p>Обладает хорошим апломбом. Освоены основные положения рук и ног. Знает, умеет и обладает навыками исполнения хореографического материала программы.</p>	<p>Обладает апломбом. Знает основные положения рук и ног. Знает и умеет исполнять хореографический материал программы.</p>	<p>Обладает слабым апломбом. Плохо знает и выполняет позиции рук, ног. Слабо знает и исполняет хореографический материал программы.</p>
<p>2. Танцевально-ритмическая координация движений</p>	<p>Хорошо развит музыкальный слух. Обладает координацией всего двигательного аппарата не зависимо от сложности движений и композиций.</p>	<p>Развит музыкальный слух. Обладает координацией всего двигательного аппарата, но наблюдаются недочеты в исполнении сложных композиций.</p>	<p>Слабо развит музыкальный слух. Наблюдаются недочеты в музыкально-двигательной координации в целом.</p>
<p>3. Эмоционально-творческое развитие</p>	<p>Обладает хорошими навыками образной игры. Проявляет творческую инициативность.</p>	<p>Обладает навыками образной игры. Иногда проявляет творческую инициативность.</p>	<p>Слабо проявляет навыки образной игры. Не проявляет творческой активности.</p>

4. Постановочная и репетиционная деятельность	Очень хорошо знает и умеет выразительно исполнять танцевальные композиции, этюды и танцы.	Хорошо знает и умеет исполнять танцевальные композиции, этюды и танцы.	Знает, но слабо исполняет танцевальные композиции, этюды и танцы.
5. Концертная деятельность	Постоянно участвует в концертной деятельности коллектива.	Участвует в концертной деятельности коллектива.	Не всегда участвует в концертной деятельности коллектива.
6. Личностные качества	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества.	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца.

Учебно-тематическое планирование средняя группа «Казачок»

№ п/п	Наименование разделов	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
		Количество часов в год		
1	Теоретический раздел.	2	2	2
2	Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца). Упражнения на середине зала.	8	8	8
3	Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца). Упражнения у станка.	10	10	10
4	Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок).	10	10	10

5	Трюковые элементы - шермиции.	15	15	10
6	Танцевальные комбинации, этюды.	10	10	10
7	Постановочная и репетиционная деятельность.	15	15	20
ИТОГО		70	70	70

Требования к уровню подготовки обучающихся

После изучения курса учащиеся должны:

знать:

- тактико-технические характеристики традиционных видов казачьего холодного оружия
- дисциплину казачьих боевых искусств;
- меры безопасности при обращении с холодным оружием;
- основные виды приемов с традиционным казачьим оружием;

уметь:

- выполнять основные упражнения с традиционными видами холодного оружия;
- фланкировать одной или двумя шашками (нагайками).

Фехтование в казачьих частях было впервые официально введено «Воинским уставом о строевой службе конных полков казачьих войск», принятым в 1862 году. Он включал в себя фехтовальный раздел, описывающий атаки и защиты шашкой.

Однако окончательно вопрос обучения фехтованию был решен только к концу XIX века, когда в "Устав строевой казачьей службы" 1899 года был введен обширный раздел фехтования шашкой пешком.

Упражнения с клинковым оружием, которые выглядят зрелищно, называются фланкировкой.

Сегодня фланкировка шашкой является атрибутом казачьей культуры.

Казачи изначально обучались крутке оружием не чтобы показать свою удаль, а чтобы защищаться и нападать в строю.

Шашка – не единственное оружие, которое можно использовать для занятий. Эффектно смотрится фланкировка нагайкой. В чем-то она, будучи менее опасной в травматическом отношении, оказывается сложнее клинкового оружия. Применяются ножи, сабли, мечи и прочее оружие, оснащенное клинком.

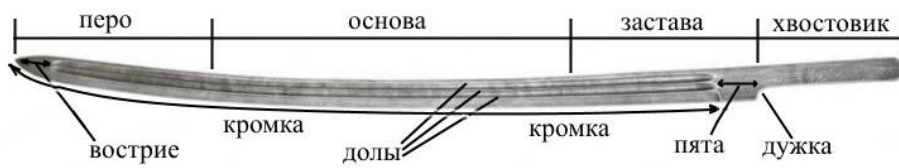
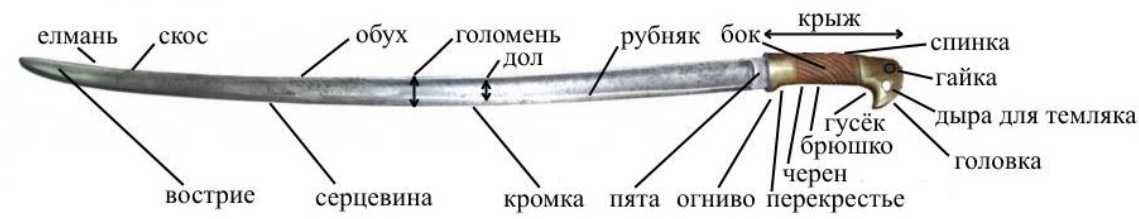
Любой мастер подтвердит – упражнения, задействованные в крутке, построены на закреплении мышечной памяти. В течение занятий человек заставляет работать все группы мышц. Если вы начнете изучать технику фланкировки шашкой или другим оружием, ваше тело очень быстро придет в отличную физическую форму.

Фланкировка построена на чередовании движений рукой с шашкой, которые являются эллипсоидными.

Замахи помогают наносить мощные удары оружием максимально быстро, причем времени тратится не так уж много. Крутка эффективно позволяет развивать гибкость, способствует развитию ориентации в пространстве, видению перспективы.

Занимаясь с саблей либо шашкой, вы укрепляете локтевые, кистевые суставы, так же мелкую моторику развиваете – ведь требуется правильно держать рукоять.

Схема шашки



Пять видов хвата шашки:

- обычный хват;
- черкесский хват или европейский хват;
- уставной хват;
- хват за гусёк;
- обратный хват.

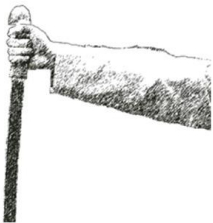


Рис. 20. Обратный хват шашки

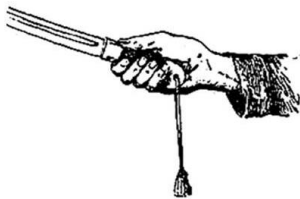
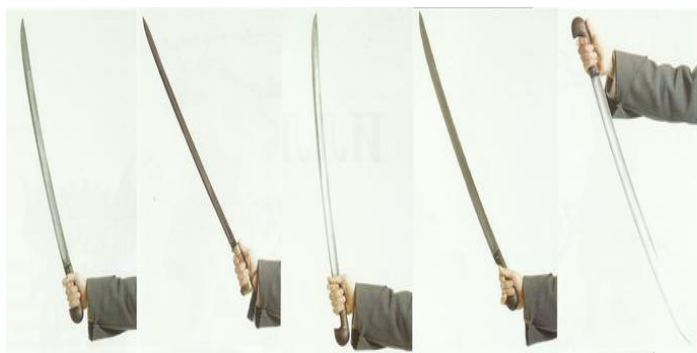


Рис. 19. «Европейский» хват шашки



Рис. 18. Казачий хват «за гусёк»



1. Обычный хват
2. Европейский хват
3. Черкесский
4. Казачий – за гусек
5. Обратный хват



Рис. 16. Обычный хват шашки

Схема донской нагайки



Хват нагайки

Для нее применяется полусвободный хват. Рукоять боевой плети удерживается надежно, но не сжимается слишком сильно. Основную роль играют 3 пальца: средний, безымянный, мизинец. Они отвечают за надежность хвата.



Части рукояти в свою очередь называются:

- **ХВАТ** – это место на рукояти, за которое удерживают нагайку рукой. Чаще всего он оплетен кожей, но бывает и чисто деревянным украшенным резьбой или без таковой.
- **ШАЛЫГА** (оголовок) — металлическая обоймица, насаженная на конец рукояти для балансировки нагайки и нанесения ударов обратной стороной, иногда это конец рукоятки маленького ножа — зализки, хранимого в рукояти как в ножнах. (При современном законодательстве для экспертов это может представлять зацепку для причисления нагайки к холодному оружию ударно-дробящего действия).
- **ТЕМЛЯК** — петля для ношения нагайки на запястье руки или подвешивании при хранении.

- **ЗАВОД** — маленькая петля, предназначенная для продевания в неё плети. По некоторым данным ранее у нагайки могло быть две плети – одна для коня и вторая для боя, при необходимости одна из плетей продевалась в завод для удобства.
- **ОБОЙМИЦА** — состоит из темляка и завода.
- **ДОЛОНЬ** — кожаный флажок, служит для защиты коня от удара металлическими деталями укрепа.
- **УКРЕП** — кожаный ремень, оплетающий рукоять для прикрепления к нему долони и зацепа, соединяющего рукоять с плетью.

Плеть — ударная часть нагайки, делится на:

- **ВИТЕНЬ** – внутренняя часть плети, состоящая из полосок кожи, стянутых прочной суровой ниткой.
- **СЕРВЕНЬ** — оплетка витеня сыромятными шлейками.
- **МАХРА** — бахрома из тонких кожаных ремешков служит для укрепления шлеек плети, чтобы последние не расплетались.
- **ШЛЕПОК** — окончание бьющей части плети — кожаный мешочек, в который упрятывались концы шлеек сервеня, служил для смягчения удара по коню, но туда мог закладываться грузик («пуля») для усиления удара (Также для некоторых экспертов это представляет зацепку для причисления нагайки к ХО).

Обучение правилам и элементам фланкировки

Начинать упражняться с клинковым оружием лучше с детства. Хорошо поддаются обучению ребяташки 4-5 лет. Для них предпочтительно является фланкировка палками. Что касается высшей возрастной планки, то ее практически не существует.

Если отсутствуют заболевания, при которых нарушается координация движений, можете смело приступать к занятиям. Ведь здесь требуется не столько физическая выносливость, сколько контроль за своими действиями.

Мастера могут фланкировать без передышки не менее часа, поскольку умеют чередовать этапы собранности и расслабления.

Многие предлагают сегодня фланкировку для начинающих:

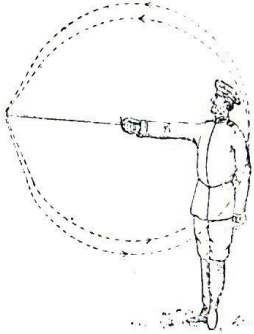
- научиться технике фланкирующих движений, позволяющей, не уставая, крутить оружие на протяжении долго времени;
- отработать все элементы замаха и удара, вследствие чего сила инерции расходуется крайне экономно;
- работать со спарринг-партнерами, тренажерами;
- освоить свистящие скоростные удары шашкой, саблей, которые превращают демонстрационную фланкировку в элемент нападения.

Движения мастера во время крутки выглядят изящными и даже слегка небрежными. Однако за ними скрываются настоящие боевые приемы – махи, уколы, рубка. В процессе изучения владения оружием, вы научитесь основным приемам, среди которых имеются так называемые «колоброды». Это выписывание шашкой восьмерок в разных направлениях. В число «колобродов» входят:

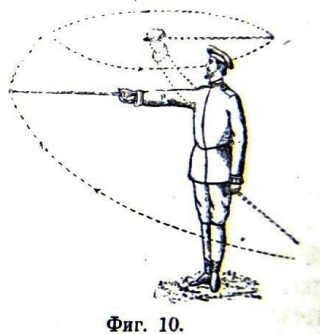
- прямой, обратный;
- боковой;
- вертикальный;
- за спиной;
- хлест шашкой.

Но прежде всего новички учатся правильному положению рукояти сабли в ладони. Без этого невозможна боевая фланкировка казачьей шашкой. Только научившись отождествлять кисть руки, рукоятку, сам клинок, можно переходить к изучению приемов. Большое значение имеет и искусство перехватов, без которых крутка невозможна.

Вращение клинка в кисти использовали для круговых отбивов (защит) и круговых ударов (атак). Некое подобие фланкировочной «передней восьмерки» можно увидеть в упражнении по отработке шести основных ударов.



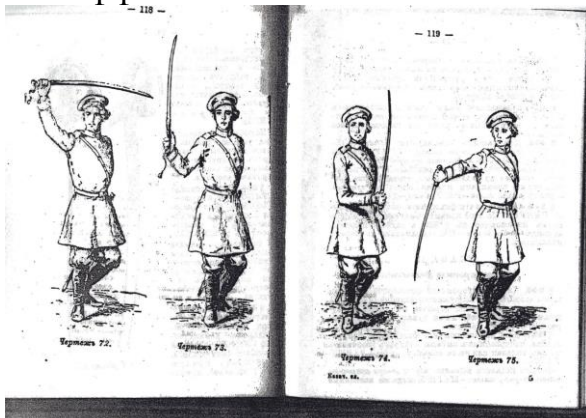
Фиг. 9.



Фиг. 10.

Вертикальный и горизонтальный мулинеты из учебника подьесаула Гладкова "Фехтование на шашках и пиках" (СПб., 1893 г.).

У линейных казаков было два приёма с шашкой: рубящий удар и колющий, чем проще, тем эффективнее.



Приемы парирования шашкой из "Устава строевой казачьей службы" (1899 г.)



Чертеж 21.

Удар сверху вниз из "Устава строевой казачьей службы" издания 1899 г.



Чертеж 23.

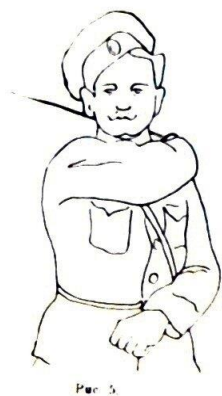
Горизонтальный удар направо из "Устава строевой казачьей службы" издания 1899 г.



Выпад при фехтовании шашкой из "Устава строевой казачьей службы" издания 1899 г.

Удары шашкой:

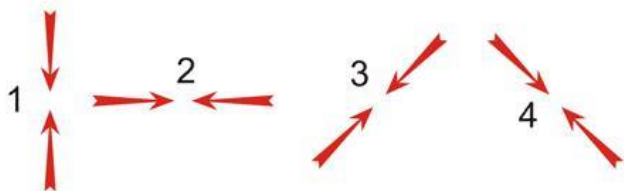
- два верхних удара;
- два горизонтальных удара;
- два удара снизу.



