

ПРЕДЛАГАЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ!!!

ШКОЛА АДЕКВАТНОГО РЕАГИРОВАНИЯ (ШАР):

УНИКАЛЬНАЯ АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

«СВЕРХВОЗМОЖНОСТИ БОЙЦА» (2008 год)

<http://shkola-shar.com/sverkhvozhnosti-boyca/>

Цитата (стр. 238-262):

Приложение 3

Программа обучения детей

(школа адекватного реагирования)

1. Пояснительная записка

Программа представляет собой сложную и многоцелевую методику обучения детей школьного возраста по универсальной системе духовного и физического совершенствования **Школы Адекватного Реагирования (ШАР)**.

Мы живём в сложном политизированном и криминализированном обществе, а жизнь в этих условиях таит опасности не только для взрослых, но и для детей в особенности! Чрезвычайно актуальным явилось внедрение в системе народного образования предмета – **«Основы Безопасности Жизнедеятельности»**, и данная *Программа* в значительной степени перекликается с его целями и задачами.

Дети на занятиях приобретают практические (и теоретические) знания о поведении в экстремальных ситуациях – будь то нападение хулиганов или ссора с близкими людьми, встреча с мошенником или необходимость оказания пострадавшему первой помощи, причем внимательность и наблюдательность, а также умение **адекватно** реагировать в различных жизненных ситуациях развиваются с помощью целого ряда особых упражнений.

Цифры статистики, касающиеся здоровья выпускников школ, показывают крайне неблагоприятное (и даже критическое!) положение в этой сфере. Связано это не только с повышенными учебными нагрузками в школе, но в большей мере – со здоровьем их родителей и условиями жизни в целом.

Программа включает в себя, в том числе, оздоровительно-укрепляющие комплексы,

упражнения и методики, освоение которых будет полезно не только для детей, но и для их родителей. Занимающиеся должны быть нацелены на долгую (не менее 100 лет!), активную, здоровую и счастливую жизнь.

За время обучения дети смогут овладеть искусством общения, навыками реального рукопашного боя, способами укрепления здоровья и мн.др.

Группа детей занимается два раза в неделю по два часа. Занятия проводятся на базе спортивного зала. Активно используется имеющийся инвентарь: маты, пластмассовые и деревянные палки, мячи, скакалки, боксерские перчатки и пр. Для занятий не требуется какая-либо специальная одежда: используется спортивная форма (тренировочные костюмы, кеды или кроссовки, как на уроках физкультуры), и только при наработке захватов или бросков занимающимся необходимо иметь прочные куртки.

Данная *Программа* является **общей** для всех лет обучения, а даваемый на занятиях учебный материал усложняется по мере роста мастерства занимающихся. Длительность учебного цикла – 1 год.

Обучение показало высокую эффективность предлагаемых методик. Дети, прозанимавшиеся несколько лет, с лёгкостью могут создавать на тренировках комплексы из десятков движений, запоминать их и демонстрировать на достаточно высоких скоростях. Подобные минисценки чрезвычайно зрелищны: они напоминают специально отработываемые эпизоды поединков в фильмах о боевых искусствах, но, в отличие от последних, являются результатом творчества самих детей и не уступают по уровню мастерства разработкам профессионалов.

При занятиях с детьми очень важна дисциплина, и в каждой Школе она достигается по-своему. Известно, что секциях единоборств нередко используется наказание тяжёлыми физическими упражнениями и грубым обращением. В ШАР такое недопустимо! Между Учителем и учениками развиваются отношения, основанные на взаимном уважении, а залогом хорошей дисциплины является *живой* интерес детей к *Учению*.

Ученики используют полученные *Знания* в своей жизни и убеждаются в их практической ценности. При этом особое внимание обращается на опасность для здоровья таких вредных привычек как курение, пьянство, наркомания. Ученикам объясняется, что их жизнь может быть яркой и насыщенной без искусственных стимуляторов, пагубно влияющих на их здоровье.

Дети учатся наслаждаться самой жизнью во всех её проявлениях; они понимают, что занимаются не ради каких-либо соревнований или наград, а, в первую очередь, для укрепления здоровья и саморазвития.

2. Цель и задачи.

Главной целью занятий является воспитание духовно и физически здорового, активного и жизнерадостного человека, умеющего адекватно использовать полученные *Знания* в любых жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Укрепить здоровье детей и научить их здоровому образу жизни;
2. Помочь ученикам приобрести знания и практические навыки поведения в экстремальных ситуациях;
3. Научить детей эффективному рукопашному бою;
4. Пробудить творческие способности учеников;
5. Научить детей искусству общения;
6. Привить ученикам стремление к постоянному саморазвитию;
7. Научить детей разнообразным техникам медитации;
8. Расширить кругозор учеников и повысить их эрудицию;
9. Сформировать у детей неиллюзорное видение окружающего Мира.

3. Совместная работа.

Объединение проводит совместную работу с ООО ОНИЦ «ЗДОРОВЬЕ НАРОДА», обеспечивающим методическую и консультационную поддержку.

4. Примерный тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов		
		6-9 лет	10-13 лет	14-18 лет
1	Вводная часть	2	2	2
2	Сказки, притчи, легенды	3	3	3
3	Разминка	25	15	6
4	Манеры передвижения	8	6	4
5	Нанесение ударов любой частью тела	6*	8	10
6	Умение защищаться от всевозможных ударов	7*	9	11
7	Приёмы и способы ведения рукопашного боя без оружия	7*	12	14
8	Использование в бою подручных предметов	0	1	2
9	Ведение боя с двумя и более противниками	0	4	8
10	Бой против вооружённых противников	0	0	7
11	Ведение боя в нестандартных условиях	0	2	3
12	Личная безопасность	4	6	8
13	Философия Школы	2	4	5
14	Лечебные упражнения	4	5	6
15	Развитие специальных качеств	0	4	5
16	Искусство общения	3	3	3
17	Медитативные упражнения	4	6	6
18	Занятия на природе	16	16	16
19	Расширение кругозора и ответы на вопросы	2	4	6
20	Игры, эстафеты	34	18	6
21	Проверка знаний учащихся	12	12	10
22	Задания для самостоятельной работы	5	4	3

ИТОГО
ЧАСОВ: 144
 часа в год

ПРИМЕЧАНИЯ:

- упражнения, выполняемые на воздухе, обозначены *;
- каждое занятие насыщено большим количеством упражнений из многих тем одновременно;
- даваемый учебный материал усложняется соответственно возрасту занимающихся и по мере роста их мастерства;
- методика обучения предполагает большой объём самостоятельной работы учеников.

