



Жизнь замерла для нас в беспомощном животном страхе за себя и за близких. Нам страшно возвращаться домой, если на улице уже стемнело, мы боимся отпускать из дома своих детей, и каждый день со страхом провожаем их в школу. Вам надоело бояться?

Третий год в Челябинске при Южно-Уральской федерации русского рукопашного боя действует клуб «Рубеж».

Этот клуб объединил детей и взрослых – всех тех, кто понимает, что он не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, в любую минуту его жизнь может оказаться под угрозой. Но он всегда готов постоять себя и сохранить здоровье и силы.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств стала не отдельная тактика пользования газовым баллончиком и не умение быстро бегать, а целостная система выживания в экстремальных ситуациях А. А. Кадочникова – это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т.д. Стоит отметить, что Федерация является единственной на Южном Урале официально зарегистрированной организацией профессионалов с правом преподавания русского рукопашного боя по стилю А. А. Кадочникова.

Преподаваемая здесь система помогает развивать и совершенствовать резервы тела и

сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте. Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им. В военные специалисты уже окрестили ее наукой побеждать в XXI веке.



Система личной самообороны Кадочникова имеет ряд принципиальных отличий от других видов единоборств как импортного, так и отечественного производства. Положительно оценивая значимость отдельных психофизических качеств, полученных в процессе занятий различными боевыми искусствами, Кадочников, кстати, уралец по происхождению, подчеркивает, что чисто спортивный подход к рукопашному бою совершенно не удовлетворяет ряду требований при обучении тактике ведения современного боя. Чаще всего изучение приемов рукопашного боя происходит как запоминание дискретно-смысловых технических действий. А это, в свою очередь, и приводит к шаблонам и стереотипам в мышлении при оценке ситуации и проведении эффективных действий. Обучение технике по "разделениям", остановки на "условной фазе", зазубривание до автоматизма «связок» приемов могут сослужить дурную службу

в реальной боевой обстановке. При мгновенно меняющейся ситуации человеку необходимо наличие гибкого, нестандартного мышления, позволяющего молниеносно принимать оптимальные решения. Следовательно, подготовка его должна опираться на современные отечественные и передовые зарубежные достижения науки, изучающей законы ведения рукопашного боя и в выживании в целом.



Одной из важных идеологических составляющих системы стала концепция управления физическими и психическими ресурсами человека. Все существующие системы рукопашного боя, как правило, рассчитаны на здорового, выносливого, физически сильного человека. Но ведь не секрет, что любой смертный человек не всегда находится в таком состоянии здоровья. В каждый данный момент времени множество факторов (климатические и природные условия, физическая усталость, голод, жажда, заболевания, травмы, стресс и т.д.) влияют на физическое и психическое состояние человека. При комплексном воздействии перечисленных факторов человек очень часто оказывается не способным на действия, требующие больших физических затрат. А если нападение происходит на хрупкую женщину в обычно безлюдном месте, если противник

физически сильнее и быстрее вас? А если противников несколько? И лишь не многие знают, что в руках опытного рукопашника любой предмет может стать грозным оружием. Так, простая шпилька для волос может спасти женщине жизнь при правильно оцененной ситуации. Именно поэтому возникает жизненная необходимость в особом подходе к подготовке рукопашника, главными задачами которого должно быть следующее:- сведение к минимуму силового воздействия заведомо более сильного противника;- достижение наибольших результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии. Речь идет не просто о новой тактике ведения боя, а всеобъемлющей системе выживания человека в экстремальных условиях, которую Кадочников и воплотил в жизнь.



Феномен рукопашного боя Кадочникова состоит, прежде всего, в его глубокой теоретической обоснованности и бесконечной практической значимости. На службу человеческому телу во время опасности (в условиях современной действительности она грозит нам повсюду) Кадочников поставил не только исторический опыт предков, но и новейшие достижения как естественных, так и точных наук. Именно оттуда пришли в стиль Кадочникова новые и совершенно непривычные для рукопашного боя термины. «Инженерная психология» – искусство управления собой и противником. «Биомеханика» – тело человека воспринимается как единый механизм, движущийся по законам

классической механики, состоящий из уязвимых точек и связанных между собой рычагов. Знание анатомио-биомеханических основ необходимо для понимания двигательных процессов, происходящих в рукопашном бою. Но бой это не нарастающая усталость. При ведении рукопашного боя, по Кадочникову, необходимо использовать принцип минимума энергозатрат. Он заключается в следующем: всякое психически нормальное живое существо произвольно организует свою двигательную деятельность так, чтобы свести к минимуму затраты энергии. Следует избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений, а также уменьшать лишние непроизводительные движения. Целесообразно использовать рекуперацию энергии, т. е.:- выбирать наименее энергоёмкое сочетание проявляемой силы и быстроты;- использовать энергию, переходящую от одного сегмента тела к другому (например, выхлест голени за счёт энергии, накопленной при махе бедром);- использовать энергию упругой деформации, накопленную в мышцах в предыдущих фазах двигательного действия. В рукопашном бою для управления противником и его поражения необходимо использовать рычаги, инерцию, набранную противником, а также крутящий момент. Использование этих элементов позволит уменьшить энергозатраты ведущего рукопашный бой. Следует осуществлять оптимальные двигательные переключения, а именно:- изменение интенсивности мышечной работы (например, скорости передвижения);- изменение, проявляемое в двигательном действии силы и скорости (например, длины и частоты шагов);- переход с одного способа выполнения двигательного действия на другой (например, атакующие или защитные попеременные действия руками, ногами). Таким образом, система существенно экономит время и силы, что очень важно, если в бой приходится вступать изначально физически более слабому. В теории все это звучит ужасающе непонятно, отталкивающе. Но уже через месяц регулярных занятий пришедшие в клуб отмечают смену настроения и неременную увлеченность занятий. Система безопасности Кадочникова пользуется должным успехом как в военной среде, так и в охранных системах, будь то частное охрannое предприятие или детективный клуб. Лицензированные специалисты Федерации регулярно проводят обучающие тренинги и семинары.

