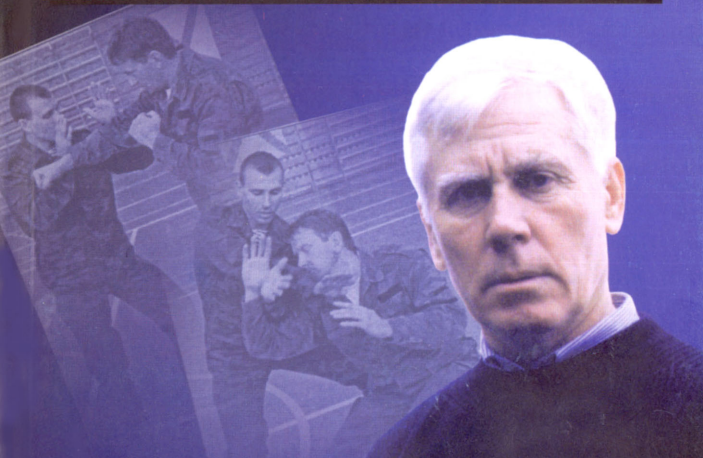


А.А.КАДОЧНИКОВ



МОЙ ВЗГЛЯД НА

РУКОПАШНЫЙ

БОЙ

Серия «К Бою!»

А.А. КАДОЧНИКОВ

**МОЙ ВЗГЛЯД
НА РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

 **ЕНИКС**
Ростов-на-Дону
2005

ББК 75.716
К 13

Серия «К Бою!»
основана в 2005 году

Художник-оформитель
А. Семенова

А.А. Кадочников

К 13 Мой взгляд на рукопашный бой. Худож.-оформитель А. Семенова. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 128 с.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он — настоящий рукопашник? Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой книге.

ББК 75.716

ISBN 5-222-05927-8

© А.А. Кадочников
© Издательство «Феникс»,
оформление, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	11
ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ	16
БИОЭНЕРГЕТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ И ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	61
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ	70
ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПУБЛИКАЦИЙ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ О РУССКОМ СТИЛЕ РУКОПАШНОГО БОЯ	78

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рукопашный бой в России в настоящее время превратился в реальность не только для спортсменов, военных и бойцов спецподразделений, но и, к сожалению, для гражданских лиц, не смотря на их физическую и психологическую подготовку, пол и возраст.

Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

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, на мой взгляд, должна стать предлагаемая система — это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т.д.

Она 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.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки древних воинов, позволявшей успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы этого мира, знание законов психологии, а также

на трудах Н.А. Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии — что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Формы проявления героизма многообразны. Философия простая — защита Земли Русской. С Киевской Руси началась история нашей страны. Защита ее от нападения врагов была защитой интересов русского народа. Сохранилась память славянскому воину, которая гласила, что слон у арабов, яд у аваров, конь у хазаров, терновник у болгар, корабль у варягов, панцирь у фрягов, сам у славян.

В период с 1055-1462 годы Русь претерпела 245 нашествий и внешних столкновений. Из 537 лет, прошедших со времени Куликовской битвы до окончания Первой Мировой войны славяне, т.е. русские провели в боях 334 года. По утверждению историков, для России с XIII по XVIII век состояние мира было скорее исключением, а война — жестоким правилом. Не лучшим образом складывалась обстановка и последние два века: нашествие Наполеона и Крымская война, внутренние междоусобицы и Великая Отечественная война, развал СССР, межнациональные конфликты, политическая и идеологическая борьба за превосходство чужих культур над русской, велась и ведется постоянно и по сей день. И то, что Россия сохранилась как государство, сохранила свою самобытную культуру, язык и территорию, вышла из жестоких конфликтных ситуаций — это большая победа народа России. Все эти явления обуславливаются живучестью нации, способной противостоять различным воздействиям, сохранить, т.е. восстановить полностью или частично боевые качества.

Главным постулатом выживания, то есть живучести есть обязанность, возможность и необходимость сохранения своего здоровья, своих сил, своей жизни для решения более значимых задач.

В данной книге я рассматриваю один только вопрос — единоборства: в частности «Рукопашный бой» — как оружие надежности, мощности, мобильности, независимости, как личную технику безопасности.

Отечественный рукопашный бой долгое время преподавался лишь в узком кругу специалистов или засекреченных специальных подразделениях. Доступность изучения рукопашного боя появилась в результате реорганизации Вооруженных Сил СССР, связанная с появлением новых высокотехнологических видов вооружений и новых взглядов на организацию боевой подготовки.

Я не рассматриваю рукопашный бой как панацею от всех бед. Вопросы, связанные с ним, сместились в сторону, имеющую воспитательный эффект, развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых для современного боя. В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологических напряжений при непосредственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабов — пространственного размаха, скорости и динамичности изменения обстановки в острейшей борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни.

Рукопашный бой подразделяют на: армейский, милицейский и спортивный. Корни его лежат далеко в историческом прошлом — славных победах наших соотечественников. Рукопашный бой является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение боеспособности военнослужащего для выполнения поставленной задачи в боевой обстановке. Рукопашный бой — это не сама цель, — это способ для достижения основной цели.

Современный Рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движений. Исходя из этого, выделяют специальную направленность подготовки к рукопашному бою, формирование оптимальных двигательных навыков, системы построения движений, а также специальных психологических качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

В повседневной жизни каждому из нас, к счастью, не так часто приходится сталкиваться с опасностью для жизни и здо-



ровья, будь то на улице или дома. А если такое случается, обычно думают, что главную роль в обеспечении личной безопасности играют так называемые технические средства, например, газовый пистолет или баллон. При этом мало кто задумывается об умении защитить себя, будучи безоружным, только за счет умения владеть собственным телом.

Как бы то ни было, складывается впечатление, что именно это обстоятельство послужило одной из основных причин упрощенного взгляда нашего современника на рукопашный бой. Он делает это, скорей всего, неосознанно, в соответствии с субъективными представлениями о месте рукопашного боя в обыденной жизни. В конечном счете, сказанное, хотим мы этого или не хотим, порождает искаженное представление о рукопашном бое.

В действительности, рукопашный бой объективно является элементом вооруженной борьбы, еще точнее — разновидностью ближнего боя. Необходимость в рукопашной схватке возникает в реальной обстановке боя, например, в случае отказа (неисправности) оружия или при «работе» на дистанциях, неприемлемых для огневого контакта.

Должно быть достаточно очевидно, что роль скоро в ходе ближнего боя может возникнуть необходимость в рукопашной схватке, это естественно, обуславливает необходимость специальной профессионально-психологической подготовки воина.

Поэтому, когда начинается разговор о рукопашном бое, сразу возникает целый ряд вопросов, требующих профессиональных однозначных ответов.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он — настоящий рукопашник?

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой книге.

ВВЕДЕНИЕ

В 30-х годах XX века Нил Ознобишин дал следующее определение рукопашному бою: «Искусство рукопашного боя заключается в себе все способы и приемы индивидуальной самозащиты и нападения, основанные на практическом изучении и научном анализе реального боя и его обстановки». Современный рукопашный бой как личная техника безопасности человека базируется на прочном научном фундаменте, включающем в себя целый ряд научных дисциплин — от физики и математики до психологии и биоритмологии. Общая структура рукопашного боя может быть представлена схемой показанной на рисунке.

Для того чтобы осознанно подходить к изучению рукопашного боя, необходимо определить его общую классификацию. Классификация не только отражает и суммирует достижения в данном виде деятельности, но и определяет его уровень развития на данном этапе.

С древних времен до появления огнестрельного оружия бой, как вооруженное столкновение воюющих сторон, представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием (мечом, кинжалом, копьем и пр.).

Словарь Даля так трактует понятие рукопашного боя: «Рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой — драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В толковом словаре С.И. Ожегова, издания 1955 года читаем: Рукопашный бой — «бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

Рукопашную схватку с применением штыка, как холодного оружия, и ружейного приклада называют штыковым боем. Штыковой бой начал развиваться в качестве одного из видов фехтования после изобретения штыка в 1676 году во Франции, а в войнах XVIII—XIX веков считался главным видом ближнего боя.

Особенно большое значение штыковому бою придавал генералиссимус А.В. Суворов (1730-1800), при котором штыко-

вая атака достигла верха совершенства. Штыковой бой развивался, как правило, на ограниченных участках местности, был непродолжительным, жестоким и кровопролитным.

С изобретением огнестрельного оружия появилась возможность нанесения урона противнику еще до начала рукопашной схватки, притом со значительного расстояния. Бой начинался с поражения противника огнем, затем следовало сбlijение и завершающая стадия боя — рукопашная схватка.

Сравнивая два вида оружия пехотного солдата, Суворов подчеркивал все преимущества штыка: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко... Пуля — дура, а штык молодец!».

Такой взгляд основывался на реальной оценке оружия того времени, поскольку дальность, скорострельность и меткость стрельбы из гладкоствольного ружья были незначительны. Однако Суворов уже тогда не исключал применения в рукопашном бою «огневого контакта» при непосредственном соприкосновении с противником: «Береги пулю в дуле! Трое наскочат: первого заколи, второго застрели, третьему — штыком карачун».

С появлением автоматического оружия штыковой бой утратил свое прежнее значение, но не потерял его...

В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

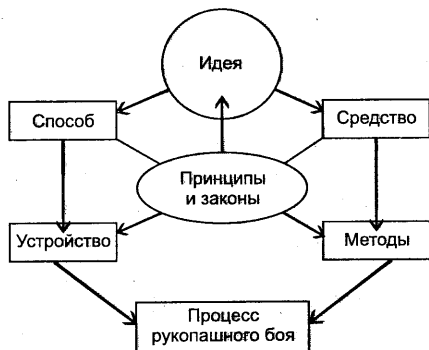
Советская военная энциклопедия (том 1) дает такое определение: «Рукопашный бой — ближний бой, в котором противоборствующие стороны поражают друг друга, как правило, холодным оружием; применяется также огонь из ручного стрелкового оружия».

Но наиболее полное и точное определение, по мнению автора, дано в Боевом уставе Сухопутных войск:

«Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами присмов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга».



Структура рукопашного боя



Классификация рукопашного боя

	Армейский рукопашный бой	Милицейский рукопашный бой	Спортивный рукопашный бой
Предназначение	Защита государства от внешнего нападения других государств	Поддержание порядка внутри государства РФ	Цели, характерные для спорта: · Массовость · Наличие · Доступность · Безопасность
Директивные и ограничивающие факторы	Военная доктрина РФ Приказ МО РФ Военная стратегия и тактика	УК РФ Прокурорский надзор Соответствующий инструкции	Правила вида спорта
Цели, достигаемые в бою	Выполнение боевой задачи	Задержание нарушителя закона и пресечение преступной деятельности	Достижение спортивной победы

Рукопашный бой различают по составу участников, технической оснащённости, дистанции, разновидности действий и т.д.

Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащённости.

РБ базируется на знании целого ряда научных дисциплин: математики, физики, механики, биомеханики, физиологии, психологии и других. Является их производной, позволяющей унифицировать и оптимизировать процесс рукопашного боя на современном уровне и этапе, — раздел системы выживания, ориентированный на постоянную боеготовность.

В рукопашном бою принято различать ударные, контрударные и защитные действия. Не следует, однако, путать рукопашный бой с самозащитой, так как он включает в себя, как способы защиты, так и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение — средством защиты или ее логическим продолжением.

Как правило, рукопашный бой длится не более 1-1,5 минуты и начинается в стойке (когда противники сближаются), а заканчивается обычно на земле, если один из них не был до этого действительно и гарантированно поражен.

ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ

Для формирования современного мышления человека необходимо особое представление физической сущности основных понятий, принципов и законов механики, ясного и четкого раскрытия процесса рукопашного боя, отражающего состояние науки, техники, психологии и педагогики. Рукопашный бой (РБ) — это бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнение задачи.

Человек (боец) рассматривается в РБ как психо-биомеханическая система, т.е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.

В процессе изучения РБ как дисциплины, прививаются навыки умения решать многочис-

ленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянии ем крепкого Духа, своей преданностью преодолеть воздействие любого противника.

Живучесть — способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма — сохранять, т.е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества. РБ — бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить пока его не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою:

I — встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);

II — сближение (принятие решения по способам воздействия);

III — завершающая — финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

Формы рукопашного боя:

- бой без оружия — собственно «рукопашная схватка»;
- бой с оружием, подручными средствами.

Виды рукопашного боя:

- боевой и условно «боевой»;
- спортивный;
- демонстрационный;
- показательный.

Классификация действий в рукопашном бою:

Атакующие действия
Защитные действия
Контратакующие действия
Комбинированные действия

Рукопашный бой:

- индивидуальный;
- групповой, массовый.

Любопытная информация

В качестве подручных предметов в рукопашном бое могут использоваться не только камень, палка, металлический прут и др., но и оставшееся в руках оружие без патронов. Однако боевой опыт свидетельствует о том, что в непредвиденной ситуации за-

частую (в 90 случаях из 100!) оружие для ведения рукопашного боя не используется.

Вот что о подвигах своих боевых товарищей рассказывает дважды Герой Советского Союза, бывший командир роты разведчиков Северного флота В.Н. Леонов.

«...Михаил Колосов — один из наших разведчиков, простой парень. О нем не скажешь, что богатырь, и спортсменом не назовешь, но мысленный, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопок наш отряд был окружен врагом. Чтобы сбросить их, пришлось стянуть на этом участке почти все наши силы, оставив на других направлениях только наблюдателей. Однако почти одновременно началась атака на противоположном склоне, самом дальнем от места схватки. Там было всего два разведчика, а помощь мы им оказать не могли. Отбив атаку, они израсходовали весь боезапас. Один тут же побежал доложить обстановку, второй — Колосов, остался наблюдать.

У Михаила нечем стрелять, а задерживать врагов нужно. Тогда он поднялся во весь рост, на глазах у егерей заб-

росил свой автомат в кусты, поднял руки и пошел навстречу врагу. Егеря бросились к безоружному разведчику, пытаясь захватить его в плен. Но первый из подбегавших получил такой удар, от которого не поднимается.

Винтовка фашиста оказалась у Колосова в руках, теперь он вновь вооружен, и, главное, прошел самый опасный момент рукопашного боя — сближение, когда противник может открыть огонь, да и ударом своим он сумел нагнать на них страху. Но врагов много, они не отступают.

Когда, отбив атаку, мы прибежали к месту схватки, Колосов уже получил три удара штыком: в руку, в бедро и в глаз, но за это время он убил восемь егерей, а остальные только и успевали защищаться от одного израненного разведчика. Я не скажу, что Михаил Колосов был одним из лучших мастеров рукопашного боя, нет, но этот его бой был настоящим подвигом.

...Сергей Бывалов — мощный, угловатый, с виду неповоротливый ему личное оружие определили — пулемет. На дальнем Востоке, в корейском городе Сейсин, мы по-

пали в тяжелое положение. Нам предстояло занять один из трех портов для обеспечения высадки бригады морской пехоты. Мы действовали решительно. Сергей стрелял расчетливо, экономя каждый патрон, но все равно боезапас кончился. Оценевшие японцы смотрели на Бывалова, ждали и, поняв, наконец, что он не может больше стрелять, с дикими криками бросились на него. Тогда Сергей, схватив пулемет за ствол, стал им крушить, как дубиной, ревущую толпу врагов. Японцы вначале попятнулись, а затем бросились наутек. Атака врагов была отбита».

(В.И. Леонов. Готовься к подвигу. М., 1985)

Рассказывает участник штурма Берлина Герой Советского Союза старшина С. Панов.

«...Наша Часть сжимала кольцо вокруг остатков немецкой войск, не пожелавших сложить оружие. Наш взвод, вклинившись в расположение противника, вел ночью бой у его траншеи, проходившей по одной из дамб.

Как только я спрыгнул в траншею, один из гитлеров-

цев вцепился мне в горло. Я схватил его за запястье и вывернул ему руку, которой он меня душил. В правой руке у меня была граната. Я ударил его этой гранатой по виску. В этой схватке мне потом не раз пришлось действовать гранатой, как молотком...».

(Из сборника «Штурм Берлина», М., 1948)

О состоянии человека в рукопашном бою

Состояние человека в рукопашном бою определяется многими причинами, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство физической и душевной усталости и т.д. Голод, недостаток сна, непогода и многое другое — все это также сказывается на состоянии человека.

О некоторых важнейших факторах, определяющих состояние человека в бою, и пойдет речь ниже.

Сила духа, воля человека

Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводит до совершенства каждую де-

таль. Нет существенных мелочей.

Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить дух и отточить знания и умения?

Среди многочисленных факторов, от которых зависит состояние человека в рукопашном бою, определяющим без сомнения, является дух человека.

Дух поднимает на ноги безнадежно больных, разжигает из тлеющего угля костер надежды. С Богом и Верой в душе закаляется и растет Дух.

Именно дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли, Желание, Вера, могут все! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим!

...Люди, заблудившись в тайге или потерпев кораблекрушение, вскоре умирали от голода, а ведь без еды можно жить многие недели. Они умирали только потому, что были уверены в том, что без еды скоро умрут.

А блокадные ленинградцы выживали на таком пайке, которого по немецким расчетам не могло хватить для выжи-

вания. Они должны были умереть, но они жили, работали и сражались — это горело в их душах. Вот что такое Дух!

...В концлагерях умирали те, которые сдавались, опускались, переставали следить за собой, рылись в помойках. Они расходовали энергии меньше, а умирали первыми.

А те, которые вопреки всему старались сохранить человеческий облик, держались и верили в жизнь, верили, что доживут, вынесут все страдания — эти жили! Жили вопреки тому, что казалось бы, должны были умереть. Жили и спасали других! Вот что такое Дух!

...Акробат (Валентин Диккуль) срывается из-под купола цирка, ломает позвоночник, обречен на полный паралич. Положение безнадежно, но он хочет жить человеком! Он стискивает зубы и борется вопреки всему. И встает на ноги! И становится одним из сильнейших людей в мире! Он держит на плечах невероятный груз, жонглирует многопудовыми гириями. Вот что такое Дух!

...Во время войны смертельно раненые летчики сажали на аэродром свои самолеты, а когда их вынимали из

кабин, они были мертвы — они были убиты наповал.

...4 апреля 1942 года самолет А.П. Маресьева был сбит в районе Старой Руссы. Он полз 18 дней по лесу. Без пищи, с перебитыми ногами. Многие на его месте пустили бы себе пулю в лоб — самый простой выход. Но он полз и полз, изморяя расстояния метрами.

Маресьев не бился головой о стенку, лишившись обеих ног. Он был собран и целеустремлен. Он знал, что будет летать на истребителе и делает для этого все.

После госпиталя он «пробил» все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. Совершил 86 боевых вылетов, сбив 11 вражеских самолетов! Получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух!

...Мой старый приятель поведал мне о таком невероятном случае. Лет двадцать тому назад был он полковым врачом. Как-то раз, во время парашютных прыжков, у одного из солдат не раскрылся парашют. А вы знаете, сколько времени падает человек с высоты в один километр. Двадцать одну секунду! Даль-

ше привожу его рассказ дословно.

«За двадцать секунд, когда снизу мы увидели, что парашют отказал, мы схватили брезентовый «стол», — полотнище креста, выложенного для приземления, — и понеслись туда, куда он, как нам казалось, падал, чтобы подхватить его. Мы бежали вчетвером, я и трое солдат, и мы добежали! И поймали его! Такого не бывает, но мы это сделали!».

Вот что такое порыв, страсть, необходимость! Вот что такое Дух!

...Многие Знают, как «сдает» человек, выходя на пенсию.

Исчезает цель, уходит напряжение нервов, психика демобилизуется — обрушиваются болезни, надвигается смерть...

А человек, увлеченный своим делом до конца, и живет дольше, и болеет реже, и выздоравливает быстрее.

Вот что такое Дух!

Страх

Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне в предвидении боя и в бою, — чувство страха.

Страх, по словарю Ожегова, — это «сильная боязнь, сильный испуг». ...В одной из американских тюрем осужденному на электрический стул завязали глаза и, сказав, что вскрывают вены, провели линейкой по запястьям и стали лить теллую воду, будто кровь течет из вен. И он умер! Умер от испуга, так, как будто вены на самом деле были вскрыты. Вот что такое Страх.

Чувство страха в бою неизбежно присутствует в сознании каждого воина. Один усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. К чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне. Голод, недостаток сна, усталость измотанных мускулов, страдания от непогоды, от растрептой обуви и снаряжением кожи — все это часто доводит человека до полного безразличия. Человек тупеет и в этом оцепении перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха. «Страх, — пишет Т.А. Рибо в «Психологии чувств», — есть одна из самых сильных эмоций; это

чувство хронологически первым появляется у живого существа». Страх — это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута, заставляет собраться, удесятерять силы.

Как же управлять этим чувством?»

Полностью преодолеть страх невозможно. Ничего не бояться может человек, не осознающий опасность, которой он подвергается. Преодоление чувства страха зависит не только и не столько от врожденной смелости, сколько от привитых чисто человеческих качеств.

Известно, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед Родиной, боевыми друзьями, перед семьей и любимой женщиной.

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество способов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, одним из таких способов является выработка привычки

действовать нужным образом, независимо от того, что творится в душе.

Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал), и ринулся в смертельный бой.

Генерал М.Д. Скобелев, обожаемый войсками именно за свою храбрость, в беседе с одним из своих друзей сказал: «Нет людей, которые не боялись бы смерти; а если тебе кто скажет, что не боится, плюнь тому в глаза: он лжет. И я точно также, не меньше других, боюсь смерти. Но есть люди, кои имеют достаточно силы воли этого не показать, тогда как другие не могут удержаться и бегут перед страхом смерти. Я имею силу воли не показывать, что я боюсь; но зато внутренняя борьба страшная, и она ежеминутно отражается на сердце...».

Однако все способы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. А ведь существуют чисто психологические способы преодоления чувства страха. К их числу следует отнести, прежде всего,

прием наркотических препаратов. Так, например, еще в старину воины принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. Да и в нынешние времена этот способ нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку, в сложной ситуации.

Другой из известных способов состоит в том, что все внимание воина в бою сосредотачивается на процессе действия.

Его оценочная функция как бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому боец абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию, при условии

своих соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках.

Существуют и другие способы. Но не стоит забывать, что человек, лишенный чувства страха, может погибнуть в самой простой обстановке, потому что он не сможет вовремя почувствовать и оценить грозящую ему опасность.

Слово Божье

Богу угоден воин, воинский труд которого направлен на защиту слабых, обездоленных, во утверждение Святой веры христианской и Отечества, хранящего эту веру.

Вести борьбу с оружием в руках может и имеет право только искренне верующий воин, имеющий благодать Духа Святого в сердце. И воин этот есть воин-христианин.

Только Бог даст разумение о земной битве, о том, каким образом выполнить долг свой в мирное время в будничном ратном труде; дает разумение не ошибаться в бою; укрепляет волю; дает силы побороть страх, гнев, злость; дарует милосердие.

Часто невозможно человеком разумением постичь, как поступить правильно, как

не ошибиться. Ведь ошибка возможна в любом деле. Но ошибка в воинском труде связана с жизнью мирных людей, которых защищает воин, с жизнью противостоящего ему человека.

Когда, в какой момент враг превращается в страдающего человека, нуждающегося в помощи? Не осознавая этого, можно из воина превратиться в убийцу. Постичь это без благодати Духа Святого не в человеческих силах. Дух Святой, приходя в сердце, дарует разумение, дарует силы выполнить Волю Божью.

Воин-христианин должен хранить и защищать Святую Православную веру, защищать Святую Русь — хранительницу этой веры. Защищать ее в невидимой брани, посредством благочестивой жизни, защищать и с оружием в руках, не щадя жизни своей.

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину-христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде творить Волю Божью, поступать достойно христианина. Если же встает необходимость защиты Веры своей и Отече-

ства, благодать Духа Святого дарует силы достойно устоять в этом испытании.

И Господь поборет врагов и дарует Победу, как даровал ее отцам нашим в разные времена в разных испытаниях.

В годы Великой Отечественной войны покровом и заступничеством Матери Божией была спасена Россия, была дарована Победа воинам, не шадившим жизни своей за Родину.

Во все времена на Руси возносились молитвы о сражающемся за свою Веру, за свою Родину русском воине. Евангелие призывает воина повиноваться не из страха, но по совести и от души. Заповедано радоваться лишениям и недостаткам, приближающим нас к святым и к самому Спасителю нашему.

Воин слушающий Слово Божье, будет львом на поле брани, агнцем под кровом мирного жителя и среди товарищей по оружию, будет пошленин без лицемерия и терпелив без ропота, будет первым в трудах и последним у награды.

Там, где неверующий видит только ущемление своих прав, христианин увидит вра-

чевание, исцеляющее от гордости и научающее смирение. Там, где неверующий ожесточится, христианин пуше возлюбит Бога.