ПРОГРАММА

1. Вводная часть.

Гармония в отношениях с окружающим миром и собой, отсутствие крайностей, так называемый «срединный путь», – основной девиз Школы! Ученикам рассказывается, чем овладеют они за время обучения, в чём отличие **Школы адекватного реагирования** от других Школ, стилей, направлений единоборств и систем самосовершенствования.

Подчеркивая многотысячелетнюю историю Школы, необходимо показать связь *Учения* с такими *Традициями* как *йога, у-шу, ниндзютсу, каратэ-до* и рядом других, используя при этом знания о «застывших формах» и их «переменах», *имитационных стилях, «невидимом воине»* и пр.

Школа адекватного реагирования является **внеациональной**, в то время как многие отечественные или восточные системы имеют совершенно чёткую национальную принадлежность, из-за чего они перестают быть *универсальными*, а их освоение «чужими» в полном объёме становится практически невозможно и, зачастую, – бессмысленно!

В ШАР нет правил и ограничений на использование боевых техник (в отличие от других Школ!), следовательно, особые требования предъявляются к дисциплине, внимательности, отбору учеников на всех этапах обучения.

Неисчерпаемость техник и *Знаний*, даваемых ученикам, показывает особенности обучения в ШАР, отсутствие так называемых «секретов» от учеников, ведь именно то, что зачастую скрывают учителя других Школ от своих учеников, для последних является жизненно необходимым.

Следует обратить внимание на отсутствие *поясов* (указывающих уровень мастерства) и соревнований (якобы выявляющих «лучших из лучших»). Наличие определённого *пояса*, звания или *дана*, заслуженного в результате соревнований по каким либо правилам, вовсе не гарантирует его обладателю безопасность на *улице*. Кроме того, проведение соревнований возможно лишь при определённых запретах на множество техник. Следовательно, ученики,

имея подобную подготовку, нарабатывают ложные боевые рефлексы. Например, в боксе, где используются перчатки и шлемы, бойцы не придают особого значения пропущенным ударам, учатся *держат* их. В реальной же ситуации, где никакого защитного снаряжения нет, любой, даже несильный, пропущенный удар может серьёзно травмировать бойца. Если рассматривать ещё и запреты на определённые удары (например, в пах, глаза и др.), то бойцы таких Школ или не умеют защищать эти важнейшие зоны, или вообще не владеют ударами, чаще всего используемыми на улице.

Учитывая сложность обучения искусству рукопашного боя Школы, ученикам с первых занятий даются специальные **техники превосходства** (*принцип «быстрого касания», неотбиваемые удары, универсальные защитные движения, травмирующие подставки, боевые медитации* и др.), владения которыми вполне достаточно для эффективного отпора насилию даже при не очень высоком уровне мастерства. Знакомство с техниками ШАР может оказаться весьма полезным для учеников призывного возраста, готовящихся к службе в Российской Армии.

При занятиях с детьми необходимо учитывать, что для них существуют и запретные разделы *Учения*. В первую очередь, это:

- определённые травмирующие техники, приводящие к непоправимому ущербу здоровью;
- техники владения холодным и огнестрельным оружием;
- техники симуляции болезней;
- сексуальные техники и ряд других.

Каждое упражнение Школы является *многоуровневым*, имеет множество *скрытых* смыслов и применений, которые постепенно раскрываются перед занимающимися, благодаря чему *Знания* надёжно защищены от недостойных!

2. Сказки, притчи, легенды.

Важнейшими составляющими обучения являются народные *сказки, притчи и легенды*. Можно долго рассказывать об *искусстве жизни*, философствовать и рассуждать о высоких материях, но есть формы передачи практических знаний, когда образное слово, символическая ситуация позволяют ученикам сразу осознать ту или иную идею. Примечательно, что для обучения широко используются значительный арсенал других *Учений*.

Знания, заключённые в сказках и притчах, зачастую отражают реально происходившие события или основаны на них, что подтверждается исследованиями современных учёных в области мифологии и народного творчества. Одна из задач, стоящих перед учениками, – находить глубинный смысл поучительных историй, правильно истолковывать описываемые ситуации.

Тематика притч непременно должна затрагивать следующие вопросы:

- цели обучения;
- пути достижения этих целей;
- особенности взаимоотношений Учителя и ученика;
- испытания ученика;
- этические вопросы применения знаний *Учения*;
- формирования правильного мировоззрения ученика.

Обучение притчей, сказкой не случайно широко распространено у всех народов мира. Притча должна быть именно *рассказана*, а не прочитана по книге. Интонацией рассказчик должен подчеркнуть наиболее важные моменты.

Интересными для учеников будут притчи:

- о тиграх, или вкусе жизни;
- о волшебном олене;
- об искусстве управления лодкой;
- о драгоценности;
- о мудреце, знавшем секрет Бессмертия;
- о монахе, посохе и башмаках и мн.др.

Благодаря образности, присущей подобным историям, занимающиеся легко и надолго запоминают их. Желательно, чтобы ученики могли самостоятельно пересказывать эти истории и правильно комментировать их.

3. Разминка.

Целью разминки является всестороннее развитие детей. Разминочные упражнения многообразны, охватывают воздействием весь организм. Предпочтение отдаётся упражнениям, повышающим гибкость и подвижность суставов, координацию движений, скорость реакции и точность выполнения действий.

В отдельных случаях занятия начинаются без разминки, а отработка тех или иных приёмов осуществляется без предварительной подготовки, как в реальной жизни. Часто вместо разминки используются *активные игры*.

В качестве разминки можно эффективно применять любые упражнения, основанные на *естественных движениях*, именно в этом случае нет необходимости в *разогревании* перед началом занятий.

Важнейшим этапом обучения является знакомство детей с *боевыми гимнастическими воинов* (и их различными вариантами). Очень важно, чтобы ученики стремились не к

количеству выполняемых упражнений или движений, а к качеству (или совершенству) их исполнения!

Рекомендуются следующие разминочные комплексы:

- «тело в воде»;
- «круги в воздухе»;
- «ветер над пропастью»;
- «танец небесного воина»;
- «повторение за Мастером»;
- «волшебные листья»;
- движения в «вязком пространстве»;
- «дракон в облаках»;
- гимнастика «спиралей» и т.д.

Ценность каждого упражнения (при их огромном разнообразии!) состоит в том, что именно оно оказывает своё особое, специфическое лечебно-укрепляющее воздействие на исполнителя.