Горизонтальный удар (Из наставления 1910 г.).

Основополагающие траектории ударов.

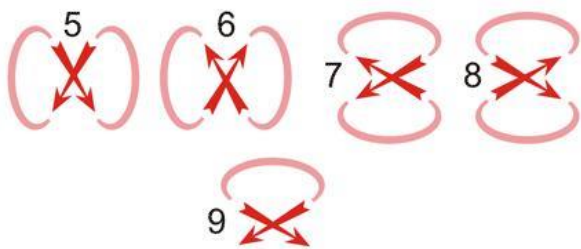
Первоначально идет отработка прямых ударов. Существуют косые и горизонтальные удары, а также вертикальные (как демонстрирует рисунок). После достижения цели атаки инерция гасится, после чего наносится удар в противоположной траектории.



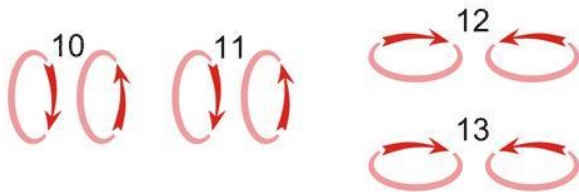
Восьмерки. Пятая и шестая траектория – круги описываются по левой и правой стороне (поочередно) от тела.

Седьмая и восьмая траектория – шашка или нагайка движется перед собой.

Девятая траектория – круг шашкой или нагайкой описать над головой, нанести удар по косой траектории, погасить инерцию оружия, послать шашку или нагайку по идентичной схеме в противоположном направлении.



Круги. 10 позиция – в прямом и противоположном направлении слева от тела описываются дуги, 11 позиция – аналогичные движения справа от тела. 12 позиция - над головой, 13 позиция - перед собой.



Практикуется парная отработка базовых траекторий. К примеру, прямой вертикальный удар – нанесение двух ударов без задержки вверх-вниз. Движения по остальным траекториям выполняются по такой же методике.

Важно, чтобы основной акцент делался на ударе. В этот момент нужно вложить всю силу, а не просто выполнять вращения.

Первым делом нужно освоить базовые траектории с применением рубящего удара, потом режущего. Это позволит Вам стать гуру в нанесении ударов любого типа в каждой из траекторий. Не забывайте, что отработать удары можно в разных вариациях амплитуды ударов.

Уровни. Нужно помнить о том, что для каждой траектории ударов существует три уровня – нижний, верхний и средний. При отработке ударов целесообразно менять уровни атаки.

Прежде чем менять одну траекторию на другую, нужно в идеале усвоить базовые траектории. Для простоты освоения методы, выберите две траектории из существующего перечня. Выполните их без остановки, последовательно. Используйте гашения, связывающие прокрутки и пр. Постарайтесь, чтобы каждое движение выглядело естественно.

Кроме базовых траекторий существует масса дополнительных. Но для новичка важно освоить те способы, которые изложены выше. Достигается за счет постоянной практики.

Основные известные элементы франкировки

«Колоброды». После освоения выхвата шашки из ножен следует приступить к разучиванию колобродов (восьмерок клинком в различных плоскостях и направлениях).

Колоброд боковой («чёрт»). ИП. Ноги на ширине плеч. Рука с шашкой опущена.

По команде НАЧИНАЙ, обучающийся производит действие вынимания шашки из ножен правой рукой (если бы они висели на правом боку). При вынимании ладонь руки развернута во внешнюю линию, локоть полусогнут. Рука поднимается до уровня плеч, кисть разворачивается ладонью во внутреннюю линию, шашка острием направлена вверх. Рука совершает обратное движение, заходя назад за линию корпуса. После освоения этого движения добавляем развороты корпуса в пол оборота направо и налево, что позволит острию клинка совершать боковую восьмерку.

Колоброд прямой и обратный. ИП – то же. Совершается восьмерки по внутренней и внешней стороне, сначала прямо, а затем в обратном направлении.

Колоброд за спину. Движением руки назад сверху, совершаем рубящий удар за спину, с пол оборотом направо, при возвращении клинка, его острие делает круг снаружи левого бока и возвращается в исходное положение.

Вертикальная восьмерка. Из ИП острие клинка рисует восьмерку перед корпусом, при этом ее плоскость все более принимают горизонтальное положение, что напоминает совершение шашкой двух конусообразных траекторий – конус снизу и конус вверх.

Складывание шашки в ножны

Для вкладывания шашек в ножны подается команда: шашки в ножны.

По этой команде шашки вкладываются в три приёма.

Первый приём.

Обхватить правой рукой рукоять, поднять клинок острием вверх, а лезвием влево так, чтобы рукоять находилась выше головы.

Второй приём.

Повернуть клинок острием вниз, опустить его между левым локтем и бедром, вложив только одно острие в отверстие ножен, причем голову держать прямо, не смотреть на ножны, а чувствовать острием вход в них и держать кисть правой рукой на высоте воротника.

Третий приём.

Вложить клинок в ножны и правую руку опустить на место.

Вынимание шашки из ножен и развязывание кисти.

Шашки для отдания чести вынимаются в три приёма, по команде: шашки – ВОН, причем первый приём исполняется по команде шашки, а прочие – по команде ВОН.

Первый приём.

Пропустить кисть правой руки между локтем левой и бедром и взять за рукоять шашки, положив пальцы на брюшко.

Второй приём.

Казак вынимает шашку на ширину ладони из ножен.

Третий приём.

Поднять шашку острием кверху, а лезвием влево так, чтобы рукоять находилась выше головы, а правая рука была чуть согнута в локте. Это движение используется при салюте оружием, когда шашка берется подвысь, т.е. обхватывается рукоять всею кистью правой руки и, накладывается большой палец вдоль боковой стороны рукояти, обращенной к себе, поднимается шашка к воротнику так, чтобы кисть находилась на высоте воротника и на четверть впереди его. Клинок держится лезвием в левую сторону, острием вверх и несколько назад.

Четвертый приём.

Вставить шашку обухом в выемку правого плеча, где проходит на отделке шов рукава, взяв рукоять в обхват большим, средним и указательными пальцами правой руки; последние же два – прижимает свободно к ладони и опускает правую руку, слегка согнув её в локте, мякотью кисти на бедро. Шашка должна быть вставлена в разрез плеча так, чтобы лезвие не было повернуто ни вправо, ни влево.



Рис. 2. Выхватывание шашки вбок



Выхватывание шашки вверх



Выхватывание шашки вниз



Выхватывание шашки вбок



Рис. 17. Второй приём.

ФЛАНКИРОВКА

ШАШКОЙ

(КРУТКА).

1. Обучение фланкировке шашкой следует начинать с правильного вынимания шашки из ножен, которое производится из исходного положения. При разучивании тех или иных движений принимается исходное положение: нужно стать по стойке смирно, правая рука опущена по шву, левая обхватывает ножны у устья шашки.

Если обучение проходит в группе, звучит команда: СТАНОВИСЬ. По этой команде обучающийся поворачивается в пол-оборота налево так, чтобы носок и каблук правой ноги были впереди каблука левой, а носок левой ноги был в направлении первоначального положения плеч. Голову казак оставляет в таком положении, чтобы левый глаз был против середины груди. Нужно шашку взять в левую руку, свободно опущенную, ниже рукояти, имея большой палец внутри, а остальные снаружи; повернуться вполоборота налево и приставить правую ногу к левой ноге под прямым углом; каблук правой должен быть впереди каблука левой ноги и носок правой ноги – по направлению к обучающемуся.

«Кресты» – в одну сторону восходящий и горизонтальный удары по крестообразной траектории.

При фланкировке используются различные перехваты. Важным условием перехвата должна быть его надежность, поэтому многочисленные пальцевые перехваты, а также перехваты перебросами и цирковым или хореографическим жонглированием злоупотреблять не рекомендуется.

Перехват должен быть прост и надежен в исполнении.

Пальцевой перехват. Исходное положение – шашка держится обычным хватом в руке. Выпрямляется два верхних пальца и переносятся с брюшка рукоятки на ее спинку, затем переносится большой палец и остальные два пальца, шашка держится обратным хватом.

Перехват ладонный. Левая рука располагается перед грудью, большим пальцем вниз, открытой ладонью наружу. Правая рука располагает в левой руке шашку, острием вниз, лезвием наружу. Разжать правую ладонь и оставить шашку в левой ладони. Отнести левую руку с шашкой в сторону. Повторить зеркально.

Перехват «голубцы». Правую руку, держащую шашку обычным хватом, расположить перед собой. Левую руку поднять к правой, прижав внешнюю сторону ладони к внешней стороне правой ладони держащей шашку. Разворачивая правую ладонь пальцами вверх и направо, опустить клинок острием вниз и вложить рукоять шашки в левую руку.

Перехват обратный. Исходное положение – шашка обычным хватом в правой руке, в боевом положении. Совершая круг шашкой справа и выводя ее в удар сверху-вниз переместить правую руку на левую сторону, располагая ее у левого бока. Совершая круг шашкой в обратном направлении и выводя ее в косой удар слева направо, положить на спинку рукоятки левую руку, открытой ладонью наружу и большим пальцем вниз. Оставить рукоять в левой руке и совершить удар держа шашку в левой руке обратным хватом.

В свободной манере выполняются комбинации колобродов в разных направлениях, при этом переход между колобродами осуществляется через круги.

Перехваты шашки могут осуществляться как между пальцами (одним или двумя, которые перебрасываются через брюшко или спинку рукоятки), или из руки в руку. То же касается элементов жонглирования шашкой.

Хлест шашкой – вертикальный. Исходное положение – ноги на ширине плеч, рука с шашкой опущена другая рука за спиной. Раз – шашка поднимается по вертикали вверх, ладонь руки обращена вправо (если рука правая), два – рука опускается вниз секуще-режущим ударом. Движение повторяется многократно. Это основное движение для всех ударов. Варьируется угол подъема и опускания. Добиваются «чувства» боевой части клинка, чтобы она двигалась по заданной траектории.

Хлест шашкой – диагональные 4 удара. По мулине. Техника выполнения тремя способами кистевым, за счет конусов, и локтевым за счет хлеста и потяга, а также за счет плечевого сустава из-за головы. Каждый удар влечет ногу вперед или в сторону. Удар 1 по левой щеке, удар 2 по правой щеке противника. Удар 3 по левой стороне выставленной ноги противника, удар 4 по правой стороне выставленной ноги противника, 5 левый бок рубится, 6 рубится правый бок. 7 удар в голову, 8 удар режущий – «роспуск».

Волна – по 4-ём сторонам, один восходящий поворот на 90°, нисходящий и т.д. «Гашник» – подпоясаться шашкой, сначала просто передать из одной руки в другую за поясом. Можно это делать с движением шашки по вертикальному кругу. «Завязать гашник» – такая же передача но с движением острия клинка за спину, с имитацией колющего удара назад. В свободной манере выполняются комбинации колобродов в разных направлениях, при этом переход между колобродами осуществляется через круги.

Перехваты шашки могут осуществляться как между пальцами (одним или двумя, которые перебрасываются через брюшко или спинку рукоятки), или из руки в руку. То же касается элементов жонглирования шашкой.

Хлест шашкой – вертикальный. Исходное положение – ноги на ширине плеч, рука с

шашкой опущена другая рука за спиной. Раз – шашка поднимается по вертикали вверх, ладонь руки обращена вправо (если рука правая), два – рука опускается вниз секуще-режущим ударом. Движение повторяется многократно. Это основное движение для всех ударов. Варьируется угол подъема и опускания. Добиваются «чувства» боевой части клинка, чтобы она двигалась по заданной траектории.

Хлест шашкой – диагональные 4 удара. По мулине. Техника выполнения тремя способами кистевым, за счет конусов, и локтевым за счет хлеста и потяга, а также за счет плечевого сустава из-за головы. Каждый удар влечет ногу вперед или в сторону. Удар 1 по левой щеке, удар 2 по правой щеке противника. Удар 3 по левой стороне выставленной ноги противника, удар 4 по правой стороне выставленной ноги противника, 5 левый бок рубится, 6 рубится правый бок. 7 удар в голову, 8 удар режущий – «роспуск».

Волна – по 4-ём сторонам, один восходящий поворот на 90°, нисходящий и т.д. «Гашник» – подпоясаться шашкой, сначала просто передать из одной руки в другую за поясом. Можно это делать с движением шашки по вертикальному кругу. «Завязать гашник» – такая же передача но с движением острия клинка за спину, с имитацией колющего удара назад.

Дисциплина шермиций «фланкировка шашкой (крутка)»

1) Развязка кисти – упражнение служащее подготовкой и разминкой кистевого и локтевого сустава руки, перед фланкировкой шашкой. Клинок совершает прокруты в разных направлениях.

2) Фигуры фланкировки – оцениваемые технические действия, подразделяющиеся на фигуры простой сложности, средней сложности и высокой сложности. К последней категории относятся комбинированные действия, состоящие из простых фигур.

3) Восьмерки – простое движение клинка по восьмиобразной амплитуде. Бывает:

Восьмерка					прямая.
Восьмерка					обратная.
Вертикальная					восьмерка.
Вертикальная			восьмерка		обратная.
Восьмерка за спину.					

4) «Черт» (название используемое школой П.Полякова для обозначения боковой восьмерки) – движение клинка по восьмерке вокруг правого бока (боковая восьмерка). Бывает:

Черт	с	прокрутом	–	совмещение	фигуры	8	и	9.
Черт		с		обратным				прокрутом.
Черт		с		двойным				прокрутом.
Обратная		восьмерка	и	черт	с			прокрутом.
Черт	с	прокрутом	и	вертикальная				восьмерка.
Обратная		восьмерка	и	черт	с			прокрутом.

5) Крутка с горизонтальным ударом налево.

6) Перехваты шашки.

Перехват	перед	собой	простой	с	оттяжкой;
Перехват	с	прокрутом		с	обуха;
Перехват	с	круткой	за		спиной;
Перехват	за	спиной	под		локоть;
Перехват	через	кисть	одной		рукой;
Перехват	через	кисть	с	руки	на
					руку.

гашник (простой перехват за спиной);
гашник с узлом (сложный перехват).