Готовясь к сражению,ristolюбивый воин должен, в первую очередь, утвердиться в решении исполнить долг службы. Где же почерпнуть решимость, как не в молитве? Воин-христианин в брани не одним мужеством и храбростью, но оружием видимым, но более всего верою, молитвой и упованием на Бога! И Господь не оставит сынов своих, если те сражаются за Правое дело.

Готовясь к сражению,ristolюбивый воин готовится принести в жертву Богу свои силы, здоровье, а может быть и саму жизнь!

Поэтому укрепив себя молитвой, воин должен примириться со своим ближним. «И Он сказал: и пойдя прежде примирись с братом твоим и тогда и принеси дар твой» (Мф. 5.24). В обычае русских воинов было принято просить друг у друга прощение перед боем. Великий полководец А.В. Суворов напутствовал свои войска так: «Мы приступаем к делу важному и решительному. Как христиане, как

русские люди помолимся Господу Богу о помощи и примиримся друг с другом. Это будет хорошо, это по-русски, это необходимо».

Война — дело жестокое. Может ли быть на ней место христианской любви? И заповедано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 13.15).

Молебен перед сражением

Накануне битвы за Москву М.И. Кутузов приказал пронести по Бородинским высотам чудотворную икону Смоленской Божьей Матери. Только на милость Господню да на стойкость русских воинов мог уповать он в предстоящем сражении против превосходящих сил неприятеля. А вот как описывает это событие Л.Н. Толстой в романе «Война Мир». «...В длинном сюртуке на огромном толщине тела, с сутуловатой спиной, с открытой белой головой Кутузов вошел своей ныряющей раскачивающейся походкой в круг и остановился позади священника. Он перекрестился привычным жестом, достал рукой до земли и, тяжело вздохнув, опустил свою седую голову. Несмотря

на присутствие главнокомандующего, обратившего на себя внимание всех высших чинов, ополченцы и солдаты, не глядя на него, продолжали молиться. Когда кончился молебен, Кутузов подошел к иконе, тяжело опустился на колена...»

(Л.Н. Толстой. Война и Мир. Том 1. Издательство «Художественная литература», 1966)

«И Небесная Заступница попогла. Сердца всех, усердно молившихся переполнились чудодейственной силою желанья — сподобиться славной смерти за дорожную Родину», — писал современник. Еще недавно усердно старались исключить этот эпизод из истории войны 1812 года: историки ни словом не упоминали о нем, случалось даже вычеркивали из мемуаров современников. Вот только «Войну и Мир» Толстого редактировать, слава Богу, не решились.

Психологическая подготовка

Условия деятельности в рукопашном бою

Психология рукопашного боя призвана изучать законо-

мерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях военно-прикладной деятельности. К деятельности в рукопашном бою приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеологии, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением и совершенствованием искусства рукопашного боя, сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества. Исходя из особенностей этой деятельности, можем выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

1) хотя предметом деятельности по овладению руко-

копашным боем является самозанимающийся, он должен общаться с другими людьми в процессе этой деятельности, и управлять собой, как в условиях взаимного содействия, так и противодействия;

2) сущностью рукопашного боя является конкретное боевое взаимодействие. Психологически это характеризуется стремлением одержать победу в условиях борьбы с любым противником;

3) для рукопашного боя характерны околорепрезентивные и предельные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Систематическое и разумное использование этих напряжений приводит к тому, что они становятся привычными и благодаря адаптации организма и психики позволяют решать поставленные задачи профессиональной деятельности. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к переутомлению и травмам, вплоть до того, когда необходимо специальное лечение.

Таковы самые общие специфические условия деятельности в рукопашном бою.

Уже давно в сознании выдающихся полководцев твердо установилась мысль о том, что на войне и в бою духовное начало имеет большее значение, чем материальное, а носитель этого духа — человек является главным орудием боя.

Еще задолго до появления военной психологии как науки, а точнее с появлением ратных людей на Руси, необходимость психологической подготовки к ведению рукопашного боя ни у кого не вызывала сомнений.

С появлением письменности многие выдающиеся личности оставили свой след в формировании военной психологии, как отдельной науки. По этому поводу можно вспомнить такие труды, как «Поучение Владимира Мономаха» (1096 г.); «Соборное уложение царя Алексея Михайловича» (1649) и др. В первой четверти XVII века развитие психологической мысли тесно связано с именем Петра Первого. Ему принадлежит слово: «Солдат надлежит непрестанно тому обучать, как в бою поступать, и учить действовать, яко в самом деле».

Большое значение для развития военной психологии

в свое время (1730-1800) имели прогрессивные взгляды А.В. Суворова. Выступая против муштры, он ратовал за привитие воинам необходимых знаний и их осознанные действия в бою. Суворову принадлежит перечень качеств воина, который не устарел и поныне. Это любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе. Это твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка. Это инициатива, военная хитрость и т.д.

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г.Е. Шумков. В его работах наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируются психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется кульминации боя — рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них — необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой об-

становке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.

В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних лет, привела к разработке концепции морально-психологического обеспечения войск.

Она включает целый комплекс мероприятий, в том числе — воинское и патриотическое воспитание, культурно-массовую работу, информационное и психологическое обеспечение, снабжение технических средствами и др.

Сущность проблемы состоит в том, что длительное соприкосновение с опасностью, резкое изменение привычного образа жизни и само содержание боевой деятельности оказывают мощное дестабилизирующее воздействие на психику воина.

Опыт боевых действий подтверждает, что войска наряду с неизбежными физическими потерями несут ощути-

мые психологические потери. Это, прежде всего, связано с получением воинами боевых психических травм, которые, в свою очередь, приводят к расстройствам психической деятельности, полной или частичной потере боеспособности.

Основным психотравмирующим фактором является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью человека. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

Боевые психические травмы подразделяются по условиям и времени появления. К первой группе относятся травмы, возникающие в относительно короткий промежуток времени, практически в момент появления стрессовой ситуации. Человек может впасть в состояние полной заторможенности, слабо или совсем не реагировать на окружающую обстановку, а может, напротив, проявлять высокую двигательную активность, метаться, кричать и т.д. Нервное потрясение, которое в этот момент испы-

тывает человек, настолько сильно, что он временно теряет способность критически оценивать происходящие события, трезво мыслить.

Ко второй группе относятся травмы, проявляющиеся через относительно большой промежуток времени под воздействием слабых, но постоянно действующих психотравмирующих факторов.

Накопление психического напряжения иногда происходит незаметно. Человек становится замкнутым, угрюмым, может грубо реагировать на обращения товарищей. Даже те воины, которые имеют солидный боевой опыт, могут внезапно ощутить сильные приступы страха перед выполнением боевой задачи, становятся излишне осторожными.

Вероятность получения психической травмы при определенных условиях повышается. Это физическое истощение, длительное вынужденное бодрствование, нарушение сна; это заболевания, злоупотребление алкоголем, известие о смерти близкого человека, чувство безысходности и т.д.

Таким образом, получение воинами боевых психи-

ческих травм приводит к полной или частичной потере способности. Как отмечалось выше, снижение вредного влияния психотравмирующих факторов достигается, главным образом, за счет предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя. «Тяжело в учении — легко в бою!»

Напомним, что на формирование личности воина влияют вполне определенные условия и обстоятельства.

Человек начинается в семье, и семья на протяжении всей последующей жизни человека оказывает самое существенное влияние на формирование его отношения к своей роли в собственной семье, его отношения к женщине, браку, к общественному и государственному строю, к политике и т. д.

На формирование личности воина оказывают влияние и социальные условия, в которых он живет. Как следствие, в характере человека формируется совокупность качеств, типичных для данного общества.

Социальные обстоятельства жизни выработывают некоторые общие черты характера лю-

дей. При этом определяющую роль играет воинский коллектив. Отношения товарищества, контроль и требования, которые коллектив предъявляет к своим членам, формируют у воинов сознание гражданского и воинского долга, готовности к взаимодействию и взаимовыручке. Эти черты придают характеру воина общественную направленность и высокие волевые качества.

Заметим, что всегда существует опасность возникновения, под действием неблагоприятных условий, ложного представления таких понятий как честь, товарищество, коллективизм. В таких случаях упорство выдается за проявление настойчивости (боец перестает реагировать на изменение окружающей обстановки, не вносит коррективы в свои действия). Лихачество выдается за смелость (это проявляется в неоправданном риске, который может повлечь под угрозу, выполнение задачи). Слабость характера подменяется вежливостью и т. д. В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жиз-

ни, с народными обычаями и традициями.

Закономерности рукопашного боя

Осознаем мы это или нет, но рукопашный бой, как и все явления нашей жизни, подчиняется определенным закономерностям. И психология рукопашного боя является исключением. Основными закономерностями психологии рукопашного боя являются следующие: (по высказываниям дважды Героя Советского Союза, командира разведроты В.Н. (Леонова):

- Человек боится того, чего не знает.
- Два противника при столкновении никогда не бьют друг друга одинаково, кто-то обязательно струсит.
- Умирать никому не хочется.

Из сказанного вытекает, что снизить чувство страха до приемлемого уровня можно только за счет приобретения осознанных знаний и твердых практических навыков и умений. Но и этого оказывается недостаточно. Не менее важно умение разумно распоряжать-

ся своими знаниями и умениями...

Если у бойца возникает чувство неуверенности, если он чувствует себя не подготовленным физически, если у него постоянно возникают сомнения вроде «смогу ли я?», то это уже не воин-рукопашник. Он уже проиграл схватку, а скорее всего, и жизнь, ибо во бою сомневаться некогда. Мало того, что у такого бойца подорвана психика, он ко всему еще потеряет доверие товарищей, а это ставит под сомнение выполнение задачи.

Физически подготовленный человек более успешно действует в рукопашном бою, так как уверен в своих силах, вследствие чего имеет больше времени на оценку обстановки, а потому у него будет меньше неясных и неожиданных ситуаций.

Казалось бы здоровый дух, сильная воля, высокий психический настрой могут быть только в здоровом выносливом теле.

Однако не мешает помнить, что физическое состояние человека не является чем-то постоянным. Физическая сила может быть утраче-

на в результате ранения или обычного утомления. А если выполнить поставленную задачу (да просто выжить!) необходимо прямо сейчас, не ожидая восстановления сил?

Вот тут мы и подошли к осознанию необходимости овладения таким стилем рукопашного боя, который позволяет экономить энергию, прикладывая минимальную силу в нужном направлении, в нужное время.

Основа философии рукопашного боя

Надо думать, никто не сомневается в том, что рукопашный бой насчитывает столько же лет, сколько лет существует само человечество. То, что не рассеяно временем, не утрачено бездарно за ненадобностью, является не просто наследием, а неотъемлемой частью нашего существования на Земле.

Рукопашный бой, как и другие виды искусств, нужен человечеству как способ целостного общественного воспитания отдельной личности, его интеллектуального развития, его приобщения к накопленному человечеством коллективному опыту, к вековой

мудрости, конкретным общественно-историческим интересам, устремлениям, идеалам. Ведь боевое искусство любого народа неотделимо от истории, философии, религии, культуры народа, осевшего на земле своих предков.

В летописях и былинах, — живых кладях мудрости и знаний, — мотив защиты родной земли звучит главной темой. И каждый раз он сопровождается призывами к единству и объединению, приумножая силы и вселяя уверенность в грядущей победе.

Сокровенный Мир Духа присутствует здесь всегда и нацеливает на Добро. Дух Святой дает разумение, дарует силы выполнить Волю Божию.

Но для того, чтобы играть роль действенного инструмента воспитания личности, боевое искусство должно отражать жизнь в ее реальной целостности и структурной сложности.

Искусство рукопашного боя, как и любое другое искусство, должно приумножать реальный жизненный опыт человека. Еще в глубокой древности такие формы жизнедеятельности, как создание орудий труда, изготовление одеж-

ды и оружия, сложение мифов, песен, танцев, изобретение приемов самозащиты имели для человека огромное значение, так как способствовали сплочению людей, их физическому и духовному развитию. На этом фоне боевое искусство предстает не как самостоятельная форма деятельности, оно имеет прикладной характер и неотделимо от практики повседневной жизни.

Идеология системы рукопашного боя

Основными идеологическими составляющими системы рукопашного боя являются:

- духовные постулаты;
- концепция управления ресурсами человека;
- применение законов механики.

Итак, во-первых, по твердому утверждению автора, духовное начало, опирающееся на Святую православную Веру, есть краеугольный камень идеологии русского рукопашного боя.

Роль духовного начала невозможно переоценить. Духовная подготовка должна занимать центральное место в системе тренинга, хотя на на-

чальном этапе обучения, как правило, присутствует неявно.

При осмыслении существа вопроса приходится сталкиваться с группой переживаний необычных понятий, которые трудно описать иным языком, нежели языком религии.

Воля или Дух, Сила как проявление Воли, средства проявления Воли, — все эти понятия, являющиеся атрибутами духовных учений, присутствуют в системе рукопашного боя.

Во-вторых, одной из важных идеологических составляющих системы, стала концепция управления физическими и психическими ресурсами человека. Все существующие системы рукопашного боя, как правило, рассчитаны на злого, выносливого, физически сильного человека. Но ведь не секрет, что любой смертный человек не всегда находится в таком состоянии зловья. В каждый момент времени множество факторов (физическая усталость, голод, заболевания, травмы, стресс, климатические и природные условия, жажда и т.д.) влияют на физическое и психическое состояние человека. В боевых условиях при комплексном воздействии перечисленных факторов, человек очень

часто оказывается не способным на действия, требующие больших физических затрат.

Вспомните, как выглядят борцы на ковре (татами), обессилевшие за несколько минут интенсивного боя и повисшие друг на друге. Они в большинстве случаев оказываются не в состоянии выполнять действия, требующие больших физических затрат. А если это происходит не на татами, а в боевой обстановке? Более того: а если противник физически сильнее и быстрее вас? А если противников несколько? Именно поэтому возникает жизненная необходимость в особой системе подготовки рукопашника, главными задачами которой должны быть следующие:

- сведение к минимуму силового воздействия заведомо более сильного противника;
- достижение наилучших результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии.

То есть, речь идет не просто о жизнеспособной, но, в первую очередь, об энергосберегающей системе рукопашного боя.

Наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы, способствующие эффективности их применения и сбережению энерготрат, и образуют систему рукопашного боя, как составную часть системы выживания.

Любая система в той или иной мере реализует задачу управления физическими и психическими ресурсами человека, но думается, что лишь представляемая система, закладывая постулат об изначальном преимуществе противника над вами: противник физически сильнее и быстрее вас.

Законы механики и рукопашный бой

Рукопашный бой требует всесторонней подготовки бойца-рукопашника. Это значит, что наряду с интеллектуальной, психологической и физической подготовкой требуется и теоретическая подготовка рукопашника.

Сказанное отнюдь не означает того, что начинающий рукопашник должен сразу же

засесть за изучение законов механики. Тем не менее, автор надеется, что это заставит его призадуматься.

Ведь многие рукопашники полагают, что они вовсе не нуждаются в каких-либо теоретических познаниях. Более того, некоторые из них, особенно это относится к одаренным природой мастерам, не любят теории и, как правило, не очень жалуют теоретиков. Слава Богу, автор не относит себя ни к числу первых, ни к числу вторых.

Прежде чем продолжить разговор, приведем, определенные механики.

Механика — наука о движении объектов в пространстве и о силах, вызывающих это движение. Если речь идет о применении учения о движении и силах к решению практических задач, то говорят о прикладной механике (например, строительная механика, аэрогидромеханика, биомеханика и т.д.).

Как же приложить законы механики к практике рукопашного боя? Для начала отметим, что с точки зрения механики рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого

проявляется в механическом взаимодействии объектов, находящихся в равновесии. По сути, целью рукопашного боя является выведение из равновесия одного из объектов.

Напомним: учет законов механики является одной из основных идеологических посылок вос-станавливаемой системы русского рукопашного боя.

И это произошло не потому, что автор окончил политехнический институт и имеет диплом инженера-механика; и вовсе не потому, что он некоторое время был начальником лаборатории кафедры механики военного училища. А потому (и только потому), что русский рукопашный бой издревле замешан на объективных законах механики. Наши предки испокон веков опирались на эти законы в жестоких рукопашных схватках с бесчисленными врагами. Конечно, это происходило неосознанно, на интуитивном уровне, да еще — на основе приобретавшегося в схватках горького опыта. Эта «наука» передавалась от поколения к поколению, от прадеда к деду, от деда к внуку.

Взглянув на рисунок, вы обратили внимание на то, как

легко, с насмешливой улыбкой на лице, наш безоружный предок сбрасывает с коня вооруженного противника? Татарин с наглой самоуверенностью, замахнувшись нагайкой, выбрасывает левую руку, чтобы схватить крестьянина. Но тот ловит противника на встречном движении и — мы в этом не сомневаемся! — сбрасывает всадника наземь.

Нет сомнений в том, что этот крестьянин, мужественно защищающий свою землю от пришельцев, и слыхом не слышал о законах механики. Но в этой схватке он использует «Кинетическую энергию» удара противника, он создает «Опрокидывающий момент относительно точки опоры»... Словом, действует-то по законам механики!

Так неужели мы, люди, вооруженные техническими знаниями, опираясь на боевой опыт предков, могли бы не заметить лежащего на поверхности вывода, а именно: необходимо перейти с интуитивного уровня на уровень осознанного применения, а точнее — учета законов механики в практике рукопашного боя.

Это позволит нам, в конечном счете, успешно решить

двуединую задачу: как возрождения самой системы рукопашного боя (притом на более высоком уровне), так и совершенствования существующей системы подготовки воина-рукопашника.

Такой подход дает нам право говорить о новом стиле рукопашного боя. Именно о таком стиле, получившем название «Русский рукопашный бой по системе выживания», идет речь.

Этот стиль прошел испытания в так называемых «горячих точках», и показал свою боеспособность, спасая жизнь тем, кто овладел этим искусством.

В приложении механики к рукопашному бою автор предлагает два подхода:

- применение законов механики в строгом научном изложении;
- представление законов механики на ассоциативном уровне.

«...Опираясь на автомат, из «Жигулей» расслабленно-вяло вылез, поднялся во весь рост высокий, упакованный в набитую боеприпасами разгрузку бандит и удивленно, просто впиваясь глазами, словно желая запомнить, посмотрел на лежащего ничком Олега. Мед-

лить было нельзя. Капитан Уфимцев снова открыл огонь, уничтожив боевика. Уже отползая от машины, Олег погал под автоматные очереди с двух отделенных точек. Он не видел противника, уходя от пули «нижней акробатикой». Пули, разбиваясь о каменистую почву где-то рядом, мелкими осколками резали руки, лицо. А тридцативосьмилетний ученик великого наставника армейских спецназовцев Алексея Калочникова, ведя ответный огонь, уходил от поражения...».

Журнал «Милиция», №10, октябрь 2000 г.

Основные принципы выведения противника из равновесия

В основе техники армейского стиля рукопашного боя лежит знание механики человеческого тела, умение применять законы биомеханики для управления своим телом и телом противника, используя его собственную инерцию и силу, вкладываемую им в удары. Тело человека — это сложнейшая рычажная система, насчитывающая десятки шарнирных соединений. За счет этого обеспечивается высокая под-

вижность и гибкость нашего тела, что позволяет совершать самые сложные движения в пространстве. Однако подвижность суставов имеет определенные границы. Выполнение каких-либо движений за рамками этих ограничений невозможно, а принудительное их выполнение под воздействием внешних сил вызывает острую, вплоть до шока боль. Если движение не остановлено, то травма неизбежна. Например, локтевой сустав позволяет сгибать предплечье относительно оси плеча от небольшого отрицательного угла в 2—5 градусов до угла, превышающего 120 градусов, поворачивая предплечье вдоль продольной оси в обе стороны, что в сочетании с подвижностью лучезапястного сустава позволяет описывать кистью руки сложные круговые и спиральные движения.

Однако попытка сгибания руки в сторону, противоположную локтевому сгибу, вызывает резкую боль, а при достаточном усилии приводит к разрыву связок и увечью.

Знание границ подвижности каждого сустава, особенно конечностей, позволяет использовать их для управле-

ния противником с помощью болевых воздействий. Чтобы вызвать максимальную боль и при этом затратить минимум собственных сил, используются рычаги. Основными элементами рычага являются точка опоры и плечи сил. В зависимости от взаимного расположения точки опоры, силы, совершающей работу, и противодействующей силы в механике рассматриваются три типа рычага.

Для преодоления противодействующей силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо увеличить длину ее плеча. В рукопашном бою силой, совершающей работу, является прикладывание к противнику усилия, а противодействующей силой — усилие противника. Поскольку ваши силовые возможности почти всегда ограничены, а бой может вестись с более сильным противником, основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры можно использовать вторую руку, плечо, бедро, голень, предметы на местности (столб, угол здания, кромку траншеи, дерево и т. п.). Для

приложения усилия к противнику используют, в первую очередь, руки и ноги. Усилия можно передавать также бедром, плечом, движением таза, головой. Целью воздействия является нанесение поражающих ударов противнику, выведение его из равновесия и бросок с последующим нанесением ударов или связыванием.

Условием равновесия человека является размещение вертикальной проекции вектора силы тяжести в пределах опорной площадки.

Поскольку общий центр тяжести человеческого тела находится в районе таза, управление равновесием осуществляется перемещениями таза и опорной площадки.

Соответственно для того, чтобы вывести противника из равновесия, необходимо:

- не допустить возможные перемещения опорной площадки;
- вывести проекцию вектора веса (P) за пределы опорной площадки.

Не существует особых законов движения для живого мира. Все они подчиняются законам классической механики. Поэтому рукопашный бой

с точки зрения механики представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется во взаимном механическом силовом противодействии физических объектов (противников, друг с другом)!

Для успешного понимания иллюстрируем упрощенными схемами, уравнениями механики и фотографиями, где теоретические этапы рукопашного боя могут выражаться формой расчетных схем раздела сопротивлений материалов, как сложного сопротивления (сжатия — растяжения, сдвига, кручения и изгиба) в виде:

- изгиба со сжатием;
- изгиба с кручением;
- косоуго изгиба;
- изгиба с растяжением.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, а чтобы развиваться, должна сочетать устойчивость с неустойчивостью. Одна из наиболее распространенных форм нашего мышления — тяготение к привычным, застывшим схемам решения задач, поведение статики.

На рис. 1 схематически изображена фигура человека, которую условно назовем «противник». Представим себе,

что мы нападаем, и наша задача — свалить противника.

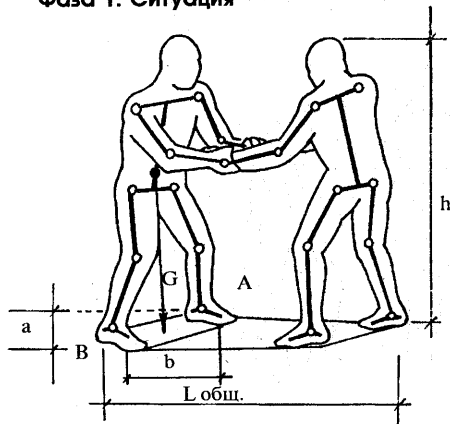
Далее по фазам

- **Фаза 1. Ситуация.** Система находится в равновесии — положение устойчивое.
- **Фаза 2а. Выведение из равновесия.** Система не уравновешена, появился опрокидывающий момент. Система динамична — положение ее неустойчиво.
- **Фаза 2б. Потеря устойчивости.** Система динамична — положение системы неустойчиво.
- **Фаза 2в. Решение.** Система динамична, положение системы крайне неустойчиво.
- **Фаза 3. Финиш.**

Кто же он — настоящий рукопашник?

