



Система Кадочникова

КАК НАЧАТЬ С ПОЛНОГО НУЛЯ

Главный Секрет Двигательной Подготовки
При Самостоятельном Обучении



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

Специальный доклад

Из этого специального доклада вы узнаете, как можно быстро и легко овладеть навыками рукопашного боя и личной техники безопасности Системы Кадочникова с полного нуля, если следовать правилу «начинать с главного» и руководствоваться основными принципами самоконтроля при самостоятельном обучении Системе Кадочникова.

В самом общем виде суть Системы Кадочникова можно сформулировать примерно так: *В любой ситуации своевременно определить проблему, обозначить цель ее преодоления, поставить задачу и решить ее с учетом того, что вариантов решения может понадобиться несколько (ведь единственный вариант решения может и не сработать).* Причем чем ситуация экстремальней, тем быстрее должны приниматься решения. Это означает, что базовые двигательные навыки должны быть выведены на подсознательный уровень – тело выполняет их автоматически. Но если базовый навык был сформирован с ошибкой, или выбран не самый оптимальный набор таких навыков, то вместо помощи они могут причинить вред.

Как же определить, что навыки, которые вы получаете в результате своих занятий или тренировок, правильные? Основных критериев всего два.

Первый – любое ваше движение должно выполняться по самому кратчайшему пути



За каждым вашим действием во время занятий должен неотступно следить инструктор

к цели. Иначе вы можете не успеть отразить тот удар, например, который может оказаться фатальным.

Второе – каждый ваш навык должен быть биомеханически выверен. Иначе в сложной ситуации травмы неизбежны – это может быть сильный удар тела о землю при падении или травма от удара противника и т.д.

Вот почему даже изучив какое-то двигательное действие, его отработка и закрепление в виде навыка должно проводиться с обязательным педагогическим контролем. Это значит, что за каждым вашим действием во время занятий должен неотступно следить инструктор и ежеминутно поправлять вас, чтобы не позволить сформироваться неправильному двигательному стереотипу.

“

Система Кадочникова стала уникальным явлением в области рукопашного боя и личной техники безопасности не только благодаря своей эффективности и надежности в экстремальной обстановке. Не менее уникален в ней и сам подход к обучению.

”

Наверное, вы сейчас подумали, что это не реально. Ведь как правило в группе занимается много людей, а тренер всего один. Тем не менее без постоянного педконтроля овладеть правильными базовыми навыками невозможно. Именно поэтому обучение боевым искусствам на достойном уровне всегда носило характер *индивидуальной подготовки* – ученик один на один с мастером.

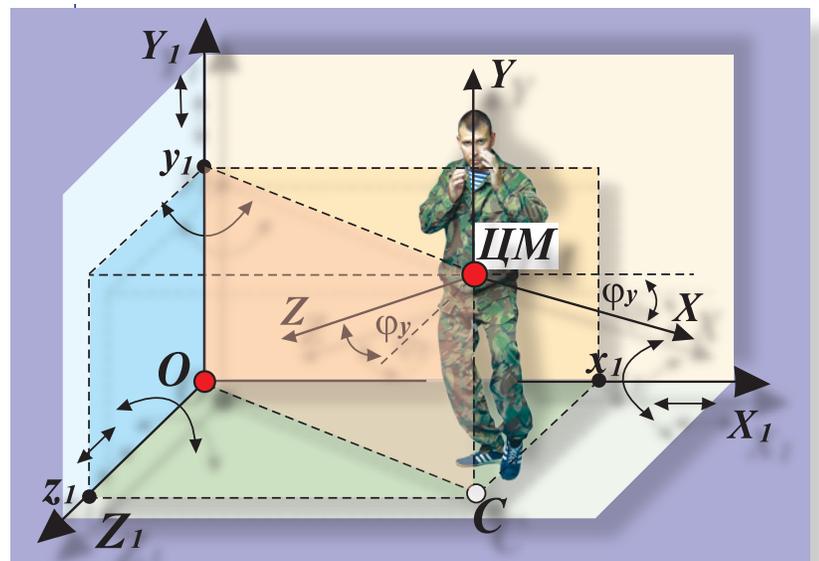
Не случайно такая традиция долгое время сохранялась и в европейских школах фехтования, и в восточной традиции боевых искусств. Именно поэтому так много всевозможных историй о том, как сложно было попасть в обучение к настоящему мастеру.