Разминка должна быть интересной для учеников, приносить им удовольствие от выполняемых движений.

4. Манеры передвижения.

Рукопашный бой ШАР относится к пластичным системам, поэтому манеры передвижений с использованием «облачных» движений естественны и красивы. Они включают в себя различные элементы подшагиваний, разворотов, переступаний, прыжков и мн.др. Ученики должны уметь свободно пользоваться разнообразными способами передвижения в различных условиях (напр., по льду, грязи и пр.), постоянно тренируя точность шага, умение резко менять скорость и направление движения. Трудно переоценить значение указанных навыков, особенно в экстремальной ситуации!

Занимающиеся осваивают такие формы перемещений как «катящийся камушек», «играющий медвежонок», «живой волчок», «лодка на волнах» и др.

Комбинируя манеры передвижения, ученики овладевают столь необычными способами перемещений, что становятся почти неуязвимыми для атак противника из-за непредсказуемости своих движений, умения контролировать дистанцию, уходить от преследования или настигать нападающего.

Разнообразные техники передвижений позволяют укрепить не только мышцы ног, но и оказать лечебное воздействие на весь организм. Например, передвигаясь «катящимся

камушком», исполнитель великолепно прорабатывает рефлексогенные зоны стопы (особенно если делает это босиком на траве, речном песке и т.д.).

При наработке передвижений занимающиеся учатся наносить удары, уклоняться от атак, падать, кувыркаться; причём так называемая *акробатика* занимает очень мало места в их тренировке, так как предпочтение отдаётся не *эффектным*, а – *эффективным* техникам!

Важными *видами* передвижений являются:

- «связанный» шаг (или *подшагивание*);
- «скользящий» шаг;
- «круговой» шаг;
- «танцующий» шаг;
- «топчущий» шаг;
- «семенящий» шаг;
- «крадущийся» шаг;
- «плывущий» шаг и мн.др.

5. Нанесение ударов любой частью тела.

Любая часть тела при соответствующей подготовке может быть превращена в грозное оружие. Ученики осваивают, в том числе, нанесение ударов плечами, головой, предплечьями, тазобедренным суставом. Необходимо показывать правильную технику нанесения ударов: например, как бить локтём, не повреждая его; как бить головой, не причиняя вреда своему здоровью, и т.д. Увеличивать нагрузки следует постепенно и осторожно, компенсируя возможные отрицательные последствия с помощью массажа и других специальных восстанавливающих упражнений.

Дети учатся использовать для *набивки* разнообразные ударные формы (ладони, кулаки, предплечья), дозируя степень нагрузки по ощущениям. Очень важно ни в коем случае не стремиться к сверхрезультатам, как этого требуют в некоторых Школах. Для *закалки* тела используются также комплексы работы с различными предметами (в этом случае применяются резиновые шайбы для хоккея, деревянные дубинки и пр.).

Главная цель подобных тренировок – сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных сил организма!

6. Умение защищаться от всевозможных ударов.

На любую атаку ученик Школы должен уметь демонстрировать десятки различных способов противодействия. Такая подготовка обеспечивает свободное владение своим телом и сознанием в экстремальных ситуациях, резко снижает фактор внезапности.

Творческое развитие детьми тех или иных *принципов* является очень важным. Ученики осваивают упражнения, позволяющие приобрести необходимые навыки не через заучивание так называемых *приёмов* или *связок*, как это происходит в других Школах, а с помощью самостоятельного поиска выхода из предлагаемых ситуаций («найти выход»). В случае необходимости, правильные решения подсказываются Учителем.

Благодаря такой подготовке дети легко порождают техники высокого уровня, чувствуют свои силы и умеют правильно применить их.

Можно порекомендовать следующие обучающие комплексы:

- «охота за кулаком»;
- «липкие руки»;
- «довести до конца»;
- «живой меч»;
- создание комплексов (в том числе, скоростных);
- «проникающие облака»;
- «зеркало» (запоминающее, опережающее и др.);
- лобовые атаки;
- «шуточный» бой и мн.др.

Необходимо, чтобы дети понимали *смысл* каждого упражнения и его *цели*: осознанная и целенаправленная работа над собой эффективней бездумного, слепого выполнения любых упражнений.

Не следует забывать, что в рукопашной схватке лучше вообще избегать любых пропущенных ударов, применяя для этого, например, техники «небесного воина».

Освоение большей части техник на начальном этапе проводится в медленном темпе, чтобы избежать травм и ошибок, но при этом необходимо учитывать, что «медленное рождает быстрое» лишь в том случае, если это – «правильное медленное»!

С ростом мастерства ученики работают уже на различных скоростях. «Игра скоростью», «быстрей-быстрей», «волны времени», «зеркало скорости» и другие техники способствуют развитию нужных навыков.

7. Приёмы и способы ведения рукопашного боя без оружия.

Занимающиеся изучают различные тактики и техники ведения боя, осваивают

разнообразные удары, броски и болевые приёмы. Ученик Школы, в случае столкновения с бойцами других стилей, эффективно использует недостатки их систем, знает и учитывает особенности их подготовки.

Дети на занятиях знакомятся с так называемыми *имитационными стилями*, пробуют вести бои с *невидимым противником* или с реальным напарником в задаваемой манере (бокса, кикбоксинга, каратэ, у-шу, борьбы или другой). Подобные упражнения позволяют им лучше прочувствовать особенности других стилей, выявить дополнительные возможности этих Школ, не выходя за ограничения по применяемым ударам и броскам.

Следующие темы обязательны при изучении:

- «облачные» и «небесные» движения;
- «вязкая» защита;
- «выпускание стрел»;
- «ветер в руке»;
- боевые захваты и броски;
- размашистые, «множественные» и «проникающие» удары;
- защитные и атакующие «круги»;
- «чёткие» и «нечёткие» движения;
- «змеевидные» движения и удары;
- способы внезапных атак и противодействие им;
- обманные движения и удары;
- травмирующие подставки;
- «пошаговый» бой и т.д.

Осваивая «облачные» движения, перекрывающие **все** возможные направления ударов противника (и позволяющие легко и естественно перейти к броскам, *загибам-заломам* конечностей противника и пр.), дети могут эффективно противостоять *любым* атакам. Используя техники «вязкой» защиты, они учатся сковывать движения быстрого противника. Техники «выпускания стрел» и «ветер в руке» эффективны для молниеносного поражения выбранных целей, особенно при внезапных атаках.

Боевые захваты и броски позволяют (в отличие от их спортивных аналогов) справиться даже с намного более сильным и крупным противником, а многочисленные *боевые уловки*, учитывающие естественные реакции человека, великолепно нейтрализуют даже хорошо подготовленных нападающих.

