

ТОНОЯН Хорен Аветисович — доктор педагогических наук, член-корреспондент РАЕН; профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73; professor-tonoyan@mail.ru)

ЮЛИНА Галина Николаевна — кандидат педагогических наук, член-корреспондент РАЕН; доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73; galinaul@mail.ru)

НЕБОГАТИКОВ Александр Владимирович — серебряный призер 6-го SKDUN чемпионата Европы и чемпионата мира 2015 и 2016 гг., руководитель клуба им. благоверного князя Серпуховского Владимира Храброго МОО «Ассоциация Витязей» (nebo-alek60@yandex.ru)

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В КАДЕТСКИХ КАЗАЧЬИХ КЛАССАХ ПО ТРАДИЦИЯМ РОССИЙСКОГО КАЗАЧЕСТВА

Аннотация. История казачества является неотъемлемой частью истории нашей Родины. Сегодня в условиях демократизации жизни в России идет сложный и противоречивый процесс возрождения казачества. После принятия в 2005 г. Закона о государственной службе российского казачества это направление процесса казачьего возрождения становится приоритетным для государственной политики и казачьих обществ. В статье приводятся результаты исследования, в котором показана эффективность применения традиционных методик военно-спортивного воспитания казаков.

Ключевые слова: физическое воспитание казаков, физическая подготовка кадетов, особенности физической подготовки подростков в казачьих классах, эффективность методики физической подготовки кадетов в казачьих классах, система военно-физического воспитания детей и молодежи

Актуальность темы. Возрождение казачества в Российской Федерации стало результатом двух встречных процессов: издания ряда государственных законов и постановлений, начало которому было положено указом Президента РФ от 15 июня 1992 г. «О мерах по реализации закона Российской Федерации “О реабилитации репрессированных народов” в отношении казачества», и деятельности самих казаков, в результате которой было воссоздано и создано около 20 казачьих войск, ряд казачьих обществ и организаций. Вместе с организационным возрождением шел процесс самоидентификации казаков, которые активно включались в социальные, экономические и культурные преобразования современной России. В Основных положениях концепции государственной политики по отношению к казачеству подчеркивается: «...возрождение традиционной для России государственной службы казачества является одним из элементов становления новой российской государственности, укрепления ее безопасности» (ст. 1 Положения)¹. Этот документ был первым государственным документом, направленным на создание сбалансированной политики в отношении казачества, опирающейся на лучшие его традиции.

В Концепции государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества непосредственно говорится о востребованности опыта российского казачества по организации военно-патриотического воспитания молодежи: «Развитие в казачьих обществах физической культуры и массового

¹ Постановление Правительства РФ «О концепции государственной политики по отношению к казачеству» от 22.04.1994 N 355 (в ред. от 10.09.2016). Доступ: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_6311/

спорта есть одна из важнейших задач, которая обеспечивает повышение роли казачества в воспитании подрастающего поколения в духе патриотизма и готовности служения Отечеству»¹. Образовательные программы с использованием исторических и традиционных ценностей российского казачества реализуются в т.ч. в общеобразовательных учреждениях – казачьих кадетских корпусах, казачьих классах, в секциях при казачьих обществах, в местах летнего отдыха детей и казачьей молодежи. Государство оказывает поддержку деятельности данных образовательных учреждений.

Казачество всегда было сплоченной группой, сильной своей групповой идентичностью. Вместе с тем казаки общества готовы к принятию новых участников из неказачьей молодежи. Исследователи подчеркивают, что «казачий кодекс поведения хорошо вписывается в современную российскую реальность». Отсюда и особая роль казачества в формировании социокультурной среды России. Казаки сегодня являются «надежным оплотом здоровой государственности именно потому, что чувство внутренней свободы органически увязано у них с любовью к порядку» [Кашенко, Капица 2016: 20].

Вот почему казачество взяло на себя обязанности по несению различных видов службы – от военной, правоохранительной и до природоохранной включительно. В РФ, учитывая как исторические традиции, так и современные потребности государства, определены следующие виды государственной службы казаков: служба в Вооруженных силах РФ; служба по охране государственной границы; таможенная служба; служба в воинских частях оперативного назначения войск Национальной гвардии РФ; служба по охране общественного порядка; охранная служба по сопровождению грузов и объектов государственного и важного народнохозяйственного значения; егерская и иная природоохранная служба; служба по охране объектов культурного наследия; обеспечение пожарной безопасности; привлечение к реализации мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и ликвидации последствий стихийных бедствий, гражданской обороны².

