



МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ РУССКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА
СИСТЕМА КАДОЧНИКОВА

Почему Мы Не Спортсмены...

7 основных отличий Системы
Кадочникова от спортивных
единоборств



WWW.KADOSHNIKOV.INFO

Система Кадочникова

Почему Мы Не Спортсмены, Или 7 Основных Отличий Системы Кадочникова От Спортивных Единоборств

Вы знаете, что Система Кадочникова в корне отличается от всех существующих боевых искусств и единоборств, проста и доступна в освоении. В этом специальном докладе мы покажем вам семь основных принципиальных отличий Системы Кадочникова от любых видов спортивных единоборств.

Зная эти семь главных отличий вы без труда сможете определить, какая программа обучения подходит именно для вас и будете знать, какой результат вы получите после обучения.

ПЕРВОЕ и очень важное отличие касается психической подготовки. Система Кадочникова готовит вашу психику к эффективной работе в экстремальных ситуациях, когда жизни и здоровью угрожает опасность.

Любое спортивное единоборство готовит человека к участию в соревнованиях, где жизни и здоровью не угрожает опасность. За это отвечают судьи, врачи, тренер спортсмена, в зале, где проводятся сорев-



Использование 25% усилий для выполнения задачи

нования присутствуют зрители и болельщики.

Естественно, уровень нервно-психического напряжения в таких условиях совсем не тот, когда, например, вам нужно бороться за свою жизнь и здоровье на плохо освещенной безлюдной улице, да еще и против нескольких, а не одного, нападающих, каждый из которых может быть вооружен палкой, ножом или кастетом.

Самым наглядным индикатором этих отличий является пульс. У подготовленного спортсмена в условиях соревнований пульс редко выходит за границы 140—145 ударов в минуту.

В условиях экстремальной ситуации у любого человека, не прошедшего специальную подготовку, пульс моментально подскакивает до 180, а то и до 200 ударов в минуту. И спортсмен, который уверенно действует в условиях соревнований, также беспомощен и подвержен страху в условиях, когда жизни и здоровью угрожает реальная опасность.

Когда рядом нет судей, тренера и ему нужно бороться не за победу с соперником, приблизительно одного с ним веса и уровня обученности, а за свою жизнь или здоровье с теми, кто скорее всего будет превосходить его по весу и численности, не по правилам, которые он хорошо знает, а по закону джунглей, где лучшими приемами считаются самые коварные и жестокие.

Как же реагирует наш мозг и тело, когда человек оказывается лицом к лицу с реальной опасностью?

Наш мозг, встретившись с угрозой для жизни, резко сокращает масштаб и объем информации, которую нам надо обработать. Вот почему большинство из нас, ока-

КОГДА ПУЛЬС ПЕРЕХОДИТ ГРАНИЦУ В 145 УДАРОВ В МИНУТУ НАЧИНАЮТСЯ РЕАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ТЕЛОМ

При 175 ударах в минуту полностью прекращается обработка информации... Передняя часть мозга блокируется, а средний мозг — та его часть, которая идентична мозгу животного (а он есть у всех млекопитающих) — активизируется и берет на себя функции переднего мозга.

завшись в стрессовой ситуации слишком возбуждаются.

Перейдя определенную черту, наш организм перекрывает слишком много каналов поступления информации, и мы становимся беспомощными. Когда пульс переходит границу в 145 ударов в минуту — начинаются реальные проблемы управления своим телом.

Сложные двигательные способности нарушаются. Надо сказать, что диапазон, в котором мы можем эффективно работать, колеблется в пределах 115—145 ударов в минуту. Причем его верхняя граница — 140—145 ударов в минуту, оптимальна для очень тренированных людей. Для обычных людей оптимальный рабочий диапазон 120—130 ударов в минуту.

Но мы помним, что в стрессовой экстремальной ситу-



Алексей Алексеевич Кадочников

ации наш пульс мгновенно подскакивает до 180 ударов в минуту и даже выше. Что происходит с нашим телом при этих показателях?

При 175 ударах в минуту полностью прекращается обработка информации... Передняя часть мозга блокируется, а средний мозг — та его часть, которая идентична мозгу животного (а он есть у всех млекопитающих) — активизируется и берет на себя функции переднего мозга. Визуальное восприятие сужается до минимума. В этом состоянии у людей часто опорожняется кишечник, потому что при таком экстремальном уровне опасности наш организм считает такого рода физиологический контроль не существенным для целей выживания.