Рукопашник — это человек, овладевший искусством рукопашного боя. Но одного этого мало. Настоящий руко-

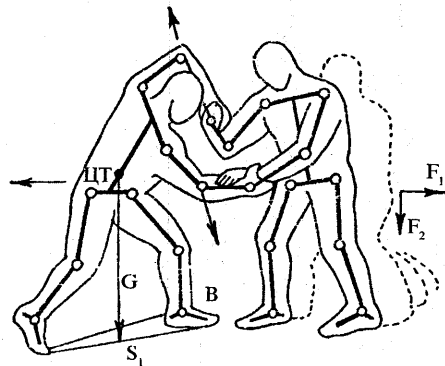
Фаза 1. Ситуация



(a)

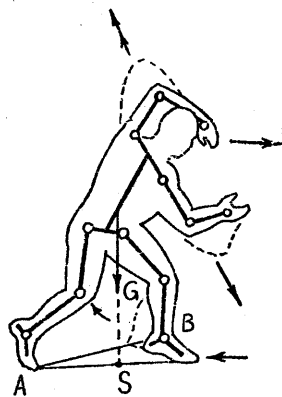
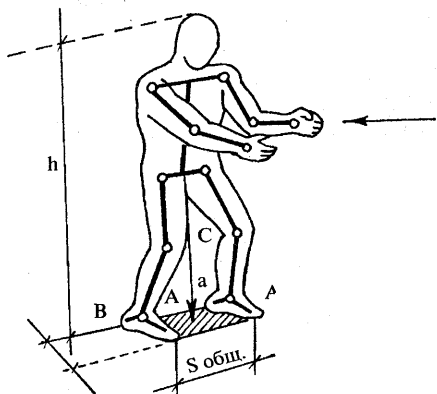
Фаза 2а. Выведение из равновесия

(a)

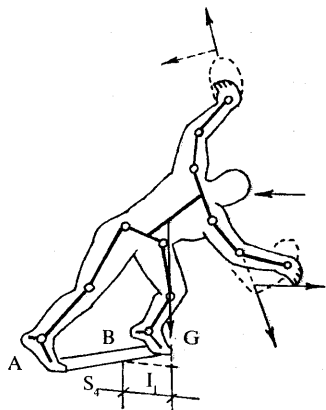


(б)

(б)

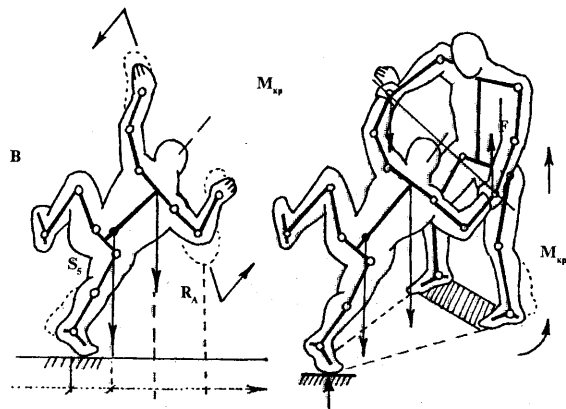


Фаза 2б. Потеря устойчивости



(а)

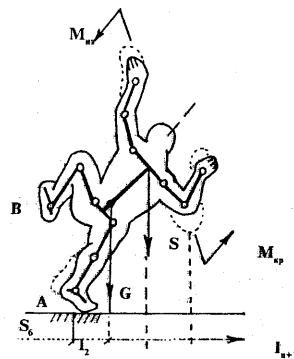
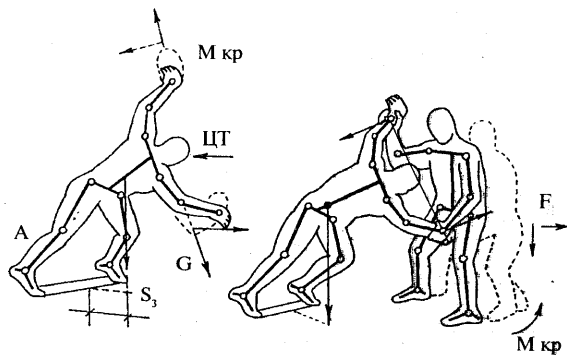
Фаза 2в. Решение



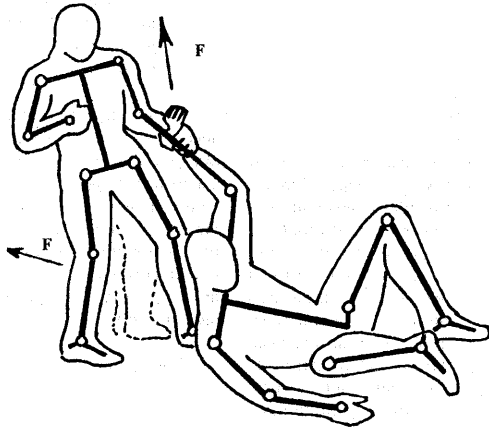
(а)

(б)

(б)



Фаза 3. Финиш



Осознанное применение законов механики при изучении движений человека, в конечном счете, направлено на изыскание способов совершенствования двигательных действий.

Суммируя сказанное в этом разделе, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомио-биомехани-

ческих основ необходимо для ясного понимания внутренней структуры и смысла двигательных актов, происходящих в процессе рукопашного боя а это, в свою очередь, является единственным надежным фундаментом для правильной организации и проведения занятий по подготовке к рукопашному бою.

пашник отличается многими дополнительными качествами.

Так кто же он — настоящий рукопашник? Это, прежде всего, воин-христианин, хранитель святой Веры и Отечества. Это высоко нравственная, духовно богатая личность. Это хранитель традиций своих предков. И, наконец, это человек, сильный духом, готовый отдать жизнь за Веру и Отечество. Настоящий рукопашник:

- владеет всеми видами оружия, начиная с грубой палки и кончая утонченной шпагой, а также современным огнестрельным оружием;
- умеет вести огонь, не прицеливаясь, на звук и вспышку, по ноге от бедра;
- умеет, не обнаруживая себя, вести разведку;
- может так организовать ближний бой, чтобы без потерь перейти к рукопашной схватке;
- обладает психологической устойчивостью к действиям в экстремальных ситуациях. Настоящий рукопашник проявляет себя тогда, когда надо не просто действовать, а

действовать правильно, наилучшим образом в непредсказуемой обстановке, когда нет времени задуматься и нельзя ошибиться.

Настоящий рукопашник — человек дисциплинированный, обладающий чувством ответственности, умеющий мгновенно анализировать сложные ситуации боя, молниеносно принимающий единственно правильное решение и, не последнее, виртуозно владеющий своим телом.

Законы физики и двигательная деятельность человека

Физика — одна из основных областей естествознания, наука об общих закономерностях явлений природы. Механика, как один из разделов физики, изучает закономерности механического движения и причины, вызывающие или изменяющие это движение.

Под механическим движением при этом понимают изменение с течением времени взаимного расположения

в пространстве тел или их частей.

Поэтому основная задача механики состоит в определении положения движущегося в пространстве тела в любой момент времени. Механика делится на три раздела: кинематику, динамику и статику. Кинематика изучает движение тел, не рассматривая причины, обуславливающие это движение. Динамика изучает законы движения тел и причины, которые вызывают или изменяют это движение. Статика изучает законы равновесия тел. Если известны законы движения тел, то из них можно установить законы равновесия. Поэтому законы статики отдельно от законов динамики физика не рассматривает.

Двигательная деятельность человека — одно из сложных явлений материального мира. Она сложна потому, что очень непросты функции органов движения. Она сложна и потому, что в ней участвует сознание как продукт наиболее организованной материи — мозга.

В первую очередь речь идет об осознанной, целенаправленной активной дея-

тельности человека, о понимании ее смысла, о возможности контролировать и планомерно совершенствовать свои движения. При помощи двигательной деятельности человек активно преобразует мир, свою собственную природу, физически совершенствуется. Двигательная деятельность человека складывается из его действий, всегда имеющих цель и определенный смысл.

Двигательные действия осуществляются при помощи произвольных активных движений, совершаемых и управляемых работой мышц. Человек по собственной воле начинает движения, изменяет их и прекращает, когда цель достигнута.

Двигательные действия человека, в свою очередь, включают в себя механическое движение. Именно оно представляет непосредственную цель двигательного действия (переместиться самому, переместить (уронить) противника или партнера).

Эргономика рукопашного боя. Общие понятия

Рассматривая рукопашный бой, мы постоянно акцентируем внимание на оптимальных энергозатратах при его ведении. Это связано с тем, что непосредственно рукопашный бой не должен являться самоцелью. Необходимо не только победить в рукопашной схватке, но еще и выполнить поставленную задачу. Следовательно, надо уметь вести рукопашный бой с минимальными энергозатратами.

Вопросы, связанные с минимальными энергозатратами во время выполнения каких-либо работ или действий, с оптимизацией деятельности человека, изучает наука эргономика.

Эргономика — научная дисциплина, комплексно изучающая человека (группу людей) в конкретных условиях его (их) деятельности, связанной с использованием технических средств (машин). Человек, машина (средство) и среда рассматриваются в эргономике как сложное, функционирующее целое, в котором ведущая роль принадлежит человеку. Эрго-

номика решает задачи рациональной организации деятельности людей в системе «человек-машина-среда» (СЧМ), целесообразного распределения функций между человеком и машиной (техническим средством), определения критериев оптимизации СЧМ с учетом возможностей и особенностей работающего человека (группы людей). Рациональным называется тот вариант техники или тактики, который является наилучшим для большинства людей в определенной группе.

Оптимальным называется наилучший вариант из всех возможных.

У каждого человека — свой, индивидуальный, оптимальный вариант.

Соединение компонентов: человека, технических средств, рабочей среды — создает антропотехническую систему, которая приобретает новые возможности и свойства. Среди них, прежде всего, гибкость, адаптивность, обучаемость, способность решать творческие задачи, способность осуществлять действия в условиях неполной информации и без точно предписанных алгоритмов.

Общие эргономические требования

Ведение рукопашного боя будет происходить в определенном пространстве. В этом пространстве будет проходить весь комплекс действий, характерный для рукопашного боя, а именно: передвижения, действия с оружием, физический контакт с противником и другое. Естественно, что при физическом контакте вероятны различные удары, в том числе ногами и руками, и защитные действия ногами и руками.

В эргономике, при рассмотрении рабочего пространства, в котором задействованы движения рук и ног, различают зоны досягаемости, оптимальной и легкой досягаемости.

Зона досягаемости — это часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми максимально вытянутыми руками при движении их в плечевом суставе и максимально вытянутыми ногами при движении их в тазобедренном суставе.

Зона легкой досягаемости — часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми расслаблен-

ными руками при движении их в плечевом суставе и расслабленными ногами при движении их в тазобедренном суставе.

Оптимальная зона досягаемости — часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми предплечьями при движении в локтевых суставах, голениками при движении в коленных суставах.

Важным критерием является угол обзора. При рассмотрении объектов сложной конфигурации, а также при восприятии объемного и перспективного изображения оптимальный угол обзора в горизонтальной плоскости составляет 30–40°. Для восприятия плоского изображения со сравнительно простой информацией рекомендуется угол обзора 50–60°, охватывающий зону неясного различения формы (в пределах этого угла наблюдатель замечает происходящие изменения периферическим зрением). Предельный угол обзора при одновременном движении глаз и головы составляет 180°. Однако при отображении информации с требованиями высокой скорости ее обработки допустимый угол обзора составляет 90°.

В вертикальной плоскости оптимальный угол обзора составляет 0–30° по отношению к горизонтали (15° вверх и 15° вниз от нормальной линии взора).

Нормальная линия взора соответствует наиболее удобному положению глаз и головы при рассматривании объектов и располагается под углом 15° вниз от горизонтальной линии взора. Максимальный угол обзора в вертикальной плоскости при повороте только глаз составляет 70°, при одновременном движении глаз и головы предельный угол видимости составляет 90° вверх и 55° вниз от горизонтали.

При ведении рукопашного боя необходимо предусматривать рациональное положение тела, которое должно быть удобным и свободным. По данным биомеханики, «положение тела» определяется его ориентацией и местоположением в пространстве, а также отношением к опоре. Каждое из положений характеризуется определенными условиями равновесия, которые определяются в основном величиной площади опоры, положением общего центра тяжести по от-

ношению к площади опоры. Кроме того, каждое из этих положений характеризуется определенным взаиморасположением звеньев опорного аппарата, степенью напряжения мышц, положением внутренних органов, состоянием кровеносной и дыхательной систем и, следовательно, расходом энергии.

Необходимо знать, что устойчивое положение тела выгодно с энергетической точки зрения. В этом положении момент силы тяжести равен нулю, и нет необходимости компенсировать его мышечными усилиями.

В рукопашной схватке возникают различные положения тела. В каждом из положений можно различать бесчисленное количество поз.

Поза — это взаимоотношительное расположение звеньев тела, независимое от ориентации и месторасположения тела в пространстве и его отношения к опоре. Когда речь идет о физической деятельности, термин «поза» употребляется как наиболее частое и предпочтительное взаиморасположение частей тела при выполнении двигательных операций.

Наиболее естественное положение для человека — это положение «стоя». Его поддержание обеспечивается наличием ряда анатомо-физиологических особенностей тела человека: изгибы позвоночного столба и определенный угол наклона таза (40–45°) способствуют равномерному распределению силы тяжести тела и мышечной тяги, хрящевые межпозвоночные диски амортизируют толчки при движениях и обеспечивают подвижность позвоночника; взаимное расположение внутренних органов и их крепление также приспособлены больше к вертикальному положению. В этом положении человек имеет благоприятные условия для зрительного обзора, передвижения и сенсомоторных координации. Нормальной позой в положении «стоя» можно считать такую, при которой человеку не требуется наклоняться вперед больше, чем на 15°, следует избегать длительно фиксированных поз при действиях стоя.

Если человек хочет передвигаться с минимальными энергозатратами, он должен изменить («переключить») нагрузку или скорость с одних

групп мышц на другие в соответствии с меняющимися условиями и собственным состоянием.

Оптимизация движений

При рассмотрении действий в рукопашном бою необходимо учитывать следующие правила экономии движений:

- при работе двумя руками, движения их должны быть по возможности одновременными, симметричными и противоположными по направлению. Одновременность и симметричность движений обеспечивают равновесие всего корпуса, что облегчает выполнение действий;
- движения должны быть простыми, плавными и закругленными. Для выполнения рабочей операции необходимо применять наименьшее количество движений;
- траектория рабочих движений не должна выходить за пределы

зон оптимальной и легкой досягаемости;

- движения должны отвечать анатомической структуре тела и осуществляться по возможности в зоне зрительного контроля. Каждое движение должно заканчиваться в положении, удобном для начала следующего движения, причем последующее и предыдущее движения должны быть плавно связаны между собой;
- движения должны быть не только простыми, но и ритмичными. Нельзя допускать слишком медленных или слишком быстрых ритмов. При этом следует иметь в виду, что так называемые «неритмичные» движения — это не лишние ритма движения, а движения либо с отклонениями от заданного ритма, либо нерациональные движения, что отражается на ритме;
- необходимо создать условия, при которых для

преодоления слабых сопротивлений использовались бы малые мышечные группы, а при наличии значительных препятствий включались в действие большие группы мышц;

- с целью уменьшения мышечной работы в максимально возможной степени должна использоваться кинетическая энергия объекта работы.

Для обеспечения рациональных рабочих движений из двигательного действия необходимо исключить лишние малоэффективные и утомительные движения, вызывающие преждевременное утомление, и выбирать из всех возможных движений наиболее короткие по траектории и требующие минимальных усилий.

При подготовке к рукопашному бою следует учитывать некоторые, обусловленные физиологическими, психологическими и анатомическими особенностями человека правила и положения, касающиеся скорости и точности движений и экономии усилий.

Скорость движений:

- там, где требуется быстрая реакция, движение к себе предпочтительнее;
- в горизонтальной плоскости скорость рук быстрее, чем в вертикальном направлении, наибольшая скорость движений сверху-вниз, наименьшая от себя — снизу-вверх;
- скорость движений слева-направо для правой руки больше, чем в обратном направлении;
- скорость движения правой руки больше, чем левой;
- скорость движения под углом к вертикальной и горизонтальной плоскости меньше, чем в этих плоскостях;
- вращательные движения быстрее, чем поступательные;
- плавные криволинейные движения рук, ног осуществляются быстрее, чем прямолинейные с внезапным изменением направления;
- скорость движения уменьшается с увеличением нагрузки;
- движения одной рукой совершаются с наибольшей скоростью под углом 60° к плоскости симметрии, двумя руками — под углом 30°;
- максимальный темп вращательных движений — 4,0-4,8 об./с., нажимных движений для ведущей руки — 6,6 нажима в 1 с., для неведущей — 5,3 нажима в 1 с. Максимальный темп ударных движений — от 5 до 14 уд./с., оптимальный для длительной работы — 3,5-5,0 уд./с.

Точность движений:

- наибольшая точность движений достигается в горизонтальной плоскости в зоне, расположенной на расстоянии 15-35 см от средней линии тела, при амплитуде движения в локтевом суставе 50-60°;
- точность попадания рукой в заданную точку составляет 15-20 см в средней зоне ниже груди и 30-40 см в крайних зонах;

- при работе вслепую в горизонтальной плоскости короткие расстояния человеком преувеличиваются, а длинные преуменьшаются, в вертикальной плоскости — преувеличиваются;
 - наиболее точно оцениваются движения с амплитудой 8-12 см;
 - пространственная точность движений при небольшой нагрузке (до 25% максимального усилия) наилучшая, при значительных усилиях снижается;
 - для вращательных движений наилучшая точность при скорости 140-200 об./мин., для ударных — 60-70 движений в минуту.
- Экономия усилий:**
- сила, развиваемая рукой, зависит от ее положения: давление и тяга сильнее при движении руки перед корпусом, чем при движении сбоку;
 - если при работе используются обе руки, то следует учесть, что сила правой руки больше, чем левой, на 10% для сгибателей пальцев и на 3-4% для сгибателей и разгибателей предплечья;
 - максимальные усилия в положении стоя развиваются на уровне плеча, в положении сидя — на уровне локтя;
 - наибольшая сила в положении стоя развивается движением на себя;
 - сила давления больше при согнутой руке, чем при вытянутой;
 - сила тяги по горизонтали больше при движении перед собой, чем при движении сбоку;
 - в положении стоя давление сильнее, чем тяга;
 - сила сгибателей предплечья больше при согнутой, чем при вытянутой руке;
 - сила вращения руки зависит от ее положения и направления вращения — при повороте внутрь развивается более значительная сила, чем при обратном движении. Кроме

этого выявлено, что движения организуются не только пространственно, но и музыкально, подчиняясь определенному ритму. Примечательно, что круговая (дуговая) линия в большей степени обеспечивает непрерывность ритма и подчиненность движения определенной ритмической структуре. Поэтому в определенных случаях не самое скорое движение — самое рациональное и не самое короткое движение — тоже самое рациональное.

Ритм и деятельность человека

Ритм является кардинальным свойством природы, формой движения материи. В нашей стране пионером хронобиологии был ленинградский физиолог Н.Я.Пэрна. Он раскрыл ритмическую структуру психоэмоциональной жизни человека и показал значение биоритмов для творческой деятельности.

В этом разделе мы затронем лишь те вопросы, которые непосредственно касаются ритмов нашей жизни, труда и здоровья.

Основоположник учения о биосфере В.И.Вернадский подчеркивал «всюдность» ритмики — от атомов до галактик. Родоначальник гелиобиологии В.Л.Чигиевский также считал, что каждый атом живого резонирует на соответствующие колебания в природе.

Ритм универсален и проявляется на всех уровнях организации биосферы. Как известно, различают несколько уровней биологической организации. Микросистемы включают молекулярный, субклеточный и клеточный уровни. Мезосистемы представлены тканевым, органным и организменным уровнями. К макросистемам относят популяционный (видовой), биоценотический (сообществ) и биосферный (или глобальный) уровни. Однако характер проявления основных свойств жизни (обмен веществ, энергии, информации) на любом уровне имеет качественные особенности и собственную упорядоченность. Поэтому в

процессе эволюции установилась определенная структура взаимодействия систем разного рода и ранга между собой и внешней средой во времени и пространстве.

Представление об уровнях организации жизни имеет прямое отношение к пониманию биологических ритмов. Системный подход позволяет посмотреть на организм и его биоритмы, как на единый, но в то же время весьма сложный иерархический механизм, где все части тонко «подогнаны» между собой и взаимодействуют с окружающей средой.

Биологическим ритмом называют равномерное чередование во времени различных состояний организма, биологических процессов или явлений. Но не всякое повторяющееся явление может быть названо биоритмом. Биоритм — это самоподдерживающийся и в известной мере автономный процесс. Ритмичность работы организма тесно связана с колебаниями энергетических процессов, причем это свойство присуще как растениям, так и животным. Отсюда и универсальность ритмики жизни, ее прогностическая направленность.

Биоритмология тесно смыкается с физиологией труда и эргономикой. Еще в древности люди поняли важность ритмической организации труда. При постройке пирамид египтяне подчиняли музыкальному ритму свои движения. Неразрывны были труд и песня на Руси.

Современная жизнь отличается ускоренными темпами, механизацией многих трудовых процессов, автоматизацией трудоемких и сложных производственных операций и т. п. По мере роста технической оснащенности производства резко возрастают его эффект и ценность каждой рабочей минуты; с учетом этого строится научная организация труда, которая невозможна без хронобиологических исследований.

Это касается как ручных операций, так и работы с автоматами. Л.Н.Толстой в романе «Анна Каренина» так описывал состояние Левина во время покоса: «И чаще, и чаще приходили те минуты бессознательного состояния, когда можно было не думать о том, что ты делаешь. Коса резала сама собой.... В середине работы на него находи-

ли минуты, во время которых он забывал то, что делал, ему становилось легко, и в эти же минуты ряд его выходил ровен и хорош... Но только он вспоминал о том, что он делает, и начинал стараться сделать лучше, тотчас же испытывал всю тяжесть труда, и ряд выходил дурен».

Все это свидетельствует об экономической целесообразности подключения подсознательной ритмической организации движений. В свою очередь, это важно для нас при подготовке военнослужащего к рукопашному бою, при развитии у него умения чувствовать свой ритм и ритм движения противника, умения подстраиваться к чужому ритму и в конечном счете управлять им.

Выполнение каждой двигательной операции может быть быстрым или медленным. В первом случае человек скорее утомляется, а при меньшей напряженности повышается эргономичность его движений. Повышение темпа движения даже на 5% может не иметь ни каких отрицательных последствий для организма, но если изменится равномерность движения хотя бы на несколь-

ко процентов, то это сразу же скажется на состоянии выполняющего эти действия. Характер движений необходимо совершенствовать до тех пор, пока не будет найден наилучший ритм.

Фактор времени играет главенствующую роль в любом деле, в том числе и в рукопашном бою. Любая экономия сводится прежде всего к экономии времени. Что бы вы ни делали, важно время работы, важен ее ритм и темп, поскольку они тут же сказываются на результатах этой работы.

От умения оценивать время, зависит правильность планируемых действий, распределения нагрузки, порядка действий и предвидение возможных результатов.

При подготовке к рукопашному бою необходимо научиться лучше ориентироваться во времени, воспринимать сигналы и быстрее реагировать на них,

В эргономике сведения о биологических ритмах нужны и для обоснования и совершенствования производственных процессов. Они раскрывают некоторые стороны поведения человека в трудо-

вой обстановке, его действия в системе «человек-машина». Учет биоритмов необходим при оптимизации работ в условиях искусственного навязывания человеку чужих ритмов.

Включение в методологию физической культуры и воспитания, в тренерскую работу и спортивную медицину биоритмологических данных, является одним из важных звеньев увеличения надежности достижений, в частности, спортивных. Для преодоления разницы в доли секунды одного желания победить мало, нужно соответствующее состояние организма в каждый данный момент. Конечно, оно достигается прежде всего тренировками. Но эффективность вырабатываемых на этих тренировках навыков и умений в нужный момент зависят от умения специалиста чувствовать и использовать биоритмологическую волну, ее фазы, подъем (гребень) или спад.

Кроме этого необходимо учитывать и время суток. Известно, что к вечеру возрастает гибкость и даже несколько уменьшается рост человека. Максимум возбудимости и наивысшая мускульная сила, а также способность наиболее

эффективно регулировать дыхание отличаются между 11-12 и 16-18 часами, минимумы этих функций наблюдаются около 8,10 и 14 часов. Время от 10 до 12 и от 17 до 19 часов в большинстве случаев совпадает с естественными подъемами работоспособности. Все это просто необходимо знать для тех, кто занимается рукопашным боем, чтобы правильно распределить время тренировок, энергетически затратны на них, а также чтобы знать, на какие болевые зоны и точки и когда воздействовать во время рукопашной схватки.

Каковы энергетические основы биоритмов физической подготовки организма? Постащиком энергии в живом организме является глюкоза и ее полимер — гликоген, животный сахар. В результате окисления глюкозы образуются углекислый газ и вода и освобождается энергия, за счет которой и осуществляется мышечная деятельность и другие энергетические процессы в организме. Свободная энергия в результате «сгорания» глюкозы в клеточной топке запасается в особой химической форме молекул

АТФ — аденозинтрифосфата. По первому требованию АТФ моментально отдает мышцам необходимую энергию.

При кратковременных физических нагрузках, скажем, при нанесении удара, достаточно той энергии, которая запасена АТФ, но при длительном физическом напряжении убыстряются процессы окисления глюкозы — гликогена. В первую половину суток печень расходует запасенный ею углевод — гликоген, организм превращает его в простые сахара — главный источник энергии нашего организма. Гликоген и сахара быстро включаются в цикл окисления, выделяя много энергии, и не требуют дополнительных затрат на процессы энергообмена. Поэтому в первой половине дня мы можем сразу же включаться в работу и выполнить в короткие сроки значительную физическую и умственную нагрузку.

