



МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ
СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА

ТРИ УРОВНЯ ПРАКТИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

ТРИ УРОВНЯ ПРАКТИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО, НО
НЕ ПРИМИТИВНО — ГОВОРИЛ
ЭЙНШТЕЙН



Алексей Алексеевич Кадочников

Вот на этой тонкой границе между простотой и гениальностью была создана *уникальная* система личной техники безопасности и эффективной самообороны, которая не имеет аналогов в мире и доступна в освоении для человека любого возраста. Потому что для ее освоения вам не нужна ни спортивная подготовка, ни специальные знания. *Скорее наоборот.* Начав знакомство с Системой вы сами захотите узнать больше о возможностях своего тела и психики. Быстро получив то, за чем пришли – **уверенность в себе и навыки эффективной самообороны** – многие люди продолжают занятия Системой Кадочникова для саморазвития, чтобы лучше понять себя и свое предназначение в мире.

Схематично в обучении Системы можно выделить три уровня практики.

Первый уровень – БОЕВЫЕ НАВЫКИ

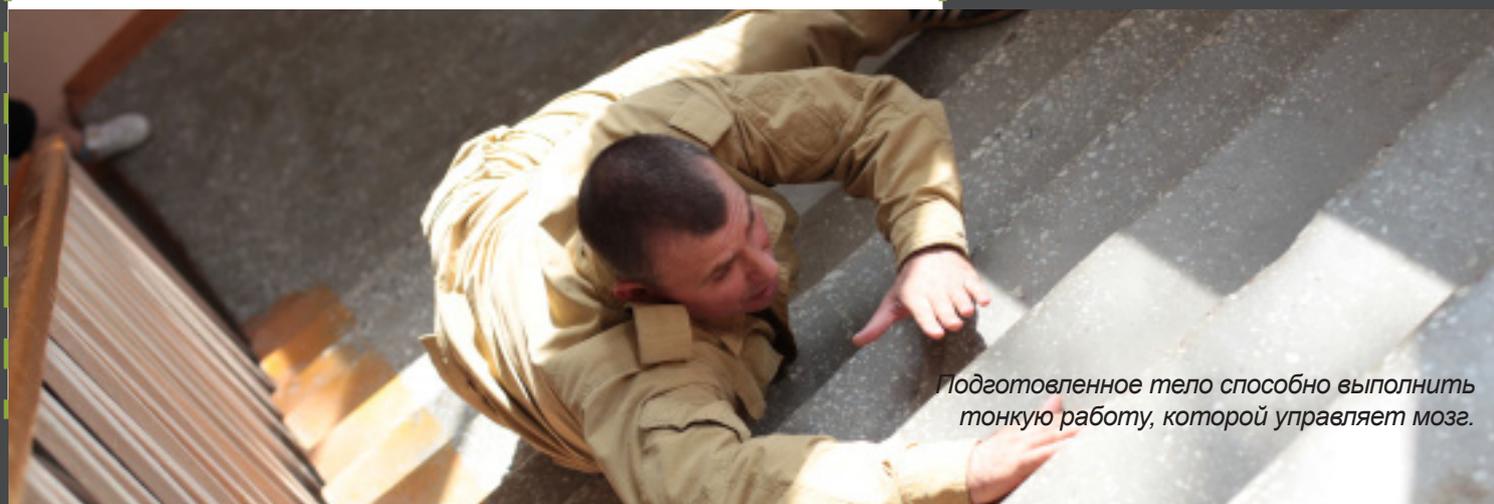
Главная задача на этом уровне – научить своё тело двигаться в оптимальном режиме и освободить мышцы от страха и напряжения. Именно поэтому обучение начинается с *работы над страхом* с помощью специальных упражнений, которые оказывают весь спектр необходимого воздействия на тело и психику: это и специальный массаж, и навык мышечной релаксации, и умение обходить углы и препятствия.



Выполнение этих несложных упражнений позволит включить в действие механизм мышечной памяти.

После того как ваше тело перестало накапливать в мышцах страх и напряжение, вы можете научиться им управлять как единым слаженным механизмом. Ведь энергия направляется туда, куда направлено ваше внимание. Подготовленное тело способно выполнить тонкую работу, которой управляет мозг. Вам больше не понадобятся грубые и резкие механические движения, которые ваше тело выполняло словно робот. Вместо них вы научитесь двигаться плавно, всем телом, последовательно распределяя усилия. В таком режиме вы сможете работать столько времени, сколько будет необходимо, и при этом не будете уставать. Вы даже не вспотеете.

Сложно в это поверить? Да, звучит фантастически. Но только на первый взгляд. Потому что этому есть научное объяснение. Дело в том, что усталость начинает накапливаться в *коре головного мозга*. И лишь после этого начинают уставать мышцы. Вот почему когда мозг не готов к ситуации, не знает как решить проблему, человек начинает суетиться и очень быстро теряет энергию.