Понимание процесса, выше знания как такового

В СПОРТЕ НУЖНА ЗРЕЛИЩНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ, В РЕАЛЬНОМ БОЮ — ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

В этом состоянии он сосредоточен на другом: кровь отливает от наружной мускулатуры и приливает к внутренней. Наш организм эволюционно предрасположен к этому на генетическом уровне, с целью превратить мышцы в подобие брони и сократить кровотечение в случае ранения. Но это делает нас практически неподвижными и беспомощными.

В США, например, людям советуют тренироваться в наборе 911, потому что известно очень много случаев, когда люди в экстремальных ситуациях хватались за телефон, но не могли выполнить это простейшее действие — набрать 3 цифры.

Полагаю, вы уже поняли, к каким ситуациям нужно себя готовить. Думать, что навыки, приобретенные в спортивном клубе можно с легкостью перенести на реальную экстремальную ситуацию по меньшей мере глупо, а по большому счету преступно, и в первую очередь по отношению к себе.

Объем данного специального доклада не предусматривает описание реальных жизненных историй, в которых люди даже с феноменальной спортивной подготовкой оказывались абсолютно беспомощными в реальной ситуации, когда их жизни или здоровью угрожала опасность.

Таких историй сотни, и при желании вы сами сможете их найти. Это и история знаменитого борца Ивана Поддубного, ставшего жертвой уличного ограбления, и история одного из основателей современ-

ного карате Масутацы Оямы, которого избили чернокожие бандиты в США (он сам ее и описал в своей автобиографии) и масса других аналогичных случаев. Возможно, у вас или ваших знакомых даже есть своя история на эту тему.

ВТОРОЕ важное отличие — это правила.

Какими бы жесткими не были правила соревнований, они есть даже в таких видах, которые называются «бои без правил». Даже там нельзя выдавливать глаза, ломать суставы или бить в пах. Но ведь именно такие действия старается провести в первую очередь каждый человек, оказавшись в реальной рукопашной схватке.

В спорте нужна зрелищность и эффективность, в реальном бою — эффективность. Значит, цели разные. А раз разные цели, то и обучение совсем другое. Ведь на улице или поле боя исход схватки будет определять не судья в щегольской бабочке и белой рубашке, а сама жизнь рассудит, кто лучше подготовлен и обучен.

И здесь мы сталкиваемся с ТРЕТЬИМ важным отличием — содержанием и методикой обучения.

Мы помним, что в ЛЮБОМ спортивном единоборстве есть правила. Следовательно, именно эти правила и определяют, чему и как нужно обучать спортсмена. В боксе — ударам, защита от ударов, маневру, тактике боя. В борьбе — броскам и сваливаниям стоя, борьбе в партере, тактике и т. д.

Плюс ко всему нужен хороший уровень функциональной и специальной физической подготовки, без которых невозможно выполнить многие сложнокоординационные действия или выстоять пять раундов на ринге, например.

Поэтому в каждом виде спорта ОБЯЗАТЕЛЬНО есть программа многолетней подготовки, в которой все обучение и ТРЕНИ-



Все должно выполняться осознанно

У нас есть только один выход — научить свое тело двигаться таким образом, чтобы мгновенно реагировать и работать в любой ситуации с одним или несколькими противниками, против любых видов холодного оружия.

РОВКА разделены на основные этапы. Начинают обучение с группы начальной подготовки, затем тех, кто справляется, переводят в учебно-тренировочные группы; затем наиболее способных переводят в группы спортивного совершенствования и лишь после этого самые одаренные переходят в группы высшего спортивного мастерства.

Овладеть техникой и тактикой любого спортивного единоборства невозможно за три или даже за шесть месяцев. Рассчитывать нужно на годы занятий. Причем обучение строится по принципу пирамиды. В основании — максимальное количество приемов и их комбинаций, которое должен изучить спортсмен. Вверху — оптимальный набор технико-тактических комбинаций, подходящий каждому конкретному спортсмену. То есть учим как можно больше на начальных этапах, но используем только 20% из этого на этапе высшего спортивного мастерства.