Но Система Кадочникова стала уникальным явлением в области рукопашного боя и личной техники безопасности не только благодаря своей эффективности и надежности в экстремальной обстановке. Не менее уникален в ней и сам подход к обучению.

Будем откровенны – в теории и методике Системы Кадочникова *много секретов*, и большая их часть не входит в тему данного доклада. Но об одном – самом первом – мы хотим вам рассказать.

Как в любой достаточно серьезной дисциплине в Системе Кадочникова есть несколько важных разделов, которые дополняют (и расширяют) друг друга, хотя в отдельных ситуациях могут использоваться самостоятельно.

В классической механике выделяют три раздела – статика, кинематика и динамика. Но в теле человека это уже **психо-био-механика**. На глубоком понимании двигательной деятельности человека как психо-биомеханической системы и строится вся теория и методика обучения в Системе Кадочникова.



Биомеханическая модель, в позе, соответствующей боевой стойке

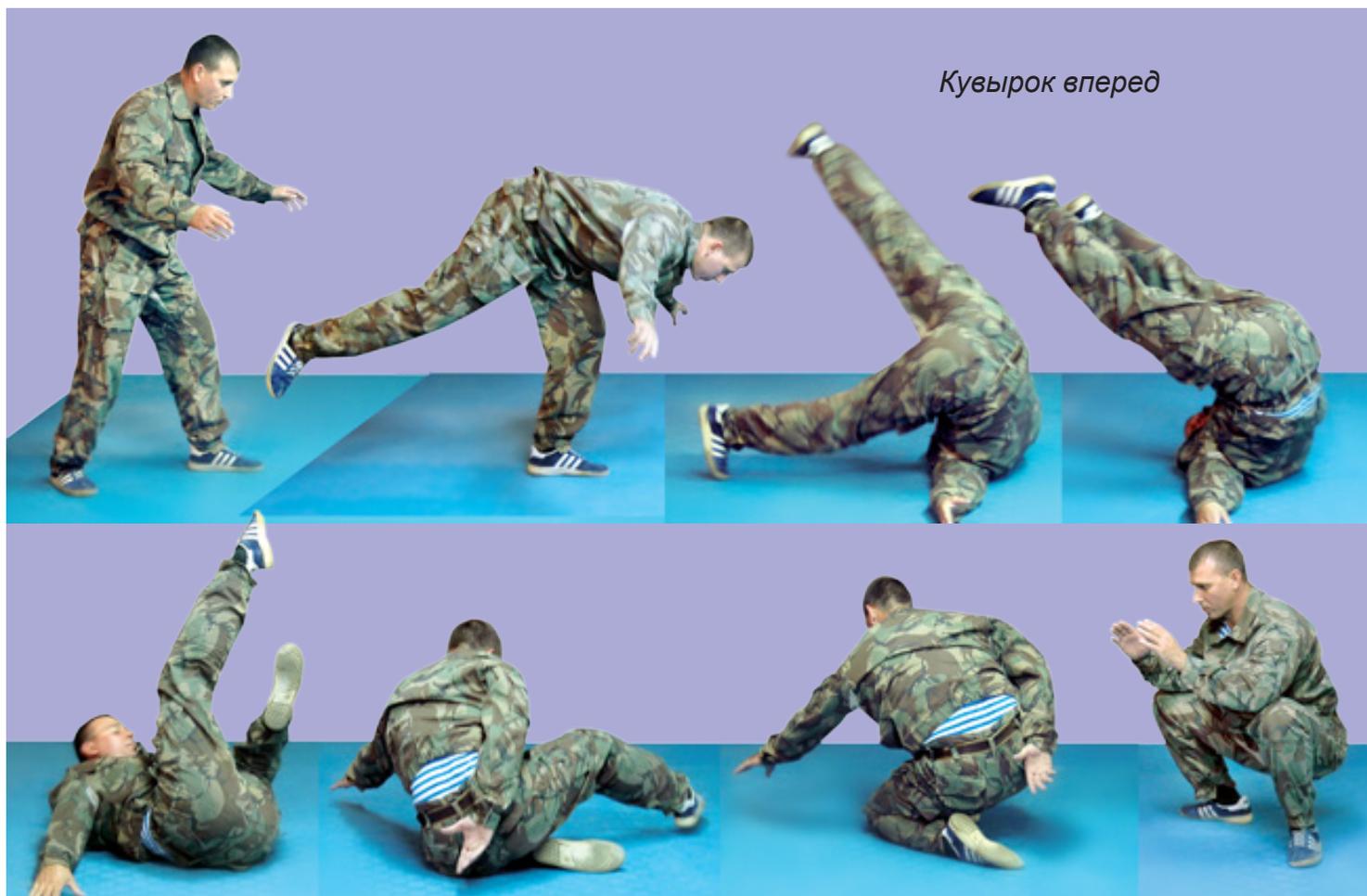
Именно поэтому в каждом из основных разделов Системы, таких как комплексная подготовка тела (нижняя акробатика или боевая гимнастика), управление противником или обезоруживание, есть специальное комплексное упражнение для формирования самого важного набора двигательных навыков. И что особенно важно, в каждое такое упражнение уже ВСТРОЕНА методика педагогического контроля (самоконтроля).