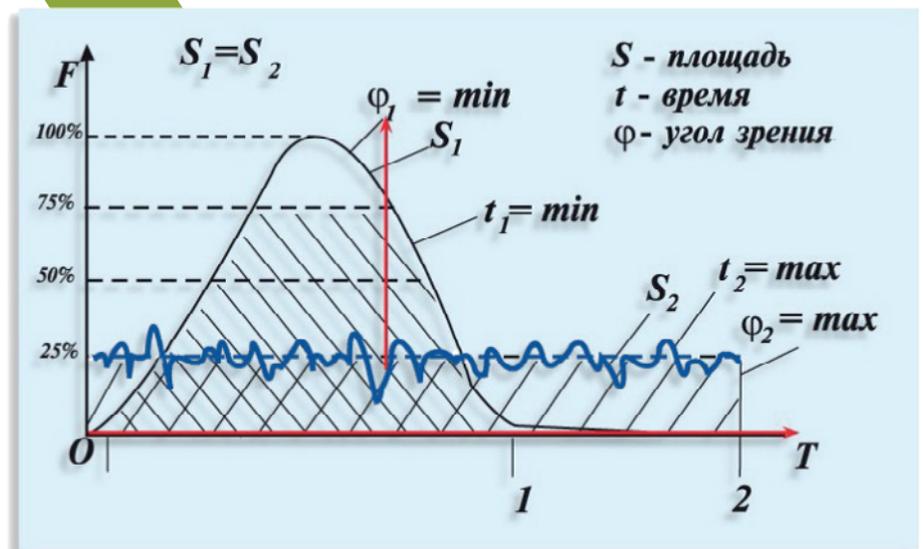


То же самое происходит и тогда, когда человек полагается на свои физические возможности, заученные приемы и шаблоны поведения. **Тело забирает всю энергию**, оставляя мозг без необходимого питания для оценки обстановки и принятия нужных решений в соответствии с ситуацией. За резким всплеском физической энергии следует спад, и человек становится *беззащитным*. В этот момент ему не помогут ни

тренированные мышцы, ни багаж из сотен заученных приемов.

Модель поведения, в которой человек полагается на свои физические возможности показана на рисунке (черным) цветом. Для нее характерно максимальное проявление физических сил, при котором не остается энергии ни на поддержание объема внимания для оценки обстановки, ни возможности управлять ситуацией и вносить необходимые коррективы в управление своим телом и противником (противниками). И, конечно, она ограничена во времени.

МОЗГ – САМЫЙ
ЭНЕРГОЗАТРАТНЫЙ
ОРГАН НАШЕГО ТЕЛА.
ДАЖЕ КОГДА
НАШЕ ТЕЛО
НАХОДИТСЯ
В СПОКОЙНОМ
РАССЛАБЛЕННОМ
СОСТОЯНИИ МОЗГ
ПОТРЕБЛЯЕТ 20%
ЭНЕРГИИ



Физические возможности человека не безграничны. Такую модель поведения Алексей Алексеевич Кадочников сравнивает с управлением автомобилем, который несется по трассе с бешеной скоростью. На большой скорости вписаться в поворот практически невозможно. Тем не менее 99% всех существующих систем в большей или меньшей степени основаны именно на такой модели поведения. Несмотря на то, что современными научными исследованиями доказано: для **эффективного контроля ситуации** человек не должен тратить на физические усилия более 20-25%.

С чем это связано? В первую очередь с количеством энергии, которое необходимо головному мозгу для активной деятель-

ности. Дело в том, что мозг – самый *энергозатратный* орган нашего тела. Даже когда наше тело находится в спокойном расслабленном состоянии мозг потребляет 20% энергии, а те же внутренние органы к примеру в два раза меньше. Ученые доказали, что для эффективной деятельности в опасной ситуации мы должны видеть и оценивать окружающую обстановку вокруг себя в диапазоне не менее 270 градусов, а также задействовать другие анализаторы (слух, обоняние, осязание). На все это нужна энергия.

Обучая свое тело затрачивать на правильную двигательную деятельность не более 25% сил, мы оставляем необходимое количество энергии для того, чтобы наш мозг



Для эффективного контроля ситуации человек не должен тратить на физические усилия более 20-25%

мог правильно оценить ситуацию, выявить проблему и поставить задачу для ее решения с учетом различных вариантов (в зависимости от времени, сил и средств, которыми мы располагаем в данный момент). Только в таком режиме мы можем эффективно работать в потенциально стрессовой ситуации, **не поддаваясь страху или панике** и решать задачи любой сложности.

Второй уровень — БОЕВАЯ КИНЕМАТИКА

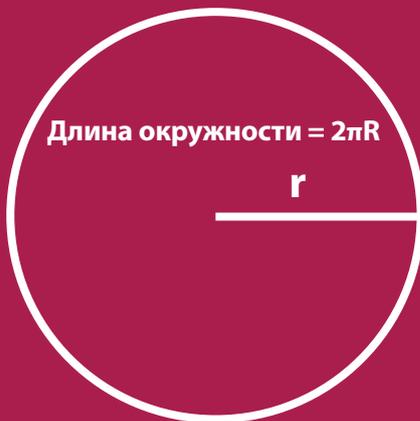
На этом уровне практики мы помогаем телу **освободиться от скованности и мышечного напряжения** при различных передвижениях, учимся работать в контакте с противником и при этом не напрягаться ни физически, ни психически. Правильно выбирать зоны контакта и воздействовать на противника не силой, а управлением его движениями. Овладеваем защитой от любых ударов противника с помощью использования не только *линейной*, но и *угловой* скорости. Это позволяет нам **раскладывать любое ударное воздействие на составляющие** и всегда быть быстрее, чем противник. Учимся создавать моменты уязвимости противника после каждого его действия.