7) **Прокрутка.** Бывает: с локтя; со спины; с ноги.

8) **Подбросы шашки.** Бывают: простой, обратный, с подкрутами, перед собой, с оборотами (двойной, тройной).

9) **Фигуры фланкировки двумя шашками:**

рубка с оттяжкой по очереди.

горизонтальные удары с оттяжкой.

мельница простая.

мельница обратная.

с горизонтальным на лево и на право

с двумя вертикальными восьмерками

с двумя обратными восьмерками

с двумя чертами

черт с прокрутом поочередно

прямые восьмерки двумя руками

обратные восьмерки двумя руками (простая и со сменой рук)

комбинированные движения двумя руками (н-р: вертикальная восьмерка и черт с прокрутом);

кресты;

волна.

Виды ударов лезвием клинка.

К середине XIX века специалисты выделяли следующие основные виды удара лезвием клинка:

"Режущий". Представлял собой быстрый удар саблей, при котором запястье и локоть жестко фиксировались, а удар выполнялся всем телом. Эта техника характерна для удара восточной саблей и обеспечивала очень высокий результат. Усиливался не только тем, что клинок проникал в рану под острым углом, двигаясь по окружности, но и изгибом клинка восточной сабли.

"Рубящий". Выполнялся от плеча и предплечья. Считалось, что этот способ является инстинктивным, поскольку большинство людей, которые берут оружие в руки первый раз, используют его именно так. Характерен для европейцев, считался эффективным против твердых веществ: металла, дерева и т.п.

"Хлещущий". Выполнялся с легкой саблей при неподвижной руке и локте только запястьем. Применялся обычно в поединках с шлегерами, легко рассекал мягкие ткани, мог рассечь даже кожаные нагрудники фехтующих. Однако рекомендовался в конце XVIII века как наиболее оптимально сочетающий атаку и защиту: удар на полностью выпрямленной руке тяжелой саблей мог быть довольно эффективен.

Отдельно следует сказать об ударе **"с потягом"**, **"оттягом"** или **"проносом"** клинка. Изобретен в Европе и служил своего рода дополнением "рубящего" удара, до некоторой степени компенсируя недостаток его проникающей способности, связанной с прямолинейным движением прямого или слабоизогнутого клинка в ране. Как писал А.К. Греков, "чем кривее клинок, тем естественнее получается удар режущий, ибо часть его лезвия приходится под более острым углом к цели; наоборот, чем он прямее, тем лезвие его будет приходиться к цели под углом, более близким к прямому и, следовательно, тем необходимее искусство со стороны рубящего для сообщения удару таким клинком режущего свойства".

Техника удара.

Чтобы удар достиг цели, он должен был быть одновременно правильным, сильным, метким и режущим (т.е. "с потягом"). Самой большой проблемой при ударе была его правильность или обеспечение удержания плоскости клинка, проходящей вдоль его обуха, в плоскости выполняемого удара, проходящей через точку цели, локоть и кисть вооруженной руки. Правильно выполненный удар должен был давать совершенно прямую, ровную поверхность отреза, без выемок, выпуклостей или загибов. Малейшая ошибка в сохранении положения плоскости клинка в плоскости удара вела к большему или меньшему повороту и даже опрокидыванию оружия вплоть до нанесения удара плашмя, "когда клинок оставляет на цели лишь след своей ширины".

Сила удара достигалась в первую очередь за счет большой скорости, которая, в свою очередь, могла быть получена размахом клинка. К концу XIX века в русской армии (как в казачьих, так и в кавалерийских частях), чтобы обеспечить силу удара, техника его выполнения была существенно изменена. От рекомендаций наносить удар запястьем и локтем при неподвижной руке с небольшим размахом (чтобы не открываться для удара в темп от противника) отказались в пользу удара с замахом, при котором сабля или шашка относились к противоположному плечу или за спину. В польской кавалерии, унаследовавшей традиции кавалерии русской, в 20-е годы XX века такой удар назывался "от уха".

Защита

Несмотря на обширный диапазон защитных действий с нагайкой, новичкам не нужно овладевать всеми подряд техниками. Лучшим вариантом будет детализированное изучение минимального набора, что позволит в критический момент сосредоточиться на выполнении нужного действия, а не растеряться в самый ответственный момент.

При неизбежном столкновении нужно проявить инициативу – атаковать первым. Правильно принятое решение – всеобъемлющая реализация боевого потенциала оружия, избавление от многочисленных проблем технического характера.

Среди защитных действий важнейшим аспектом считается управление дистанцией. Ей нужно уделить максимум своего внимания, не упуская ни одной детали. Чтобы предотвратить атаку противника, необходимо на дистанции выполнять действия с ударами. Нагайка – специфическое оружие, которое не позволяет избежать нанесения ответных ударов при отражении массивной атаки.

На начальном этапе основное защитное действие – челнок. Необходимо научиться его применять. Суть приема состоит в том, чтобы при атаке противника нужно сокращать дистанцию с одновременным нанесением короткого удара в наиболее целесообразное место, после чего проводится контратака с передним направлением. Движение должно быть пружинистым и оперативным – недопустимы задержки.

Первым делом нужно отработать технику «вперед-назад», после чего приступаем к отработке такого же движения по диагоналям назад и вбок. Поскольку при диагональном челноке противник вынужден будет менять направление атаки, а проведение подготовительной серии требует дополнительных усилий, этот технический прием более эффективен по сравнению с прямым челноком.

В скором будущем технический арсенал защитных действий будет расширен. Внимательно изучайте новую информацию на нашем сайте.

Связки

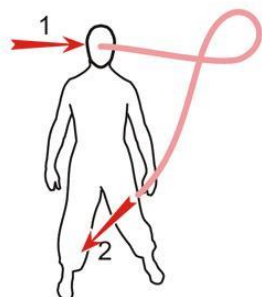
В нагаечном бою важную роль играют связки, что обусловлено инерционностью нагайки. Благодаря связке, на противника обрушивается несколько ударов в течение мгновения. Во время связки противник вынужден реагировать на ваши действия. Получается, что связка – это возможность управлять действиями оппонентов, и, следовательно, использовать их себе на пользу. При правильно выполненной связке даже искушенный рукопашник не сможет противопоставить что-то значимое.

Приступать к разработке индивидуальных боевых связок можно после освоения базовых траекторий и основных вариантов ударов. Нагаечный бой не терпит шаблонных рекомендаций и движений. Если владелец нагайки обладает несколькими (достаточно 3 или 4) связками, которые при любых обстоятельствах выполняет в совершенстве, он с легкостью создаст свою тактику боя.

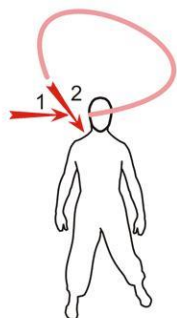
У нагайки малый вес, поэтому наносить существенные повреждения она способна только тогда, когда в удар вкладывается достаточно серьезная сила. Обладателю нужно акцентировать внимание на ударе, а не бесцельно размахивать нагайкой, демонстрируя красоту вращений.

Простейшие боевые связки из 2-х ударов:

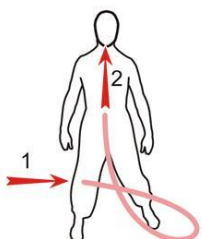
1. Атаку хлыстом проводим над головой, в результате чего оппонент отклонится или пропустит удар. Моментально гасится инерция нагайки методом прокрутки, после наносим рубящий или режущий удар в область колена.



2. Хлыст атакует голову противника, нагайка прокручивается над головой. Второе действие – нанесение рубящего или режущего удара в зону ключицы.



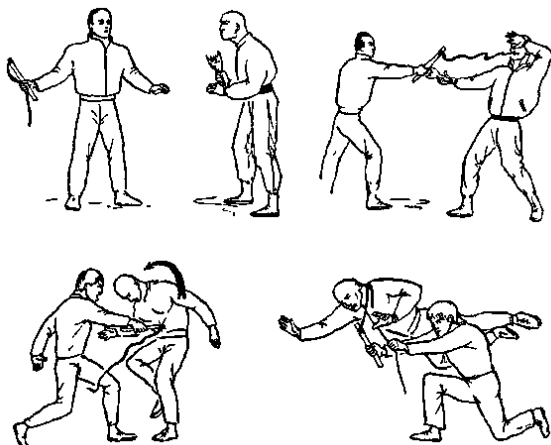
3. Атака проводится в область колена. Под действием хлыста противник наклоняется вперед. Нагайка описывает круг и наносит рубящий, восходящий удар в область лица.



Не ограничивайте свою тактику борьбы связками их двух ударов. Настоятельно советуем освоить вышеописанные связки, но не ограничивайтесь этим. Создавайте свои

связки, комбинируя ударную технику в таком русле, которое считаете целесообразным. Нагайка благоприятствует созданию своего, неповторимого набора техник.

Учитывайте, что техника работы с нагайкой гармонично сочетается с движением ног. После отработки связки на месте, практикуйте те же движения, но с перемещением.



Атака нагайкой

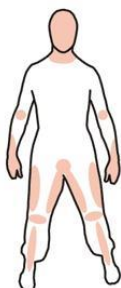
Удары нагайкой

Ударная техника основополагающая для **обучения владения нагайкой**. В нагаечном бою принято подразделять импульс на два вида – раскручивающий и скручивающий. Под воздействием раскручивающегося импульса рождается внутренний толчок, выходящий наружу. Результат скручивающего импульса – наружный толчок, уходящий вовнутрь.

Рождается импульс в стопах, доходит до руки, передаваясь по телу, из руки поступает в нагайку. Завершается импульс на теле оппонента.



Болевой эффект – явление, определенное силой толчка и пораженными участками на теле оппонента. Самые уязвимые места для поражения нагайкой на теле человека – голова и локти, пах и лицо, кисти и голени, локти и бедра, колени. При нанесении ударов противнику, который одет по зимнему типу, их эффективность значительно снижается. Необходимо грамотно определить атакуемые цели. В конкретной ситуации ими будет лицо, руки, колени. Если толчок будет резким и мощным, то агрессор прекратит свои действия. Особенно, когда речь идет об ударе по колену.



Контролирование заключается в нейтрализации толчкового импульса для моментальной переориентации на другой технический прием.

Практикуется три варианта:

- инерционное гашение;
- контактная методика;
- прокрутка.

Основным способом контролирования нагайки считается гашение инерционное. Волчатка или нагайка потеряет инерцию, если её провести с плавным сдерживанием мимо туловища после удара. После потери инерции, пользователь свободен в выборе дальнейших действий.

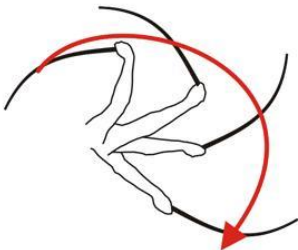
При контактном способе теряется потенциал нагайки после обкручивания её вокруг туловища по истечению ударного этапа. Но нужно быть осмотрительным, так как обкручивание может вызвать болевой синдром. Во избежание такой ситуации сдерживание оружия проводится до того момента, как она начнет контактировать с туловищем.

Гашение импульса путем прокрутки заключается в резком торможении рукояти, прокручивании плети в свободном пространстве.

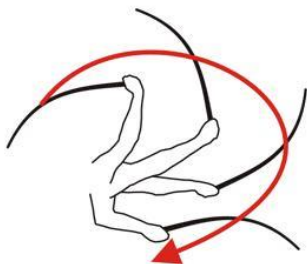
Виды ударов нагайкой

Фундаментальные удары в нагаечном бою наносятся шлепком. Существует несколько концептуальных вариантов, которые рассмотрим более детально.

Рубящий удар. Применяется в завершающей части связки. Преимущества – мощьность. Достигается за счет большого мышечного объема. Недостатки – мало оперативности, значительная инертность. Схема нанесения – нагайка в вытянутой руке двигается по широкой дуге. Концентрированное движение рукой выполняется за миг до достижения цели.



Режущий удар. Начальная фаза идентична рубящему, но по завершению движения нагайки по широкому полукругу, выполняется протяг – резкое отдергивание нагайки до достижения цели. По сути, вертикальный и горизонтальный вектора атаки соединяются в одну линию.

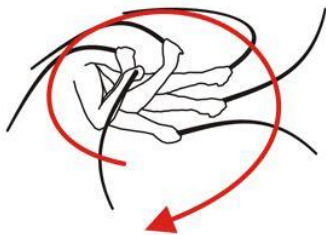


Хлест. Рука выбрасывается вперед по прямой траектории, удар дорабатывается активным движением кисти. Для хлеста характерно выраженное обратное движение, поскольку при нанесении удара в работу включается как рука, так и весь корпус. Отличается от режущего удара более ранним и коротким протягом. Направление шлепка параллельно руке (с небольшим отклонением). Благодаря короткой амплитуде

уменьшена инерция оружия по сравнению с другими приемами. Учитывая особенности хлеста, он эффективен на начальном этапе связки – у противника практически нет шанса защититься от удара, поскольку он будет пребывать в шоковом состоянии. При этом следует учитывать молниеносную скорость удара. Недостаток – малая сила.



Комбинированный удар. Кисть согнутой в локте руки раскручивает нагайку, которая посылается резким движением вперед (аналогично хлысту). Сложен для новичков, но мощный по силе и скорости удар. Техническая сложность состоит в комбинации прямолинейного действия с вращательным.

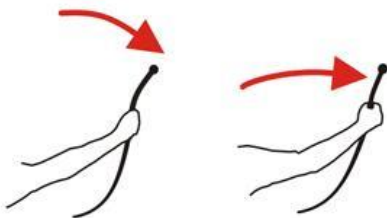


Обратите внимание на протяг. Это движение является стабилизирующим для нагайки, побывавшей в контакте с целью.

Прокрутка – желательный способ контроля за нагайкой, поскольку при других вариантах увеличивается риск нанесения удара шлепком по частям своего тела. Настоятельно советуем освоить этот прием до такой степени, чтобы он был естественным для Вас.