Совершенно очевидно, что для выполнения поставленных перед молодыми казаками задач потребуются специальная подготовка: спортивная, военная, воспитание особых идейных и нравственных качеств. Ключевым здесь может стать возрождение забытых традиционных методик подготовки казачьей молодежи к воинской службе в свете современных знаний. Поэтому освоение накопленного казачеством опыта военно-физического воспитания подрастающего поколения есть дело первостепенной важности.

Исследователь традиций в воспитании казаков Северного Кавказа А.В. Григорьева справедливо указывает на то, что физическому воспитанию детей и молодежи как составной части традиционной казачьей культуры уделяется пока что недостаточно внимания [Григорьева 1999]. Необходимо в связи с этим включить в учебно-методические комплексы казачьей направленности методик военно-физического воспитания детей и молодежи на основе казачьих традиций [Егорова, Аргунов, Романов 1992; Мильнер 2012] с использованием лучших принципов военного образования дореволюционных кадетских корпусов и учетом современных инновационных методов [Савельев 2002; Серба 1993].

Цели исследования: выявить и возродить утраченные традиции в области физического воспитания; определить содержательный компонент военно-физического воспитания детей и казачьей молодежи с учетом использования данных

¹ Концепция государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества. 3 июля 2008 г. Доступ: <http://kremlin.ru/acts/news/639>

² Стратегия развития государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества до 2020 года. Доступ: <http://kremlin.ru/events/councils/16682>

традиций. Мы считаем, что возрождение традиций военно-физической подготовки российского казачества позволит эффективно использовать новые организационные формы совершенствования физического воспитания школьников на современном этапе.

Для осуществления поставленных целей потребовалось решить следующие задачи.

1. Проследить и проанализировать традиционные формы физического и военного воспитания детей и молодежи у казаков России с древнейших времен до революции 1917 г.

2. Выявить эффективность возрождения элементов традиционной казачьей системы военного и физического воспитания в военно-спортивных казачьих детских и молодежных учреждениях и лагерях отдыха на современном этапе.

Методика. В целях определения уровня информированности подростков по проблемам формирования здорового образа жизни на базе Дашковской средней общеобразовательной школы № 10 Серпуховского р-на в марте 2017 г. было проведено анкетирование и тесты для оценки уровня физического развития. В исследовании приняли участие учащиеся 9-х классов (16 чел.) и воспитанники Станичного казачьего общества Серпуховского района (16 чел.).

В целях оценки уровня физического развития в обеих группах были проведены антропометрические измерения [Александров 1997], которые позволили оценить рост, массу тела, окружность грудной клетки, мышечную силу рук. Применялись следующие индексы: индекс Каупа, весо-ростовой индекс Квители, индекс Рорера, индекс *BMI*, индекс Хирата [Лях 1998].

Определение уровня функциональной подготовленности испытуемых проводилось с помощью показателей состояния деятельности аэробной энергопроизводительности, кардиореспираторной системы, оценки уровня физической работоспособности и оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Изучались следующие показатели функциональной подготовленности: отношение ЖЕЛ/ДЖЕЛ (жизненной емкости легких к должной жизненной емкости легких) [Годик, Бальсевич, Тимошкин 1994]; уровни *PWC170*, *PWC170/кг* для определения физической работоспособности на пульсе 170 уд./мин; уровень максимального потребления кислорода (МПК) как величина мощности аэробной энергопроизводительности организма определялась косвенным методом по Астранд-Риминг [Карпман, Белоцерковский, Гудков 1988]. Методика исследования предполагала проведение контрольных тестов и заключительного этапа исследования.

Контрольные тесты для определения уровня общефизической подготовленности учащихся 9-х классов и воспитанников Станичного казачьего общества проводились для определения собственно силовых и скоростно-силовых возможностей; быстроты движений; общей, скоростной и силовой выносливости; выносливости в статическом усилии (статической выносливости); гибкости и ловкости.

Для оценки результатов физической подготовленности испытуемых нами применялись 2 типа тестовых упражнений: специальные и дополнительные.

Специальные тестовые упражнения.

1. Прыжок в длину с места (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Прыжок вперед с места выполняется из исходного положения стоя на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Результат прыжка с двух ног определяется в сантиметрах. Даются 3 попытки.

2. Бег на 2000 метров (для определения общей выносливости). Тест проводится

на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуются присутствие медперсонала. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

3. Подтягивание на перекладине (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

4. Подъем туловища (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц – сгибателей туловища). Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком.

Дополнительные тестовые упражнения.