Во второй половине дня печень начинает работать впрок, клетки ее увеличиваются в объеме иногда в 2-3 раза. Создание энергоресурсов продолжается и в начале ночи. Поэтому максимум гликогена в

печени приходится на 3 часа ночи. В 9 часов утра, когда мы приступаем к работе, в кровь поступает наибольшее количество сахара, чтобы быстрее и в меньшем количестве можно было его сжечь в мышечных клетках.

После обеда в крови преобладают жиры. Эти поставщики энергии сгорают медленно, но зато обеспечивают выполнение большой по объему работы. Из этого следует, что во второй половине дня целесообразно выполнять работу, которая требует изрядных энергозатрат (но не экстремного исполнения).

Закладка энергетических резервов происходит в основном ночью, причем в начале нарастает запас гликогена, а затем жиров. Порядок их расхода также имеет свои суточные особенности. Вечером человек обычно более подготовлен к продолжительной физической нагрузке, а утром легче выполняются кратковременные усилия. Прослеживается прямая зависимость состояния организма от времени суток. Поэтому необходимо учитывать время суток как при ведении рукопашного боя, так и в период подготовки к нему.

Однако организм человека и его энергетические системы достаточно лабильны, чтобы при известных условиях, скажем, при изменении времени тренировок или эмоциональном подъеме, изменять свое энергетическое состояние.

В современном спорте для улучшения состояния спортсмена, нередко применяют аутогенную тренировку, основанную на внушении определенных задач организму (как правило, расслабление, успокоение, снятие напряжения или, наоборот, взятие рекорда и т. п.). Такая психомышечная тренировка производится обычно при переходе от сна к бодрствованию и обратно, т. е. в переходные фазы суточного ритма. Именно с учетом этого, для значительного ускорения процессов расслабления и оптимизации деятельности организма боксеров, улучшения их спортивной формы Л.И.Куприянович из Института гигиены труда и профзаболеваний АМН РСФСР использовал ритмические воздействия различных физических факторов (электротокки, свет, звук).

Однако настоящий спортсмен, учитывая биоритмы,

работает на пределе человеческих возможностей, а наша задача — научиться, используя биоритмы, добиваться победы над противником при оптимальных энергетических затратах. Говоря о биоритмах, нельзя не сказать о их связи с искусством. Платон считал, что ритм и гармония особенно трогают душу, Аристотель также связывал ритм и эмоциональное состояние человека, отмечая, что ритм и мелодия содержат в себе отображение гнева и кротости, мужества и умеренности, а также прочих нравственных качеств. Все виды искусств, в том числе и боевые, своими ритмическими построениями воздействуют на психическое состояние, впечатляют, вызывают определенные эмоции и создают соответствующее настроение, стимулируя тем самым развитие творческих возможностей человека.

Музыкальный ритм есть соразмерность звуков во времени, отличающаяся особой их стройностью и последовательностью чередования.

Мы понимаем музыку как особую ритмическую организацию, которой присущи благозвучность, выразитель-

ность. Именно благодаря ритмическим приемам меняется рисунок музыки, создаются определенные музыкальные образы.

Музыка — истинно ритмический раздражитель. С помощью музыки можно целенаправленно воздействовать на общественное самочувствие, настроение человека или коллективов людей, их здоровье.

Маршевая музыка, особенно военная, настроена на поднятие боевого духа. Совсем по-другому звучат ритмы похоронного марша. Резко отличны от них ритмы колыбельных песен.

Благодаря особым ритмическим построениям мелодии, мы можем отличить и национальный характер музыки. Использование музыки на занятиях по рукопашному бою помогает ускорить процесс обучения, правильно распределить физическую нагрузку обучаемых, настроить на обработку различных учебных вопросов и т. п.

Танец — древнейший вид искусства. Под стук палок и дробные звуки барабана первобытные люди совершали ритмические движения голо-

вой, телом, ногами и руками. Используя совпадение внутренних колебаний своего организма с ритмом музыки или напева и танца, наши предки могли «войти» в состояние боевого транса, выполнять различные движения с огромной скоростью (работать на сверхскоростях), понижать или повышать порог чувствительности.

Близок музыкальному ритму и стихотворный ритм. Но нас интересуют ритмы искусства не сами по себе, а в связи с психофизиологической ритмикой труда и жизни.

Трудовые ритмы возникли в процессе осознанного и активного соприкосновения человека с природой. Люди приспосабливались к циклам окружающей среды, к ритмам собственного организма, чтобы меньше уставать. Великий Гёте говорил, что ритм усиливает связи человека с действительностью.

«Я не знаю, существует ли ритм вне меня или только во мне, скорее всего — во мне. Но для его пробуждения должен быть толчок — так от не-известно какого скрипа начинает гудеть в брюхе у рояля, так, грозя обвалиться, раска-

чивается мост от одновременного муравьиного шага», — рассуждает В. Маяковский.

Сушность ритма — упорядоченность во времени различных форм движения.

Исследователи утверждают, что ритм весьма различен по восприятию его человеком. Он может быть безжизненно монотонным, но может быть и сигналом для тончайших переживаний, стимулом эмоциональных реакций и одним из организующих моментов творческого процесса. Подчас нарушение ритма воспринимается нами исключительно остро, что свидетельствует о глубокой связи психоэмоциональной структуры личности с ритмикой окружающей среды.

Н.Я.Пэрна в своих исследованиях о биоритмах исходил из того, что ритмичность присуща всем без исключения жизненным явлениям, в том числе и психической деятельности человека, которую можно рассматривать как ряд параллельно текущих волнообразных процессов, часто не совпадающих между собой. Он впервые высказал идею о связи ощущения времени с биоритмами и зависимости течения

земного («мирового») времени и космических ритмов.

Известный психолог и психотерапевт В.Л.Леви советует: «Проникнитесь идеей о естественности колебаний волевого тонуса... Подавливайте хорошее время и ценно выкладывайтесь... Быть может, изменятся ваши ритмы, когда появится возможность рассчитывать и управлять ими».

БИОЭНЕРГЕТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ И ЭНЕРГОИН- ФОРМАЦИОННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Основные принципы всеобщего энергоинформационного взаимодействия в природе, объяснение которых представляет собой последнее слово современной науки, были хорошо известны еще человеку ранних исторических эпох. Уже в ту пору широко использовались в повседневной житейской практике законы так называемой симпатической магии.

Магическое мышление основывается на двух принципах. Суть первого принципа

(закона подобия) заключается в том, что можно осуществить воздействие на любой объект, «уподобившись» ему посредством вживания в его образ. Второй принцип (закон соприкосновения) разрешает полагать, что все, что делается с предметом, оказывает воздействие на ту личность, которой этот предмет принадлежит.

Оба эти принципа допускают наличие между объектами (субъектами) некой тайной симпатии (связи), в результате проявления которой они воздействуют друг на друга на расстоянии. При этом импульс передается от одной вещи к другой посредством чего-то похожего на невидимый эфир.

В современных исследованиях, посвященных биологии и психологии деятельности сознания, накоплено много материалов, которые подкрепляют представления о мире, созданные великими мистическими традициями прошлого.

Разрыв между наукой и мистикой в настоящее время постоянно сокращается, хотя еще недавно он казался абсолютным и непреодолимым. А.Эйнштейн, Э.Шредингер,

В.Гейзенберг, Р.Оппенгеймер и ряд других ученых вполне совмещали научное мышление с мистическим мировоззрением.

В представляемом материале мы затрагиваем лишь те положения, которые имеют непосредственное отношение к проблеме всеобщего энергоинформационного взаимодействия в природе. Иными словами, мы должны рассмотреть только те физические процессы, имеющие место в окружающем нас мире, на основе которых может реализовываться целенаправленное энергоинформационное воздействие на материальные, в первую очередь биологические, объекты природы.

Применительно к энергоинформационному воздействию в рукопашном бою следует показать, на основе каких физических процессов могут реализовываться те многообразные эффекты, которые так или иначе проявляются в практике, хотя и не находят своего объяснения с точки зрения наших сегодняшних общедоступных знаний.

К наиболее важным из такого рода явлений относятся следующие:

- наличие непроявленной пространственной энергии, которая используется в процессах жизнедеятельности в невидимом виде и уровни поглощения которой можно формировать целенаправленно;
 - возможность посредством психических усилий управлять объемно-структурными и точно-динамическими образованиями пространственной энергии;
 - существование предпосылок для построения энергетических фантомов в виде своеобразных аналогов субъективной визуализации каких-либо образов или же в виде биополевой модели как ответа на специальный запрос оператора о неизвестном ему реальном объекте;
 - отражение в структуре биополя болезненных процессов (или результатов постороннего воздействия) в организме человека и
- возможность определять их на его изображениях;
 - реализация дистантных способов диагностики состояния биологических объектов и возможности воздействия на них;
 - обусловленность многих биологических и психофизиологических процессов местными геомагнитными аномалиями земной поверхности и гелио-космическими возмущениями.
- Многие из названных явлений правомерно отнести к «компетенции» симпатической магии далекого прошлого. Тем не менее наша задача состоит в том, чтобы рассмотреть те научные данные, которые могут быть привлечены для объяснения этих явлений, имеющих непосредственное отношение к проблеме энергоинформационного взаимодействия (биоэнергетического воздействия).
- Мифологические представления о Вселенной постепенно заменились научными

взглядами, в частности формированием картезианско-ньютоновой модели мира. Эта модель оказалась плодотворной для решения задач, касающихся взаимодействия с явлениями в «зоне средних параметров».

В то же время законы картезианско-ньютоновой модели мира перестали распространяться в микромире доатомных процессов и в макромире астрофизики. Стремление укрепить эти слабые звенья классической механики привело к появлению квантовой теории.

Первый крупный отход от Ньютоновой физики состоялся при открытии электромагнитных явлений. В итоге Ньютонovo понятие силы, жестко связанное с ее материальным носителем, было заменено понятием силового поля, действие которого уже можно было рассматривать безотносительно к вещественному объекту. Исследования Фарадея и теоретические разработки Максвелла дали возможность классифицировать электромагнитные явления по частотным характеристикам.

Данное обстоятельство позволило человечеству открыть наличие электромагнитного

излучения, заполняющего все мировое пространство.

В.И.Вернадский указывал на важность этого обстоятельства и отмечал, что все пространство заполнено этими излучениями различной длины (волнами).

«Энергия этих излучений аккумулируется биологическими объектами, участвует в процессах жизнедеятельности; вещество биосферы благодаря им проникнуто энергией, оно становится активным, собирает и распределяет в биосфере полученную в форме излучений энергию, превращает ее в конце концов в земной среде в свободную, способную производить работу».

Однако электромагнитными и корпускулярными образованиями, которые мы научились регистрировать, энергетическое содержимое мирового пространства не исчерпывается. Исследуя влияние энергетических возмущений Солнца на живые организмы, ученые (А.Г.Гурвич, В.П.Казначеев и др.) пришли к мысли, что функции живых клеток основываются на использовании полевых явлений.

Интенсивность клеточных полей в значительной степе-

ни колеблется в зависимости от общего метаболизма клеток. Источниками поля в клетке являются, по Гурвичу, глыбки хроматина (вещество клеточного ядра), хромосомы.

Пространственно-конструктивные взаимодействия молекул, переходя в новую комбинацию, оставляют после себя следы («вестигии»). В данном случае речь идет уже о некотором запоминающем механизме энергетических конструкций организмов.

Основное положение теории поля содержит мысль о том, что часть энергии возбуждения молекул переходит в поле, которое формирует определенную степень упорядоченности функций у не связанных друг с другом элементов. Кроме того, это поле формирует и соответствующие конфигурации молекулярных комплексов, правильно ориентируя их в пространстве.

Признано, что доминирующее значение в процессах структурной интеграции, свойственной живым организмам, принадлежит межмолекулярным силам, которые получили название слабых взаимодействий. К ним относятся силы, создающиеся водородными

связями, электростатическим притяжением, гидрофобными взаимодействиями, переносом зарядов и т. п. Действуя в своей совокупности, именно эти силы образуют движущие побуждения для явлений интеграции (т. е. формируют «интегративную информацию»). В то же время их совокупность создает те силовые поля, которые управляют взаимодействием молекулярных структур.

Слабые взаимодействия отличаются подвижностью, подвержены воздействию факторов внешней среды, проявляют черты кооперативности действия. Это — мощное движущее начало всех явлений интеграции.

В. А. Энгельгардт рассматривает явления «узнавания» молекул и веществ и явления интеграции как процессы, лежащие в основе более высоких уровней биологической организации и неразрывно связанные с межмолекулярными силами слабого взаимодействия. Слабые сами по себе, но мощные своей многочисленностью и разнообразием, эти силы образуют специфическое силовое поле, называемое «интегративным».

Образовавшиеся в среде интенсивных электромагнит-

ных излучений, биологические объекты не могли не использовать это энергоинформационное явление в качестве регулятора жизненных процессов. У человека, в частности, сформировалась целостная энергетическая система организма. Она включает совокупность энергетических центров (чакр), множественность меридианов и биологически активных точек (БАТ).

Излучения этих точек образуют внешний энергетический каркас тела человека, в который влетают различные биополевые феномены, образованные силами слабого взаимодействия — интегративным силовым полем.

В последние годы получила известность лептонная теория природы физических полей биологических объектов (Б.И. Искаков). Она исходит из того, что материальными носителями физических полей являются лептоны — легкие элементарные частицы класса электронов и микролептоны (частицы типа нейтрино).

Микролептонные волны — часть энергетического потока, наполняющего мировое пространство.

С точки зрения физика, признающего голографический принцип строения Вселенной, информация, поступающая из внешнего мира, отражается в мозговых структурах также голографическим способом. Узловым моментом этого принципа является то обстоятельство, что каждый бит информации не привязан к определенной точке мозга, а распределен по некоторому объему. Для сохранения информации нейрону необходимо запомнить амплитуду и фазу волны в каждой точке (в данном случае в нейроне). С физической точки зрения, для этого амплитуда и фаза волны должны преобразоваться в цифровой код; данному образу автоматически присваивается собственный шифр, и уже цифровая информация засылается в регистры памяти нейрона.

Для восстановления образа, по В.Н. Деморацкому, необходимо дать регистрам команду с определенным кодом и восстановить фронт опорной волны.

Естественно, встает вопрос о взаимодействии указанного мозгового механизма отображения информации с высшей

(мировой) системой управления — Сверхсознанием.

Этот взаимодействие осуществляется на уровне цифрового кода, так как только этот язык в равной степени понятен и Материальному, и Идеальному.

Взаимодействие Идеального с Материальным осуществляется на уровне процессов, называемых случайными. На самом же деле эти процессы строго детерминированы и протекают в определенной плоскости активности. Элементы, составляющие такую систему, находятся в очень неустойчивом (пограничном) состоянии, и бывает достаточно совершенно ничтожных количеств энергии, чтобы запустить какой-то процесс в ту или иную сторону (например, заряд-разряд клеточной мембраны).

По И.Р. Пригожину, система, функционирующая в таком режиме, находится в «точке бифуркации», что в теории колебаний обозначает крайне неустойчивое состояние. Энергия, способная вывести определенный элемент системы из «точки бифуркации», может быть крайне слабой и находиться в зоне реальных сти-

мулов. Само взаимодействие Материального и Идеального осуществляется только в неустойчивом состоянии с нелинейными характеристиками, где для формирования нового состояния нужна едва заметная энергия.

Что же касается способности человеческого мозга к запоминанию огромных массивов информации, то можно думать, что голографические предпосылки реализации этого явления распространяются и на пространство, находящееся вне мозга. Он в данном случае выполняет роль интерфейса вычислительной машины, а сама информация хранится где-то в другом месте.

Сверхсознание, управляя и мозгом, и материей вне мозга, дает ему возможность обращаться к памяти, энергетические системы которой находятся вне самого мозга. Мозг помнит лишь параметры множественных каналов информации, по которым можно обратиться в регистры памяти, лежащие в окружающем пространстве.

При необходимости сверхсознание открывает определенному мозгу информационный канал, который не был

сформирован у него в предыдущем периоде жизни. Поскольку голографический мир не идеален, в нем существует время.

Согласно этой концепции, информация во Вселенной организована как частично-амплитудная структура. Наш мозг с помощью специальных механизмов перекодирует эту информацию (производит нечто вроде «преобразований Фурье»), чтобы привести ее в тот вид, с которым мы имеем дело в повседневной жизни. В этом случае пространственно-временные координаты из фундаментальных ориентиров нашего опыта превращаются просто в полезные упорядочивающие параметры. Неудивительно, что наша психика потенциально располагает необычайными возможностями. С помощью нейропсихических «преобразователей» сознание может проникать в любую часть пространства и времени и, получив информацию, интерпретировать ее в соответствующей форме.

Лептонная теория уточняет, что вокруг всех тел существуют «стоячие лептонные волны» — квантовые голограммы, вставленные друг в

друга и копирующие геометрию и структуру физических тел. Каждая такая голограмма содержит всю информацию о теле, являясь его «информационным двойником». И поскольку в каждой точке пространства пересекаются голограммы множества тел Вселенной, то в каждой пространственно-временной точке имеется слабая и сверхслабая информация обо всем пространстве-времени.

Проблема подключения человечества к этому «лептонному справочнику» — труднейшая проблема порога чувствительности и оптимального соотношения сверхслабых сигналов и информационных шумов.

Данная теория позволяет утверждать о возможности общих биополей двух людей, биополя функциональных групп, партий, классов, народов. Голограммы всех людей объединяются в единое поле человечества. Наконец, реализация принципа универсальной космической голограммы в функционировании мозга на уровне нейронных процессов позволяет не только осуществлять акты восприятия, но и генерировать голограммы, т. е.

осуществлять формообразующую функцию по отношению к полевой лептонной среде окружающего пространства.

В этом случае визуализируемые образы, с точки зрения их материального существования, выступают как реальности, подобные стоячим волнам, как некие энергетические структуры, как формы в чистом виде, лишенные вещественного материального субстрата. В процессе отражения предметов окружающего мира эти волновые образования входят во взаимодействие с формами воспринимаемых объектов. Именно такое полевое, волновое взаимодействие форм и составляет основу процесса восприятия.

Таким образом, живые и неживые объекты, а также визуализируемые человеком образы объединяются единым биофизическим субстратом — волновой (полевой) структурой. Это единство, как утверждают А.П.Дубров и В.Н.Пушкин, позволяет допустить, что в природе наряду с дистанционным взаимодействием вещественных структур имеет место и дистанционное взаимодействие «чистых» форм. Реализация голографического

принципа в структурной модели мира, в том числе и в функционировании головного мозга человека, дает «право на существование» некоторым традиционно «некорректным» положениям ортодоксального естествознания, в частности позволяет объяснить следующие явления:

- *всеобщую полевую связь предметов и явлений в мире, а применительно к энергоинформационному взаимодействию — дистантную диагностику и соответствующее воздействие;*
- *мысленное управление структурными образованиями пространственной энергии, в том числе и для того, чтобы ее потоки могли оказывать нужное воздействие;*
- *построение посредством визуализации образов энергетических фантомов, в том числе и для практических целей.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

На занятиях по рукопашному бою осуществляется решение проблемы по формированию основ рукопашного боя в экстремальных ситуациях с использованием штатного оружия, снаряжения и подручных средств.

Задачи обучения:

- Изучить теорию и практику рукопашного боя.
- Научить действиям рукопашного боя в сложных условиях.
- Развить и закрепить у обучаемых ловкость, координацию, выносливость и силу.
- Развивать творческое мышление в принятии решений.
- Формировать навыки воздействия на зоны и точки активного поражения.

Занятия проводятся в следующих формах: комплексные групповые практические занятия, индивидуальные практические занятия, тренировки, контрольные занятия, попут-

ные тренировки. Во время комплексных занятий отрабатываются вопросы нескольких учебных тем одновременно, с использованием тактического фона. Для проведения занятий используются площадки без спягззала, открытые площадки с естественным и искусственным покрытием), т.е. в условиях, максимально приближенным к реальному.

Занятия организуют и проводят в группах под руководством преподавателя с помощью 2-3 инструкторов.

Примерные учебные темы:

- Страховка и самостраховка.
- Теоретические основы рукопашного боя.
- Зоны и точки активного поражения.
- Базовые элементы рукопашного боя.
- Захваты и освобождение от захватов.
- Удары и защита от ударов.
- Рукопашный бой с использованием оружия.
- Рукопашный бой с использованием подручных средств.

- Рукопашный бой в сложных условиях.
- Задержание, обыск, сопротивление.
- Рукопашный бой с несколькими противниками.

Упразднение культурно-политических органов в учебных центрах обнажила одну из серьезнейших проблем подготовки людей к жизни. Процесс подготовки включает в себя двуединый процесс обучения и воспитания. Мы причули себя к тому, что процессом обучения занимается преподавательский состав, а воспитанием — семья.

Анализ качества подготовки учеников в школе показывает, что многим из них недостает самостоятельности, инициативы, предприимчивости, умения творчески подходить к вопросам рабочей творческой готовности. Далеко не все выпускники отличаются подлинной интеллигентностью, высокой социальной зрелостью, духовностью, умением работать с людьми в условиях демократии и гласности.

Этому обучить нельзя, все это закладывается в сознание, вырабатывается привычка только в результате воспита-

ния и самовоспитания. Воспитание личности слушателя не ограничивается рамками процесса обучения. Хотя сам процесс играет решающую роль в процессе формирования личности. Воспитание — процесс более широкий, сложный, более многофакторный, чем процесс обучения. Он функционирует и развивается в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Обычно многие из нас не проводят грань различия между обучением и воспитанием, часто путают между собой эти понятия.

Считается, что если обучение и воспитание являются двуединым неразрывным процессом, то и итоги этих процессов являются одинаковыми. Но это неверно.

Процесс обучения — это процесс передачи знаний об окружающем мире от поколения к поколению. Обучение осуществляется путем передачи знаний, умений и навыков на выполнение определенных действий, связанных с выполнением функциональных обязанностей. Человек — ученик (слушатель) приобретает знания, умения и навыки в процессе занятий.

Воспитываться на занятии нельзя, ибо воспитывать слушателя — это значит, добиться такого положения, чтобы у него четко сформировалось твердое внутреннее убеждение, взгляд, поступок поведения. Важно в воспитании, чтобы знания были внутренне приняты слушателем, стали бы практическим руководством в повседневной его жизни. Воспитание, есть процесс целеустремленного, систематического, организационного, педагогического воздействия на сознание, чувства, волю слушателей в целях формирования и развития у него мировоззрения, нравственных идеалов, норм и отношений, высоких моральных, рабочих, психологических и других качеств, физических сил и эстетического отношения к действительности.

Воздействие осуществляется постоянно.

Содержание воспитательной работы очень многогранно и включает в себя:

1. Собственно воспитательную работу по формированию мировоззренческих, нравственных, правовых, ин-

тернациональных, патриотических, эстетических, экономических знаний и убеждений, психологической подготовки, общей и политической культуры.

2. Формирование разумных материальных и духовных потребностей и забота о своевременном и полном их удовлетворении.

3. Организацию учебной, общественной, культурной, спортивно-массовой деятельности молодежи.

4. Заботу о здоровье, физическом воспитании, есть формирование гуманного образа жизни, умений и привычек в организации и самоорганизации здорового, культурного досуга, высоконравственного поведения.

Основные принципы воспитания:

- определенность, целеустремленность и систематичность воспитательной работы;
- воспитание в процессе профессионального труда, учебы, практической и общественной работы;
- воспитание в коллективе и через коллектив;

- индивидуально-дифференцированный подход к воспитанию;
- сочетание требовательности к слушателям, с уважением их личного достоинства и заботой о них;
- опора на положительное в личности и коллективе;
- единство, согласованность и преемственность воспитательных воздействий.

Выбор методов, средств, приемов и организационных форм воспитательной работы определяется следующими факторами:

- конкретной целью воздействия (чего хочет добиться воспитатель);
- содержанием и источником воздействия (какие идеи, нравственные нормы необходимо разъяснить слушателям, какие требования предъявляются к ним; что будет источником воздействия: устное слово; документ; организация конкрет-

ных практических действий и т.п.);

- путями и методами воздействия: (убеждение, поощрение или например, упражнение или соревнование и т.п.);
- характером и темпом применения методов воспитания (непосредственный или опосредственный, быстрый или медленный);
- формой воспитательной работы (учебное занятие согласно расписанию, вечера, диспуты, собрания и т.д.).

Подводя итог можно утверждать, что сущность воспитания можно охарактеризовать как единый процесс взаимодействия воспитателей, осуществляющих целеустремленные, систематические воздействия на слушателей и их коллективы, с целью формирования у них качеств, отвечающих требованиям общества XXI века, и слушателей принимающих эти воздействия на этой основе, устойчивые принципы и привычки поведения и стремящихся подняться на уровень предъявляемых к ним требований. Воспитанием должны зани-

маться все: педагоги и слушатели, но каждый должен выполнять свои функции.