Удары рукоятью нагайки

Аналогично принципу и траектории ударов шлепком наносятся удары рукоятью, которая используется в качестве кистеня. Но только ударным элементом выступает не сарвень, а рукоятка. Нагайку следует взять за плетень. Будьте крайне осторожны при нанесении таких ударов, ведь они по своей силе больше чем удары сарвенем. Они рекомендуются только тогда, когда у обладателя нагайки нет иного выхода, и нападающий на него слишком агрессивен или нападающих несколько.



Удар тыльной стороной рукояти. Идеален в ближнем бое, наносится по круговой и прямой траектории. Отлично отработанная техника – увесистый аргумент пользователя, который попадает в неприятную ситуацию.



Остальные существующие методы нанесения ударов нагайкой сложны для новичков, поэтому не будем их рассматривать.

Исходное положение.

Тело бойца находится в боевом положении, ноги расставлены примерно на ширину плеч и слегка полусогнуты, чуть наклонен вперед. Левая рука, для того, не мешаться, находится у груди. В правой, зажата нагайка, плеть которой свободно свисает вдоль предплечья.



Фронтальная прямая восьмерка.

Выполняется (в данном случае) правой рукой, преимущественно за счет кистевого вращения. Является основным элементом боя практически для любого вида холодного оружия, как гибкого, так и клинкового.



Боковой большой стабилизационный круг.

Выполняется локтевым вращательным движением правой руки. Является стабилизирующим элементом для перехода к работе в другой плоскости.

Одновременно служит для нанесения рубящего удара сверху — вниз.

Горизонтальная восьмерка. Выполняется в горизонтальной плоскости после выполнения стабилизационного круга. Является очень сильным и неожиданным ударом, производимым выбрасыванием оружия из-за спины. В данной связке; в своей верхней части, в конце не соединяется вследствие перехода в следующий элемент.

Универсальная восьмерка (смещенная вправо).

Название само по себе свидетельствует о применимости практически к любому виду холодного оружия. Производится от одного бедра к другому. В данной связке верхняя часть восьмерки вправо, что дает тактическое расстояние обеспечения выполнения перехвата из правой руки в левую. Перехват производится путем накрытия правой ладони, держащей рукоятку нагайки, левой. После чего правая рука убирается, а рука остается в левой. При этом плеть контролируется (слегка придерживается) левым локтем или подмышкой. Перехват применим только для некоторых, весьма специфических, «рукояточных» видов, гибкого оружия.

Удар метанием плети вперед.

Иначе, «выстреливание» нагайки. Безусловно, на первый взгляд — это аналог «ваки-гаеши-фури» в нунчаку-до, но мы видели его применение и у казаков, не имеющих ни малейшего представления о существовании столь мудреных систем и названий. Последнее само по себе подсказывает, что данный технический элемент, мягко говоря, не является только японским. Тем не менее он существует и производится

резким выпрямлением руки с одновременным подкрутом кисти. Является хлестким и неожиданным ударом, достающим противника на дальней дистанции боя.

Боковой большой стабилизационный круг.

Выполняется правой и левой рукой. Служит для перехода к фронтальной прямой восьмерке.

Фронтальная прямая восьмерка.

8—9 для правой и левой руки. 10—15 для правой и левой руки.

Завершение связки. Выполняется путем опускания нагайки после фронтальной прямой восьмерки и возвратом в исходное положение после **бокового малого стабилизационного круга**.

Рекомендуем пользоваться следующими методическими указаниями:

1. Необходимо четко усвоить, что приведенная связка состоит из восьми основных элементов:

- **исходное положение;**
- **фронтальная прямая восьмерка; боковой большой стабилизационный горизонтальная восьмерка;**
- **универсальная (смешанная); перехват рукоятки;**
- **удар метанием плети вперед и возврат в исходное положение после бокового малого стабилизационного круга.**

2. Каждый элемент необходимо осваивать отдельно, поочередно исполняя его на обе руки. При этом первостепенной задачей будет являться сначала осознание траектории предполагаемого вращения, а потом достижение реального движения нагайки по траектории максимально приближенной к «истинной».

3. После выполнения первостепенной задачи, необходимо добиться движения нагайки не по «максимально приближенной», а непосредственно по «истинной» траектории, прочувствовав ее методом проб и ошибок. При этом нужно четко осознавать, что никакой другой метод здесь неприемлем.

Примечание: «истинная» траектория движения — это единственно правильная траектория, предопределенная особенностями конструкции оружия и геометрической формой исполняемого элемента. Соответствует режиму максимальной скорости.

4. Следующий этап является самым ответственным, так как именно здесь закладывается первоначальный навык владения нагайкой. Заключается он в длительных, поочередных выполнениях элементов с целью избавления от ненужных неосознанных рывков и «ломаний» траекторий. Скорость выполнения сначала должна быть предельно низкой, постепенно возрастая по мере приобретения навыка.

Особое внимание необходимо обратить на недопустимость кратковременных ускорений и задержек. За тренировку каждый элемент рекомендуется выполнять по 50 раз на каждую руку.

5. После устойчивого освоения каждого элемента в отдельном режиме необходимо перейти к их слитному исполнению согласно приведенной в предыдущей главе очередности.

Особые трудности, как правило, при этом вызывает горизонтальная восьмерка, в частности, ее незавершенность в верхней части и переход в универсальную. При выполнении универсальной восьмерки возникнет необходимость определения того тактического смещения верха восьмерки от осевой линии тела, без которого

проведение дальнейшего перехвата попросту невозможно. Данное ощущение для каждого является сугубо индивидуальным.

1-й подход, «умозрительный». Это изучение маятника по каким-либо методическим рекомендациям или наставлениям тренера.

Отметим, что данный подход далеко не всегда может увенчаться успехом. Даже самые подробные методические рекомендации не способны передать стереотип движений.

Эта связующая первооснова есть не что иное, как **внутренняя ритмика** человека. Она изначально присутствует в каждом из нас и, по сути, является некой «биологической первообразной» для заложенного в нас на генетическом уровне стереотипа движений. Соответственно пластика движений — это своеобразная «производная» от ритмики, которая, в свою очередь, является строго индивидуальной.

В связи с этим, наиболее оптимальным по нашему мнению, является второй подход к овладению маятником.

2-й подход, «защитный». Это освоение маятника путем раскрытия внутренней ритмики и соответственно формирование природной пластики движений, вырабатываемой как защитное средство против оружия (в данном случае нагайки).

ВАРИАНТ 1. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СВЕРХУ

Противник собирается атаковать, держа нож обхватом. После противник наносит удар сверху, казак поднимает обе руки и растянутой плетью мягко (но надежно) блокирует удар.

Правой рукой казак заводит рукоятку за правую руку противника, при этом левая рука обвивает руку с ножом по принципу полупетли. Далее казак подворотом правой кисти и движением вперед левой руки, держащей плеть, создает эффект «принципа четырех векторов».

Создав противнику болевой эффект и выведя его из равновесия, казак, сохраняя положения обеих рук, нагайки, и зафиксированной руки противника неизменными относительно друг друга, совершает круговое движение в вертикальной фронтальной плоскости по часовой стрелке. Противник разворачивается и падает, при этом нож выпадает или выдергивается из рук упавшего противника резким движением нагайки.

ВАРИАНТ 2. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ

Противник собирается атаковать и нанести удар ножом прямым хватом в нижнюю часть корпуса. Казак находится в исходном положении, слегка выставив вперед левую ногу.

Противник бьет ножом, казак мягко блокирует руку противника растянутой плетью, после чего, создав полупетлю, тянет противника на себя движением корпуса назад, тем самым выводя его из равновесия. При этом для казака очень важно самому сохранить устойчивость, и именно для этого предварительно выставляется левая нога.

После вывода противника из равновесия казак реализует принцип замкнутой петли. Для этого он левую руку с зажатым концом плети обводит вокруг руки противника с ножом и над своей правой рукой, держащей рукоятку. Далее, не выпуская конец плети, казак захватывает руку противника своей левой рукой так, чтобы конец плети оказал плотно прижатым между ладонью казака и запястьем противника. Тем самым казак как бы накрепко привязывает себя к противнику, сохраняя все свои достигнутые тактические преимущества.

При этом важно отвести острие ножа в сторону, воздействуя непосредственно своим запястьем на плоскость лезвия (плашмя), так и простым подворотом с нажимом кисти на двулучевую кость предплечья противника.

Следующим этапом казак поднимает привязанную руку противника вверх и, подныривая под нее, разворачивает противника в противоположную сторону. При этом противник оказывается не только выведенным из равновесия, но и наклоненным назад, что предоставляет казаку великолепную возможность бросить его на землю резким опусканием рук.

Во время проведения броска правая нога выставляется и делает легкую подножку противнику. В результате усиливается сам эффект броска и, что немаловажно, его последствия. Дело в том, что отставленная в сторону после совершения подножки, казака играет дополнительную подстраховочную роль. Остановимся на этом моменте поподробней.

Не стоит забывать, что левая рука казака все еще остается привязанной к руке противника, поэтому стремительное падение противника по большой амплитуде, обещающее быть достаточно «жестким», с одной стороны, хорошо. Но с другой, — оно вполне может увлечь за собой и казака (особенно если противник достаточно тяжел), что было бы для нас крайне нежелательно. Таким образом, отставленная правая нога играет роль подстраховки и заставляет противника упасть хоть и достаточно «мягко», но зато без опасных последствий для казака.

Полученное положение лежащего противника позволяет легко его обезоружить простым заломом руки, за плечо, доведя его (залом) до достижения болевого барьера.

ВАРИАНТ 3. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СПРАВА

Противник собирается атаковать, держа нож прямым хватом левой руки. После противник наносит боковой удар справа, казак, поднимая левую руку с зажатым концом плети вертикально вверх и смещая ее вправо, создает боковую линию мягкой блокировки. При этом правая рука с рукояткой слегка приподнимается.

После заблокирования удара казак подшагивает к противнику, разворачиваясь к нему вполоборота, с тем, чтобы рука с ножом оказалась дальше его плеча. При этом правая рука заводит рукоятку за локоть противника, и дальше совершается работа по Принципу четырех векторов, что позволяет, прежде всего, надежно зафиксировать руку с ножом. После фиксации на руку противника оказывается дополнительное воздействие нажимом плеча, что в свою очередь приводит к развороту противника как минимум на четверть оборота. После чего левая нога казака наносит легкий удар под коленный сгиб левой ноги противника, как бы «складывая» его на землю.

В «сложенном» состоянии противник обезоруживается заломом руки, проводимым продолжением нажима плеча с одновременным нажатием конца рукоятки нагайки на локтевой сгиб.

ВАРИАНТ 4. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СЛЕВА

Противник собирается атаковать, держа нож прямым хватом правой руки. После противник наносит боковой удар слева, казак, поднимая правую руку с зажатой рукояткой вертикально вверх смещая ее влево, создает боковую линию мягкой блокировки. При этом левая рука с рукояткой слегка приподнимается.

Как видно, создание линии мягкой блокировки принципиально такое же, как и в предыдущем варианте. Отличие только в том, что в данном случае сверху оказывается рука с рукояткой.

Это и позволяет казаку, опустив рукоятку и заведя ее за руку противника, работать по принципу четырех векторов, оказывая существенное

болевое воздействие концом рукоятки на болевую зону около плеча противника (подмышечная впадина или дельтовидная мышца).

Динамика работы — как при обычном заломе руки за спину. После того, как противник присядет, правая рука с рукояткой нагайки перемещается вверх и обезоруживает противника, делая дополнительный дожим кисти.

ВАРИАНТ 5. ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПАЛКОЙ (ШТЫКОВОЙ УДАР)

Казак находится в исходном положении.

Исходное положение. Положение корпуса естественное, руки расслаблены и согнуты в локтях. Правая рука держит рукоятку так, чтобы шалыга (конец рукояти) выступала из ладони примерно на 5—10 см. Левая рука держит плеть возле шлепка (конца плети). Плеть нагайки свободно провисает на уровне середины корпуса.

Ситуационно данное положение достигается также, как и в исходном, только в данном случае после поимки конца плети руки свободно вдоль тела не опускаются, а только слегка смещаются вниз.

Ноги также расслаблены, левая нога выдвинута вперед на расстояние ступни.

Противник собирается атаковать казака штыковым ударом в грудь.

ВАРИАНТ 5.1.

Казак, оставаясь на месте (не уходя с линии атаки), смещает линию атаки мимо себя, реализуя принцип мягкого отвода. Для этого он проводит разворот корпусом по часовой стрелке с одновременным растягиванием нагайки в наклонно-вертикальной плоскости.

Растягивание нагайки осуществляется резким поднятием левой руки вверх с одновременным опусканием правой, тем самым придавая линии растяжения нагайки наклонение. Это, в свою очередь обеспечивает наибольшую быстроту проведения и надежность исполнения приема.

После пропуска палки правая рука с рукоятью поднимается вверх и заводит конец рукояти под руку противника, держащую палку. При этом если продолжать держать конец плети в левой руке, то создавшееся положение, на первый взгляд, соответствует варианту работы по принципу четырех векторов. Но только на первый, так как на самом деле данный принцип в сложившейся ситуации не работает. И никогда не сможет сработать, так как здесь противник сохраняет полное преимущество в рычагах.

Поэтому в данном случае казаку целесообразно правой рукой, используя конец рукояти как крюк, просто подпернуть противника на себя, для того, что бы сократить дистанцию и достаточно надежно зафиксировать палку у своего плеча, тем самым как бы провоцируя противника вступить в борьбу за палку, которую он должен неминуемо выиграть, так он (как уже указывалось) имеет несомненный выигрыш в рычагах и обе руки у него задействованы непосредственно на палке.

Но при этом голова, шея и весь плечевой пояс противника оказываются совершенно незащищенными, а дистанцию, напомним, казак уже сумел сократить. Поэтому казаку необходимо досрочно прекратить малоперспективную для него борьбу за палку, просто бросив конец плети, и провести левой рукой болевое воздействие в незащищенные места противника любым доступным для казака способом (например, ударом ребра ладони по шее противника).

ВАРИАНТ 5.2.

Казак, оставаясь на месте (не уходя с линии атаки), смещает линию атаки мимо себя, реализуя принцип мягкого отвода. Для этого он проводит разворот корпусом по часовой стрелке с одновременным растягиванием нагайки в наклонно-вертикальной плоскости.

Но, в отличие от предыдущего варианта, растягивание нагайки осуществляется резким поднятием вверх не левой, а правой руки. То есть нагайка получается растянутой как бы рукояткой вверх.