Важнейшим видом ударов являются *размашистые удары*, поражающие своей неожиданностью и мощностью, создающие вокруг исполнителя *объёмное поле атак*. Ученики осваивают также технику «множественных» ударов, превращающих *обычные* удары в неотразимые, если противник не сумел учесть их особенностей. «Проникающие» удары

позволяют атаковать противника даже в том случае, если тот хорошо владеет защитой.

Занимающиеся учатся использовать «чёткие» и «нечёткие» движения, являющиеся основой построения таких движений в бою, при которых противник полностью перестаёт контролировать ситуацию, попадая в ловушки из-за неопределённости действий по времени, скорости и траекториям и т.д.

8. Использование в бою подручных предметов.

Развивается умение при внезапном нападении использовать любые имеющиеся под рукой предметы – шарф, ремень, шапку, сумку, дверной ключ и т.д. Универсальность приобретаемых навыков заключается в том, что даже обычный, на первый взгляд безобидный, предмет можно превратить в грозное оружие и успешно применить его для защиты.

Комплексы упражнений построены таким образом, чтобы:

– освоив работу с дубинкой, ученик свободно владел любым предметом аналогичной формы (зонт, палка, обрезок трубы);

– освоив «коготь», умел пользоваться для защиты ручкой, карандашом, веткой, удлинённым ключом;

– научившись работать с верёвкой, легко обращался бы с поясом, ремнём, шарфом и т.п.

Именно такая подготовка обеспечивает достаточно высокий уровень мастерства. В реальной же ситуации необходимо уметь пользоваться всем, что оказалось под рукой, и не забывать, что *окружающий Мир – это ваш союзник!*

9. Ведение боя с двумя и более противниками.

В отличие от большинства систем единоборств, готовящих бойцов для показательных выступлений *один на один*, в ШАР практически с первых занятий у обучаемых развивают навыки реагирования на множество независимых факторов.

Проведение усложнённых вариантов игр (с двумя и более мячами, несколькими *водящими*), а также многочисленные упражнения, имитирующие варианты *группового* нападения на ученика Школы, способствуют этим целям. Естественно, что важнейшим условием приобретения навыков рукопашной схватки с несколькими противниками является участие в соответствующих учебно-боевых спаррингах. Великолепным упражнением является наработка противодействия группе в комплексе, где *один* учится защищаться *одновременно* против 4-х нападающих.

Главной целью учебных боёв с несколькими нападающими являются тактики и техники

объёмного боя. Занимающиеся должны, прежде всего, избегать таких ошибок, как *вязывание в борьбу, прижимание к любым преградам, окружение кольцом, ведение боя одновременно с несколькими противниками* и др.

10. Бой против вооружённых противников.

Необходимо понимать, что бой с вооружёнными нападающими представляет особую опасность для любого человека, поэтому ученики изучают на занятиях, в том числе, способы защиты от различных видов оружия (палок, ножей, нунчак).

Важным этапом обучения является обезоруживание нападающего, а по мере роста мастерства занимающиеся приобретают навыки ведения боя с противниками различной степени вооружённости. В таком бою, если не удалось избежать его, необходимо активно применять специальные *техники превосходства*, позволяющие слабому и безоружному победить в неравной схватке сильных и вооружённых противников.

Кроме того, боец высокого уровня особым образом *метит* нападающих с целью их последующей поимки (если они пытаются скрыться с места преступления), или же, наоборот, использует техники устрашения для обращения их в бегство (приемы «*перевоплощения*», состояние «*бешеного воина*» и др.). Менее подготовленный ученик может просто убежать от нападающих, если такая возможность у него имеется, и это не будет считаться трусостью.

Все случаи опасных уличных столкновений тщательно анализируются и подробно обсуждаются на занятиях, чтобы дети смогли приобрести опыт и знали, как правильно вести себя в экстремальных ситуациях.

11. Ведение боя в нестандартных условиях.

При обучении учитывается необходимость подготовки к действиям в реальной обстановке, которая может существенно отличаться от условий освещённого спортзала или ринга: например, ограниченная видимость, замкнутое тесное пространство, гололёд и т.п.

Так, выполняя защиты от ударов ног с грязной и мокрой почвы, ученик сталкивается с необходимостью защиты своих глаз от комьев грязи, брызг, что уже отличает такую схватку от учебной в зале.

Если же бой ведётся в снегу или на льду, то передвижения и удары настолько сильно меняются, что отдельные техники, не приспособленные к реальным условиям, полностью выпадают из применения.

Если ученик столкнулся с нападающими в темноте, то темнота должна помогать ему; если под ногами лёд, это также необходимо обратить в свою пользу.

Изучаются также способы запрыгивания на различные объекты, перепрыгивание через препятствия, прыжки с высоты, техники падения на лестнице и мн.др.

Чтобы максимально приблизить подготовку к реальности, часть занятий следует проводить в естественных условиях (например, *на улице*, в лесу или в парке), отдельные упражнения выполняются с завязанными глазами, на задержке дыхания и т.д.

12. Личная безопасность.

Дети знакомятся с различными аспектами безопасности в условиях города, причем ключевыми темами являются следующие: поведение при разбойном нападении, при угрозе похищения или избиения, нападении собаки и других стрессовых ситуациях.

Занимающиеся должны чётко представлять, что они будут делать, оказавшись в экстремальной ситуации. Причём очень важно понять, что ситуация действительно опасна, ведь даже взрослые, с имеющимся у них жизненным опытом, не могут иногда оценить этого объективно.

У детей необходимо развивать интуицию и почти животное чувство опасности по отношению к окружающему миру. В полной мере это относится и к так называемым *опасным находкам* (оружие, взрывчатка, яды). Детское любопытство часто приводит к несчастным случаям и трагедиям, которых можно было бы избежать, если бы дети знали, как поступать в подобных ситуациях.

На тренировках дети учатся правильно действовать при попытках физического и психологического давления на них, отрабатывают ситуации "*пойдём-выйдем*", противодействуют *внезапным атакам* и др.

В настоящее время на книжном рынке появилось множество книг, посвящённых выживанию в городе и других условиях. Учеников необходимо знакомить с этой литературой.

13. Философия Школы.

Философия ШАР – философия *Жизни!* Она даёт реальное представление о человеке и об окружающем мире, учит избегать *крайностей* во всём.