1. Челночный бег 10 раз по 5 метров (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередованием торможения и ускорения). В зале чертятся на полу две параллельные линии на расстоянии 5 метров друг от друга. По команде «марш!» участники стартуют с 1-й линии, добегают до 2-й, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь пола, поворачиваются кругом и возвращаются к линии старта. Необходимо максимально быстро выполнить 5 таких замкнутых циклов, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону (один цикл – туда и обратно). Руководитель следит, чтобы участники не совершали повороты в разные стороны или передвигались приставными шагами. Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

2. Наклон вперед сидя (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Испытуемый без обуви садится на пол, ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед – внутрь, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать сантиметровую ленту или линейку, положенную между стопами вдоль ног. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.

3. Вис на перекладине (для оценки силы и статической выносливости мышц плечевого пояса).

На заключительном этапе исследования мы ставили задачу проверить зависимость физической подготовки учащихся от наличия (отсутствия) обучения традиционным видам военно-спортивного казачьего воспитания. Исследования проводились с целью выяснения эффективности применения различных методов, средств и форм обучения в период с 20 февраля по 20 марта 2017 г. на базе средней общеобразовательной школы № 10 г. Серпухова. Участники заключительного этапа: 16 юношей 15–16 лет СОШ № 10 г. Серпухова и 16 воспитанников Станичного казачьего общества Серпуховского района. Большинство воспитанников СКО – школьники 9-х классов.

В работе Станичного казачьего общества Серпуховского района основное внимание как раз и уделяется военно-патриотическому воспитанию ребят, физической подготовке молодых казаков с учетом традиционных методов, средств и форм воспитания, а также обучению истории родного края. Воспитанники Станичного казачьего общества Серпуховского района имели примерно 2-летний стаж занятий по программе традиционной физической подготовки казаков,

что составляло приблизительно 3 ч дополнительной общефизической подготовки в неделю.

Средствами физической подготовки в 2016–2017 уч./г. были различные элементы русской казачьей школы военно-физического воспитания: строевая подготовка (12 ч); рукопашный бой (34 ч); бег по пересеченной местности (10 ч); передвижение на лыжах, дистанция до 12 км (8 ч); участие в военно-спортивных соревнованиях.

Строевая подготовка включала строевые упражнения с оружием и без оружия, передвижения группой и индивидуально.

Русская казачья школа боя — это совокупность не приемов, а движений, целая сетка ударов и перемещений. На занятиях по рукопашному бою используется традиционная для казаков разновидность русского кулачного боя — «казачий приклад». Это один из наиболее физиологичных (т.к. основывается на естественных положениях рук и ног, в отличие от максимальных растяжек, сгибов как крайних положений конечностей), и в то же время очень жесткий, атакующий вид боя. «Казачий приклад» использует удары и блоки, рассчитанные на рефлекс, отработку рефлекторных движений, участие в бое движений рук, ног, прыжка. В «казачьем прикладе» отрабатывается техника падения, используются не захваты, а только удар, мощная кинетическая энергия тела. Боец в процессе схватки обут, в отличие от восточных единоборств. На занятиях рукопашным боем отрабатывалась техника блоков и ударов руками, техника ударов ногами [Глазистов, Кузнецов 2007].

Результаты исследования. Сравнительный анализ результатов тестирования с целью выявления уровня физической подготовленности воспитанников Станичного казачьего общества показывает, что результаты, продемонстрированные воспитанниками СКО, отличаются от средних показателей старшеклассников средней школы того же возраста.

Число хороших и отличных оценок у воспитанников СКО в беге на 2000 м на 4% выше общих показателей. Показатели числа подтягиваний у воспитанников СКО одинаковы с данными показателями средней школы. Данные, полученные по результатам подъема туловища, показывают, что воспитанники СКО имеют на 20% больше хороших и отличных результатов, чем ученики средней школы. Уровень хороших и отличных оценок по прыжкам в длину с места у воспитанников СКО и старшеклассников также немного различается. Таким образом, средние показатели физической подготовленности воспитанников СКО в среднем на 15% выше, чем данные старшеклассников.

Выводы. Традиционная система военно-спортивной подготовки казаков с древнейших времен до 1917 г. охватывала все мужское население, начиналась в раннем детстве и продолжалась на протяжении всей жизни казака. Она имела четко выраженную прикладную направленность. Ее цель — подготовка к военной и трудовой деятельности, учитывая амбивалентное социальное положение казака — воина и пахаря. От физического состояния казака, уровня владения холодным оружием, конем и техникой рукопашного боя зависел успех военной операции, его собственная жизнь и жизнь товарища. Воспитывались взаимопомощь и взаимовыручка, тактика боя «спина к спине», когда несколько казаков представляли собой несокрушимое препятствие для противника. Военно-физическая подготовка была разнообразна как по формам, так и по средствам обучения и демонстрации удали. Разные военно-физические упражнения носили соревновательный характер, часто в форме единоборств и схваток, выполнялись систематически во время детских и молодежеских игр, смотров, праздников, охоты, военных походов.