Делать это необходимо только в тех случаях, когда казак заведомо исключает использование рукояти как инструмента прикладной работы, а собирается применить нагайку по ее прямому назначению, то есть только для нанесения удара.

После формирования нагайкой линии мягкого отвода и разворота корпуса, во время пропуски палки противника мимо себя, казак переносит вес тела на левую ногу. После чего он отпускает левой рукой конец плети и совершает быстрый разворот корпуса. При развороте корпуса правая рука выпрямляется в горизонтальной плоскости, что автоматически приводит к удару плетью нагайки в голову или шею противника.

Правая же нога казака в этот момент совершает удар с разворота в корпус или плечо противника. Чисто технически можно нанести удар и в голову, но в данном случае это просто нецелесообразно, так как именно туда в это же время будет бить и нагайка. Соответственно неизбежно наложение ударов, что для казака ни к чему хорошему не приведет.

В том случае, если нанесение удара с разворота ногой в корпус затруднительно (в силу ряда индивидуальных причин), то можно нанести его и по нижнему уровню, то есть по ногам противника. При наличии определенного опыта возможно проведение круговой подсечки.

Условия для отработки предложенных вариантов настолько просты, что язык не позволяет назвать их методическими. Просто необходимо наличие двух партнеров, ножа (для начинающих естественно но бутафорского), палки, нагайки, времени и... желания (последнее самое важное). И тогда за успех вполне можно поручиться. Мастером нагаечного боя, вы конечно, сразу не станете, а вот позволяющие достаточно надежно себя за себя постоять — приобретете.

Основные боевые позиции

Нагайка не знает боевых стоек, которые можно было бы назвать классическими. Одно из преимуществ этого оружия в том, что удар можно нанести практически как угодно и из любого положения.

Однако начинать тренироваться, заодно осваивая шагистику, рекомендуется с отработкой ударов из какой-либо из двух приведенных ниже простых позиций.

Позиция готовности

Вы находитесь в любой стойке, которая для вас удобна - хоть боковой, хоть фронтальной (хотя лично я рекомендую боковые). Нагайка - в опущенной руке. Другая рука полусогнута перед грудью, в нагаечном бою она выполняет роль щита, защищая грудь и особенно голову.

Все. Этого достаточно. Из этого положения можно наносить практически любые удары в любых комбинациях.

Позиция защиты

В этом случае нагайка в сложенном виде (пальцы держат ее и за рукоять, и за сарвень) находится перед грудью. Как правило, стойка боковая, чтобы сузить профиль бойца, а боевая плеть удерживается со стороны выдвинутой вперед ноги. Проще говоря, если вы правша, то и нагайка у вас будет в правой руке, и вперед выдвинута правая нога.



Позиция защиты

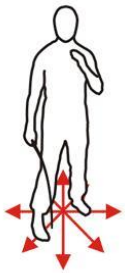
Сарвень нагайки в таком хвате придерживается лишь едва-едва, двумя пальцами. При атаке его необходимо быстро отпустить, делая характерное хлещущее движение.

Эта позиция хороша для того, что в клинковом фехтовании именуется «рипост» - быстрая контратака после удара противника.

Но в наше время «позиция защиты» применяется очень редко, т. к. рассчитана главным образом против другого бойца-нагаечника. В целях самообороны, защищаясь, например, от палки, рекомендуется скорее позиция готовности - она позволяет наносить более сильные удары.

Модель пространства. Будем считать свое местоположение на поверхности земли центральным. От него в разные стороны идут направления (как в компасе).

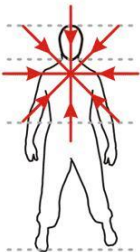
Каждый сектор разбиваем диагональю.



Углы атаки. Это «фехтовальный крест», используемый в большинстве школ боевых искусств, но с незначительными расхождениями. Он дополнен верхним, нижним и средним уровнями атаки для каждого угла.

Схематическое изображение аналогично предыдущему, но только рассматриваемо в вертикальной системе координат.

Углы атаки – направляющие приложения силы, стандартизирующие технический арсенал при защите и нападении.



Дыхание ровное, без задержек. Выдохом сопровождайте движение вперед, вдохом – назад. Резкий силовой выдох синхронен с вложением силы. Откажитесь от жесткого взгляда.

Послесловие

Полезные советы относительно проведения тренировок:

1. Разминка перед началом тренировки – важный аспект. Это обязательное действие, которое выполняется в соответствии с индивидуальными желаниями пользователя. Отсутствие разминки может негативно сказаться на позвоночнике и мышцах при основной тренировке.
2. По завершению тренировки прокачайте круговые движения по всем существующим траекториям, практикуя различные амплитуды вращения. Поработайте над прямолинейными движениями, меняя силу и скорость движений.
3. Акцентируйте внимание на перемещениях, что позволит оттачивать движения и дать отдых рукам.
4. Активно поработайте над тактиками и движениями, которые на прошлой тренировке выполнялись неудачно.
5. Сначала практикуйте связки без движения ног, а потом – в сочетании с ними.
6. Анализируйте свою работу на данной тренировке – продумайте, что у Вас получилось, а что не совсем. Эта информация поможет спланировать следующую тренировку.

Приложение №1

Основные элементы русского народного танца характерные казачьим пляскам

В хореографическом языке русского народного танца можно выделить ряд наиболее устойчивых и распространенных движений, являющихся, так сказать, алфавитом, из которого складываются танцевальные "слова" и "фразы". Это основные движения - элементы, прочно вошедшие в русский танец, ставшие традиционными и распространенными по всей России. Каждое такое отдельное движение носит национальную окраску, и раскрывает особенности характера русского человека. Один и тот же элемент может иметь разные названия, и хотя сущность его одна, манера исполнения может быть разной.

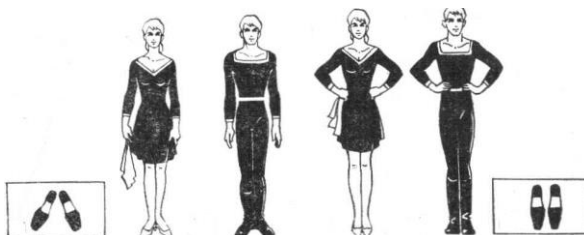
Основное положение ног

Положений и сочетаний ног, встречающихся в момент пляски, очень много. Они различны и порой неповторимы. Мы выделяем из этих многообразных положений и сочетаний такие положения, которые являются для исполнителя изначальными, с которых он чаще всего начинает то или иное движение либо заканчивает его. Такие положения и являются основными. В русском народном танце выделяются три таких основных положения:

1-е свободное положение - ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом.

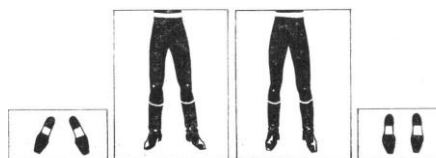
Существует вариант этого положения, когда ноги поставлены рядом

и соприкасаются внутренними сторонами стоп. Такое положение называется *первым прямым положением* (или 6 позицией);



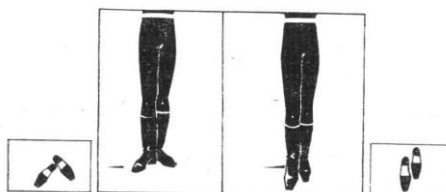
2-е свободное положение - ноги стоят свободно, носки развернуты под небольшим углом, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга.

Здесь также существует вариант прямого положения стоп: обе ноги стоят параллельно на расстоянии стопы друг от друга. *Это 2-е прямое положение;*



3-е свободное положение - левая нога стоит свободно, правая нога ставится также свободно, но так, чтобы ее каблук прикасался к середине стопы левой ноги.

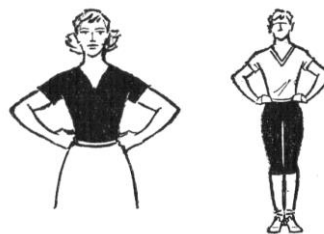
Вариант этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой. *Это 3-е прямое положение.*



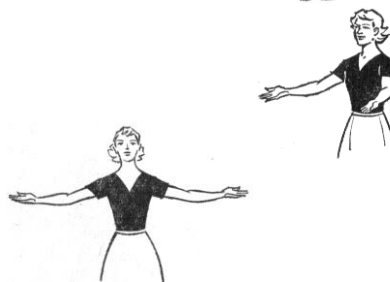
Основные положения рук

Руки в русском танце очень выразительны и разнообразны. В сочетании с движением головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцевальному движению национальную окраску. "По рукам узнают душу твою" - писал Л.Толстой

Первое основное: обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны. У девушек пальцы сжаты в кулаки, у юношей кисти рук лежат на талии: большой палец сзади, четыре других собраны вместе, спереди.



Второе основное: обе руки подняты вперед на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.



Третье основное: обе руки раскрыты в стороны на уровне груди, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

Характерные положения рук у девушек

Руки скрещены ниже груди – правая рука поверх левой - свободно прикасаются к корпусу. Кисти рук находятся с внутренней стороны локтя разноименных рук; пальцы собраны вместе и полусогнуты.



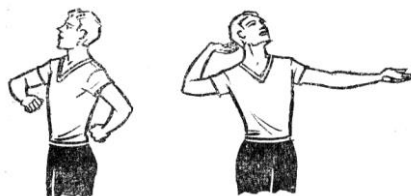
Руки скрещены ниже груди и свободно прикасаются к корпусу; пальцы собраны вместе и поддерживают локоть разноименной руки.



Правая рука в первом основном положении. Пальцы левой руки лежат на тыльной стороне правой кисти, локоть не прижимается к корпусу.

Характерные положения рук у юношей

Правая рука согнута в локте на уровне груди и сжата в кулак, направленный тыльной стороной кисти от корпуса. Левая рука, согнутая в локте, сжата в кулак, заведена за спину и направлена тыльной стороной кисти к корпусу. Руки не прикасаются к корпусу. Голова повернута вправо и слегка приподнята вверх.



Левая рука широко раскрыта в сторону ладонью вверх. Голова повернута по направлению руки. Правая рука, согнутая в локте, прикасается кончиками пальцев к затылку, как бы поддерживая шапку.

Сибирский ход

В плясках и игровых хороводах различных областей Сибири - мы наблюдаем шаги, которые начинаются или с высоких полупальцев, или с ребра каблука. Такие шаги не встретишь ни в каких других областях России. Положение рук и корпуса здесь тоже особенное, сибирское: широкие и мягкие движения рук, гордая осанка корпуса с высоко поднятой головой. Все это: своеобразные шаги, специфические положения рук, корпуса, встречающиеся только в областях Сибири, - дает нам право назвать этот шаг сибирским ходом.

1) с каблука

Движение занимает $\frac{1}{2}$ такта.

Исходное положение ног - прямое. Руки в характерном положении для девушек "калачиком".

«И» (затакт) - правая нога, сгибаясь в колене, приподнимается над полом с «сокращенной» стопой и делает небольшой шаг вперед на ребро каблука. Верхняя часть корпуса мягко начинает поворачиваться влево.

«Раз» - одновременно с небольшим приседанием правая нога опускается на полную стопу. Левая с «сокращенной» стопой поднимается над полом. Колено выпрямляется. Верхняя часть корпуса мягко продолжает поворачиваться влево. Голова приподнимается вверх; взгляд направлен вперед.

«И» - пауза.

При продолжении движения делается шаг левой ногой на ребро каблука.

Парни исполняют этот ход так же, но колени поднимаются выше и резче, чем у девушек. Руки у них, как говорят в Сибири гуляющие» - из подготовительного положения, свободно сгибаясь в локтях, двигаются одновременно одна вперед, другая назад вместе с движением ног, затем руки меняются. Корпус прямой, повороты вправо и влево гораздо меньше, чем у девушек. Голова приподнята вверх или повернута в сторону партнерши.

2) с носка

Движение занимает $\frac{1}{2}$ такта.

Исходное положение ног - первое свободное. Руки у юношей заведены за спину. У девушек характерном положении "калачиком".

«И» (затакт) - правая нога, сгибаясь в колене, приподнимается над полом - у девушек невысока, у парней высоко - и, сделав небольшой шаг вперед, опускается на высокие полупальцы. Колени левой ноги вытянуто.

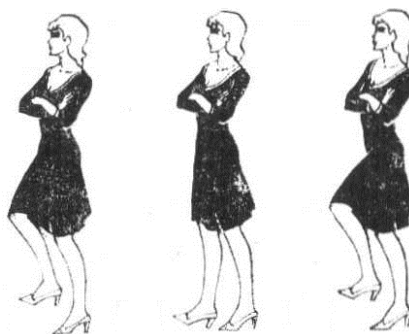
«Раз» - правая нога опускается на всю стопу с одновременным небольшим приседанием. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, поднимается с вытянутым подъемом над полом - у девушек невысоко, у парней высоко.

«И» - пауза.

При повторении движения шаг делается с левой ноги.

Корпус прямой, голова гордо поднята вверх, взгляд направлен прямо перед собой. Можно также произвольно поворачивать голову то вправо, то влево.

Оба этих хода могут исполняться не только с продвижением вперед, но и с продвижением в сторону - вправо или влево.



Распространенные положения в парах характерные плясовым ряда областей Сибири



Элементы мужского танца

ПРИСЯДКИ

Присядки исполняются только в мужской пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание.

Полная присядка - когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения.



Полуприсядка - когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается, встает в полный рост или чередует приседания с другими движениями, исполняющимися в полный рост



Полуприсядка с открытием ноги на ребро каблука



Полуприсядка "разножка" в стороны и полуприсядка "разножка" вперед - назад

ПРЫЖКИ

Простой прыжок с обеих ног

Движение занимает $\frac{1}{2}$ такта

Исходная позиция ног - 1 свободная. Руки - в 1-м основном положении.

Ноги, корпус и голова направлены к 1-й точке.

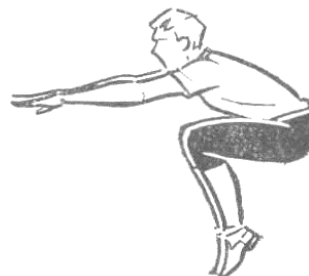
Затакт - небольшое приседание на обеих ногах.