«**Вкус Жизни**» – основная идея философии ШАР. Это *Учение*, которое заново открывают для себя наши современники. Человеку, вступившему на *Путь самосовершенствования*, древние *Знания*, бережно сохраняемые и передаваемые *Традицией*, помогут найти жизненные ориентиры в нашем сложном Мире.

Ученики знакомятся с техниками «*чудесного ребёнка*», используя при этом особые виды

медитаций, гимнастик, рациона питания, сна, отдыха и мн.др., оздоравливая себя, восстанавливая полноту и яркость восприятия, постигают *Учение о Всеобщей взаимосвязи*, показывающее не случайность происходящего, узнают о законах природы, имеющих отношение не только к материальному миру, но и духовному, учатся ценить то, что имеют, осваивают «видимый» и «невидимый» Миры.

Учение о полярности позволяет ученикам лучше понимать происходящее вокруг, и понятия «добра» и «зла» не являются абстрактными в их жизни. Стремление же к высоким целям делает детей менее уязвимыми ко всем ударам судьбы.

Жизнь – это счастье, а не страдание (как учат некоторые философские и религиозные Школы).

14. Лечебные упражнения.

В процессе обучения ученики осваивают приёмы и способы укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций организма, повышения иммунитета, используя при этом различные массажные и дыхательно-медитативные техники.

К числу важнейших комплексов относятся следующие:

- зевания и потягивания;
- «застывшие формы» и их «перемены»;
- «воин залечивает раны»;
- «строить воздушные замки»;
- «вибрация-потряхивание»;
- упражнения «на краю пропасти»;
- «небесный» самомассаж;
- работа с «малыми (или кистевыми) шарами»;
- «игра листьев» и мн.др.

Детей необходимо познакомить с простейшими способами безлекарственного лечения насморка, воспаления горла, некоторых проблем пищеварения, с техниками коррекции зрения, нарушения осанки и т.п.

Лечебные воздействия выполняются интуитивно, ни в коей мере, не по каким-либо количественным рекомендациям типа «Делать не менее десяти минут!». Иначе, привязываясь к числу или времени выполнения, ученик перестаёт *прислушиваться* к своим ощущениям.

Следует чётко понимать, что *естественные движения* уже сами по себе обладают мощным лечебным воздействием.

15. Развитие специальных качеств.

В ШАР уже на начальных этапах обучения ученики развивают такие специальные качества как «ночное зрение», «контроль над болью», «владение эмоциями», «способность вовремя почувствовать опасность» и др.

С этой целью используются специальные медитативные упражнения, активизирующие соответствующие способности. Занимающиеся учатся расширять сферу своего восприятия за счёт иных каналов информации, включая *биогравитационные ощущения, тепловые* и т.д.

К числу важнейших упражнений данной группы относятся:

- «волшебные окна»;
- «рождение ветерка»;
- «самоцвет в руках»;
- видеть «чужими» глазами;
- «чувство слепка»;
- «взгляд ведёт движение»;
- «золотая горошина»;
- медитация «в первый раз»;
- «волны времени»;
- «воин в ночном лесу»;
- «наполнить силой»;
- техники «отчуждения»;
- «слепец с поводырём»;
- «соки жизни» и т.д.

Ряд упражнений обучает самообладанию («невозмутимость»), спокойствию и мудрому отношению к жизни («Внутренний Наблюдатель»), активизирует резервы организма («готовый результат») и пр.

Обязательными темами являются:

- развитие и использование периферийного зрения;
- работа с завязанными (или закрытыми) глазами;
- движения на задержке дыхания;
- управление «весом»;
- «независимые» движения;

- *напряжение-расслабление мышц* (в том числе, *скоростное*);
- *активизация и использование аутодвижений* и мн.др.

16. Искусство общения.

В ШАР любые отношения между людьми рассматриваются как общение, и даже рукопашный бой, как это ни парадоксально, является всего лишь одной из форм общения (пусть даже – грубой!).

На начальных этапах занимающиеся осваивают владение речью, включая умение улавливать тончайшие эмоциональные оттенки разговора. Понять собеседника и его намерения очень важно, так как в большинстве случаев это позволяет полностью избежать ненужных конфликтов.

Общение с животными, противодействие их агрессивному поведению – также немаловажно для человека. Для развития необходимых качеств используется ряд упражнений, связанных с овладением своим психоэмоциональным состоянием, чувствованием реальной опасности и, самое главное, наработкой специальных боевых навыков.

Искренность, открытость и доброжелательность должны быть далеко не ко всем окружающим, и детям необходимо объяснять *почему*: среди обычных людей могут оказаться не только преступники, от которых им лучше держаться подальше, но и большое число просто психически больных, ненормальных и потенциально опасных людей, общение с которыми может привести к самым нежелательным последствиям. Учитывая вышесказанное, детей необходимо предостеречь от ошибок неправильного поведения при возможной встрече с ними.

Дети учатся также *общению* с деревьями, травами и цветами. Разнообразные энергетические и медитативные упражнения помогают научиться чувствовать окружающий Мир, своё единство с природой.

Ученики осваивают, в том числе, следующие упражнения:

- «*искусный рассказчик*»;
- «*глаза в глаза*»;
- «*слушать сердцем*»;
- «*быть и казаться*»;
- «*разговор жестами*»;
- «*отождествление*» (или «*слияние*») и др.

Выполнение же упражнений с повторением их за напарником («*зеркало*», «*двойник*» и мн.др.) способствует тому, что занимающиеся учатся делать *чужие* движения, настраиваясь

на психофизическое состояние другого человека, и начинают понимать и чувствовать то, что невозможно осознать иным способом.

17. Медитативные упражнения.

В основе любых медитативных техник лежит работа с мыслеобразами. В ШАР ученики постепенно осваивают разнообразные приёмы управления своим сознанием. Это позволяет (на более высоких ступенях развития) овладеть так называемыми *изменёнными состояниями*, что является уже *ключом* к достижению превосходства над противниками. Кроме того, элементы медитации активно используются и в лечебных целях.

Занимающиеся учатся применять различные медитативные состояния в своей жизни. Одной из наиболее важных техник является, например, медитация «*нити жизни*», работа с которой открывает перед человеком поистине удивительные возможности. Также дети учатся «*думать телом*», осваивают «*медитацию в движении*» и мн.др.

Некоторые виды медитаций позволяют развивать *особые* способности, например: для развития чувства опасности – «*небесная паутина*»; для повышения скорости реакции – «*лунный свет*»; для активизации аутодвижений – упражнения с *энергетическими потоками*.