Это один из тех секретов, благодаря которым Система Кадочникова проста и доступна в освоении (конечно, до определенного уровня) практически в любом возрасте. Потому что встроенные методики

педагогического контроля (самоконтроля) позволяют получать высокое качество базовых двигательных навыков, которые будут почти такими же, как при индивидуальном обучении с хорошим инструктором.

Прямо сейчас мы рассмотрим один простой пример, чтобы сделать этот методический прием абсолютно ясным и понятным.

Возьмем раздел боевой гимнастики или нижней акробатики. Если вы уже знакомы с Системой Кадочникова на практике, то конечно уже поняли, о каком упражнении пойдет речь. И вы абсолютно правы – это **кувырок**.



При выполнении этого упражнения ваша задача прежде всего сводится к тому, чтобы научиться сохранять *непрерывную кривую своего тела*, используя преимущественно грудную моторику. Подготовительный вариант этого упражнения выполняется с колен. Осваивается он достаточно быстро, так что переход от обучения к формированию важнейшего базового двигательного навыка минимален.

Самое интересное, что педагогический самоконтроль за правильностью форми-

ваше тело *научится избегать острых углов* как в прямом, так и в переносном смысле, а значит сможет «встать с колен» и приступить к другим упражнениям для формирования следующих базовых навыков.

Так, например, чтобы не дать себя ударить одной грудной моторики недостаточно. В основе этого навыка – ручная моторика, которая позволяет разложить любое негативное воздействие на составляющие, чтобы увести его за плоскость своего тела. В этом случае педагогический контроль



В основе этого навыка – ручная моторика, которая позволяет разложить любое негативное воздействие на составляющие, чтобы увести его за плоскость своего тела.



рования этого навыка вы будете выполнять вне зависимости от того, хотите вы этого или нет.

И вот почему...

В этом упражнении функцию вашего инструктора, который неотступно следит за вами, пока вы занимаетесь, берет на себя пол, на котором вы его отрабатываете. Потому что до тех пор, пока ваше тело не научится создавать непрерывную кривую в местах соприкосновения с поверхностью, на которой проводится ваше занятие, вы будете «пропускать удары» – биться твердыми частями тела.

И чем выше скорость, тем острее будет реакция опоры. Но освоив это упражнение

вам будут помогать проводить другие «инструкторы» – стена, палка...

В результате такой работы ваше тело быстро получит необходимый и достаточный арсенал жизненно важных навыков.