Первая четверть.

Первая восьмая - сильный толчок обеими ногами и высокий прыжок.

Вторая восьмая - обе ноги через полупальцы опускаются на всю стопу по 1 свободной позиции в небольшое приседание.

Разновидности простого прыжка с обеих ног:



Прыжок с ударом ладонью по подошве сапога

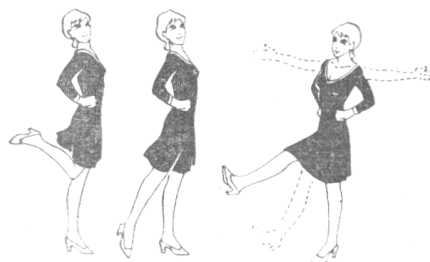
Прыжок с ударом ладонями по голенищам

Прыжок с согнутыми вперед ногами

Элементы женского танца Ковырялочка

И.П.- 1 свободная. Движение занимает один такт.

Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.



«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«Раз» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45° . «2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.

Моталочка

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт.

«1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад.



«И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45°.

«2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется.

Движение повторяется с другой ноги.

«И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45°.

Разновидности маталочки: с подскоком на полупальцах и с подскоком на всей стопе.

Ковырялочка и маталочка хорошо комбинируются с дробями, переступаниями, притопами, что позволяет исполнять данные движения в характере казачьих плясок.

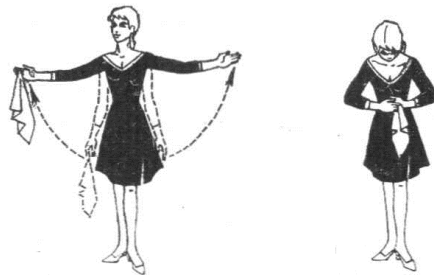
Вращение

Вращение, кружение, верчение, повороты, "крутка", разнообразные "вертушки" и т.д. родились из старинных народных игр и празднеств. Одна из особенностей вращений состоит в том, что они вбирают в себя почти все основные движения русского народного танца. Движения характерные казачьим пляскам, объединившись с разнообразными видами вращения, становятся техничнее и приобретают новые исполнительские краски.

Поклон

В русском народном танце существует несколько видов поклонов: поясной поклон, поклон ниже пояса, праздничный сложный поклон. Как правило в танцах ряда областей Сибири глубокого поклона не существует.

И в плясках и в хороводах мужчины и женщины лишь наклоняют голову, делают кивок. И если у мужчин корпус немного наклоняется вперед, то у женщин наклоняется только голова. Такие поклоны отличаются гордостью и независимостью, что в полной степени соответствует характеру казачьих плясок.



Приложение 2

Шашка

Шашка (от адыгского ШАШХО – большой нож) — рубяще-колющее холодное оружие, разновидность сабли. Отличается от других видов сабли отсутствием гарды, а также наличием деревянных ножен, обтянутых кожей, к которым прикреплялось кольцо (или два кольца) для пасовых ремней портупей на выпуклой стороне, шашка подвешивалась по-адыгски (по-черкесски), лезвием вверх. У сабли же кольца всегда были на вогнутой стороне ножен. Кроме того, шашка носилась чаще на плечевой портупее, а сабля на поясной. Распространены шашки двух видов: черкесская шашка с клинком, прячущимся в ножны по головку рукояти, и казачья шашка, у которой рукоять не убирается в ножны. Отсутствие гарды (защита для рук) на шашке облегчало ее и переносило центр тяжести в сторону острия клинка. За счет этого шашка становилась более легкой, маневренной и в то же время ей наносились более тяжелые удары. Шашкой рубили от плеча до седла. Крюк на конце рукоятки использовалась для извлечения шашки из ножен (так как рукоятка была утоплена в ножнах). Извлекалась она мизинцем. Шашку носили острием вверх для того, чтобы одним движением запястья достать ее и сразу же нанести рубящий удар. Шашка доставалась из ножен и наносился удар за одно движение, в отличие от других клинков, где требовалось как минимум два движения. Удобства, предоставляемые шашкой, оказывались очень незначительны. Наносить удар надо было основанием клинка, максимально близко к рукоятке (поэтому режущие мечи делались с гардой небольшого размера, или вовсе без неё), а потом вытягивать клинок (поэтому рукоятка имела развитый отогнутый вниз упор). Первое крайне снижало досягаемость оружия, а второе просто не всегда выходило.

Для увеличения повреждений от режущих ударов шашки в Средней Азии издревле применялась опилковка или грубая заточка обуха в боевой части клинка — у острия. Клинок в этой части приобретал овальное сечение, что увеличивало его проникаемость.

В России шашка была принята на вооружение кавалерийских частей, артиллерийской прислуги и офицерского корпуса в 1881. Драгунская шашка имела клинок с одним долом и гарду в виде дужки. У офицерской шашки клинок был на 10 см короче, чем у драгунской и имел три дола. Шашки артиллерийской прислуги изготовлялись по образцу и размерам офицерской шашки, но клинок имел один дол вместо трех. В казачьих частях также были на вооружении шашки образца 1881. Они отличались формой рукояти, которая была лишена дужки. Клинок имел один дол, а ножны изготовлялись по типу офицерских. Наряду с шашками образца 1881 в русской армии были шашки и других образцов. Шашка азиатского образца 1834, вновь утвержденная в 1903, имела цельную роговую рукоять черного цвета. Казачья шашка образца 1839 имела рукоять, окованную латунию по головке и спинке, где оковка соединялась с нижним кольцом. У шашки кавказского казачьего войска (образца 1904) рукоять состояла из двух «щечек», скрепленных тремя заклепками на медных шайбах, клинок вместе с рукоятью вкладывался в ножны по самый набалдашник. В конце XIX века эфес офицерских шашек и головки рукоятей казачьих шашек стали украшаться орнаментами из листьев, образующих на лобовой части набалдашника рукоятей венки, в котором помещался царский вензель. К началу первой мировой войны казачьи шашки образца 1881 получили распространение во всей кавалерии, а после октябрьской революции 1917 были приняты на вооружение Советской Армии кроме кавказских национальных частей, у которых остались шашки национального образца. Для командного состава была также принята шашка драгунского образца. В 1927 на вооружение Советской Армии был принят новый

образец кавалерийской шашки казачьего образца, мало чем отличающийся от шашки образца 1881. В 1940 была введена парадная шашка для общевойсковых генералов и генералов артиллерии, а в 1949 она была заменена кортиком. С 1968 шашка является почетным наградным оружием.

Но до сих пор является частью формы и экипировки казачьих организаций.

Приложение №3

Основные элементы русского народного танца характерные казачьим пляскам

В хореографическом языке русского народного танца можно выделить ряд наиболее устойчивых и распространенных движений, являющихся, так сказать, алфавитом, из которого складываются танцевальные "слова" и "фразы". Это основные движения - элементы, прочно вошедшие в русский танец, ставшие традиционными и распространенными по всей России. Каждое такое отдельное движение носит национальную окраску, и раскрывает особенности характера русского человека. Один и тот же элемент может иметь разные названия, и хотя сущность его одна, манера исполнения может быть разной.

Основное положение ног

Положений и сочетаний ног, встречающихся в момент пляски, очень много. Они различны и порой неповторимы. Мы выделяем из этих многообразных положений и сочетаний такие положения, которые являются для исполнителя изначальными, с которых он чаще всего начинает то или иное движение либо заканчивает его. Такие положения и являются основными. В русском народном танце выделяются три таких основных положения:

1 -е свободное положение - ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом.

Существует вариант этого положения, когда ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп. Такое положение называется *первым прямым положением* (или 6 позицией);

2 -е свободное положение - ноги стоят свободно, носки развернуты под небольшим углом, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга.

Здесь также существует вариант прямого положения стоп: обе ноги стоят параллельно на расстоянии стопы друг от друга. *Это 2-е прямое положение;*

3-е свободное положение - левая нога стоит свободно, правая нога ставится также свободно, но так, чтобы ее каблук прикасался к середине стопы левой ноги.

Вариант этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой. *Это 3-е прямое положение.*

Основные положения рук

Руки в русском танце очень выразительны и разнообразны. В сочетании с движением головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцевальному движению национальную окраску. "По рукам узнают душу твою" - писал Л.Толстой

Первое основное: обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны. У девушек пальцы сжаты в кулаки, у юношей кисти рук лежат на талии: большой палец сзади, четыре других собраны вместе, спереди.

Второе основное: обе руки подняты вперед на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

Третье основное: обе руки раскрыты в стороны на уровне груди ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

Характерные положения рук у девушек

Руки скрещены ниже груди - правая поверх левой - свободно прикасаются к корпусу. Кисти рук находятся с внутренней стороны локтя разноименных рук; пальцы собраны вместе и полусогнуты.

Руки скрещены ниже груди и свободно прикасаются к корпусу; пальцы собраны вместе и поддерживают локоть разноименной руки.

Правая рука в первом основном положении. Пальцы левой руки лежат на тыльной стороне правой кисти, локоть не прижимается к корпусу.

Характерные положения рук у юношей

Правая рука согнута в локте на уровне груди и сжата в кулак, направленный тыльной стороной кисти от корпуса. Левая рука, согнутая в локте, сжата в кулак, заведена за спину и направлена тыльной стороной кисти к корпусу. Руки не прикасаются к корпусу. Голова повернута вправо и слегка приподнята вверх.

Левая рука широко раскрыта в сторону ладонью вверх. Голова повернута по направлению руки. Правая рука, согнутая в локте, прикасается кончиками пальцев к затылку, как бы поддерживая шапку.

Сибирский ход

В плясках и игровых хороводах различных областей Сибири - мы наблюдаем шаги, которые начинаются или с высоких полупальцев, или с ребра каблука. Такие шаги не встретишь ни в каких других областях России. Положение рук и корпуса здесь тоже особенное, сибирское: широкие и мягкие движения рук, гордая осанка корпуса с высоко поднятой головой. Все это: своеобразные шаги, специфические положения рук, корпуса, встречающиеся только в областях Сибири, - дает нам право назвать этот шаг сибирским ходом.

1) с каблука

Движение занимает $\frac{1}{2}$ такта.

Исходное положение ног - прямое. Руки в характерном положении для девушек "калачиком".

«И» (затакт) - правая нога, сгибаясь в колене, приподнимается над полом с «сокращенной» стопой и делает небольшой шаг вперед на ребро каблука. Верхняя часть корпуса мягко начинает поворачиваться влево.

«Раз» - одновременно с небольшим приседанием правая нога опускается на полную стопу. Левая с «сокращенной» стопой поднимается над полом. Колено выпрямляется. Верхняя часть корпуса мягко продолжает поворачиваться влево. Голова приподнимается вверх; взгляд направлен

вперед.

«И» - пауза.

При продолжении движения делается шаг левой ногой на ребро каблука.

Парни исполняют этот ход так же, но колени поднимаются выше и резче, чем у девушек. Руки у них, как говорят в Сибири гуляющие» - из подготовительного положения, свободно сгибаясь в локтях, двигаются одновременно одна вперед, другая назад вместе с движением ног, затем руки меняются. Корпус прямой, повороты вправо и влево гораздо меньше, чем у девушек. Голова приподнята вверх или повернута в сторону партнерши.

2) с носка

Движение занимает 1/2 такта.

Исходное положение ног - первое свободное. Руки у юношей заведены за спину. У девушек характерном положении "калачиком".

«И» (затакт) - правая нога, сгибаясь в колене, приподнимается над полом - у девушек невысока, у парней высоко - и, сделав небольшой шаг вперед, опускается на высокие полупальцы. Колени левой ноги вытянуты.

«Раз» - правая нога опускается на всю стопу с одновременным небольшим приседанием. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, поднимается с вытянутым подъемом над полом - у девушек невысоко, у парней высоко.

«И»- пауза.

При повторении движения шаг делается с левой ноги.

Корпус прямой, голова гордо поднята вверх, взгляд направлен прямо перед собой. Можно также произвольно поворачивать голову то вправо, то влево.

Оба этих хода могут исполняться не только с продвижением вперед, но и с продвижением в сторону - вправо или влево.

Распространенные положения в парах
характерные плясовым ряда областей Сибири

Элементы мужского танца

ПРИСЯДКИ

Присядки исполняются только в мужской пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание.

Полная присядка - когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения.

Полуприсядка - когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается, встает в полный рост или чередует приседания с другими движениями, исполняющимися в полный рост

Полуприсядка с открытием ноги на ребро каблука

Полуприсядка "разножка" в стороны и полуприсядка "разножка" вперед - назад

ПРЫЖКИ

Простой прыжок с обеих ног

Движение занимает 1/2 такта

Исходная позиция ног - 1 свободная. Руки - в 1-м основном положении.

Ноги, корпус и голова направлены к 1-й точке.

Затакт - небольшое приседание на обеих ногах.

Первая четверть.

Первая восьмая - сильный толчок обеими ногами и высокий прыжок.

Вторая восьмая - обе ноги через полупальцы опускаются на всю стопу по 1 свободной позиции в небольшое приседание.

Разновидности простого прыжка с обеих ног:

Прыжок с ударом ладонью по подошве сапога	с	Прыжок с ударом ладонями по голенищам	с	ударом по согнутыми вперед ногами
---	---	---------------------------------------	---	-----------------------------------

Элементы женского танца

Ковырялочка

И.П. - I свободная. Движение занимает один такт.

Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«Раз» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45°. «2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.

Маталочка

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт.

«1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад.

«И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45°.

«2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется.

Движение повторяется с другой ноги.

«И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45°.

Разновидности маталочки: с подскоком на полупальцах и с подскоком на всей стопе.

Ковырялочка и маталочка хорошо комбинируются с дробями, переступаниями, притопами, что позволяет исполнять данные движения в характере казачьих плясок.

Вращение

Вращение, кружение, верчение, повороты, "крутка", разнообразные "вертушки" и т.д. родились из старинных народных игр и празднеств. Одна из особенностей вращений состоит в том, что они вбирают в себя почти все основные движения русского народного танца. Движения характерные казачьим пляскам, объединившись с разнообразными видами вращения, становятся техничнее и приобретают новые исполнительские краски.