Многочисленные медитативные упражнения значительно расширяют мироощущение ученика:

– «*купание в водопаде*» развивает осязательные способности, позволяет восстановиться после больших нагрузок;

– «*слушать звуки моря*» развивает слух, активизирует способность слышать «*внутренний голос*»;

– «*волны времени*» позволяют управлять скоростью жизненных процессов в теле, изменять своё или чужое *времяощущение*;

– «*оживление*» *предметов* и *объектов* активизирует глубинные слои подсознания и т.д.

Работа с *невидимыми предметами, объектами и явлениями* значительно повышает эффективность таких занятий. Настоящий ВОЛШЕБНЫЙ МИР открывается перед учеником, в котором пробуждается «*Мастер внутри*» или «*Великий Учитель*», а это является одной из высших целей обучения!

Некоторые важные медитативные упражнения приведены также в разделе (15), посвящённому развитию специальных качеств.

18. Занятия на природе.

В летний период желательно тренироваться на природе. Комплексы специальных упражнений (с деревьями, камнями, водой и пр.) позволяют значительно повысить эффективность обучения, укрепить здоровье занимающихся.

При работе с *деревьями* достигаются следующие цели:

- воздействуя различными способами на *кору* дерева, ученики укрепляют пальцы и кисти своих рук;
- выполняя удары и захваты *ветвей* дерева, имитируют соответствующие воздействия на руки противника;
- работая со *стволом*, учатся оказывать силовое воздействие на туловище и ноги противника, создавая условия для *валки* (броска) его в любую сторону;
- работая с *листвой*, совершенствуют точность движений, хлесткость ударов и мн.др.

Занимающиеся также учатся искусству маскировки в лесу, прячась за деревьями, в листве или траве, отрабатывают бесшумность передвижений, умение бегать и прыгать на пересеченной местности, осваивают простейшие навыки энергетической работы с деревьями («соки жизни», «дыхание ладонями», активизация «энергетических центров»), учатся восстанавливать свои силы (медитация «отдых у ствола»), используют определённые медитации («видеть вершиной», «потоки времени») и т.д.

Осенью, зимой и весной часть занятий также необходимо проводить на природе, чередуя их с тренировками в зале. Дети приучаются к движениям и действиям в естественных условиях, когда под ногами могут быть снег, лёд, лужи воды, опавшие листья и пр. Всё это активизирует древние ощущения и навыки, которые жизненно важны для любого человека.

Занятия на природе позволяют детям научиться использовать *боевые свойства уличной одежды* (той одежды, в которой они обычно ходят, а не специальной, как *кимоно* или другой) и т.д.

19. Расширение кругозора и ответы на вопросы

В ходе занятий проводятся небольшие беседы познавательного характера. Ученики получают ответы на вопросы в различных областях знаний, по возможности расширяя свой кругозор.

Интересными темами при изучении являются следующие:

- а) общие представления о других Школах и стилях единоборств, их сравнение и оценка;
- б) смысл жизни человека, его цели и место в мироздании;
- в) необычные способности и возможности, способы их развития;
- г) искусство иллюзий, фокусы, трюки;
- д) приметы и суеверия, их происхождение и влияние на людей;

- е) приёмы и способы обмана, используемые мошенниками, и противодействие им;
- ж) о «секретах» и «тайнах» от учеников и мн.др.

Основная задача таких бесед состоит в том, чтобы сформировать правильное, *нейллюзорное* представление об окружающем мире, помочь ученикам в выборе жизненного Пути.

20. Игры, эстафеты.

На тренировках активно используются многочисленные игры, развивающие необходимые качества: находчивость, ловкость, умение увернуться от бросаемого предмета, убежать от преследования и мн.др. Здесь можно порекомендовать многочисленную литературу по данной теме.

Народная мудрость *«зашифровала»* в играх практически всё необходимое для полноценного обучения и воспитания детей, тем более что в процессе игры дети обучаются требуемым навыкам с гораздо большим интересом.

Используются разнообразные варианты *салок* (по парам, гуськом, по нарисованным линиям, на одной ноге и т.д.), игры с мячами («хрустальный мяч», «снайперы», «воины в окружении» и т.д.), прочие игры (жмурки, «волшебный посох», «опасный коридор», «секретное донесение», «ночные воины на охоте» и т.д.). Следует лишь учитывать, чтобы дети чересчур не увлеклись игровым аспектом занятий (в ущерб основным целям).

21. Задания для самостоятельной работы.

Многочисленные упражнения для самостоятельного выполнения наглядно показывают, что практика ШАР – это не только занятия два или три раза в неделю, но и ОБРАЗ ЖИЗНИ, позволяющий развиваться человеку как творческой личности, достичь гармонии между собой и окружающим миром. Только такое отношение к занятиям может привести к существенному росту мастерства. Этому способствует, в том числе, освоение комплексов *невидимой* (или *скрытой*) *тренировки*, позволяющей ученикам совершенствовать необходимые им качества в любом месте и любых условиях. Таким образом, тренировка насыщает каждый момент существования ученика и перестаёт быть тренировкой в обычном понимании. Это – сама жизнь во всех её многогранных проявлениях!

Занимающиеся должны понимать, что овладеть изучаемыми движениями только на занятиях невозможно, так как в этом случае пришлось бы потратить огромное количество времени, причём в ущерб остальным ученикам (из-за индивидуальности усвоения). Поэтому им необходимо выработать у себя привычку регулярного выполнения известных им упражнений (как привычку чистить зубы, умываться и др.).

Здоровый образ жизни включает в себя также искусство правильного питания, отдыха, учёбы (или работы), сна и мн.др. Все эти аспекты обязательно рассматриваются на занятиях.

22. Проверка знаний учащихся.

Для контроля приобретённых учениками навыков и знаний в процессе тренировок регулярно проводятся *испытания мастерства*, при которых ученики демонстрируют самостоятельное выполнение тех или иных техник. Кроме того, наблюдение со стороны за работой занимающихся (с последующей оценкой результатов Учителем) позволяет с высокой степенью точности установить их личные достижения и успехи, равно как и отставание от ожидаемого результата.

Ученики должны понимать, что главным экзаменатором для них будет сама жизнь, и то, насколько успешно они справятся с её испытаниями, во многом зависит от их сегодняшнего отношения к тренировкам в Школе.