В этом специальном докладе мы познакомили вас с уникальным методическим приемом, благодаря которому вы сможете быстро и легко овладеть базовыми двигательными навыками, которые являются фундаментом Системы Кадочникова. Даже если у вас нет инструктора или возможности посещать семинары и тренинги, теперь вы знаете, как можно обучаться правильно самостоятельно, в домашних условиях.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этой информацией. Безусловно, мы понимаем, что только показали направление движения, приоткрыв дверь в «закулисье» более серьезного и вдумчивого подхода к самостоятельному обучению, чем общепринятые способы. Хотя даже эта информация при вдумчивом ее использовании может оказать существенное влияние...

Если вы хотите сделать следующий шаг в этом направлении работы над расширением своих возможностей, то позвольте порекомендовать вам пошаговый видеотренинг **«Сам Себе Наставник. Секреты Двигательной подготовки в Системе Кадочникова»**. И вот почему...

Многие люди пытаются научиться тем или иным навыкам самообороны, чтобы постоять за себя в случае крайней необходимости... Но или терпят фиаско, оказавшись в опасной ситуации, либо даже не пытаются оказать хоть какое-то сопротивление. **Почему так происходит? Какую ошибку они допускают? Или, может быть, им это не дано в принципе и не стоит даже пытаться?** Но правда в том, что они не виноваты. Просто те методы, которые они выбрали, чтобы воспитать в себе определенные навыки, скорее всего, непригодны для этих целей.

Корень проблемы в том, что для овладения такими особыми навыками двигательной деятельности, как самооборона и рукопашный бой, подавляющее большинство людей использует двигательную подготовку, которая применяется в спорте. Они не

знают **главный секрет** – что **двигательная подготовка**, которая необходима в таких жизненных ситуациях, кардинально отличается от спортивной подготовки по целому ряду причин... и все эти причины учтены в Системе Кадочникова.

Двигательная подготовка в Системе Кадочникова направлена на развитие навыков осознанного управления своим телом, которые не зависят от ваших физических возможностей...

Поэтому позволят Вам использовать силу противника против него самого, быстроте его движений противопоставлять угловые ускорения, а любым видам ударов – навык разложения их разрушительного воздействия на составляющие...

Думаю, Вы согласитесь, что ту выверенную точность и виртуозность движений, которые характерны для Системы Кадочникова, редко встретишь где-либо еще...

Не удивительно, что абсолютно естественные и казалось бы совсем простые движения притягивают наш взгляд своей скользко-обволакивающей непрерывностью и округлостью своих линий. Иногда они взрываются энергетическим всплеском... но даже при этом не останавливаются, а продолжают свой путь по непредсказуемым траекториям, словно пытаюсь опробовать все 244 степени подвижности костно-суставной системы нашего тела.

Естественно, что такое виртуозное владение своим телом достигается путем определенной двигательной подготовки. Под

словом «определенной» имеются в виду **КОНКРЕТНЫЕ** базовые упражнения и методика быстрого овладения ими.

Дело в том, что двигательная подготовка в Системе Кадочникова кардинально отличается от спортивной...

Двигательная подготовка фехтовальщика, борца или боксера направлены на развитие определенных физических качеств – силы, скорости, общей и специальной выносливости и т.д.

Без развития этих качеств сложно стать достаточно квалифицированным спортсменом чтобы показывать хорошие результаты соревновательной деятельности в избранном виде спорта, даже при высоком уровне технической и тактической подготовки.

В Системе Кадочникова все наоборот, потому что она начинается там, где спорт заканчивается. Она изначально исходит из того, что противник **УЖЕ** превосходит Вас по физическим качествам, а также по весу, росту и т.д.

Соответственно и двигательная подготовка в Системе Кадочникова строится на совсем иных принципах, которые позволяют использовать физические преимущества противника против него самого.

Именно таким способам подготовки посвящен пошаговый видеотренинг **«Сам себе наставник. Секреты двигательной подготовки в Системе Кадочникова»**. Содержание этой новой программы для домашнего обучения (и ее цена) вас приятно удивит. **Вот ссылка:**

<https://kadochnikov.info/ssn/>