Поклон

В русском народном танце существует несколько видов поклонов: поясной поклон, поклон ниже пояса, праздничный сложный поклон. Как правило в танцах ряда областей Сибири глубокого поклона не существует.

И в плясках и в хороводах мужчины и женщины лишь наклоняют голову, делают кивок. И если у мужчин корпус немного наклоняется вперед, то у женщин наклоняется только голова. Такие поклоны отличаются гордостью и независимостью, что в полной степени соответствует характеру казачьих плясок.

Приложение №4

Материалы для бесед о танцевальной культуре сибирского казачества

Изучение танцевальной культуры сибирского казачества осуществляется во взаимосвязи теоретического и практического материалов. Учебный процесс, постановочная и репетиционная работа в рамках данной программы должны сопровождаться беседой о специфике традиционной культуры сибирского казачества, о роли танца в повседневной жизни сибирских казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма – все это должно обеспечить комплексное изучение танцевальной культуры сибирских казаков и способствовать эмоциональной выразительности исполнения.

Культура сибирского казачества

Элементом русской национальной культуры является и субкультура сибирского казачества.

Казачество (от корня «каз» - дословно «разведчик») – суб-этническая группа преимущественно восточных славян, проживающая в южных степях Восточной Европы, России и Казахстана.

Под названием казак у разных народов существовали самые разнообразные по форме и содержанию понятия. У персов под словом «казак» подразумевались люди, стоявшие на службе, оплачиваемые казной. У арабов слово «казак» означало всадника, сражавшегося за веру и закон пророка.

В настоящее время появилась иная точка зрения на толкование слова «казак». Современный ученый Ю.Г. Недбай в книге «История казачества Западной Сибири» пишет, что в толковании слова «казак» всегда присутствовало, а главное преобладало понятие «вольный, свободный независимый человек». Именно состояние несвободы, беззакония, ущемления прав личности было основной питательной средой, из которой выросло казачество на Руси».

Слово «казак» возникло в Средние века и относится к эпохе создания киевского героического народного эпоса. Человечество никогда не покидало мечты о «вольной и счастливой» жизни. Мечта эта осуществлялась отдельными лицами, порывавшими со своей средой, племенем, уходившими на «волю», где они устраивали жизнь независимо от других, по собственному разумению. Вокруг отдельных смельчаков собирались группы таких же искателей вольной и счастливой жизни, которые затем превращались в боевые дружины, организованные по законам дружбы, равенства и свободных бытовых отношений. Такие дружинники получили название «казачество» или «свободные люди».

Формирование сибирского казачества довольно сложный и длительный процесс. Первоначальное появление казаков на территории Сибири связано с походом Ермака против Сибирского ханства и Ногайской Орды. На первых порах казачество, пополнение

которого происходило за счет беглых, переселенцев, военнопленных, местного населения, русских военных и др., было рассеяно по всей территории Сибири небольшими отрядами, не имевшими между собой тесной связи.

По данным «Сибирских летописей» (конец XVI-XVIII века), в Сибири насчитывалось 17 народностей. Они говорили на разных языках, а своей письменности не имели, кроме татар, которые имели свою письменность и придерживались магометанской веры. Начало освоения русскими Притомья ознаменовалось строительством Томского острога. С основанием острога русским отрядам было облегчено продвижение вверх по реке Томи и присоединение томским владениям новых земель.

Вместе со строительством острогов казаки несли с собой для диких народов Сибири развитую культуру и христианскую религию.

Уже в конце XVII века практически во всех городах появляются новокрещенцы. Единоверие должно было сближать покоренных и победителей. И это сближение вело к усвоению инородцами русского языка, русских нравов и обычаев. Обилие свободных земель в Сибири явилось условием для дальнейшего бесконфликтного сосуществования казаков, пришедших как завоеватели европейской Руси, крестьян-переселенцев и местного населения.

Хозяйственное взаимодействие, в том числе и по освоению новых земель, смешанные браки, распространение христианства среди аборигенов — все это привело к взаимопроникновению культур, созданию благоприятных условий для освоения новых земель.

Сибирское казачество, взаимодействуя с культурами коренных народов Сибири, не только влияло на их культуру, но и само ассимилировало элементы этих культур. Тем самым закладывались специфические признаки субкультуры сибирского казачества в ведении военных действий, в охоте, земледелии, быту, культуре.

С середины XIX столетия сибирское казачество как социальный слой или сословие приобрело закрытый характер в социальном плане. Это во многом позволило сохранить аутентичную культуру сибирского казачества как специфическую субкультуру русской культуры в целом.

Особенности материальной культуры сибирского казачества

До XVIII столетия Сибирь не знала каменных построек. *Все постройки были деревянные, крупного масштаба.* Переселенцы казаки рубили из сибирского леса все виды сооружений того периода: крепостные стены, остроги, культовые сооружения, церкви, жилые дома и прочее. Однако деревянные здания легко горели, поэтому с начала XVIII века по распоряжению правительства все постройки государственного значения начали возводить из камня.

Особый интерес представляют избы с негордою, зимовья, крепостницы, острожки, выполнявшие одновременно функции жилья и оборонительного сооружения. Строившиеся крепостницы представляли собой сооружение, составленное из двух изб под башнями и двориком между ними. Эти башни имели четырехскатные крыши шатром, которые очень скоро приобрели символический смысл русского присутствия в Сибири. Крытая башня с бойницами под «огненный бой» стала символом основательности, обеспеченности материальными условиями обороны.

Наиболее развитым типом крепостного сооружения являлся острог - населенный пункт, обнесенный деревянной стеной из вкопанных вплотную друг к другу и заостренных столбов. Отличались остроги большой простотой и выразительностью, и, конечно же, не могли не влиять на дальнейшее деревянное зодчество казаков. Очень строгий и выразительный силуэт башен как бы органически сливался с суровым, диким краем.

Первые вольные русские поселения, отстроенные служилыми казаками вблизи острогов, назывались заимками или хуторами. Они постепенно разрастались, превращаясь в деревни, а после строительства церкви - в села.

Пестрый состав населения определил собой разнообразие во вкусах и традициях, отразившихся в строительстве новых городов, острогов, крепостей. Следует отметить, что застройка ранних сибирских городов, как правило, никем не регулировалась. Поэтому города создавались согласно принесшим традициям. Со временем архитектурная культура сибирского казачества, развивавшаяся в многонациональной среде, ассимилировалась, приняла современный вид, однако компактность стала одной из характерных черт русских поселений Сибири.

Важнейшими компонентами материальной культуры являются не только постройки, жилище, устройство быта и хозяйства, но и одежда. Она объективно свидетельствует о целенаправленности трудовой деятельности и целесообразности бытовой стороны жизни, позволяет представить характер развития материальной культуры в целом.

В соответствии с правительственным указом 1796 года сибирские казаки могли носить одежду по желанию. Однако, уже в 1816 году была определена форма, которая состояла из комплекта обмундирования: мундир, рейтузы из синего или темного сукна; лампасы (у конных) и прошвы (у пеших) из красного сукна. Головной убор - папахи черные плисовые (из хлопчатобумажного бархата) с красным суконным верхом (зимний вариант) и фуражка из темного или синего сукна с козырьком (летний вариант).

Основным видом женской одежды были юбка с кофтой. Такие комплекты назывались «парочками». Юбка и кофта украшались лентами, кружевом, шнуром, стеклярусом. Очень важно отметить, что юбки были пышными, и чем богаче девушка, тем пышнее она была. У сибирских казачек можно было встретить даже сарафан, преимущественно в качестве праздничной и обрядово-ритуальной одежды. Очень популярны были кофточки под названием «казачок».

Женский головной убор отличался вариативностью. Изначально главным женским головным убором была шлычка. Она представляла собой небольшую круглую шапочку, которая надевалась на узел волос. Однако сильное влияние города привело к исчезновению старинных головных уборов. В начале XX века среди девушек и женщин сохранялось обязательное ношение на голове платка.

Привнесенная из разных губерний материальная культура казачества в сибирских условиях не могла оставаться неизменной. Она постоянно подвергалась определенному изменению под воздействием этнокультурного влияния народов Сибири. Прежде всего, изменению подверглись: ведение казаками сельского и животноводческого хозяйства; специфика ношения одежды и её новых элементов (претерпевшая изменения, в связи с образованием новых этно-семей, а также суровым климатом, но при этом сохранила мужскую военизированную форму); заимствование пищи, структура которой существенно изменилась и состояла в основном из белка (вызвано суровой сибирской зимой).

Таким образом, под влиянием целого ряда факторов - природно-климатического, социально-экономического, этнического, материальная культура сибирского казачества существенно видоизменилась и развивалась как составная часть материальной культуры России. В связи с этим менялась не только материальная сторона жизни сибирских казаков, но и вместе с ней трансформировалась духовная культура.

Особенности духовной культуры сибирского казачества

Традиционная духовная культура Сибирских казаков развивалась на основе слияния культур нескольких народов: русских, украинцев, белорусов и коренного населения. На раннем этапе освоения Сибири казаки пытались сохранить свой культурный фонд характерный преимущественно для юга Российского государства. Однако со временем он в отличие от материальной культуры, подвергся определенным изменениям вследствие ассимиляции традиционной культурой других этносов Сибири. В результате многовекового взаимодействия христианства с язычеством нашли компромиссные формы сосуществования, которые отражались впоследствии в обрядах и праздниках казаков.

Календарь сибирских казаков, имея славянские корни, был тесным образом связан с земледелием и скотоводством. Поэтому обряды и праздники сибирского казачества были в основном идентичны таковым русского населения, но в силу ассимиляции с другими этносами имели определенные особенности.

Жизненный путь Сибирского казака от рождения до самой смерти был отмечен различными семейными обрядами. Родильному обряду в семейном быту придавали большое значение. В конце XIX века рождение пяти-семи детей в семье было обычным. Некоторые женщины имели по 15-17 детей.

Крестинами называется христианский обряд крещения - комплекс ритуальных действий, связанных с приобщением к церкви и наречением имени новорожденному. Обряд крещения и сопровождавшее его празднование принятия в общину христиан нового члена у казаков считались одними из главных.

Одним из важнейших семейных праздников казаков являлась свадьба, которую, наряду с обрядами похоронно-поминальным и родильно-крестильным, относят к «переходным» обрядам жизненного цикла. Во время этого обряда молодые люди прощались со своей половозрастной группой и относительно свободной жизнью и переходили в разряд семейных мужчин и женщин, имевших совершенно иной социальный и экономический статус.

Цикл свадебных действий занимал длительный период времени и включал в себя сложные обряды: магические (воздействие на сверхъестественные силы, способные вредить или помогать человеку); общественно-бытовые (фиксация статуса невесты и жениха на разных стадиях его изменения и закрепления брачного контракта двух сторон); увеселительно-игровые. Свадебный обряд сибирских казаков формировался как сложное драматическое действие, впитав в себя разнообразные влияния. В целом для сибирской казачьей свадьбы была характерна пышная праздничность. Обильные пиршественные угощения с песнями, плясками, величаниями, шутками превращали все действия обряда в непрерывное веселье.

Важным этапом жизни для казака была служба в регулярной армии (с 1701-1874 гг. - рекруты, с упразднением рекрутчины в 1874 г. введен новый термин - «новобранец»). Перед отправлением на службу молодого казака в доме устраивались проводины, куда приглашали близких родственников, соседей и друзей.

И ещё один обряд сравнительно мало изменился со временем - похоронный. В нём удивительно тесно переплелись древнейшие языческие верования и элементы христианского мировоззрения. Смерть принималось народной традицией как неизбежность. К ней готовились заранее, но с помощью специальных гаданий стремились узнать, когда и кого постигнет эта участь.

Своеобразной группой являются обряды (производственные), связанные со строительством дома и вселением в него. При этом выполнялся ряд действий,

направленных на обеспечение благополучия хозяину дома и его семье. При строительстве жилья наиболее ярко у казаков проявлялись традиции взаимопомощи. После работы хозяева устраивали угощения.

Основу традиционной духовной культуры казаков составлял *народный календарь*. Календарные праздники, отмечая смену времён года, концентрировались вокруг зимнего (Рождество Христово) и летнего (Иван Купала) солнцестояний, весеннего (Масленица) и осеннего (рождество Богородицы) равноденствий. Тесно связанные с трудовыми сельскохозяйственными циклами и синкретически переплетённые с бытовым православием, они органично вливались в фонд национальной культуры. Народный календарь, не только отразил знания о природных условиях, погоде, сельскохозяйственный опыт, будни, праздники, памятные даты, обряды и осмысление человеческой жизни, но и был энциклопедией быта, жизненного уклада казачества, инструментом его миропорядка.

Святочные обряды исторически древнее отражение рождественско-крещенских церковных праздников, к которым они впоследствии были приурочены. Однако к XIX веку их первоначальная магическая основа, направленная на обеспечение обильного урожая в наступающем году, уже была полузабыта, и на первый план выдвигались эстетические, развлекательные функции и социальная проблематика.

Рождество Христово, открывавшее годовой цикл праздников, являлось радостным обновлением жизни и началом всех начал. Не случайно именно на святочный период приходился основной пласт обрядов, связанных с инициальной магией (лат. *initialis* - начальный). На Рождество ранним утром взрослые казаки и дети ходили «славить». Славельщиков угощали булочками, яйцами, сырчиками (замороженным творогом со сметаной и ванилином). Если ряженье животными и нечистью уходит корнями в первобытную древность, то ряженье турчанками, казашками, цыганками появилось лишь в XVII-XIX веках вследствие общения казаков с другими народами.

Завершался святочный цикл Крещением (6 января по старому стилю), когда происходило освящение воды в «Иордани». Здесь в любую стужу купались рядившиеся на Святках для смывания грехов. Тут же обращали в православие «киргизов» и других иноверцев, записавшихся в казачье войско. Освященной водой окропляли скот, её набирали в различные сосуды и использовали для лечения. Предохраняясь от злых сил, на дверях, окнах, воротах, в хлеве рисовали углём, мелом или свечой кресты.

Следующий крупный календарный праздник Масленица приурочен к значительному изменению в природе - дню весеннего равноденствия. «Широкая», «разгульная», «честная» Масленица - один из самых любимых и ярких праздников на последней неделе перед Великим постом (запрещающим увеселительные мероприятия).