Воспитательные функции педагогов по направлениям воспитания:

Политическая культура

Цель: формирование способностей разбираться в политической жизни общества, выработка жизненной позиции, взглядов на свое предназначение в обществе, которое представляешь.

Формы: мероприятия в системе воспитательной работы, проводимой в группе (собрания, информации, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, встречи с ветеранами, диспуты, дискуссии, лектории, читательские конференции).

Нравственное воспитание

Цель: формирование у слушателей убеждений, т.е. готовности и способности сознательно, без внешнего принуждения подчинять свои личные интересы общественным.

Формы:

- мероприятия в системе воспитательной работы, проводимые в группе и направленные

на сознательное исполнение конституционного долга, законности, которые мобилизуют на безупречную работу, на борьбу за повышение порядка и дисциплины;

- формирование отношений к обществу в целом, товарищам по учебе, к своим обязанностям, к самому себе;
- формирование нравственного поведения, с учетом конкретных ситуаций и действий, которые выполняет слушатель в повседневной своей деятельности;
- выбор нравственного эталона поведения как образца для подражания.

Воинское воспитание

Цель: воспитание у молодежи преданности Отечеству и своему народу, высокой бдительности, дисциплинированности, уважения и чувства гордости и собственного достоинства.

Формы:

- организация жизни и быта;

- привития чувства уважения к окружающим, собственного достоинства;
 - воспитание чести;
 - привитие любви к ритуалам;
 - формирование опрятности, выправки и чувства гордости за принадлежность к данной школе, стране, государству;
 - обеспечение примерности в личном поведении;
 - развитие у слушателей стремления к овладению профессией (любой по выбору и призванию).
- Кроме традиционных форм используются тренировки, смотры, конкурсы и т.д.

Правовое воспитание

Цель: формирование глубокой убежденности в справедливости требований Конституции и законов.

Работа организуется и направляется на:

- уважение к законам;
- непримиримость к любым нарушениям законов и правил общегития;

- готовность активно препятствовать нарушениям законов.

Формы: устная пропаганда, лекции, доклады.

Патриотическое воспитание

Цель: формирование у слушателей осознанного долга перед Отечеством и народом.

Направления работы:

- пропаганда героической многовековой истории Отечества, боевых традиций его вооруженных сил;
- воспитание в духе общечеловеческих ценностей, ответственности за судьбу Отечества;
- привития уважения к ВС РФ и желания служить.

Формы: собрания в честь исторических дат, встречи с ветеранами, чтение и обсуждение военных мемуаров, использование государственных и военных символов (знамен, гербов, вымпелов, орденов и других воинских знаков).

Интернациональное воспитание

Цель: формирование у слушателей общечеловеческого

уважения к правам и национальной независимости, равенства и взаимопомощи народов РФ, выработка правильного поведения в многонациональном коллективе.

Содержание работы:

- обеспечение равного подхода ко всем слушателям различных национальностей;
- аналитическая работа по изучению межнациональных отношений.

Формы: обычные встречи.

Методы: убеждение, личный пример педагога, поощрение, упражнение, индивидуальное воздействие.

Эстетическое воспитание

Цель: формирование у слушателей чувства прекрасного, правильного отношения к прошлому, безобразному, выработка правильной ориентации в мире эстетических ценностей.

Содержание работы:

- воспитать у слушателей умение видеть и понимать подлинную красоту жизни, труда, учебу, произведений литературы и искусства;
- обеспечение нравственного и духовного роста личности;

- развитие высокого художественного роста личности;
- развитие высокого художественного вкуса, увеличение интеллектуального и эмоционального потенциала;
- формирование потребности в освоении культурных ценностей;
- развитие способности и стремления вносить красоту в свою жизнь.

Формы: концерты художественной самодеятельности, просмотр и обсуждение спектаклей и фильмов, посещение театра, концертов и их последующее обсуждение, посещение художественных и технических выставок и вернисажей, встреча с работниками искусства, приглашение библиотечных работников с обзором, и обсуждение новинок художественной литературы, проведение читательских конференций.

Экономическое воспитание

Цель: формирование высокого уровня экономического сознания мышления и культуры, навыков, экономического образования и воспитания слушателей.

Содержание работы:

- воспитание бережного отношения к форме одежды и всему имуществу: личному и общественному;
- формирование дисциплины в использовании материальных и финансовых средств, экономного отношения к материальным ценностям;
- развитие умений соизмерять личные потребности с экономическими возможностями;
- семейный бюджет и порядок его расходования.

Формы:

- обсуждение экономической работы в группе;
- заработные средства и порядок их использования.

Экологическое воспитание

Цель: совершенствование знания слушателей о системе взаимосвязей, существующих между природой и обществом, бережного отношения к природе.

Содержание работы:

- поддержание чистоты и порядка;

- посадка и уход за зелеными насаждениями.

Физическое воспитание

Цель: формирование всесторонне и гармонично развитой, социально-активной личности.

Содержание работы:

- личный пример педагога воспитателя;
- создание условий активной деятельности не только в быту;
- организация самовоспитания;
- эстетический уровень всех мероприятий;
- создание обстановки нетерпимости к аморальному поведению и безнравственным поступкам.

Необходимо отметить, что воспитание нельзя разрывать на части, его нужно проводить только в комплексе по всем направлениям. Нельзя сначала учить, а потом воспитывать.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПУБЛИКАЦИЙ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ О РУССКОМ СТИЛЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

*АРМИЯ, ОБЖ, ГО и ЧС
Наши беседы с «Дедом»
Кадочниковым
о самом главном.*

**Интервью Н. Матюшина
с А.А.Кадочниковым
(журнал «Кунфу»
№ 8 2003 год)**

Алексей Алексеевич Кадочников — автор системы рукопашного боя, которую так и называют — «Система Кадочникова» — живет и служит в военном городке рядом с Краснодаром. О его системе написано множество статей, сняты фильмы и телепередачи. Однако в прессе практически нет интервью с ним: Алексей Алексеевич, «Дед», как его называют ученики, почти не дает интер-

вью, поэтому возможность побеседовать с ним поистине уникальна. Мы встретились и разговаривали около трех часов на квартире одного из его учеников в Южном Бутово. Поначалу мне было довольно сложно понять его речь, уловить смысл ответов. У «Деда», это могут подтвердить те, кто слышал его, очень своеобразная манера выражать свои мысли, зачастую довольно туманная. Порой мне казалось, что я слушаю полный бред... Иногда приходили мысли о том, что это своего рода «русский дзен». Лишь по прошествии времени я начал осознавать смысл его высказываний и скажу, не тая, что мысли «Деда», при всей их туманности, зачастую весьма тонки и точны и демонстрируют глубокий уровень понимания. Просто к ним нужно относиться как к своего рода объектам для медитации, снова и снова пытаться понять что конкретно он имел в виду. Привожу запись нашей беседы в сильном сокращении, со значительной редакторской правкой, сделанной после осмысления содержания разговора.

Стиль и манеру «Деда» говорить я постарался сохранить в первоизданном виде.

Аббревиатуру СК расшифровывают как «Стиль Кадочникова» и как «Система Кадочникова». Так стиль или система?

Система — функционирующее единое целое, собранное из многих деталей, механизмов и прочего. Стиль — это язык выражения системы. Например, армия — это не самоцель, но способ достижения цели. И рукопашный бой точно так же не самоцель, а способ выживания, личная техника безопасности. Нам может казаться, что нам это не нужно, но необходимость заставляет... Даже для таких элементарных вещей, как пройтись по земле, по снегу, и если упадем, чтоб не разбиться и травмы чтобы не было. Нам нужно уменьшить травматизм, и знания эти помогают нам его уменьшить. Это ОБЖ, ГО, ЧС.

Алексей Алексеевич, в чем суть вашей системы?

В том, чтобы обеспечить выживание человека в любых условиях. Дело не ограничивается только рукопашным боем. Или, точнее, боевая ситуация, ситуация, где необходимо применение боевых навыков, трактуется мною значи-

тельно шире, чем просто бой с противником. Есть книга «Выживание в зоне вооруженных конфликтов». Автор — Борис Кудряшов, полковник ВВС, мы с ним хорошие друзья, и вместе со мной он эту книгу писал, материал я ему давал. У нас страна большая, у нас разные широты, разные долготы, разные климатические условия, человек должен уметь выживать и в тундре, и в тайге, и в пустыне... Ориентирование на местности, обсервация точки стояния....

В книге собраны все материалы: как добыть продукты, как их переработать, сохранить, как ими пользоваться, как подобрать одежду. Полученными в школе и вузе, и вообще на своей работе знаниями нужно уметь потом пользоваться, как ключом.

Если мы говорим о рукопашном бое, о боевых искусствах, возникает закономерный вопрос: с кем воюем, кто враг?

С этого как раз и надо начинать! В первую очередь то, что нас разрушает: курение, алкоголь, наркотики, стрессы и ситуации вооруженных конфликтов. Вот наш враг. Как с ним бороться?

Вот в этой книге как раз и начинаем рассказывать. Надо обязательно уметь ориентироваться на местности, определять направление, знать, что нужно делать, чтобы согреться, какую одежду использовать, чтобы перегрева не было, переохлаждения не было, чтоб было удобно, красиво. Чтобы могли мы преодолеть разные преграды. В школьной программе это ОБЖ и гражданская оборона.

Вы говорили о том, что есть три аспекта рукопашного боя: спортивный, милицейский и армейский...

Спортивный рукопашный бой происходит на специальных площадках. За всем происходящим следят специалисты, постоянно отслеживается здоровье спортсменов, стараются избежать травматизма. Это зрелищность, массовость, доступность в любом возрасте. Одно дело — боевая ситуация, когда идет речь об уничтожении противника, другое — спортивная, где, наоборот, стараются снизить травматизм...

Вы говорили еще о милицейском аспекте рукопашного боя...

Милицейская разновидность предназначена для того,

чтобы наводить порядок внутри страны... Милиция должна руководствоваться законом, а закон предполагает гуманное отношение. Ее задача — задержать человека, попытаться убедить его, уговорить, и только в крайнем случае применять силу... А в армии используется все, весь арсенал, для уничтожения противника. Для милиции действуют Уголовный кодекс и прокурорский надзор...

В чем отличие армейской разновидности рукопашного боя?

Армейская подготовка — это сочетание всех элементов. В военной, боевой ситуации случается все. Только еще дополнительно там стреляют: опасности больше. Армейская боевая структура защищает границы государства от нашествия извне. Ограничения в применении силы здесь — лишь приказы начальства. В армии действуют по приказу министра обороны, защищая страну, защищая жизни людей от посягательств.

В армейском рукопашном бою не может быть такого: «победил, не победил», как в спорте. Вот взять, например, фигуристов... У них сидит

десяток судей, судят за артистичность, за подход, отход, за одежду, за прочее... А в борьбе спортивной почему считают «победил, не победил»? В боевой обстановке еще сложнее — там вообще не поймешь, кто победил... Сошлись, разошлись, кто что сделал — не поймешь... Нужно выбирать и оружие, и тактику, и стратегию...

Что такое реальный бой? Пример: иногда человек, который в боевой ситуации начал стрелять, — тут же пропал, потому что себя вскрыл... И далеко он уже не уйдет... Умение хорошо стрелять не означает умение правильно выполнять поставленные задачи. Поэтому ко всему надо подходить комплексно, особенно в армейском варианте рукопашного боя... Спорт — это одно, милиция — это другое, и армия — это третье.

В вашей системе присутствуют все направления — и спортивное, и военное, и милицейское?

Мы можем консультировать и тех и других, кого угодно — хоть пловцов, хоть подводников, хоть летчиков, что мы и делаем. Все зависит от конкретной задачи... К приме-

ру: человек, который охраняет магазин, ему надо знать одно. Он как чуело там стоит. А тот, который стоит и электростанцию охраняет, ему другое надо. А тому, который заправку охраняет, — третье. Есть разные уровни подготовки. А человеку военной направленности надо знать все в комплексе.

Вы готовите военных?

Я Вам и говорю, что различия между тем, другим и третьим заключаются в целях. Для того чтобы получать информацию по этой теме, нужно сразу определить, какой ты имеешь допуск, занем тебе эта информация нужна, что тебя побудило...

Кто сейчас может учить Вашему стилю?

Если так посмотреть, с Северного полюса до южных границ и с западных до восточных — очень много. Я сейчас назову только период — сорок лет. С 62-го года я преподаю рукопашный бой. Учеников огромное количество, но они не занимаются спортивным направлением и поэтому не видны.

Каков основной принцип Вашей системы?

На каком принципе начинаем? На принципе рычага,

который мы можем использовать. Есть три вида рычагов: первый, второй и третий. Что такое рычаг? Это твердое тело, которое имеет точку опоры. Оно, это твердое тело, может вращаться вокруг нее. У рычага два плеча, и насколько одно плечо длиннее другого, а значит, сильнее другого, настолько же мы выигрываем в усилии, проигрываем в расстоянии, и наоборот. Это золотое правило механики. Человек, человеческое тело — машина, и к нему применимы все законы физики и механики, особой ее разновидности — биомеханики. И в первую очередь применим принцип рычага. Локти, предплечья, бедра, голени и так далее — рычаги, вращающиеся вокруг суставов. Я предлагаю рассматривать условного человечка, состоящего из рычагов, чтобы наглядно было видно работу всех рычагов человеческого тела.

Таким образом мы можем видеть, как происходит смещение проекции вектора веса за площадь опоры, ключевой момент для рукопашного боя. На картинках в учебниках по рукопашному бою важно не выражение лиц у тех, кто на

них изображен, а насколько понятна читателю техника, которая там показана.

А в целом какова идеология у всех разновидностей Вашей системы рукопашного боя?

Философия — это защита земли русской. У моряков есть символ — якорь. Знаете, что символизирует якорь? Мужество, крепость, стойкость... А вот эти три полосы на воротниках у моряков — что они обозначают? Это значит Петр Первый, Ушаков и Нахимов. Три победы русского флота: одна над шведами и две победы над турками — Ушаков и Нахимов.

Нет ли утраты патриотизма в нашей стране?

Откуда это засилье иностранное, которое везде видно? Просто русский человек терпим ко всему. Наша земля богата, она самая большая. Она нас кормит и дает возможность любого сюда пригласить, приютить и дать возможность не быть свиньей за столом. А эти люди, которые приходят, они приходят и пользуются нашей славянской добротой и терпимостью. Вот если бы мы пришли к ним жить — они бы как с нами разговаривали? По-другому, совсем не так ласково!

Поэтому я хочу, чтобы мы имели гордость, которую мы пока, к сожалению, никогда не проявляем, ни к кому. Мы любого привечаем, по-русски встречаем. Потому и говорят — «русский характер», «русская душа».

Но есть же и воинские традиции?

Есть Ушаков, Нахимов, Макаров, Суворов... Но, к сожалению, русский народ тогда собирается, когда уже совсем плохо. Мы как медведь — пока его не доведешь до отчаяния, он не начнет драться за жизнь... У русских есть, к сожалению, тенденция забывать отечественное. Русский человек интересен тем, что живет сегодняшним днем. А все другие национальности дорожат тем, что имели. Сохраняют свое достоинство, чтобы потом им торговать...

Есть ли в наши времена примеры героизма и воинского духа?

Во время Второй мировой войны, в сорок пятом году, капитан Леонов с десятью разведчиками взял в плен и разоружил шеститысячную армию самураев. Он в Москве живет, брошенный, больной. И была написана такая

книжка — «Готовься к подвигу». Еще один пример. У нас не так давно было нехорошее мероприятие. В «Норд Осте». С заложниками.

Один наш товарищ, мой ученик, Константин Иванович Васильев, подполковник, служащий юстиции, из прокуратуры, он погиб как герой — пошел туда, к Бараеву, и предложил себя в обмен на детей. Его и еще троих сотрудников МВД и МО расстреляли. Духовно, физически, интеллектуально он был на очень высоком уровне. Другого моего ученика — Уфимцева — в 2000 году расстреливали в Чечне из шести автоматов, а он остался жив. Он выжил благодаря знаниям и навыкам, которые получил на наших тренировках. Благодаря умению перемещаться, перекачаться, делать различные сложные кувырки с элементами акробатики. Он был ранен, его отходили... Сейчас его уже списали, но он нормально живет. Трезвый, хороший, здоровый человек.

Что, по-Вашему, нужно делать для возрождения России?

Сейчас смотришь — везде в газетах, журналах, по телевизору — одна порнуха. И мы смотрим эту порнуху и на-

слаждаемся вовсю. А почему появляется эта порнуха, почему появляются стрессы?

Многие тысячи лет существования человечества технологии не менялись. С течением времени, когда прошел век каменный, век пара и электричества, электроники, начался резкий скачок. Время теперь «сжимается». Технологии за одну жизнь меняются несколько раз. Люди теперь вынуждены, работая, переучиваться за жизнь несколько раз, а это невозможно — человек начинает отставать, мозги не выдерживают, и получается хаос. Людям надо мозги чистить, чтобы возродить нацию, чтобы не было развода, чтобы сохранить семейное положение...

Я перечислил: нам нужно ОБЖ, ГО и ЧС! Чтобы спасти человека от травматизма, чтобы ему помочь, чтобы он поднял уровень своей жизнедеятельности. Я сказал, что враг у нас — курение, алкоголь, наркотики, войны и различные стрессы. Вот кто у нас является врагом — я прямо подчеркиваю! И поэтому что же нам делать?

Надо начинать со школьных скамьи: ОБЖ, ГО и ЧС

и армейская дисциплина. Что надо? Подготовить молодежь к службе в армии. Чтобы не было слез во время призыва. Не скрывался чтобы призывник от армии... Вообще, если человек не будет готов к жизни, к экстремальной ситуации, значит, он где-то в другом месте подставит голову. Поэтому я говорю — должно быть единство сил, физических, духовных, интеллектуальных. В то же время у нас среди населения людей относительно здоровых — где-то около десяти процентов. Больных — тридцать процентов, а безнадежно больных — шестьдесят процентов.

Нужно с этим что-то делать... Это государственная, конечно, задача, сейчас на это стараются обратить внимание... Мы говорим, что для того, чтобы ее решить, нужно менять школьную программу. Поднять уровень подготовки, чтобы люди умели выжить в любых ситуациях. Нужно ОБЖ, ГО и ЧС.

А для возрождения страны каждый нужен — и музыкант, и художник, и писатель, и тот, и другой. Пусть каждый живет, вносит свою лепту, для того чтобы человек был гар-

монично устроен и настроен. Тогда у нас родится патриотизм, и тогда мы чисты, и не нужна нам порнуха. Нужно иметь свою гордость, патриотизм чувствовать себя человеком — хозяином своей земли.

Насколько важна религия, вера для возрождения страны, воинских традиций, для обучения рукопашному бою?

Суворов говорил: «Безверное войско учить, все равно что ржавое железо точить».

Как, по-Вашему, русскому человеку имеет смысл заниматься восточными единоборствами?

А почему бы и нет? Чем бы дитя ни тешилось... Есть такая вещь, как экзотика... У каждого есть свой диапазон познаний, интересов.

До создания собственного стиля, какими направлениями боевых искусств Вы занимались?

Я русский и по-русски учился. Боксом занимался, и классической борьбой, и вольной борьбой, и самбо. Как обычно, как все дети.

А какими восточными боевыми искусствами занимались?

Никакими. Когда эти восточные стили пошли, я уже был зрелым человеком, они меня не интересовали. Если бы раньше началась мода на

восточные единоборства, то я этого каким-то образом коснулся бы, возможно.

Расскажите еще о себе. О своей службе, работе, о том, чем Вы занимаетесь...

Это уже не у меня спрашивайте. Мне очень тяжело говорить о себе, потому что, когда говорю о себе, я даже не нахожу слов. Просто преданный человек, советский, русский человек, человек театра военных действий Второй мировой войны.

Жил, как все, как мог, учился... Сейчас служу в Вооруженных Силах Российской Федерации, работаю как могу, стараюсь соответствовать и стараюсь поднять науку... Стараюсь быть человеком...

Служу Отечеству!

Ответы

А.А. Кагочникова
на часто задаваемые вопросы

1. Ваша биография

Родился в г. Одесса. Русский. Б/п. В г. Краснодаре проживаю с 1939 года. Образование высшее. Академик РАЕН РФ и Академик АНЗ. Пенсио-

нер, 67 лет (ветеран военной службы, ветеран труда), женат, имею сына и двух внуков, награжден правительственными наградами. Служу Отечеству и своему народу. Жизненный принцип — вера в будущее, чувство настоящего, понимание прошлого. Мечта: Россия в 21 веке: государство надежды, мира, спокойствия. Здоровье и счастье людей России. Девиз: Знать, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы избежать. Философия: Защита земли Русской, России. Силами: физическими, духовными, интеллектуальными.

2. Как Вы пришли к созданию собственного стиля борьбы? Была ли положена в его основу какая-то историческая наработка, какой-то стиль, известный в русском народе ранее?

Воспитание семьи, школы, времени, друзей.

3. Кто является автором названия — «Русский стиль»?

Народ, время, жизнь — эпоха.

4. Что такое русский стиль борьбы? Можно ли дать ему какое-то определение? Каковы его основные черты?

Это не ремесло, хотя ставлю я его выше всякого друго-

го дела. Рукопашный бой — не сама цель, а способ достижения цели. Это искусство — одежда нации. Памятка славян говорит: что слон у арабов, яд у аваров, панцирь у фрягов, конь у хазар, терновник у булгар, корабль у варягов. Сам у славян. Самостоятельность.

5. Почему Вы не взяли за основу Вашего стиля какой-нибудь восточный вид единоборств?

Я славянин, я живу на этой земле предков-славян, которая меня кормит, любит и учит. Я ее часть. Я обязан ее любить и защищать и хранить традиции своих предков.

6. Можно ли сравнивать эффективность Вашего стиля и других стилей?

Да, можно. Нужно сначала привести к одному эквиваленту, как дробь к общему знаменателю. (Армейский, Милицейский, Спортивный, или какой-либо другой.) Эффективность или эффективность. В чем интерес? Это не одно и то же.

7. Ваш стиль является по преимуществу оборонительным или наступательным, или тем и другим одновременно? Почему?

Он является Армейским (а это говорит само за себя.)

8. Каковы основные элементы Вашего стиля борьбы?

Наука и знания — (Триединства сил).

9. Какую цель Вы ставили перед собою, создавая свой стиль?

Я этим живу.

10. Достигли ли Вы этой цели? Если нет, то почему?

Да, достиг.

Дополнение: Чувство чести, Чувство долга, Воспитание сильных духом, Организация боевых сил армии. Поднятие духа Армия — священное войсковое братство. Суворов разумел войско оружием, а не игрушкой Патриотизм. Работа над собой. Обучение войск (знания и умения — штыковой бой). Победа — враг войны. Вера в свои силы. Вера в бога. Роль духа и морали в военном деле. Мы русские, с нами Бог. Работа тыла. Естественность ищите в Отечестве.

11. Какие выражения известных людей, русские пословицы и поговорки могут быть применены для характеристики Вашего стиля?

В своем Отечестве пророка нет. Бездари не прощают таланта в других. От законов природы никуда не укроешься. Солнце светит всем оди-

наково. Природа не терпит пустоты, и т.д.

12. Чем определяется успех в овладении Вашим стилем? Какие качества должен выработать в себе ученик, чтобы в совершенстве овладеть Вашим стилем?

Чувством долга, ответственности и обязательностью.

13. Какие качества придать человеку занятия Вашим стилем?

Любовь, Веру, Надежду. Ответственность. Силу, упорство, уверенность, понимание, чувство.

14. Может ли русским стилем овладеть в полной мере человек нерусского происхождения?

Да, — может, если захочет.

15. Есть ли у Вас система взаимоотношений учитель-ученик, подобная той которая существует в восточных единоборствах?

Да, если учесть, что за время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества.

Качественно изменилась психология людей, мотивация их деятельности:

В области знаний. За одно поколение меняется несколько технологий, людям приходится самостоятельно воспроизводить свою квалификацию. Иначе пропадаешь. В области экономики. С уменьшением периода обновления технологий (сейчас менее 10 лет) ошибка в управлении в экономике стала резко возрастать. В области идеологии. Толпо-«элитаризм» был устойчив, пока периодичность прикладной фактологии охватывала жизнь многих поколений. Сейчас этого нет. Сейчас требуется «промывание мозгов» одному и тому же поколению несколько раз за его жизнь. Разъяснение (не профессиональное, а спортивное). О динамическом развитии спортивного движения не может быть и речи по причине одной закономерности: сначала искусство зарождается своей новизной и таинственностью. Но тренировки приносят разочарование: «узнать» — это не то же самое, что и «научиться», созвучно: «Смотреть» — видеть, можно смотреть, но ничего не видеть. Работа, работа и еще раз работа — все время работа. Из секции уходят те, кому это

пройти не по плечу. Уходят все те, которых просто интересовала лишь новизна, т.к. мотивировка их посещений падает, не поддерживается морально и перестает вдохновлять к работе свое эго. Первые тренирующиеся чувствуют себя пионерами. Целинное поле, новая дисциплина. Идет со временем новая волна молодежи, за ней другая и т.д., теперь ряд пионеров начинает бунтовать: «Почему они так, а мы по другому?» И, как результат, после нескольких лет сплоченности возникают деления, т.е. распад на различные школы и стили, полные антипатий и ущемленных амбиций.