В Системе Кадочникова, даже если бы мы захотели пойти таким путем, мы бы все равно не смогли этого сделать. В спорте, благодаря ограничениям в виде правил, мы можем составить модель всех возможных технических действий и на основании этой модели готовить спортсмена.

В реальной жизни это невозможно, так как противник может быть один, их может быть несколько, они могут быть вооружены и т. д. — вот почему мы не можем позволить себе формирование стереотипов в виде приемов и их комбинаций. У нас есть только один выход — научить свое тело

двигаться таким образом, чтобы мгновенно реагировать и работать в любой ситуации с одним или несколькими противниками, против любых видов холодного оружия. И сделать это не за годы обучения и тренировки, а в максимально сжатые сроки.

ЧЕТВЕРТОЕ отличие — объем и интенсивность физической нагрузки.

В спорте задача — вывести спортсмена на пик физической формы к главному соревнованию года. Поэтому весь цикл тренировок в течение года разбит на определенные этапы — макро- и микроциклы, сочетающие периоды больших нагрузок, восстановление после них и следующие периоды нагрузок.

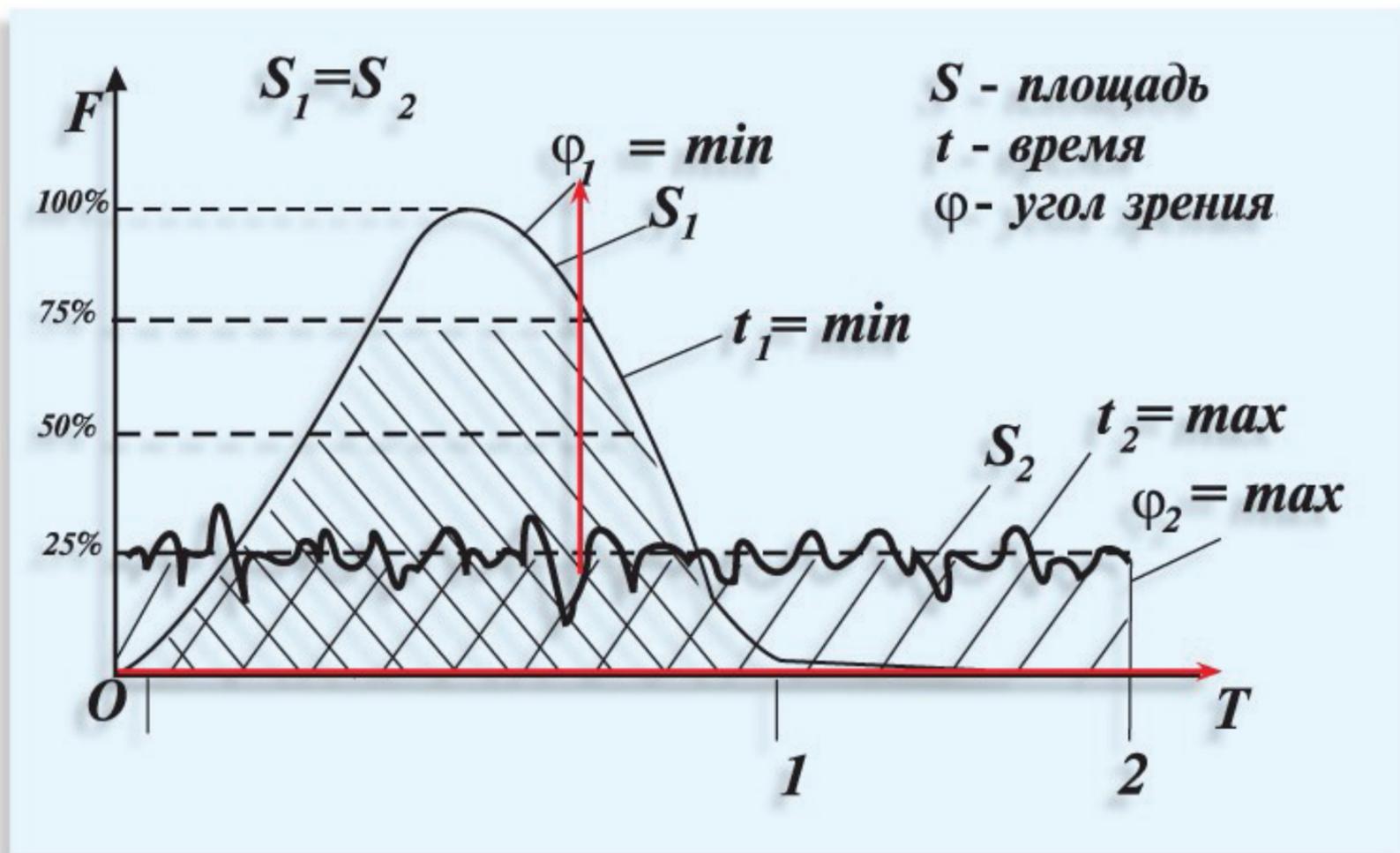
Для достижения этой цели используются как педагогические, так и фармакологические средства и методы. Все это делается для достижения главной цели — победы на основном турнире года. Но к экстремальной ситуации нужно быть готовым всегда, в любое время дня и ночи.