Основным развлечением у казаков всех возрастов в этот праздник являлось катание на лошадях, сбруя которых была украшена медными заклепками, яркими бумажными цветами, лентами, «шаркунцами» (колокольцами). У сибирского казачества существовал обычай конных скачек, который назывался «байга» (в переводе с тюркского - лошадиные скачки и игры). «Байга» - шуточные соревнования в беге наперегонки. Этот обычай распространился благодаря этнокультурному влиянию местных кочевников и военизированному быту казаков. На дороге по столбам отмеряли расстояние в полкилометра - «до восьмого столба»; от первого и до восьмого столба - это расстояние нужно было преодолеть на коне, а затем по скамейке, на которую выставляли крепкий напиток, клали деньги, а иногда для шутки добавляли и «скотскую» голову. Бега проводили в несколько этапов: в среду соревновались подростки, в четверг - юноши, в пятницу - взрослые казаки. Таким образом, молодое поколение готовилось к военной службе.

Опасная и суровая казачья жизнь предъявляла особые условия и к женщинам казачкам, которые под стать своим мужьям владели верховой ездой, принимая участие в конских скачках. Была так называемая и женская «байга». Выбирали желающих женщин посоревноваться, подводили их к старту - «восьмому столбу», там они разувались и, оставшись в одних чулках, устремлялись по снегу наперегонки к заветной скамейке.

Ни одна Масленица не обходилась без больших казачьих кулачных боёв. Казачьи бои начинали подростки, затем подключались ребята покрепче - лет 20 -22, причем разные возрастные группы бились отдельно. Если бой долго не утихал, то в него вступали старшие казаки.

Специфичной для Сибири и очень популярной среди сибирских казаков была игра «Взятие снежного городка». Снежная крепость строилась за селом, на росстанях, иногда и в центре села. Как правило, её возводили дети накануне Масленицы. Иногда устраивали настоящие городки и крепости: вырубали из затвердевшего снега «камни» и складывали «город» высотой примерно в три метра. Его охраняли пешие, а нападали всадники, которые на подходе к «городку» спешивались, а иногда прямо на лошадях должны были разрушить расписанную углем крепость и достать бутылку, стоявшую на воротах, или флаг, закрепленный на самом высоком месте. Защитники махали трещотками, кнутами, чтобы испугать лошадей. Если был свален хотя бы один «камень», «город» считался взятым. Победителей «мылили» (валяли в снегу), а затем обязательно награждали.

Любимой игрой казаков на Пасху было катание яиц. Игра устраивалась на лужайке, где по диаметру два-три метра убирали траву и ставили лоток на высоту 10-30 сантиметров. Крашеные яйца участники игры раскладывали по кругу и скатывали их по лотку, забирая себе те яйца, которые были задеты скатившимся яйцом. Смысл этой игры заключался в том, чтобы собрать как можно больше яиц.

Большой популярностью у сибирских казаков пользовались *престольные (церковно-семейные) праздники*, которые в каждом поселении были свои, наиболее почитаемые. Все престольные праздники проходили примерно по одному сценарию: молебен, угощение вином на площади, речь атамана, гуляние с песнями, играми, плясками в лесу.

Военизированный быт казаков способствовал появлению специфических элементов в проведении календарных праздников: конные парады, скачки, в которых принимали участие даже женщины-казачки. Прослеживается доминирование военно-спортивных состязаний, где молодые парни показывают свою подготовку. Значимость социальной организации общества наблюдается в коллективных гуляниях, присущих казачьему жизненному укладу. Субъектом их проведения являлась община, семья, половозрастная группа.

Приложение 5

Беседа в форме «Вопрос-ответ»

1. Какие позиции рук Вы знаете?
2. Какие позиции ног Вы знаете?
3. Как называется движение у станка, показанное на рисунке.
4. Назовите движение у станка, изображающее открытие ноги носком в пол, и закрытие ноги в позицию.
5. Назовите движение, изображающее открытое ноги носком на 45° . Показать.
6. Из какой позиции выполняется упражнение «Круг ногой по полу».
7. Из какой позиции выполняется «Казачий ключ». Показать.
8. Назовите и покажите виды хвата шашки.
9. Назовите и покажите виды ударов шашкой.
10. Назовите и покажите движения шермиций «фланкировка шашкой (крутка)».
11. Рассказать и показать схему шашки.
12. Рассказать и показать схему нагайки.
13. Показать связки восьмерок нагайкой.
14. Показать связки восьмерок шашкой.

Приложение 6

Результаты диагностики мотивации воспитанников танцевального коллектива «Казачок», потребности детей в общении с искусством выбранного образовательного направления.

Для определения мотивационных тенденций среди воспитанников танцевального коллектива «Казачок» в марте 2024 года было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 62 обучающихся, что составляет 68% от общей численности коллектива. Результаты были обработаны и сведены в таблицы, на основе которых были созданы диаграммы.

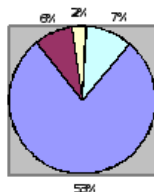
1. С каким настроением Вы собираетесь на хореографические занятия?

С радостью, интересом, воодушевлением – 48 чел (53% от общей численности)

Настроение не имеет значения, это пригодится мне в будущем – 5 чел (6%)

Настроения нет, вынужден идти туда, т.к. этого хотят мои родители - 2 чел (2%)

Настроение появляется уже во время занятий - 7 чел (7%)



- С радостью, интересом, воодушевлением
- Настроение не имеет значения, это пригодится мне в будущем
- Настроения нет, вынужден идти туда, т.к. этого хотят мои родители
- Настроение появляется уже во время занятий

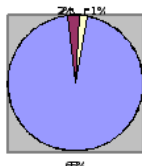
2.

Нравится ли Вам заниматься хореографическим искусством?

Нравится – 59 чел (65%)

Не совсем – 2 чел (2%)

К сожалению, не нравится, но приходится заниматься – 1 чел (1%)



- Нравится
- Не совсем
- К сожалению, не нравится, но приходится заниматься

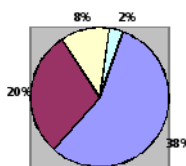
3. Как Вы думаете, поможет ли посещение хореографических занятий определиться Вам с выбором будущей профессии?

Да, поможет – 34 чел (38%)

Может и нет, но мне нравится посещать занятия, заниматься любимым делом – 18 чел (20%)

Не знаю, время покажет - 8 чел (8%)

Нет – 2 чел (2%)



- Да, поможет
- Может и нет, но мне нравится посещать занятия, заниматься любимым делом
- Настроения нет, вынужден идти туда, т.к. этого хотят мои родители
- Нет

Вывод. С помощью тестирования по устойчивости интереса детей к предмету хореографии, социальной значимости и нужности предмета были выявлены положительные показатели мотивации посещения занятий. Тестирование показало, что осознание детьми роли хореографии в образовании, в их планах на будущее были оценены положительно.

Все показатели тестирования индивидуальны и зависят от устойчивости интереса ребенка к преподаваемому предмету, от природных задатков, опыта восприятия предлагаемой деятельности.

Надо отметить, что показатель мотивации относится к базисным, универсальным, всеобщим и отражает обязательную норму, тот минимум (иначе, стандарт), который необходимо дать в образовательном учреждении. Уровень исполнительской практики и продуктивного творчества относителен и индивидуален, зависит от природных задатков, от мотивации и является производным от первого. Опыт восприятия, исполнительский и творческий должны быть сбалансированы и проникать во все виды образовательной деятельности.

Приложение 7

Диагностика воспитанности обучающихся в танцевальном коллективе «Казачок»

№	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Группы	
			1-я	2-я
1	Отношение к себе	Следит за своим внешним видом		
		Умеет управлять собой, своим поведением, эмоциями		
		Развита общая культура речи		
		Умеет организовывать свое время		
		Терпим к взглядам и мнениям других		
		4.8	4.7	
2	Отношение к здоровью	Соблюдает правила личной гигиены		
		Не имеет вредных привычек		
		Занимается спортом		
		Соблюдает режим дня		
		4.9	4.8	
3	Отношение к природе	Бережное отношение к растительному миру		
		Бережное отношение к животному миру		
		Помогает природе: сажает деревья, ухаживает за животными и т.д.		
		5.0	4.8	
4	Отношение к коллективной и общественной деятельности	Стремиться участвовать во внеучебных мероприятиях(праздниках, экскурсиях и др.)		
		Выполняет общественные поручения		
		Участствует в выполнении коллективных работ		
		Проявляет инициативу в		

		организации и проведении массовых форм, инициирует идеи		
			4.7	4.5
5	Отношение к труду	Трудолюбие	3,8	4.3
6	Отношение к кружку	Проявляет интерес к данному виду деятельности, стремиться к творчеству		
		Регулярно посещает занятия		
			5.0	4.8
7	Отношение к обществу	Отношение к семье, сверстникам, педагогам, окружающим людям	5.0	4.6
8	Отношение к нравственности	Доброта, справедливость, скромность, отзывчивость, честность, вежливость и др.	5.0	4.4
9	Патриотизм	Уважительно относится к государственной символике		
		Бережно относится к традициям и истории своего народа		
		Осознает гражданские права и обязанности		
			5.0	5.0
10	Толерантность	Не насмехается над недостатками других		
		Не подчеркивает ошибки других		
		Доброжелателен к детям других национальностей		
			5.0	4.6
Общее количество баллов			48.9	46.4
Средний балл			4.8	4.6
Уровень воспитанности			В	В

Средний балл:

4,0 – 5,0 высокий уровень;

2,6 – 3,9 средний уровень;

0 – 2,5 низкий уровень.

Вывод. Для определения уровня воспитанности был использован метод наблюдения.

Цель наблюдения: анализ личностных качеств обучающихся, определение их уровня воспитанности и норм поведения - ответственное отношение к обучению, толерантность, нравственность, патриотизм, этикет, культура общения, система убеждений, ценностей.

В группах был проведен мониторинг по методике диагностической программы, разработанной Н.П.Капустиным и М.И.Шиловой.

Средний балл уровня воспитанности танцевального коллектива «Казачата» достаточно высок и составляет 4.7 баллов

Средний уровень воспитанности (3.8 баллов) выявлен в группе 1-й по критерию «Отношение к труду», следует работать над привитием такого качества как «Трудолюбие», включив в план работы родительское собрание с детьми на тему: «Роль семьи в воспитании трудолюбия подростка».

Во время диагностики я сделала вывод, что необходимо продолжать воспитывать ответственное отношение к обучению, добросовестное отношение к труду, развивать чувство коллективизма, сплочённости, доброжелательности и патриотизма, уважение к истории страны, её символам, культуре, способствовать формированию умения признавать и анализировать свои ошибки, формировать нравственные убеждения, культуру гендерных отношений, создавая условия для самореализации каждого ребенка, Анализируя результаты диагностики воспитанности, я спланировала следующие формы организации воспитательной работы, привлекая обучающихся к участию в социально значимой деятельности (конкурсы, викторины, игровые программы, концерты и другие воспитательные мероприятия, проходящие в МБОУ СОШ№5, в г.Пыть-Ях и в округе). Также по результатам диагностики, являясь посредником между личностью ребенка и социумом в разрешении личностных кризисов, я скоординировала дальнейшее сотрудничество с родителями в интересах ребенка, формируя общие значимые подходы к воспитанию.

Приложение 8

Тест на импровизационные возможности.

Тестируемых обучающихся – 20 человек. При проведении теста дети работали в подгруппах (4 - 6 человек). Это было необходимо для того, чтобы дети, не копировали лексику друг друга и дали более точные показатели в ходе теста. В ходе испытания я как можно больше подбадривала и поддерживала детей, чтобы помочь им преодолеть робость и максимально показать свои возможности.

Детям был предложен музыкальный материал, который они коллективно обсудили темп, ритм, характер и эмоции, которыми насыщен музыкальный материал. Затем перед обучающимися была поставлена задача - в движении, танцем передать эмоциональную окраску музыки. Предполагалась импровизация, но, в случае затруднения разрешалось пользоваться ранее изученным материалом.

Для оценки результатов используются следующие показатели:

- **высокий уровень:** весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна;
- **средний уровень:** исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен;
- **низкий уровень:** полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.

Результаты проведения теста представлены в следующей таблице:

Уровень	2023год (ноябрь)	2024год (апрель)	2024год (ноябрь)	2025год (апрель)
Высокий	4	6	8	
Средний	16	11	12	
Низкий	4	3	-	

Результат проведенного исследования показал, что за время обучения хореографией 40% обучающихся - приобрели достаточно богатое воображение, основная часть - способны к самовыражению, и только 10% обучающихся имеют некоторые затруднения.

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 2017г.
 2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2019г.
 3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 2016г.
 4. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П., 2019г.
 5. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 2020г.
 6. Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2017г.
 7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону.: Феникс, 2018г.
 8. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2017г.
 9. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2017г.
 10. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 2017г.
 11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2019г.
 12. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2018г.
 13. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2018г.
 14. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 2016г.
 15. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017г.
 16. Народные танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2018г.
 17. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2016г.
 18. Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2019г.
 19. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 2017г.
 20. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2016г.
 21. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М., 2018г.
 22. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение, 2016г.
 23. Устинова Т. Н. Избранные русские танцы. – М.: ВЛАДОС, 2016г.
 24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс.- С.-П., 2018г.
 25. Шевлюга С, Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко. – Ростов - на - Дону, 2015г.
- Казачество в истории России: материалы всерос. науч.-практ. конф. (3-4 окт. 2007 г., Москва), Казачество Сибири: от Ермака до наших дней (история, язык, культура): матер. междун. науч.-практ. конф. (Тюмень, 31 октября 2009).
- Кашина Н.И. Музыка в системе воспитания и образования казачества Урала и Оренбуржья: история и современность: монография. Екатеринбург, 2011.
- Климов А. Основы русского народного танца. М., 1981.
- Кукушин В.С. Современные педагогические технологии / пособие для учителя. Ростов-на-Дону, 2003.
- Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. М., 1979.
- Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. СПб., 2006.
- Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца., СПб. 1996.
- Ткаченко Т. Народный танец. М., 1967.
- Интернет источники
- <http://do2.gendocs.ru/docs/index-428579.html>
- http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65625a3ad68a4c43a88421316c36_0.html