Следует особо подчеркнуть отсутствие состязаний или соревнований между учениками. Это объясняется тем, что рукопашный бой Школы не содержит никаких правил и ограничений на используемые техники, поэтому проведение любых боёв между учениками неизбежно приведёт к травматизму. Если же использовать защитное снаряжение, то нарабатываются ложные боевые рефлексии и теряется обострённое восприятие из-за отсутствия реальной угрозы. Кроме того, используемые удары и атаки выполняются на столь высоких скоростях и по таким траекториям, что защита становится абсолютно невозможной, атакуемый обречён изначально, и состязание теряет смысл, так как победить в схватке может любой, в том числе, «слабый».

Поединки с использованием защитного снаряжения проводятся, но их участники должны чётко понимать, что победа в таких боях вовсе не означает победы в реальных условиях. Защитное снаряжение используется исключительно для обеспечения безопасности занимающихся при наработке сверхскоростных и полноконтактных движений.

5. Конечный результат.

Полный курс обучения не ограничивается несколькими годами тренировок, он рассчитан на освоение в течение всей жизни. Пределов для мастерства не существует! Например, освоение только «облачных» движений (техник и медитаций, связанных с ними) будет реализовываться не один десяток лет, и даже в этом случае человек не сможет сказать: «Да, я полностью овладел "облачными" движениями!»

Ученики должны быть нацелены на постоянное и упорное совершенствование самих

себя. Без этого – никакой прогресс невозможен!

В процессе обучения детям необходимо:

- овладеть всевозможными ударами и защитами;
- научиться падать, перекатываться, выполнять разнообразнейшие броски;
- освоить выполнение «небесных» и «облачных» движений;
- овладеть техникой захватов, загибов-заломов и иных болевых воздействий, а также способами противодействия им;
- овладеть различными видами *естественного оружия*;
- овладеть основными лечебными приёмами в виде массажа, естественной безлекарственной терапии большинства заболеваний;
- освоить разнообразные медитативные техники;
- овладеть контролируемыми аутодвижениями;
- научиться быть эмоционально устойчивыми, любознательными и упорными в учёбе, доброжелательными к людям, особенно к близким;
- научиться любить окружающий мир и уметь наслаждаться каждым мгновением своей жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ

А. Рекомендации по планированию тренировок

Б. Примеры типовых тренировок

В. Обеспечение безопасности на занятиях

Г. Список рекомендуемой литературы

А. Планирование тренировок.

Занятия в ШАР отличаются высокой насыщенностью разнообразными упражнениями. Связано это, в первую очередь, с тем, что дети не могут длительное время удерживать своё внимание на чём-то одном, им необходима частая смена видов деятельности. Тогда время для них проходит незаметно, и они успевают проработать большое количество техник, не утомляясь. Кроме того, высокая насыщенность занятий оправдана необходимостью быстрого роста мастерства одновременно по многим направлениям. Этого требует сама жизнь, ведь человек, изучающий, например, только борьбу или ударную технику, может оказаться в ситуации, где ему потребуются совершенно иные навыки, которыми он не владеет. Естественно, что такое одновременное и многоуровневое обучение даётся нелегко, но именно поэтому на занятиях должна царить атмосфера игры, творческого поиска, взаимопонимания.

Занятия в Школе не содержат разминки как таковой и могут начинаться с любого раздела, приведённого в Тематическом плане (в пункте «Б» Приложения даны примеры тренировок, как для начинающих, так и для хорошо подготовленных учеников). Дальнейший выбор техник целиком зависит от тех задач, которые ставит Учитель перед учениками, но, прежде всего, это – задача укрепления их здоровья, всестороннего физического и психического развития детей.

Обучение идёт от «простого» к «сложному». Нагрузки чередуются таким образом, чтобы ученики успевали восстанавливать свои силы и к концу тренировки чувствовали себя бодрыми и отдохнувшими, а не «выжатыми как лимон», и (самое главное!) были готовыми ко всем неожиданностям, которые готовит *улица* уже сейчас.

Многое зависит от интуиции и уровня подготовки самого Учителя, ведь именно его ошибки могут значительно снизить эффективность любых, даже самых совершенных, методик обучения. Очень важно, чтобы Учитель ясно представлял себе, *чему и как* он хочет научить своих учеников.

На начальных этапах желательно показывать ученикам как можно больше пластичных техник и движений, рассказывать о том, *что* они изучают и *как* применяются эти *Знания*, чтобы ученики видели перспективы, открывающиеся перед ними.

Со временем, когда дети будут понимать всю глубину даваемых им *Знаний* и научатся правильно выполнять движения, наработку техник следует проводить более углублённо и подробно. Насыщенность тренировок при этом как бы уменьшается, но, в действительности, ученики переходят на качественно иной уровень развития, превращающий их в настоящих Мастеров.

Например, осваивая технику «охоты за кулаком», дети приобретают навыки защиты от **любых** ударов рук, выполняемых по совершенно непредсказуемым траекториям и одновременно учатся наносить такие же удары. Следует отметить, что защититься от подобных ударов практически невозможно, тем более если боец не владеет соответствующими техниками, и такие удары мы называем *неотбиваемыми*.

Занятия в ШАР всегда очень индивидуальны и не похожи одно на другое. Благодаря этой неповторимости, ученики испытывают *живой* интерес к *Учению*.

Б. Примеры тренировок.

1. НАЧИНАЮЩИЕ.

Занятие 1

- «прижать хвост дракона»;
- «зеркальные движения»;
- бой на касания;
- безопасность на улице (беседа);
- игры: салки по нарисованным линиям, крепкая рука;
- противодействие захватам рук;
- загибы-заломы расслабленной руки;
- контроль над щекоткой (сидя);
- «зеркало скорости»;
- домашнее задание: «игра скоростью», «танцующее облако».

Занятие 2

- «топтать змею»;
- искусство размашистых ударов;
- «кулак на привязи»;

- «дерево на ветру»;
- «наведение мостов»;
- синхронная работа двух рук;
- «борьба вершин, стволов и ветвей»;
- «камень в руке»;
- о внутренней дисциплине;
- домашнее задание: размашистые удары на воздухе, «дерево на ветру», «кулак на привязи», упражнения у стены.

Занятие 3

- общие сведения о Школе;
- «восьмисторонний шаг»;
- «тело в воде»;
- «перебирание сокровищ»;
- о мифологии киноискусства;
- «коридоры времени»;
- «волшебные листья»;
- подстраивание по скорости;
- азы «шуточного» боя;
- домашнее задание: «тело в воде», «осенний лист».