16. Знание механики и биологии помогает Вам одолеть противника. Физически, но вряд ли только этими знаниями можно объяснить Ваш успех в борьбе, ибо, кроме Вас, еще очень многие люди обладают этими знаниями, но они не смогли сделать то, что сделали Вы. Почему, на Ваш взгляд, именно Вы являетесь создателем столь замечательного стиля?

Фортуна улыбнулась мне.

17. Можно ли назвать эту Вашу созидательную способность талантом, даром Божиим?

Живу не для оценки, не для ярлыка — хвалу и клевету приемл равнодушно — говорил А. С. Пушкин.

18. В Евангелие есть притча о людях, которым Господь раздал таланты, а те по разумному применили их. Те, кто применил их согласно воле Божьей, направил свой талант на добро, получил большую награду, а тот, кто зарыл в землю, был тяжело наказан. Как Вы считаете? Вы делаете все возможное, чтобы Ваш талант принес свои добрые плоды или, все-таки, в какой-то мере зарываете свой талант в землю?

С 1962-2002 г.г. уже 40 лет труда, вложенного мною в «землю» дали всходы: за работу в массах молодежи на Кубани и в стране отмечает:

Православная церковь — грамотами, соответствующими знаками и благославлением. Правительство — награждает различными по значимости наградами. Различные службы и ведомства: ФСБ, УВД, Армия и Флот, ОСВОД, ОМОН, СОБР, МЧС, ОСТО, ГУВД, «Динамо». ВУЗы — Дипломные работы: Кандидатские работы: Боршев И.А., Садиков А, Дубинин А. и т.д.

Докторские работы, Макашев, Чернолясов. НИР: СКВ, «Конту» и в/ч. Средние школы: г.Краснодара, Васюринской, г.Темрюк. Создания лицея при КВВКИУ РВ МО СССР и т.д. Армейская дисциплина тяжела, но эта тяжесть зрима, а не ярма. «Ум без разума — беда».

20. Почему в России так популярны восточные виды единоборств и почти ничего неизвестно среди русских людей о Вашем русском стиле?

Мода; экзотика. В своем отечестве пророков нет.

21. Почему государство не берет на вооружение Ваш стиль, или по крайней мере, не рекламирует его, в отличие от некоторых других видов восточных единоборств?

Государство берет на вооружение. Оно работает. Это не базар.

22. Вы себя ощущаете советским человеком, гражданином мира, россиянином, русским или как-то еще иначе можете определить свое национально-культурное самосознание?

Я русский, советский человек — человек своей эпохи и времени.

23. Что такое русский дух? Каковы его основные черты?

Как он исторически формировался?

Я не историк и не критик, не философ. Считают, что это Союз ума, доброты и воли, т.е. деятельность, самостоятельность, активность и инициатива. Где активность и ответственность ходят в паре. Больше быть, чем казаться.

24. Можно ли современных русских людей назвать русскими по духу? Почему?

Да. Они не хамелеоны.

25. Если нельзя, то кто мы, как нас теперь называть?

Русские. Не надо никому подражать (Иван Ильин). 150 лет назад. Пушкин А.С.: «Я не хотел бы переменить отечество или иметь другую историю, кроме моих предков».

26. Культура какого исторического периода России Вам ближе по духу: языческая, допетровской эпохи, до-революционная, советская или современная демократическая? Почему?

Советская. Родину, родителей и эпоху не выбирают. Я вырос в СССР, в советское время.

27. Чем определяется наш взгляд содержания и форма культуры того или иного исторического периода?

Фазой своего времени и местом пребывания.

28. Есть ли у современных русских людей национальная русская культура? Нравится она Вам или нет и Почему?

Да, есть. Принимаю такую какая она есть на самом деле. Скажу словами А.С. Пушкина: «Клянусь честью ни за что на свете Я не хотел бы переменить Отечество или иметь другую историю, кроме истории моих предков».

29. Можно ли назвать современный стиль жизни русских людей русским стилем?

Культ предков древних славян формировал их созидательное трудолюбие, гостеприимство, который отразился в своеобразном их национальном характере... Да, можно и нужно. Считаю, это процесс эволюции.

30. Каким определением Вы можете обозначить современную культуру России, стиль жизни большинства ее жителей?

Выживанием.

31. Вы говорили, что задача воина — защищать национальную культуру. Нужно ли защищать современную масс культуру, которая занимает ведущее положение в сознании

большинства современных русских людей?

Да, мы живем в этой массе и мы обязаны ее защищать, как самого себя, мы неотделимы. Себе — честь. Потомкам память. Родине Слава! За одно поколение меняется несколько технологий, людям приходится самостоятельно воспроизводить свою квалификацию по несколько раз...

32. Можно ли считать действительно русскими тех людей, которые, являясь такими по происхождению, совершенно лишены исторической памяти русского народа?

Это им удобно (вольно или невольно).

33. Может быть имеет смысл направить силы на создание действительно современной русской культуры, основанной на русской культурной традиции, и эту культуру защищать, а не ту, которая пропагандируется «Русским радио»?

Сейчас за время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества.

34. Что в Вашем понимании означает понятие «офицерская честь»?

Внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть, ум.

35. Какой период в истории России наиболее ярко выявил лучшие черты русского офицества? Каковы эти черты?

17-20 вв. (кто что хочет, то и видит).

36. Какие исторические лица Вам близки по духу?

Петр I, Кутузов, Суворов, Давыдов, Нахимов, Ушаков, Макаров, Ломоносов, Менделеев, Лобачевский, Жуковский, Попов, Жуков, Рокоссовский, Леонов, Макаров...

37. Кто из деятелей культуры, на Ваш взгляд, наиболее полно выявил понятие «Русский дух»?

А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, Н. Некрасов, Пиккуль, В.Шукшин, В.Высоцкий, П. Калочников, Балакирев...

38. Вы чего-то или кого-то боитесь?

Да боюсь — деградации Нации и утечки мозгов за границу.

39. Что для Вас является главным в жизни?

Движение (знания, наука), дружба, мир, любовь, созидание, семья, дети и старики.

40. Довольны ли Вы тем, что происходит в России? Почему?

Стыжусь. Болею.

41. Каким Вы видите будущее России?

Мошной, стабильной, сильной, свободной державой!

42. Каким бы Вы хотели его видеть? Что нужно для этого сделать?

Мошным, индустриальным центром Мира. (Работать — не торговать.)

43. Нужно ли воспитывать молодёжь, если нужно, то как?

Да, «Создает человека природа, но образует и развивает его общество». Творчески, комплексно (постоянно с детства).

44. Любимый вид спорта?

Жизнь, жизнь, жизнь.

45. Коронный прием?

Знания и умения. Dum spiro spero.

46. Что такое РБ?

Личная техника безопасности, совокупность знаний и умений в реализации.

47. Почему нет соревнований?

Это не спорт (там нет ограничений, правил).

48. Какой список Ваших учеников?

40 лет. (1962–2002г.г.) Очень большой.

49. С каким оружием Вы учитесь работать?

С жизнью. Жизнь — комплексное функционирование организмов.

Наша философия — защита русской земли

Вы когда-нибудь слышали про рукопашный бой в стиле Кадочникова? Это не столько спорт, сколько прикладная система. По нему никогда не проводится соревнований. А между тем слышали о нем даже в Китае. И не только слышали. Справка: «Некоторые спецподразделения НОАК (армия Китая) начали подготовку своего личного состава по методикам «школы Кадочникова». По некоторым данным, инструкторами являются лица (имена и фамилии тщательно скрываются), ранее обучавшиеся в вузах на территории Москвы, Краснодара и некоторых других городов России и Украины и каким-то образом получившие доступ к изучению навыков русского рукопашного боя.

Алексей Кадочников — не просто живая легенда, его можно по праву назвать стра-

тегически важным «ресурсом» России. В феврале этого года президент Путин объявил ему благодарность «за образцовое выполнение воинского долга и самоотверженное служение Отечеству».

В детстве Алексей Алексеевич мечтал стать профессиональным военным. Потом были Харьковское авиационное военное училище, спецучилище города Ейска, нелегкая офицерская служба и хрущевское сокращение армии... Пришлось закончить Краснодарский политехнический институт, затем — работа: сначала в НИИ, потом в знаменитом Краснодарском высшем командно-инженерном училище ракетных войск, на кафедре механики. Она-то и стала своеобразной стартовой площадкой для создания собственного направления в русском боевом искусстве, основанного на применении механики. Именно тогда утвердился научный системный подход к рукопашному бою, как комплексной составляющей жизнеобеспечения современного боя, которое сейчас и называют системой (или стилем) Кадочникова.

Итак, во вторник патриарх русского рукопашного боя при-

ехал в Тверь, чтобы провести почти недельный семинар международного масштаба.

— Алексей Алексеевич, я знаю, рукопашный бой — это лишь одна из сторон вашей системы?

— Ну конечно. Ведь что такое система? Это форма жизнедеятельности самого организма, в данном случае человека. Это личная техника безопасности, целый комплекс знаний. Не суй нос, куда не знаешь. Не делай то, что не положено. Делай так, как это делается. Реализуй те знания, которые у тебя есть. Мы должны смотреть в глубь науки, применять ее на практике. Ум без разума — беда!

— То есть не только техника, но и тактика?

— ...и стратегия, и доктрина!

— Система Кадочникова — это, можно сказать, наша русская национальная гордость? В противовес Западу и Востоку?

— Правильно. Но... еще Суворов создал науку побеждать. То, что происходит сейчас, — это новая волна. Я просто поднял упавшее знамя того времени, насколько смог в своем сообщении его понять. Не

я, как кто-то другой сделал бы это. Я не занимаюсь историей, сравнениями. Русский народ очень многогранен. Что мне удалось, я преподнес. Мне не хватит силы воли, чтобы присвоить достижения других людей. Я говорю о Петре I, Суворове, Нахимове, Ушакове. Капитан второго ранга Леонов с десятком моряков одолел шеститысячную армию японцев. Почему об этом никто не говорит?..

— Наверняка такой человек, как вы, чувствует себя в какой-то степени сверхпатриотом. Наверняка вас пытались переманить на Запад...

— Это было давно. А зачем? У меня есть своя земля, я стараюсь быть со своим народом.

— Можно ли говорить о том, что Запад, если бы и получил эту систему, все равно ее не воспринял бы (ведь она основана на наших традициях)?

— Конечно. Это как раз наши корни, наше богатство. И, естественно, ни один нормальный человек никогда их не будет продавать. Как князь Голицын не продал. Когда он был еще жив, мы увидели, что владеем с ним одним и тем

же. Так что я вижу — это связь времен. Надо просто увидеть науку: здесь статистика, кинематика, динамика, физиология, психология... Надо найти возможность использовать их законы для любого человека. Обеспечить обычную жизнедеятельность. И с позиции инженера я преподаю свои знания.

— А какой процент эффективности в передаче ваших знаний ученикам? Вы знаете намного больше...

— Можно налить в стакан ведро воды? Нет. Поэтому надо подготовить людей и дать им возможность расширить, увеличить объем своих знаний, понятий. Чтобы потом можно было этими знаниями — потенциальной энергией — работать.

— Существуют ли подделки под Кадочникова?

— Очень много. Однажды мне сказали: «Пойдем посмотрим, там по системе Кадочникова кто-то преподает». Ну, пришли. Я тому человеку говорю: «Кадочникова знаешь?» Тот ответил: «Как тебя». Потом ему, конечно, объяснили...

— Владение вашей системой требует изначально осо-

бого мировоззрения? Или она еще что-то «довоспитывает» — дисциплинированность, например?

— Мы живем на Руси. Мы выросли в наших семьях. Основы заложены нашими предками. Нужно было использовать подаренный нам инструмент, мы его выбросили, сказали: «Мы лучше с голыми руками пойдем». Знание требует от человека: не выбрасывай, помни то, что прошел в школе. Говорят, мы прошли, как по коридору. А ты прошел, взял, вооружившись. Наша философия — защита земли русской.

Впереди участников семинара ждут занятия по тактико-специальной подготовке, выживанию в экстремальных ситуациях, рефлексотерапии, боевому фехтованию и многое другое. Для курсантов ВУ ПВО Алексей Алексеевич прочитает лекцию «Выживание в зоне вооруженных конфликтов». Все это время Тверское телевидение будет снимать фильм «Русский рукопашный бой А.А.Кадочникова».

Мария ИВАНОВА

**Не вооружен,
но смертельно
опасен.**

**Как и чему я учился
у Кадочникова...**

Слабонервных попрошу дальше не читать — речь пойдет о рукопашном бое...

С людьми, которые им занимаются, я близко познакомился в Алуште, на всесоюзном семинаре «Школа выживания по системе русского боевого искусства». Что же это такое?..

Автор системы — самооборона в экстремальных условиях — Алексей Алексеевич Кадочников, преподаватель механики и физвоспитания Краснодарского военного ракетного училища. (К слову, спасибо руководству училища, что под своей «крышей» могло сохраниться этой боевой культуре.

Было время, когда некоторым горе-специалистам из ведомственных соображений очень хотелось «похоронить» ее.) Здесь, в Алуште, «школой выживания» руководил ученик и последователь Кадочникова мастер спорта по самбо и дзюдо Александр Ретюнских...

Впервые «стиль Кадочникова», или, как его еще нередко называют, «краснодарский вариант боевого самбо», я увидел зимой в Москве на просмотре фильма «Один на один с врагом». Уже тогда меня поразила мягкость, легкость и самобытность рукопашной боевой техники, продемонстрированной курсантскими-ракетчиками. Теперь с этой техникой мне предстояло познакомиться, что называется, с глазу на глаз.

120 человек, заинтересовавшихся «краснодарским вариантом», прибыли в Крым со всех концов страны. Самбисты, дзюдоисты, поклонники древнегреческого панкратиона, ученики школ кунг-фу и ушу, каратисты, бойцы, исповедующие французский и тайландский варианты бокса, хранители традиций бурятской родовой борьбы, знатоки славянского кулачного боя и казацкого поединка. Кого тут только не было! Летчик гражданской авиации, метростроитель, строитель, кооператор, токарь, милиционер, тренер, швейцар ресторана... И при всей разности — возрастной, социальной, культурной — они быстро находили общий

язык. «Маваши», «боковой удар», «подножка», «залом», «рамка» — этими боевыми словами был насыщен прибрежный воздух.

Новичков почти не было. Ехали не только поучиться и людей посмотреть, но и себя показать. А кое-кто всерьез готовился и к жестким спаррингам в полный контакт (потом уже с умешкой об этом рассказывали). И многие были обескуражены, когда услышали от самого Кадочникова, что его система требует прежде всего кое-что вспомнить из школьного учебника физики, такие понятия, как «рычаг», «консоль», «пинцет». Эти слова вдруг стали столь же популярны, как и названия боевых приемов. Ведь «система» построена на основе законов механики. И когда ты их начинаешь применять на практике, сложное неожиданно становится простым. (Нынешние школьники, к вам обращаюсь, не советую прогуливать уроки физики — может пригодиться!)

...Я решил, забыв о возрасте, все испытать на себе. Это было непростое. Тренироваться предстояло трижды в день. А после обеда, когда

сам Бог велел вздремнуть и наломанное тело умоляло об отдыхе, надо было идти на лекции по «выживаемости». Как без приборов точно узнать температуру воздуха и скорость водного течения? Определить без компаса свое местонахождение? Рассчитать запас сил и обеззаразить воду? Не знаете? А выжить хотите?

Трехразовые тренировки уже давали себя знать, мы вживались в боевое искусство, как путешественники в новые условия обитания, шла профессиональная акклиматизация. И не имело значения — ночь на дворе или день.

Однажды я проснулся от того, что сосед по гостиничному номеру извивался на кровати и пытался размахивать руками и ногами под одеялом..

— Ты что? — спросил я, плохо соображая спросонья.

— Занимаюсь рукопашным боем, — не просыпаясь, ответил он, перевернулся на другой бок и сладко засопел.

Алушта, готовясь к пляжному сезону, чистила перышки. Ни свет ни заря мы «трусили» на берег моря (если позволяла погода), и утро пахло

расцветающей крымской сосной, большой водой и свежей краской. На холодном песке и свежеемытой гальке пляжа мы просыпались окончательно, «ломались» в суставах, «брали» захваты и освобождались от них, наносили удары и увертывались, стараясь при этом действовать мягко и по возможности даже изящно. Мне, честно говоря, это удавалось не часто. Было обидно: как-никак мастер спорта по самбо и дзюдо, тренер со стажем, бывал на соревнованиях по карате, тхэквандо и рукопашному бою (по версии десантников), а вот «изюминка» постоянно ускользает от меня...

Чуть позже стал разбираться: защита по системе Кадочникова — мягкая, пластичная, подвижная. Мы ведь привыкли, как правило, защищаться жестко: либо ставим под удар блок, либо отбиваем его. Кадочников и его ученики атаки противника «снимают», едва коснувшись руки, и пропуская мимо, а уж потом — держись! Одно атакующее действие переходит в другое, и хотя Алексий Алексеевич требует, чтобы все движение выполнялись в треть

усилий, именно эта ненапряженность таит в себе страшный разящий потенциал.

Редкий посетитель пляжа (в 7 утра было еще холодно) с удивлением наблюдал, как сотня с лишним мужиков в кимоно и пятнистых армейских костюмах, растянувшись по самой кромке прибоя, обстоятельно и без лишнего шума делали свое дело. И только мелькали выбитые ловой рукой ножи с затупленными лезвиями. И крутились в воздухе, точно грампластинки, отброшенные в стороны, черные пистолеты с заваренными дулами.

Самое время немного рассказать о людях, с которыми ваш корреспондент делил трудности.

...Он был, пожалуй, самым крупным из нашей дружины — Леша Сорокин, кикбоксер из Харькова. Учеба давалась ему непросто. В любом виде спорта тяжеловесы «зреют» долго. А тут для освоения нового надо было на время отложить в запас старые привычки. Легко сказать, а куда денешься от реакций и навыков, закрепленных сотнями тренировок. Стоило преподавателю показать новый

прием, как тень сомнения омрачала Лешино чело, он тянул руку, терзаемый почти гамлетовским вопросом. Спрашивал:

— А что если я пробью отсюда с левой в печень?

Возможны были вариации: «с левой в печень» заменялось на «с правой в голову».

Леша простодушно искал точек соприкосновения старых и новых познаний. А в печень он, без дураков, умел бить здорово...

Рядом с гигантом харьковчанином мой новый друг Мироныч смотрелся почти подростком. Валерий Миронович Шевцов, томич, самый старший из слушателей семинара, разменял уже шестой десяток. И должность у него вполне солидная — заместитель директора медицинского училища. На такой и брюшком обзавестись не грех. Тем не менее Мироныч поджар, силен и дьявольски ловок. На занятиях один из лучших. Его боевой стиль напоминает гремучую смесь русской плясовой и китайского ушу. И, кто бы мог подумать, что в детстве этот человек был инвалидом.

Как-то за вечерним чаем, который мы кипятили в литровой стеклянной банке, Мироныч поведал мне свою историю:

— Послевоенный мальчишка, родителей не помню, воспитывался при воинской части. Ноги болели, плохо слушались, ходил на костылях. Из-за раннего нервного потрясения стал заикаться.

Однажды на майские праздники оделся, как положено, почище, пошел посмотреть, что на улице делается. Глядь, мои постоянные обидчики, братья Дубровины. «Вырядился, — говорят. — Сейчас мы тебя еще приукрасим». Костыли выбили и бросили в грязь...

И вот, — продолжает он, — утерев с лица слезы в перемешку с грязью, прокусил я себе до крови руку. И кровью написал: «Буду сильным». Но сначала надо было поправиться... Вылечили деревенские бабки. Терпеть пришлось страшно. Они опускали мои ноги в чаны с жутко горячим травяным настоем. Почти кипяток, я даже писался от боли. Бабки вылечили и от заиканий. Тогда же я раздобыл первый свой атлетический снаряд — железяку от

трактора... А уже в армии узнал азы рукопашного боя...

Вероятно, история андерсеновского «гадкого утенка» живет вечно, потому что в каждом людском поколении находит свое подтверждение. Вот и Мироныч из «утята».

...Эти парни будто ничем и не отличались от остальных, а все же были заметны. А чем — не пойму... Толя — роста среднего, а Серега и вовсе невысок. На занятия приходили в старой солдатской форме, нет, не той, пятнистой, которой любят щегольнуть «рукопашники», а в самой что ни на есть обычной, белесо-зеленоватой, выцветшей. Из любой самой «нежной» отработки они умудрялись выйти в контактный спарринг, так что требовалось вмешательство инструктора, чтобы слегка поостудить бойцов.

— Да мы легонечко, — разводили руками Толя с Серегой, — совсем чуток.

— Их не переделат уже, — разяснил мне мой друг, мудрый Шевцов, — одним словом, «Черные всадники», и все тут...

— «Черные всадники»?

— Ты послушай. Поехали в Улан-Удэ втроем — мы с моим сыном Андрейкой (он

студент) и Серега Трегубенко. Надо сказать, что в Томске у нас Серега считается лучшим рукопашником. Меня ты на тренировках видел, ну, и Андрейка мой хоть и молод, но в кулачном деле совсем не подарок. Компания подобралась что надо, друг на друга смело могли положиться... Ты спросишь, чего нас туда потянуло? Любопытно же узнать, что такое эти «всадники» и с чем их, мама родная, едят. Что за приемы у них, стиль? К слову, иногда их еще кличут «волчьей стаей». Короче, приехали, представились их главному — Боре Антонову. На вид ему слегка за тридцать, родом — из бурят... Две ночи мы носились по сопкам и бились в полный контакт. Считалось, что каждый дерется за себя, и они нашу тройку пытались разбить поодиночке, но мы-то понимали, что здесь выжить можно, только прикрывая товарища, иначе разорвали бы, «волки».

На третью ночь Антонов говорит: «Теперь вам предстоит самое главное испытание, если вы, конечно, не слабаки и не трусые. Бой против человека с бичом. Когда человека бьют бичом, он либо ломает-

ся и становится рабом, либо переходит за грань — теряет чувствительность к боли и потом ему в жизни вообще ничего не страшно».

К этому времени мы уже понесли кое-какие потери. Серега, воюя по кочкам, здорово подвернул голеностоп, а у меня от пота и грязи на ногу вздулся здоровенный фурункул. А чтобы хоть как-то увертываться от бича, нужно быть подвижным, как муха. И, значит, выпало это страшное испытание моему Андрейке.

Время испытания они назначили — шесть минут, — продолжал старый рукопашник, и взгляд его в ту минуту бродил где-то очень далеко, — они мне говорят, мол, может, вам, как отцу, лучше отойти в сторонку, не смотреть, тяжело будет. А я отвечаю, что ничего, вытерплю. И вот начал сынок мой крутиться, вертеться, уворачиваться, да не всякий раз получалось. Через две минуты изловчился, прорвался к «погонщику», вырвал кнут и сбил его с ног...

А потом как-то я разговорился с Толей и Сережей. Больше говорил Толя, а Серега время от времени нетерпеливо кивал, как бы про-

цеживая сквозь собственное ситечко слова товарища.

— Стиль «Черных всадников» — родовая бурятская борьба, которую, по словам Антонова, он перенял от своего деда. И так шло в их роду из поколения в поколение, чуть ли не со времен Чингисхана. Отсюда и появилось название стиля: ноги — твой боевой конь, руки и туловище — всадник, чернота — цвет ножи, — рассказывал Толя.

— Слепое, безоговорочное подчинение «сенсею» выправляет из человека доброту. А я не хотел быть зверем. И когда стал сильнее среди антоновских учеников, понял — надо уходить. И мне никто не может сказать, что я сломался, не выдержал трудности. Конечно, бойцовскую школу Антонов нам сильно дал. Но вот «чингисханщины» такой, подавления личности я не принимаю. Да и многие потом ушли.

Знакомство с Алексеем Кадочниковым впечатляет. В отличие от восточных «сенсей» — традиционно недоступных, возвышающихся над учебнической массой — он общодоступен и коммуникабелен. Джентльмен. Даже на заня-

тиях в строгом синем костюме, голубой рубашке и галстук. Артистичен, работает чуть ли не двумя пальцами, а выбитое оружие аж свистит в воздухе. На фоне совсем не гренадерской стати красивая седая шевелюра, великолепная осанка... Прямо-таки голливудское обаяние.