Сравнительный анализ показателей физического здоровья, физической и

психической подготовленности воспитанников Станичного казачьего общества Серпуховского района и их сверстников – старшеклассников СОШ № 10 г. Серпухова выявил преимущество первых в уровне физического здоровья, в показателях самочувствия и психологической атмосферы.

Программы казачьих школ в плане физической подготовки выгодно отличаются от обычных программ средних школ, т.к. могут содержать как традиционные казачьи виды военно-физической подготовки, так и современные виды физической подготовки. Формы обучения и демонстрации физической подготовленности более разнообразны: казачьи спортивные школы, центры, клубы, секции, кружки, казачьи игры, фестивали, турниры, конкурсы.

Все упомянутые нами виды и формы физического и военно-спортивного воспитания и обучения могут быть рекомендованы к применению в общеобразовательных школах. Комплексное применение казачьих традиций и современных методов физического и военно-спортивного воспитания, в т.ч. с использованием потенциала казачьих кадетских корпусов и других образовательных учреждений, способствует воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма и готовности к служению Отечеству.

Список литературы

Александров С.Г. 1997. *Народные подвижные игры кубанского казачества*: учебно-методическое пособие. Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры. 83 с.

Годик А.М., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. 1994. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – *Теория и практика физической культуры*. № 5-6. С. 24-32.

Глазистов А.В., Кузнецов А.В. 2007. Технично-тактический анализ соревновательной деятельности юношей 12–14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою. – *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. № 2. С. 46-48.

Григорьева А.В. 1999. *Традиционное воспитание и школа у казаков Северного Кавказа: исторический аспект, современные проблемы*: автореф. дис. ... к.пед.н. Пятигорск: ПГЛУ. 19 с.

Егорова С., Аргунов А., Романов С. 1992. Старый казачий способ. – *Здоровье*. № 6-7. С. 44-45.

Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. 1988. *Тестирование в спортивной медицине*. М.: ФиС. 195 с.

Кашенко Т.Л., Капица Г.П. 2016. Проблема идентичности казачества в контексте социокультурной интеграции населения России в современных условиях. – *Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии*. Т. 5. № 1. С. 14-20.

Лях В.И. 1998. *Тесты в физическом воспитании школьников*: пособие для учителя. М.: АСТ. 272 с.

Мильнер Е.Г. 2012. *Ходьба вместо лекарств*. М.: Астрель; АСТ; Полиграфиздат. 247 с.

Савельев Е.П. 2002. *Древняя история казачества*. М.: Вече. 464 с.

Серба А.И. 1993. Пластуны. – *Русский стиль. Боевые искусства*. № 1. С. 45-48.

TONOYAN Khoren Avetisovich, *Dr.Sci.(Ped.)*, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences; Professor of the Chair of Pedagogy and Psychology of Professional Education, Moscow State University of Technologies and Management named after K.G. Razumovskiy (73 Zemlyanoy Val St, Moscow, Russia, 109004; professor-tonoyan@mail.ru);

YULINA Galina Nikolaeвна, *Cand.Sci. (Ped.)*, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences; Associate Professor of the Chair of Pedagogy and Psychology of Professional Education, Moscow State University of Technologies and Management named after K.G. Razumovskiy (73 Zemlyanoy Val St, Moscow, Russia, 109004; galinaul@mail.ru)

NEBOGATIKOV Aleksandr Vladimirovich, *silver medalist of the 6th SKDUN European Championships and World Championships of 2015 and 2016*, Head of the Club in the name of the Faithful Prince of Serpukhov Vladimir the Brave, «Association of Knights» (nebo-alek60@yandex.ru)

MODERN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR ADOLESCENTS IN THE CADET COSSACK CLASSES ACCORDING TO THE TRADITIONS OF THE RUSSIAN COSSACKS

Abstract. *The history of the Cossacks is an integral part of the history of Russia. Today in conditions of the democratization of the life in the RF, a complex and difficult process of the Cossacks revival is taking place. In 2005 after the enactment of the Law on the State Service of the Russian Cossacks, this process has become a priority for the state policy and Cossack societies' activities. The article presents the results of the study, which shows the effectiveness of the traditional methods of military physical education of Cossacks in modern Russia.*

Keywords: *physical education, physical training of cadets, features of physical training in Cossack classes, effectiveness of method of physical training, system of military physical education of children and youth*