На этом уровне практики вы стремитесь использовать *не более 25% своих сил*, можете видеть и оценивать окружающую обстановку и работать эффективно столько времени, сколько потребуется. В этом состоянии вы удары принимаете мягко, потому что используете не только линейную скорость движения, но и угловую, поэтому всегда выигрываете во времени. Мягкость, плавность и кажущаяся стороннему наблюдателю безобидность ваших движений обманчивы. Спиралевидные движе-



Овладеваем защитой от любых ударов противника с помощью использования не только линейной, но и угловой скорости

ния, выполненные вращением ваших рук вокруг собственной оси создают новые траектории, которые неопытный глаз даже не видит. Хотя это описывается элементарной формулой длины окружности. Как показано на рисунке.



На этом уровне практики для вас абсолютно очевиден тот факт, что угловая скорость всегда выше линейной. *Легкое вращательное движение кистью или предплечьем*, выполняемое за доли секунды, меняет направление движения любого удара, делая его для вас безопасным и заставляет противника в этот миг стать уязвимым. Это позволяет вам в нужное место и время приложить силу, момент, импульс для нейтрализации любого противника (противников).

Ведь любое физическое тело имеет целый ряд параметров: массу, длину, ширину, центр тяжести, геометрическую форму, агрегатное состояние. В динамике (движении) тело приобретает такие параметры, как вектор (направление движения), скорость, ускорение, импульс. При взаимодействии одного тела с другим образуется **зона контакта**, которая измеряется площадью контакта. Чем меньше площадь зоны контакта, тем сильнее будет деформация объекта при воздействии на эту зону (при прочих равных условиях).

При воздействии одного тела на другое образуются точки опоры, центры вращения масс. Для уменьшения направленного

воздействия создается *точка разложения силы*. Для увеличения направленного воздействия создается точка опоры и используется рычаг или момент силы. В ударах используется **импульс** (принцип сверхзвуковой скорости), что позволяет достигать сокрушительного эффекта при минимальных затратах своей энергии.

Основная задача первых двух уровней практики – повысить качество реализации движений вашим телом в различных ситуациях, включая экстремальные. Это проще понять, если провести аналогию нашего тела с каким-либо механизмом. Любой работающий механизм – это *кинетико-кинематическая система*, которая характеризуется двумя параметрами – кинетикой и кинематикой.

КИНЕТИКА – ЭТО ИСТОЧНИК СИЛЫ (КИНЕТИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ). ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ ИЛИ САМОЛЕТА – ЭТО ДВИГАТЕЛЬ. ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО МЫШЦЫ. КАЖДОЕ МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО – ЭТО МИНИ-МОТОР.

КИНЕМАТИКА – ЭТО ПЕРЕДАЧА СИЛЫ ОТ ИСТОЧНИКА ЧЕРЕЗ ЭЛЕМЕНТЫ ДАННОГО МЕХАНИЗМА С ЦЕЛЬЮ ПРЕОБРАЗОВАТЬ ЕЕ В ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ. ЧЕМ ЭФФЕКТИВНЕЕ КИНЕМАТИЧЕСКАЯ ПЕРЕДАЧА, ТЕМ МЕНЬШЕ СИЛЫ НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ МЕХАНИЧЕСКОГО РЕЗУЛЬТАТА.

Костные, суставные и фасциальные структуры – обеспечивают кинематические сое-



динения и конвертируют работу мышц в опорные и двигательные функции. Чем эффективнее кинематические соединения, тем меньше работы нужно выполнять мышцам. Именно кинематические характеристики определяют насколько эффективно наша костно-мышечная система работает как опорно-двигательный аппарат.

Таким образом первые два уровня практики позволяют нам совершать работу за счет улучшения кинематических характеристик нашего тела, а не энергетически затратной эксплуатации своих мышц, возможности которых очень ограничены.

Третий уровень – БОЕВОЕ ФЕХТОВАНИЕ

На этом уровне практики все приобретенные навыки мы переносим на работу с холодным оружием и подручными средствами. Специально-подготовительные упражнения помогут нам устранить психологические блоки при работе с холодным

оружием и избежать ошибок, которые допускают 99% занимающихся. И, наконец, связываем все полученные знания в боевые алгоритмы для эффективной самообороны в любых условиях и ситуациях.



Подробно все три уровня практики рассмотрены в новом видеотренинге для домашнего обучения «**Система Кадочникова. Три уровня практики**». Вот ссылка на сайт тренинга:

www.kadochnikov.info/threetrain/