А жизнь за плечами у седого человека совсем не Голливуд. Мальчишкой он разделил с бойцами красноармейской части, последней покидавшей Краснодар, тяготы летнего отступления 1942 года. Отходили с боями, парнишку, чтобы не потерялся, привязали к седлу кавалерийской лошади. И однажды лошадка здорово выручила маленького наездника. Во время артобстрела они отбились от своих. А ровно двое суток спустя темногривая, наскочившись под пулями, вынесла Леху прямо к месту привала родной части...

Может быть, на роду у него написано — учить людей боевому искусству? Ведь на фронте сыну полка Алексею Кадочникову уроки штыкового боя приходилось видеть чаще, чем учебник арифметики. Это уж много позже

были — военная школа, политехнический институт...

Он убежденный сторонник профессиональной армии, умеющей выживать и побеждать в любых условиях.

— Изучение боевого искусства — путь долгий. А тот, кто спешит побыстрее собрать сливки, как правило, обжигает губы, — сказал он как-то, когда мы прогуливались по набережной Алушты...

— Пригласили меня однажды краснодарские комитетчики поработать с группой захвата. Ее назначение — обезвреживать угонщиков самолетов. Поучил я их какое-то время, кое-что ребята успели взять, но работать с ними надо было еще немало... И вот их комитетские специалисты говорят мне мол, хватит уже, все. Ревность их, что ли, замучила. Ну, как говорится, насильно мил не будешь. А тут кто-то, уж не помню кто, предложил посоревноваться, сыграть в игру: комитетчики возьмут на себя роль террористов, а мои ребята (которые постоянно тренируются со мной) попытаются их обезвредить. Хорошо. Договорились. Подозреваю, что у кого-то в планах

было высмеять нас. И ведь некоторые наши условия так и не были выполнены...

— Какие, например? — спрашиваю я.

— Мы попросили посадить самолет так, чтобы он стоял носом к солнцу. Тогда группа захвата, подбираясь к самолету, не отбрасывает на землю тени. Все люки они заблокировали. Тем не менее мы их взяли, так что «воздушные пираты» даже билеты не успели достать...

В другой раз, выбрав удобную минуту, я спросил Алексея Алексеевича:

— Знаю, что вы очень не любите распространяться о той военной школе закрытого типа, которую закончили после войны. Но в общих чертах, наверное, можно обрисовать, чему вас учили, какие навыки необходимы в разведке? Расшифруйте ваше любимое словосочетание — «школа выживания».

— Нам не сообщали, по какой системе нас обучают, — сказал он, явно что-то преодолевая в себе, — с каждым из нас (по всем предметам) занимались восемнадцать преподавателей... Давайте больше не будем о той школе...

Вот недавно мне попалась инструкция по обучению солдат американской армии, которым предстоит действовать в автономных условиях. Согласен с автором инструкции, включившим в этот курс обучение подрывному и радиоделу, вождению автомобиля, медицинским навыкам, зачеты по стрельбе и рукопашному бою. Но на месте автора я бы обязательно добавил сюда понимание и ощущение времени. Это не менее важно, чем иметь твердую руку. Люди шестидесятих существенно отличались от сегодняшних. Не забывал бы я и об этнических группах. Знания об их быте, культуре в боевой обстановке могут иметь огромное значение. Ведь есть разница, кто у тебя в отряде — туркмены или эстонцы...

А вот еще из «уроков Кадочникова»:

— Рельеф местности, лодки рек и людей, флора и фауна региона, местные болезни, повадки птиц и животных, дрессировка собак и умение уходить от них — все это необходимо знать, чтобы выжить. В былые времена в мире славилась смекалка русской армии, умение быть там, где

не ждут. Возможно, и не формулируясь в солдатской среде в четкие определения, это жило в вехах, передавалось от призыва к призыву... Вот что я понимаю под словами «отечественное боевое искусство», а не то, как с маху свернуть кому-нибудь челюсть.

Впитывая в себя законы «школы выживания», ты настолько начинаешь чувствовать окружающий мир, приросту, что проникаешься сознанием своей неразрывности с этим миром — ты часть его...

А теперь, через призму сказанного, взглянем на рукопашный бой. Я часто повторяю молодым, не драться надо учиться, а познавать законы естественных наук, в первую очередь механику, геометрию, анатомию, физиологию. Иначе даже на одном языке со мной не сможете говорить. Истинный бой ведь не в спортзале происходит, значит, и знания ваши должны быть объемными. Вышнее мастерство — бой в окопе, в траншее, в условиях плотного пространства. Уйти от удара, не разрывая контакта, не затрачивая лишних усилий, — вот к чему надо стремиться...

Мне вспомнилось, как однажды на занятии Кадочников выходил из ситуации, когда два «противника» прижали его к стене, приставив вплотную ножи к горлу. Одно мгновение — и оружие вылетает к потолку, а «обидчики» валются крестом ему под ноги. Вот тебе и физика с геометрией...

Ретюньских, ученик Кадочникова, рассказывал мне:

— Однажды на занятиях с детской группой я спросил: «Ребят, а кто такие китайцы? Ведь я часто от вас слышу — приемы ушу, гимнастика ушу...» Знаешь, что они мне ответили: китайцы — это очень сильные люди, они все ведут здоровый образ жизни, занимаются гимнастикой, единоборствами... Они сильнее нас... Ты представляешь, это говорят юные россияне, родина которых имеет исторический опыт бесконечных победных войн за независимость. Их предки сражались постоянно, а теперь, оказывается, мы должны учиться боевому искусству на Востоке. Я разговаривал с одним очень старым человеком, он служил на русском флоте еще до революции, нередко бывал в портовых кабаках разных стран.

Там русских моряков как огня боялись. Значит, были у них кое-какие аргументы.

Толя Семенов, один из «Черных всадников», долго искал следы боевого рукопашного стиля казаков, живших в Бурятии. Нашел одного старика. Дед, могучий как дуб (не с первого дня знакомства, разумеется, а лишь разузнав, зачем это парню нужно), показал кое-какие секреты. Это были упражнения и удары, имеющие мало общего с традиционной техникой. Но что интересно — Толин брат, двухметровый мужик, ходил два года в секцию ушу, и ни черта у него не получалось. А здесь словно под него эта техника придумывалась. Ведь что ни говори, а у китайца или японца и анатомия иная и традиционное воспитание отлично от нашего.

Так, спрашивается, почему стиль Кадочникова, рассчитанный на нашего соотечественника, прекрасный еще и тем, что автор его старается не напускать туману для значимости, а, наоборот, все точно рассчитывает столь долго был оттеснен, выключен из практики единоборств?

Да, это она, наша сверхсекретность прячущая все, вплоть до расположения полковой бани. Это опасность конкуренции, которую кое-кто ощущал могучим инстинктом «портфелесохранения»...

На улице идет дождь, погода испортилась. Но огромный волейбольный зал легко вместил нашу «лихую сотню». Раз-два-три: тройка ударов ногами. Раз-два-три: тройка руками.

А теперь уйдем от ножища, а теперь выбьем пистолет... Ах, вы на меня с автоматом, а мы его по системе: «оружие которое не выбивается, отбирается...»

«Слушай, зачем тебе это надо, — шепчет одно из моих «я», то, которое слабее. — Материал ты уже собрал. Отдохни. Иди в душ». Но я не слушаю свое слабое «я», мне стыдно оставлять товарищей.

Кроме того, мне все время кажется, что именно сейчас, вот на этом занятии, я узнаю что-то особенно важное, что никак нельзя упустить. То, что когда-нибудь, после, выручит меня, поможет защитить жизнь и достоинство. Не важно — свое или чужое...

А разве одного этого не достаточно, чтобы заставить себя немножко потерпеть?

*Константин Тиновицкий,
мастер спорта СССР*

**Система
АА. Кадочникова.
Взгляд
не со стороны**

*(РУССКИЙ СТИЛЬ
1-2/1995)*

Последние годы все больше и больше разговоров и споров идет о так называемых русских стилях единоборств. Одни превозносят чуть ли не мифическую эффективность, другие, впадая в другую крайность, утверждают, что русский народ никогда не имел и не мог иметь каких-либо боевых школ, а была какая-то манера биться в деревнях и семьях. В этой статье я попытаюсь по возможности последовательно изложить понимание сущности боевых искусств с точки зрения одного из адептов русского стиля, известного как стиль Кадочникова, а также коснуться истории его возникновения и некоторых особенностей техники. Думаю, я имею на это право, как ста-

рый ученик и друг Алексея Алексеевича. Что касается других школ русского стиля, то, не являясь специалистом в этой сфере, я не могу объективно оценить их особенности и эффективность, лишь замечу, что многие из них активно пользуются схожим «арсеналом». При изложении я буду приводить цитаты из критической статьи М. Колесникова (см. «Кэмпо», №5, 1994г.), которая последовательно и типично «ругает рукопашников», а также пользоваться некоторыми другими материалами.

Вплоть до второй половины 80-х годов не существовало термина «русский стиль». Его придумали позднее. Свою систему А.А. Кадочников называл боевым самбо и выделял при этом еще две школы — полубоевое и спортивное самбо (последнее, известное как Харлампиевское, знакомо всем). Пройдя подготовку в специальных подразделениях флота в качестве боевого пловца, А.А. Кадочников получил материал, на основе которого создал систему и школу, известную теперь в стране как «стиль Кадочникова». На это ушла, по сути, вся жизнь.

В постреволюционный период возрождением боевой системы занимались многие, но наибольшую известность получили Ознобишин и Спиридонов. Основой послужила система рукопашного боя, принятая в русской армии. Последнее нередко оспаривается, но если вспомнить своеобразие того периода истории, то многое становится ясным. Носителем системы являлось русское офицерство, и поэтому не удивительно, что за океаном охотно брали бывших офицеров в качестве инструкторов. Кстати, среди инструкторов хваленых «зеленых беретов» нередко можно встретить и русские фамилии, более того, в учебниках по боевой подготовке войск США, в разделе «Рукопашный бой», встречаются рисунки и пояснения к ним из старых наставлений, принятых в царской армии, и, что удивительно, со ссылками на первоисточники. Если же поднять более старые пласты истории воинского искусства, то убеждаешься, что в русской армии рукопашному бою придавалось особое значение. Об эффективности русской «рукопашки» свидетельствует не

одна армия мира, испытывавшая ее на себе. И в этом контексте известное суворовское выражение «пуля дура — штык молодец» приобретает, мне кажется, особое значение. Была техника и была школа, но оформлена была по-русски, без восточного колорита и помпы — не бросается в глаза, да еще если глаза с азиатским прищуром. А вот мнение «специалиста»: «Не существовало, по крайней мере, последние 3–4 века у русского народа ни эзотерических, ни каких-либо других «боевых школ». Не было! Были свои манеры и способы биться в разных краях, деревнях, семьях». Вот так! Все забыто, все извращено. Обидно и стыдно.

Рождение боевой системы, как и рождение ребенка — акт священный. Поверьте, нет ни одной системы, которая бы возникла в результате «творческой активности масс». Это озарение одного человека, как открытие Ньютоном законов механики, или Менделеевым периодической системы элементов. И точно так же, как черты характера, внешний вид и национальность ребенка определяются его родителями,

точно так же и рожденная система будет иметь свои национальные черты.

Причем это никак не связано с обрядностью и прочей мишурой, которая появляется гораздо позже. Именно поэтому можно и нужно различать русскую, китайскую, японскую и другие системы единоборств. Дальнейшая эволюция системы может протекать двояко — система может взростеть, набирать силу, повинувшись потенциам, заложенным в ней самой, а может претерпевать метаморфозы в результате развития ее по спортивному пути. В последнем случае происходит элиминация травмоопасных, а следовательно, и наиболее эффективных элементов, расчленение живого тела системы на ряд изолированных технических элементов — «приемов» (понятие приема в боевой системе имеет иной смысл), которые, в свою очередь, также деформируются в угоду зрелищности и эффективности. В результате возникает законченная спортивная система, внутреннее развитие которой весьма затруднено в силу самой методологии ее возникновения. От былого

живого тела остается лишь деформированный скелет. Полубоевая же система часто создается на базе спортивной, когда «существо» боевой системы либо забыто, либо закрыто для широких масс (как в последнем случае было с системой Кадочникова), и поэтому уже при создании становится нежизнеспособной. Подобную эволюцию претерпели и харлампиевское САМБО, и каратэ, и другие системы спортивных единоборств. Вот почему те восточные единоборства которые так широко экспортируются в нашу страну не являются и не могут быть боевыми системами в точном значении этого слова. Именно в этом смысле А.А.Кадочников говорит, что внедрение восточных систем рукопашного боя, которые по своей сути таковыми не являются, в вооруженные силы России, по существу, является подрывом боеготовности армии. Из страны вывозят либо то, что не нужно, либо то, что имеется в избытке. Ни одна уважающая себя нация или государство не будет разбазаривать свое национальное достояние. Даже в сфере спорта имеется

масса секретов! Так что же тогда говорить о грозной боевой системе, имеющей прямое отношение к безопасности страны!

«...Можно не сомневаться, что мастер спорта по боксу или греко-римской борьбе в уличной потасовке окажется на голову сильнее, чем парнишка, успевший пройти курс обучения у деда Кадочникова ... Ни один из «русских рукопашников» в бою с хорошим боксером или кик-боксером не продержался бы и одной минуты. Не видно решительно ничего такого в их технике и тактике, что позволяло бы им гарантированно «вырубать» любого противника. Их уверения в обратном — только слова, сопровождаемые показухой: один деятель проводит приемы, а второй ему изо всех сил поддается...»

Эта цитата является своего рода квинтэссенцией мнений наших оппонентов и одновременно эталоном их бессодержательности. Впрочем, давайте попробуем разобратся. Что касается первой части цитаты, то я не был бы столь категоричным. Кроме того, нельзя принимать всерьез тех, кто утверждает, что

гарантированно «вырубает» любого противника. Нелепость возникает из-за смешивания задач, решаемых спортивными системами и боевой. В первом случае — эффектный зрелищный бой, а во втором — уничтожение врага. Предложение же о встрече на татами всегда сопровождаются условиями, которые по сути разоряют систему. Что предлагается: «...надо наглядно продемонстрировать свое превосходство хотя бы на уровне спортивного (?) варианта «рукопашки» по самым жестким правилам (?)... « По чьим правилам — по правилам, адаптированным к условиям ринга? Если боксер будет бороться с борцом или борец боксировать с боксером, то даже «не специалисту» ясен исход подобного поединка по правилам. И что за «спортивный вариант «рукопашки» — в системе А.А.Кадочникова я такого не знаю. Да и зачем, спрашивается, боевую систему доводить до спортивного варианта — есть ведь спортивный аналог некогда боевого харлампиевского САМБО. Почему бы не провести встречу любого масте-

ра восточных единоборств с хорошо подготовленным самбистом, тем более, что титулованных мастеров у нас достаточно. Не уверен, что последнее слово будет за борборниками азиатского пути. Но все же думаю, что делать этого не следует, так как все это уже было — еще в 20-30-х годах пытались таким образом сравнивать различные системы и разумно решили, что таким путем идти нельзя, да и бессмысленно — это не выявляет существа дела.

Я в этом смысле тоже ортодокс и такую задачу в руководимой мной школе не ставлю. Что касается последней фразы приведенной цитаты, то лишь замечу, что один поддается другому лишь из соображений безопасности, и делать он это должен именно «...изо всех сил», иначе получит травму. Кстати, в айкидо тоже подпадают изо всех сил, и по той же причине, и никто этим «деятелям» этого вину не ставит. А видели ли вы у тех же японцев, чтобы, скажем, каратисты отстаивали «честь кимоно» на татами с мастерами айкидо? Видимо, подобная «азиатчина» даже самим азиатом в голову не приходит.

А вот еще мнение: в стиле А.А. Кадочникова «...броски и болевые приемы существенно преобладают над ударами. Между тем, именно удары, и только они, позволяют надеяться на победу в скоротечной схватке с несколькими вооруженными противниками...». Подобные сентенции нередки и говорят о полном незнании и непонимании сути системы — либо смотрят не то, либо не хотят видеть. Впрочем, смотреть — еще не значит видеть. А вот еще: «...как я могу послать хотя бы в нокаун без акцентированного удара... в боевой обстановке нельзя быть расслабленным... да и зачем расслабляться в бою...». Удары расслабленной рукой не изобретение «деда» Кадочникова. Такие удары широко известны и активно используются во многих стилях. «Хлесткий удар» — этот термин широко известен боксерам, известна и его эффективность. Только, в отличие от боксерского, удар может наноситься и пальцами, и тылом кисти, и «открытой перчаткой», не говоря уже об ударах предплечьем, локтем, плечом. Причем, эти удары мож-

но наносить рукой, уже зачехленной противником. По существу, ударная техника системы гораздо разнообразней, чем боксерская и каратистская вместе взятые. Что касается болевых приемов и бросков (броски отличаются от спортивных), то это лишь элементы управления противником — не более того. А вот в спорте — это «приемы», которые имеют самостоятельное значение и оцениваются баллами. Есть и блокировка, внешне похожая на каратистскую, но в отличие от нее — не «жесткая», и делается она с вращением конечности. Кроме того, «мягкая» блокировка позволяет захлестывать бьющую конечность и тем самым не только использовать кинетическую энергию бьющей руки противника, но и на его же ударе входить в зону поражения. Нечто похожее происходит у боксеров при «клинчевании» — вы как бы связываете удары противника. Что касается техники работы ногами, то эффективные удары в корпус и голову, наносимые каратистом или кик-боксером на татами, нелепы и опасны для самого бьющего в иных условиях.

Гораздо эффективнее работать не защищенную мышечным пластом голень или суставы противника. И вообще, нет необходимости бить выше пояса, так как задача поражения нападающего решается гораздо проще.

Как уже отмечалось выше, сутью техники рукопашного боя, как одного из разделов системы, является доктрина управления — вы должны владеть ситуацией и уметь управлять противником. Пожалуй, только айкидо наряду с системой А.А.Кадочникова так последовательно воплощает этот принцип в своей работе. Правда, способы достижения в целом различны. Для управления используется изощренная техника освобождения от захватов и техника управления собственным весом. Использование наряду с этим «мягкой» блокировки с вращением, приводящей к эффекту закручивания и протягивания, и хлестообразных ударов, позволяющих огибать блоки путем использования точек контакта, как точек вращения, дает возможность проводить работу с большой эффективностью. Направления ударов также не случайны,

они вписываются в общую логику работы, воздействуя на слабые места и болевые точки противника. Бить может, такая изощренность для системы, претендующей на армейскую, покажется несколько излишней, но при выполнении боевой задачи вы можете оказаться в таких условиях и состоянии, при которых не то, что ногой ударить — руку с трудом поднимешь. И в этом не раз убеждаешься, изучая опыт прошедших войн. Думаю, для вас теперь очевиден и второй постулат системы — работа должна быть проведена не любой ценой, а ценой наименьших усилий и потери времени. Есть еще и третий постулат — бой ведется сразу на поражение (нет боксирования), что обеспечивается целым рядом превентивных мер. К этому можно лишь добавить, что работа с оружием и против оружия является неотъемлемой составной частью системы и органично влетена в ее ткань.

Что касается тренировочного процесса, то он также отличается от общепринятых. Тренировки проходят в спокойном, медленном темпе, без напряжения (важна ре-

лаксация), в треть силы. Основным критерием правильности выполняемого технического действия является проведение его без выраженного ощущения сопротивления партнера, так называемый эффект проваливания. В отличие от других систем используется не отдельный «прием» или группа «приемов», доведенных бесчисленными повторами на тренировке до автоматизма, а работа тела, «настроенного» на движения противника. Вы не взламываете оборону мощными ударами, а гармонично вплетаетесь в движения, как бы помогая им, доводя их до абсурда. Вы не наносите удар с опережением (противник быстрее вас), а подводите его под свои удары. Причем зачастую нет необходимости наносить удар самому — противник на собственной инерции травмируется об услужливо подставленные ударные части вашего тела и окружающие предметы. По сути то, до чего спортсмен в ходе турнирных боев интуитивно доходит сам, здесь используется как база, на которой строится весь тренировочный процесс. Особенности и от-

личия от других систем не ограничиваются уже сказанным, но это особая и широкая тема.

Конечно, вся система А.А.Кадочникова не предназначена для массового потребителя, но ее отдельные разделы могут быть адаптированы для локальных задач. К сожалению, в отличие от введенных систем, имеющих квалифицированный тренерский состав и международное признание, русский стиль выглядит пока бедным пасынком.

Тем не менее, я считаю, что при серьезной, грамотной работе система А.А.Кадочникова может и должна занять видное место. Для быстрого и динамического развития необходима поддержка влиятельных организаций и заинтересованных структур. В то же время, кроме чисто профессионального аспекта есть еще и моральный. Мы — русские, и должны есть, спать, любить и защищаться по-русски. Человек должен помнить свое родство и гордиться своей национальностью.

О русском стиле рукопашного боя понаслышке знают многие, но какое отношение он имеет к «Школе выжива-

ния» и чем ее традиции могут быть полезны гражданам, известно не всем, но интересно каждому.

Побеждать не вступая в драку

Предлагаем вниманию читателей беседу нашего корреспондента Виктории Сороколенды с Александром Ивановичем Ретюнских, тренером-преподавателем московской «Школы выживания». Одним из самых одаренных учеников Алексея Алексеевича Кадочникова, человека-легенды, сумевшего собрать воедино и обогатить собственным опытом традиции отечественного рукопашного боя, уходящие корнями в глубину веков, вопреки историческим катаклизмам, уцелевшего в народе. Как бесценное достояние передавались от отцов к сыновьям навыки выживания в любых неблагоприятных условиях и экстремальных ситуациях. Не имея специального названия, как нынче, они органично вписывались в жизненный уклад наших предков. Мастерство самообороны было лишь частью умений, присущих вся-

кому настоящему мужчине, способному защитить себя и жизнь тех, за кого он в ответе. «Рукопашный бой — невидимое оружие, которое нельзя обнаружить, пока человек его на применил, и нельзя отобрать пока человек жив», — любит повторять А.А.Кадочников, патриарх русского рукопашного боя. С легкой руки журналистов его стали величать «Русский ниндзя». Действительно, такое сравнение напрашивается само по себе. Сходство стиля А.А.Кадочникова с ниндзюцу — в глубоком знании законов природы, человеческого организма и психики, мастерства оптимального поведения в экстремальной ситуации, виртуозного владения всеми видами огнестрельного и холодного оружия, которым, кстати, может стать и любой предмет, попавший под руку: стул, зонтик, автотрубка, пятак, стакан, книга... Но тем не менее не могу согласиться с коллегами: смертоносное оружие «людей-невидимок» было исключительно клановым и служило сильным мира сего. У А.А.Кадочникова и его учеников позиция совершенно иная: воз-

родить и усовершенствовать традиции русского рукопашного боя, в прошлые века и поныне считающегося самым сильным единоборством в мире, и вернуть народу его утерянное искусство выживания.

— Александр Иванович, почему о рукопашном бое русского стиля и искусстве народные традиции пережили века?

— Так уж получилось, что сейчас мы живем в обстановке повышенной опасности: обострена криминальная обстановка, изменились взаимоотношения людей — современные социальные условия делают нас агрессивными, провоцируют множество стрессовых ситуаций, существенно осложняют жизнь экологические бедствия. Все это заставляет задуматься о способах сохранения здоровья, полноценной психики и даже жизни людей. Поэтому «Школа выживания» в последние годы все больше привлекает внимание наших соотечественников.

Что же касается непосредственного русского стиля рукопашного боя, как боевого единоборства, то за последние десятилетия он был почти забыт. До революции он куль-

тивировался в среде профессиональных военных. В кадетских корпусах и юнкерских училищах будущих офицеров обучали способам выживания при любых неблагоприятных условиях: при жаре и холоде, в лесу и горах не умереть от голода и жажды, сориентироваться в незнакомой местности, оказать помощь раненому или больному человеку, — найти выход из любой, казалось бы, безвыходной ситуации. Уметь постоять за себя в бою и при внезапном нападении, используя все виды оружия, а также не имея в руках ничего.

Еще в древности наш рукопашный бой наводил на врагов суеверный ужас. Наши предки были сильны в ближнем бою и побеждали даже тогда, когда по всем канонам военной науки победить было невозможно. Если дело доходило до рукопашной, захватчики в панике бежали с поля боя. Русский рукопашный бой с древности и поныне считается сильнейшим в мире единоборством. Семьдесят лет процветает и совершенствуется в среде американских десантников особый вид борьбы, в основу которого был положен наш рукопашный

бой, привезенный за океан царскими офицерами, эмигрировавшими с родины после революции. Но кое-что сохранилось и в нашем Отечестве.