Такие экстренные ситуации невозможно расписать в календаре соревнований или попросить гопника: «Подожди 5-7 минут,



Всегда быть готовым к неожиданному нападению

Графический смысл рукопашного боя



мне нужно разогреть мышцы и сделать разминку». Поэтому обучение в Системе Кадочникова организовано так, чтобы любой человек: мужчина или женщина, слабый или больной, в отличной физической форме или с одышкой после подъема на пятый этаж мог работать в экстремальной ситуа-

ции, если придется бороться с жизнью и здоровьем себя самого или своих родных и близких. А это достигается тем, что мы в работе используем только 25% своей силы. Вот мы и подошли к ПЯТОМУ отличию Системы Кадочникова от спортивных единоборств.



В нашей Системе мы не можем позволить себе даже малейших ограничений ни в тактике, ни в стратегии. Потому что вся подготовка подчинена одной цели — выжить и выполнить задачу. Для вас, например, задачей может стать дать отпор хулигану, максимально снизить фактор травматизма при этом, избежав травм и повреждений.

Использовать не 100%, а 25% своей силы, чтобы эффективно работать в любом состоянии столько времени, сколько необходимо. Как работает это отличие очень хорошо показывает схема, приведенная ниже:

ШЕСТОЕ отличие больше связано с процессами мышления, чем с двигательной деятельностью.

Несмотря на то, что в спортивных единоборствах тактика имеет очень важное значение, и ее применение даже шире, чем просто тактика спортивного поединка (рассматривают и тактику соревновательной подготовки в целом), а в фехтовании, например, даже есть такое понятие как стратегическая доктрина фехтовальщика Ч она ограничена.

Наверное, вы уже догадались, чем она ограничена? Правильно. Она ограничена правилами соревнований. В нашей Системе мы не можем позволить себе даже малейших ограничений ни в тактике, ни в стратегии. Потому что вся подготовка подчинена одной цели — выжить и выполнить задачу. Для вас, например, задачей может стать дать отпор хулигану, максимально снизить фактор травматизма при этом, избежав травм и повреждений.



У нас нет стереотипов (любых ограничений) и не должно их быть.

Для этого мы используем все имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы в данный момент, принцип триединства сил (физических, духовных, интеллектуальных), межпредметную связь. У нас нет стереотипов (любых ограничений) и не должно их быть.

Ну и наконец нельзя не сказать о СЕДЬМОМ важном отличии — работе в разных средах.

Подготовка человека к работе в одной среде, в одинаковых условиях, не позволит ему работать в ситуации, где условия окажутся менее комфортными. Падение тела на мягкий ковер совсем не то же самое, что падение на асфальт или на лестницу в обычном подъезде. Умея работать с лестницей, подготовив свое тело сглаживать ее жесткие грани, с мягким полом вы как-нибудь совладеете, а вот наоборот — вряд ли.

Мы рассмотрели семь основных отличий Системы Кадочникова от спортивных единоборств в рамках этого специального доклада. Отличий конечно больше.

Именно поэтому мы бы хотели узнать ВАШЕ мнение об отличиях Системы Кадочникова от спортивных единоборств: может быть у вас есть свои случаи из жизни или вопросы по этой теме. Оставьте свой комментарий.