После революции боевое искусство наших предков, отшлифованное веками, было запрятано в секретные спецучилища, где готовили диверсантов. Ну а для народа, абсолютного в духе того времени, было решено создать новый вид единоборства. Простым тем людям, которые, разрабатывая новую систему самообороны без оружия, не воспользовались опытом русского народа: в те годы за пропаганду российской культуры можно было поплатиться головой. Ощепков и Харлампиев, разрабатывая самбо, ориентировались преимущественно на восточную технику. Однако традиции русской борьбы не были потеряны безвозвратно: они продолжали жить в народе, передаваясь из поколения в поколение. Во время Великой Отечественной войны солдаты еще применяли рукопашный бой, отбиваясь от нескольких нападающих сразу.

В послевоенные годы традиции рукопашного боя стали

забываться, мы оказались на грани потери национального боевого искусства. В армии и на спортивных площадках стали культивироваться восточные единоборства. Еще более усугубил положение запрет на их преподавание гражданскому населению. В последние годы, когда всевозможные стили восточных единоборств вышли из подполья, процветают и усиленно пропагандируются, стали лонемному вспоминать и о русском рукопашном бое. Правда, все еще сказываются отзвуки идеологической обработки прошлых лет: кое-кто утверждает, что не было никогда у миролюбивого русского народа национальной борьбы. Poleмика в таких случаях бессмысленна — вся военная история нашего Отечества с древнейших времен свидетельствует о существовании на Руси сильнейшего боевого единоборства. Во все времена русские воины умели защитить свой народ от разных бед.

— И тем не менее волна увлечения современной молодежью всевозможными стилями восточных единоборств не идет на убыль. Скорее, наоборот. Мне приходилось встречать «восточников», сожалее-

щих, что прежде ничего не знали о существовании русской борьбы и годы потратили на изучение восточной боевой техники, философии и религии. Однако на выступлениях московской «Школы выживания» в киноконцертном зале «Зарядье», где ваши ученики показывали рукопашный бой русского стиля, среди зрителей, преимущественно борцов других направлений, то и дело слышались возгласы: «Это каратэ!», «Винчунь!», «Дзюдо!». Каждому казалось, что признал что-то «родное».

— Это говорит лишь о том, что боевое искусство всех народов едино. Законы природы, механики одинаковы для всех. Существуют различные религии, а Бог, говорят, один... Каждый народ воспринял Его по-своему. Вероисповедание, философия, народные традиции и жизненный уклад формируют культуру каждой нации, а боевое искусство является ее неотъемлемой частью. Законы механики для всех одинаковы, но культура движений различна. Помните, как сходны движения в народных танцах и национальных видах борьбы. Это сходство заметно и в лю-

бых других видах спорта. Фигурное катание, например, или футбол — в них тоже существуют национальные стили или школы: русская, канадская — какая угодно.

А то, что страстные споры о плагиате возгораются, стоит лишь коснуться единоборств, вполне объяснимо. Боевой раздел какого угодно стиля борьбы близок к народной культуре, а состязательный, спортивный вариант органично связан с боевым. Поэтому все виды единоборств похожи и непохожи друг на друга. Русский рукопашный бой, которым мы занимаемся, принадлежит к системе самбо — это и спорт, и самооборона. Разумеется, существует и боевой раздел, и он пользуется в специальных армейских подразделениях.

— Александр Иванович, почему Вам, мастеру спорта по самбо и дзюдо, призеру многих крупных состязаний по этим видам спорта, пришлось по душе именно рукопашный бой русского стиля?

— Лет десять назад я познакомился с Алексеем Алексеевичем Кадочниковым, основателем Краснодарской «Школы выживания». Мое-

му учителю удалось собрать по крупницам, систематизировать и поднять на современный уровень те знания и навыки рукопашного боя, которым владели наши отцы и деды.

Алексей Алексеевич учился рукопашному бою после Великой Отечественной войны в одном из спецучилищ, где готовили диверсантов. Но не менее ценные навыки передал ему отец. В годы войны рукопашка не однажды спасала ему жизнь. Отец же, в свою очередь, унаследовал боевое искусство от деда, кавалера трех Георгиевских крестов. Система Кадочникова поразила меня не только нестандартностью, но и методикой тренировок. Она интересна тем, что обучает только приемам борьбы и способам выживания в экстремальных условиях, формирует мировосприятие, помогает найти свое место в жизни. Занятия по системе Кадочникова начинаются не с преподавания технических навыков борьбы, а с психологического тренинга. Обрести себя, познать окружающий мир, природу, искалеченную экологическими бедствиями, и место в ней человека. Научиться выбирать линию поведения в сложных челове-

ческих взаимоотношениях, избавляться от стрессов самому и не забывать о близких своих. Важно защитить не только свое тело, но и психику. Наша жизнь становится все сложнее и опаснее. Всякому человеку нужно выжить и сохранить себя как личность.

Нельзя понимать искусство выживания так примитивно, как это делают некоторые люди. Отдавая дань моде, отправляются в леса, на необитаемые острова и «выживают» там, питаются подножным кормом и ночуют на деревьях. Это скорее похоже на романтическую страсть к приключениям.

Нынче и в цивилизованных условиях всем нам вполне хватает борьбы за выживание. Чего стоят поездки в переполненном городском транспорте, бесконечные очереди в опустевших магазинах. Нужно уметь самому избавляться от стрессов, — воспринимая нашу повседневную действительность спокойно, как неизбежность. И помогать тем, кто рядом. Экстремальных ситуаций в нашей жизни более чем достаточно. Например, муж развелся с женой — выжить в такой период тоже непросто: кто-то кончает жизнь само-

убийством, другой ищет спасение в пьянке, третий становится преступником. Безысходность губительна, нужно помочь человеку выжить... Не просто сберечь здоровье и не поклатиться по наклонной плоскости, но сохранить нормальную психику, остаться дееспособным человеком.

Познать себя, определить свои возможности и место в жизни — с этого надо начинать. А рукопашный бой — это только одна сторона искусства выживания. Столь грозное оружие можно доверять лишь человеку с нормальной психикой и чистыми помыслами. Поэтому прежде чем дадим ему в руки наше «невидимое оружие», необходимо узнать, заслуживает ли он того.

— Приходилось ли слышать о краснодарской, свердловской «Школах выживания»? Интересно, много ли у А.А.Кадочникова последователей? Ученики приходят к вам сами или вы ищите людей, близких по духу?

— Благодаря публикациям в центральной печати и показательным выступлениям, русским стилем рукопашного боя заинтересовались многие.

В нынешнем году в Алуште и Сочи состоялись семинары для инструкторов по стилю Кадочникова. На них обучались бойцы со всех уголков страны, среди них были специалисты по боевым и состязательным единоборствам различных видов. Конечно же, невозможно даже подготовленному человеку за 10 дней постигнуть все тонкости такой комплексной, всеобъемлющей системы, какой является «Школа выживания». Это было лишь первое знакомство. Как я уже заметил, невозможно за короткий срок овладеть каким-либо стилем борьбы. Поэтому основная наша цель — пропаганда русского стиля рукопашного боя — поиск людей, способных не просто преподавать наш стиль, но и совершенствовать его.

— Семинары — временное явление, а в «Школах выживания», насколько я поняла, вы обучаете тех, кто занимается прежде всего для себя: кого-то интересует самооборона, кого-то спорт. Входит ли в ваши планы создание какого-либо центра, где вы будете растить профессионалов, людей, которых в последствии

могли бы с гордостью назвать своими учениками?

— У меня есть давняя мечта, которая, вероятно, вскоре станет реальностью: организовать свою школу, где по определенной системе, рассчитанной на несколько лет, проходили бы подготовку не только взрослые люди, но и мальчишки. Выпускники этой школы будут получать документ, подтверждающий их квалификацию. Вот этих ребят я с чистой совестью смогу назвать своими учениками.

**Князь Борис Голицын:
Вы делаете
благородное дело —
служите Отечеству...**

Князь начал с неожиданного:

— А умеете ли вы стоять по стойке «смирно»?)

Вопрос был задан начальнику Голицынского Института погранвойск (бывшее Высшее училище погранвойск КГБ) генерал-майору Виктору Остаповичу Олефиру; генерал не обиделся, а улыбнулся: попробую, дескать... Его заместители, офицеры, тоже улыбнулись. Виктор Остапо-

вич встал, молодежато расправил плечи. Все будто бы ладно, но князь сказал:

— Неплохо, неплохо. И все же это еще не стойка-стяг. Казалось бы, мелочь: надо чуть подтянуть ягодицы, ноги вот так, и смотрите, смотрите — совсем другое дело!

Действительно, генерал словно бы выше ростом стал, вся его подтянутая фигура преобразилась.

Представитель древнего княжеского рода Борис Васильевич Голицын и представитель сегодняшнего российского воинства генерал Олефир крепко пожали друг другу руки.

В предыдущем номере журнала «Русский стиль» мы рассказывали о жизни, необычной судьбе Бориса Васильевича, фронтовика, геолога в мирное время. Он храбро, как и его именитые предки, дрался с врагами под Ленинградом, был тяжело ранен, но в любой самой опасной и кровавой схватке ему, молодому тогда человеку, помогали родовые голицынские приемы рукопашного боя. Этот стиль, эти приемы передавались из поколения в поколение. (У княгинь и княжен

были свои способы защитить себя, свою честь, своих детей; их учили этому особо). Многое из боевого древнего наследия хранится в секрете, и князь и сегодня не имеет права рассказывать обо всем. Но какими-то приемами он все же согласился поделиться с будущими пограничниками.

— Тем более институт-то Голицынский, — улыбался он. — Правда, к этому месту я не имею близкого отношения: род наш большой, разветвленный, и это, должно быть, бывшее поместье дальнего родственника.

И еще размышлял и сомневался Борис Васильевич: будут ли полезны его уроки современным подготовленным офицерам, курсантам?

Но после первых же встреч в Голицыне его сомнения рассеялись: в огромном зале не было свободных мест, а когда князь сказал: «Ваша служба — особая, вы на страже рубежей Отечества. Значит — всегда готовы к бою, да и теперь часто в бою. Это благородное дело. Вас нельзя называть «товарищи», вы, господа, — «Ваше благородие», — зал отозвался аплодисментами.

Князю Голицыну за семьдесят, но на сцене стоял ладный, юношески подтянутый, легкий в движениях человек с бородкой на живом лице; он ловко освободился от кобуры с «бульдогом», показал револьвер курсантам: — Посмотрите, мы — Голицыны, носили оружие не в обычной кобуре, а на таком вот ремешке. Никаких пряжек, застежек. Одно движение — и револьвер превращается в оружие для рукопашного боя. Раз — этим ремешком легко связать пленного противника, да так, что он никуда не денется.

Конечно, надо знать специальный узел. Таким узлом в старину связывали пленных и отпускали идти под присмотром подростков — развязаться невозможно было...

Голицынский институт — высшее военное учебное заведение с большой историей, богатыми традициями. Тысячи и тысячи его выпускников служили и служат на самых отдаленных заставах, в горячих точках, там, где проходит граница, где чаще, намного чаще, чем в других частях, взрывает покой слово «тревога!». Это особая служба, и люди нужны тут особые. Они

должны многое знать, многое уметь, потому что все это может пригодиться завтра или через минуту. Важно защитить рубежи Отечества, победить врага, а самому остаться целым и невредимым. «Вы, господа, должны помнить: вас ждут дома. И вы обязаны вернуться», — часто говорил в тот день Борис Васильевич. Вместе с Голицыным и майором Андреем Морушкиным мы заходили в учебные классы, всматривались в макеты застав, где вспыхивали огоньки секретных пограничных коммуникаций. Шли обычные занятия. Во дворе на полосе препятствий тоже занимались курсанты. Бег, броски тренированных тел, автоматы, гранаты, штыковой бой. Князь подошел поближе и внимательно смотрел на то, что делали эти крепкие ребята. Все было как надо, но — мелочи, опять все те же мелочи...

— Знаете, а ведь от этих «мелочей» зависит ваша жизнь, сможете ли вы дальше вести бой, — заметил Борис Васильевич.

Одна из голицынских «мелочей». Оказалось, все курсанты, преодолевая полосу препятствий, бежали, даже неслись по

прямой вперед, не обращая внимания на то, что происходит в метре от их маршрута: Но это же бой, атака, когда сбоку — из-за любого угла, любого дерева, может броситься враг, может вылететь нож, штык, граната, пуля. Нельзя смотреть в одну точку даже на учениях, нужно тренировать боковое зрение, это должно стать привычкой. Князь попросил позволения пробежать по полосе. Ему разрешили.

Он побежал, и мы видели, что взгляд его стал плавающим, рассеянным; он видел все впереди и все вокруг, он успел бы достать врага, бросившегося сбоку, откуда угодно. Курсанты пожимали плечами: действуем, мол, по утвержденной инструкции. Но сотнями юных жизней платили мы в Афганистане за то, что инструкции пишутся педантичными чиновниками в мундирах, далекими от боевых действий, в которых убивают по-настоящему.

Или возьмем штыковой бой.

— Вы бьете штыком очень высоко, — продолжил Голицын. — Получается, куда-то в голову. А зачем? Нужно целиться в грудь. Я смотрел по

телевизору, как учат штыковому бою американских солдат. Со зверским лицом, вероятно, призванным устрашить врага, солдаты изо всех сил вонзают штык в чучело и потом что есть мочи тянут его обратно. Ну хорошо, это все же чучело. А в бою... Если вы вонзите весь штык во врага, вы его не выгашите, и противник, падая, увлечет вас. (Простите за подробность, но вы, мужчины, воины, это ваше дело.) Пока вы освободите свое оружие, вас сто раз убьют. Поэтому еще одна «мелочь» — штык входит лишь на десять сантиметров; поворот штыка и — обратно. Все. Это воинская работа, надо ее уметь делать... Голицыны, мои предки, нередко ходили в штыковую как бы втроем, и «работали» в ритме вальса: раз, два, три, раз, два, три... То один бьет, то другой, то третий. А знаете, не зря, думаю, Цветаева написала: «Три сотни побеждало трое...». В старину, как еще врага встречали. Становились в две шеренги. И те, что впереди, и те, что сзади, сжимали правыми руками рукоятку одного большого меча и били враз. Представляете, какая

двойная разящая сила была в этом ударе! Расшибали любую атаку врага, а затем, отбив, сами шли в наступление.

И тут же, под мелким дождем, Борис Васильевич показал курсантам как можно быстро и просто отбиться обычным автоматом от трех нападающих, идущих «в штыки». Не только отбиться, но и сразить их.

Потом князь, молодо сверкнув глазами, предложил самым рослым, самым подготовленным взять его, что называется, в оборот. «Мне неважно, сколько вас будет, трое, пятеро или больше. Дело не в этом, а в том...». В чем же? Парни держали его крепко. Бывший геолог и бывший солдат стал поворачиваться, превращаясь в «волчка», и кольцо нападавших разорвалось, все рассыпалось, подчинившись силе движения. При этом, следует помнить, что Голицын показывал приемы в замедленном темпе. Если бы нападающие действовали всерьез, быстро и жестко, то и князю пришлось бы работать по-настоящему, на поражение, как в бою. И чем сильнее захватит противника, тем страш-

нее будет ответ: сила ужесточает другую силу... На князя нападали с ножами, пистолетом, автоматом, штыком, пытались бить кулаком, но он всякий раз уходил от удара каким-то легким неуловимым движением. Подкрадывались сзади и накидывали на шею удавку (так бандиты душат шофера в машине), но Голицын резко поворачивал голову в сторону, веревка с горла попадала на боковую шейную мышцу, а дальше дело было за техникой...

Аплодисменты, записки, вопросы из зала. Странное дело: в своем почтенном возрасте, израненный в войну Борис Васильевич не задыхался после очередного броска, казалось, вовсе не уставал. Признался: «У Голицыных, как бывалых воинов, естественно, и своя оригинальная система дыхания. Особенно в бою».

Когда-то его предки перед сражением выбрасывали вверх сомкнутые руки с боевым громким выкриком: «Крепи! Крепи! Крепи!» А когда сходились в смертельной схватке с супостатом, исторгали вдруг из грудной глотки необыкновенно мощный и грозный рык, пугающий

противника порой до панического бегства. Этому рыку научиться было непросто. Нужно было подать голос так, что бы в конце концов в кончиках пальцев ощутили как бы покалывающие иголки. Рык издавал весь человеческий аппарат бесстрашного воина.

— В нашем роду и мальчиков воспитывали по-особому, — сказал князь. Кажется, пустяк — качать ребенка в колыбели. Младенцев-мальчиков и качали иначе. Чтобы колыбель как бы простукивалась. Ребенок с пеленок инстинктивно приучался переносить удар, тотчас подбираться. С двух лет он уже не боялся, его начинали готовить к ратному делу мужчинам.

Князь показал курсантам старинный кинжал, который когда-то в бою на Кавказе взял трофеем его храбрый предок. Виктор Остапович Олефир подарил ему от имени голицынцев кремивый боевой нож с надписью на память об этом дне. Генерал угодил старому воину, это было сразу видно: ведь для настоящего мужчины, по словам князя, оружие — это все. «Я считаю, что вы, офицеры, должны всегда быть при ору-

жи. И спать с ним чаще, простите, чем с женой...».

Голицын закончил и сказал привычное: «Честь имею». Доблесть воинская, честь... В давнем сражении 1812 года генерал Раевский поднял первыми в атаку своих детей, мальчиков 15 и 17 лет, и они пошли под шрапнелью с саблями в руках. А за ними — рослые, усатые grenадеры. И разбили врага. Генералу страшно было за детей своих. Но позади — Отечество, и он сделал так. Господь сохранил бледных тонких мальчиков в офицерских мундирах. И воины сохранили свою честь.

Да, это было очень давно. Но, слушая в тот день князя Бориса Васильевича Голицына, думалось: а может, и не так давно. И все это еще вернется в нашу жизнь, в нашу армию.

«Ведь вы делаете благородное дело, служите Отечеству...».

*Александр Полянин, Голицыно,
Московская область*

Несекретная физика — пинцет, тачка, коромысло

Испокон веков поражались друзья и недруги живучести русского народа. Из поколения в поколение передавались навыки выживания в любых неблагоприятных условиях. Целостное восприятие мира и человека в этом мире как части живой природы позволяли нашим предкам находить выход из любой сложной ситуации и в мирное, и в военное время. Традиции жили в народе, сохранились в кругу людей, живущих в гармонии с природой, чаще всего вдали от очагов цивилизации. В то время как «одичавшие» горожане относятся к природе потребительски, наивно считая человека царем всего живого. И только тогда, когда невежа и гордец, дитя НТП оказывается волею судьбы один на один с природой, все встает на свои места. Человек ощущает себя растерянным беспомощным младенцем, стоящим на краю пропасти.

Но многовековой опыт наших предков растративался с наступлением цивилизации, и

наши современники почти перестали осознавать себя частью природы, утратили живучесть своих прародителей. Однако жизнь не стала проще: к стихийным бедствиям прибавились экологические катастрофы и психические стрессы, вызываемые все более усложняющимися социальными условиями. Нетрудно догадаться, какова роль рукопашного боя в искусстве выживания.

Разумеется, степень владения грозным «невидимым оружием» соразмерна со степенью профессионального риска. Подготовка как профессионалов в этой области, так и прикладников, весьма серьезна, ей всегда уделялось соответствующее внимание в специальных учебных заведениях.

Такова уж история нашего Отечества: секреты живучести сохранились и приумножались либо как семейная традиция (что большая редкость), либо в секретных спецслужбах.

Но в жизни бывает, что всем людям, представителям вполне мирных профессий, подчас приходится самостоятельно позаботиться о собственной безопасности.

В отличие от спорта, существующего ради красоты, азарта, познания человеческих возможностей, рукопашка предназначена для сохранения жизни в экстремальных ситуациях. Реальные схватки происходят не в комфортной атмосфере спортзала, а в любых условиях: днем и ночью, в летний зной и в зимнюю стужу, под дождем на скользком грунте или в зыбком песке, в одежде, чаще всего совершенно не подходящей для ведения боя, в лесу, в тесной кабине лифта или салоне автомобиля. Бой может быть не только индивидуальным, но и массовым, происходить на ближних и дальних дистанциях. Каратисты, например, ближнего боя избегают. Поединки «восточников» зрелищны благодаря многообразию движений с большими амплитудами. Но эта работа требует отличной спортивной подготовки, что совершенно недоступно для многих людей. Боец может быть болен или ранен. В боевых условиях человеку приходится вести поединок без психической и физической разминки, более того, зачастую будучи очень

усталым и травмированным, иной раз довольно основательно: с переломами или сотрясением мозга. Важно не выложиться в схватке, как в спорте, а сохранить силы, потому что нужно остаться в живых и после победы, возможно, обработать собственные раны, выбраться из западни, дожидаться помощи.

Всякому настоящему мужчине не повредит умение постоять за себя и защитить своих близких. Сумеет ли человек слабый и безоружный противостоять сильному противнику, может статься, не одному, а нескольким? Русский стиль рукопашного боя, традиции которого уходят в глубины веков, дает такую возможность. Старик и ребенок, инвалид и серьезно больной человек, даже сердечник или слепой, владея русской рукопашкой, сумеют отразить нападение. Этот современный стиль, не требующий больших мышечных усилий, построен на законах механики, жизненного, практического опыта. Внешне неэффективные движения рукопашников по результату весьма эффективны. Воины-интернационалисты, инвалиды войны в Афганиста-

не, потерявшие руку или ногу, с успехом занимаются по новой для них системе рукопашного боя, сожалея, что не владели этими знаниями раньше...

Руки, ноги, корпус, боевое оружие рукопашники используют как рычаги. Атакующий перестает принадлежать себе, едва владеющий русским стилем примет ближний бой. Агрессивная энергия обращается против нападающего и он вынужден подчиниться воле рукопашника, владеющего секретами стиля Кадочников. Все эти секреты, собственно, таковыми не являются и знакомы всякому школьнику. Откройте учебник физики за восьмой класс, и вы увидите те самые «волшебные» рычаги, применяемые рукопашниками.

Наша беда в том, что школьное и вузовское образование оторвано от жизни. Школьники и студенты часто не видят иной цели, кроме получения документа об окончании учебного заведения. Выучил формулу или закон природы — отчитался и забыл. Молодые люди приобретают пассивный багаж знаний о мире, в котором жи-

вут, не могут обрести целостное мировосприятие. Поэтому-то большинство из нас оказывается беспомощным в экстремальных ситуациях — все знания по физике, химии, астрономии, физиологии и всем прочим общедоступным дисциплинам не спасают, потому что остались в памяти всего лишь формулой, записанной в тетради, и не находили применения в реальной жизни.

Именно потому тем, кто решил попробовать свои силы в овладении «невидимым оружием», придется настроиться на серьезную работу не столько мышцами, сколько головой: придется провести за учебниками не меньше времени, чем в спортзале.

А.А. КАДОЧНИКОВ

МОЙ ВЗГЛЯД НА РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*
Технический редактор *Геннадий Крамской*
Художественный редактор *Анна Семенова*
Корректор *Валентина Боровцева*
Компьютерная верстка *Анастасия Киричѐк*

Подписано в печать
с готовых диапозитивов 01.12.2004 г.
Формат 84x108/32. Бумага типографская №2.
Печать высокая. Усл. п. л. 4,0.
Тираж 5 000 экз. Заказ № 802.

**Издательство «Феникс»,
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.**

**Тел.: (861) 257-04-14, тел./факс (8632) 61-89-50,
e-mail: academpres@tsrv.ru**

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ЗАО «Книга» 344019,
г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Об авторе

КАДОЧНИКОВ Алексей Алексеевич родился в Одессе в 1935 году в семье военнослужащего — офицера ВВС. С 1982 по 2005 год занимается научно-исследовательской деятельностью, которая проводится на базе Краснодарского военного училища ВВКИУ РВ МО. Научно-исследовательская деятельность А.А. Кадочникова была высоко оценена не только Министерством обороны, но и научным сообществом. С 1998 года А.А. Кадочников — действительный член Академии наук о Земле, с 1999 года — академик Академии естественных наук Российской Федерации по проблемам антропосоциологии. Отмечен рядом правительственных наград, в том числе — Орденом Почета за заслуги перед Отечеством. По прикладным аспектам своих научных исследований в области рукопашного боя и специально-прикладных навыков проводил семинары для высшего руководства Министерства безопасности РФ и различных силовых структур. Внес большой вклад в разработку теории безопасности и жизнедеятельности человека. С 1962 года обучил и воспитал тысячи воинов-патриотов России. Сын Аркадий, молодой офицер, с честью продолжает дело отца. Многочисленные ученики А.А.Кадочникова внедряют в жизнь по всей России основополагающий принцип, которым он руководствуется всю свою жизнь, — «Служение и защита Родине — России».

 **ВЕНИКС**

ISBN 5-222-05927-8



9 785222 059272