Занятие 4

- техники зеваний-потягиваний;
- «дракон играет хвостом»;
- «порхающая бабочка» (удары ногами);
- основы «облачных» движений (учебные и боевые формы);
- «волновое» дыхание;
- «лучевые» движения и защиты;
- игра: «волшебное касание» (двое водящих);
- притча о том, чье мастерство лучше;
- управление противником захватом за волосы;

- о безопасности (на улице и в подъезде);
- домашнее задание: *зевания-потягивания* (по утрам), совершенствование «облачных» движений, «дракон играет хвостом» (медленно, долго).

Занятие 5

- разминка «облаком»;
- «застывшие формы» и их «перемены»;
- «учимся ходить»;
- «скульптор» и «живая скульптура»;
- маятниковые движения;
- «парящая птица» и удары в прыжке;
- проработка фаз ударов;
- медитации «костра»;
- связки ударов и защита от них;
- противодействие захватам рук (в том числе, с помощью ударов);
- до предела возможного выбранные удары руками и ногами на воздухе;
- домашнее задание: «застывшие формы», бой с невидимым противником.

Занятие 6

- «ветер над пропастью»;
- притча о том, кто может быть учеником Школы;
- игра: «волшебный посох»;
- напряжение «застывших форм»;
- «танец вокруг застывшей формы»;
- удары без замаха;
- «катящийся камушек» (в том числе, в любую сторону);
- оздоровительные упражнения (лечение насморка, воспаления горла, некоторых расстройств пищеварения);
- домашнее задание: «катящийся камушек» в любую сторону, «ветер над пропастью», лечебные упражнения (повтор).

Занятие 7

- «прыжок с камня»;
- «защита черепахи»;
- как *слабый* может победить *сильного*?;
- «круги в воздухе»;
- «катящийся камушек» (в любом направлении);
- «плыть по реке» (варианты);
- боевые уловки;
- «скрещенные крылья»;
- упражнения на *реакцию* (варианты);
- бой с *невидимым противником*;
- домашнее задание: «круги в воздухе», «скрещенные крылья», «защита черепахи» (перед зеркалом) и т.д.

2.ПОДГОТОВЛЕННЫЕ.

Занятие 1

- разминка с бегом, прыжками, вращениями и пр.;
- *прогулки на кулаках* (в парах);
- удары *локтями* и защита от них;
- «видеть воздух» (и «видеть в воздухе»);
- «волновые» движения и удары;
- «наполнить силой»;
- «мастер-облако»;
- «воин залечивает раны»;
- «проникающие облака»;
- бой в «волнах времени»;
- упражнения со стеной;
- домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 2

- «круги в воздухе» с переменной «центров» и «плоскостей»;
- защитные и атакующие круги;
- естественная набивка (в парах);
- скользящие защиты;
- «небесный кулак»;
- лёгкий контактный бой (средняя скорость);
- «найти выход»;
- притча о сути Учения;
- задира (в том числе, один – против нескольких);
- яростный бой с невидимым противником (и противниками);
- медленный бой (в парах);
- домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 3

- бой на касания (жёстко);
- медленный бой с «охотой за пальцами»;
- психофизическая подготовка (варианты);
- движения в «сверхвязком» пространстве;
- «каменный воин»;
- «путь ветра»;
- «довести до конца»;
- подстраивание по скорости в бою;
- звукодыхательные упражнения (в том числе, для снятия боли и лечения);
- домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 4

- комбинирование манер передвижения;
- «танец небесного воина» (с ударами);
- техники превосходства;
- «быстрое касание» (наработка);
- бои в перчатках;

- приёмы самовосстановления (и реанимации);
- «небесные» движения (в том числе, при захватах);
- активизация периферийного зрения;
- «вязкая» защита;
- способы внезапных атак и противодействие им;
- домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 5

- «выпускание стрел»;
- «"сильней-сильней" рубить ветви-корни»;
- рождение скоростного комплекса;
- ударить (защитить) заданную зону;
- встречные движения;
- «плавание рыбы»;
- способы преодоления страха;
- «плывущий шаг»;
- защита от «слепых» ударов;
- пошаговый бой;
- домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 6

- удары с подшагиванием;
- «проникающие» удары;
- способы повышения скорости реакции;
- сверхмедленные движения (заданные);
- «прозрачные руки»;
- «невидимка» (в парах);
- медитация «пустоты-отсутствия»;
- «внутренний и внешний круги» (варианты);
- «невидимый» шаг и шаги;
- защита от размашистых ударов;

- «отбивать стрелы» (сидя);
- домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 7

- отсекающие защиты;
- защиты (и удары) «крылом»;
- перетекающие движения;
- «кольца энергии»;
- невидимые преграды и препятствия;
- ловушки встречным прихватыванием;
- «мягкий кулак» (использование в учебных схватках);
- «вдохнуть жизнь»;
- «игра облаком»;
- «срывать плоды»;
- скоростные бои в перчатках;
- домашнее задание: самостоятельно.

В. Обеспечение безопасности на занятиях.

Одной из задач, стоящих перед Учителем, является обеспечение безопасности на занятиях. Ученики должны чётко знать правила поведения на тренировках, быть внимательными и предельно осторожными по отношению друг к другу. Необходимо полностью исключить любые проявления баловства, недисциплинированности, эмоциональной неуравновешенности. Возникающие конфликты между детьми должны решаться исключительно мирными способами.

Учителю необходимо обращать особое внимание на любые проявления агрессивности среди занимающихся и тщательно разбираться в причинах конфликтов. В качестве «наказания» рекомендуются следующие способы:

- временное исключение из участия в тренировке (при незначительных нарушениях дисциплины);
- полное исключение из Школы (в случаях систематических или недопустимых нарушений).

Опыт показал, что подобная система «наказаний» оказывается эффективнее других

методов, так как ученики начинают самостоятельно контролировать своё поведение, и желание заниматься именно в ШАР оказывает на них сильное воспитательное воздействие.

Правила безопасности распространяются на поведение *езде*, а не только на занятиях. Воспитание *внутренней* (не *показной!*) *дисциплины* является важнейшей задачей обучения.

Внимательно выслушав объяснение и посмотрев исполнение упражнения, занимающиеся пробуют самостоятельно повторить его, ни в коем случае не превышая требуемых скоростей и усилий, стремясь подстраховывать как своего напарника, так и самого себя.

На занятиях дети должны *прислушиваться* к своим ощущениям, избегая чрезмерных для себя нагрузок.

Между детьми нельзя провоцировать нездорового соперничества, чувства превосходства над *слабыми* или новичками. Отношения между детьми должны быть добрыми и искренними, а это во многом зависит от самого Учителя. Дети обязаны помогать друг другу в освоении изучаемых техник, так как *неправильная* работа напарника будет мешать взаимному росту их мастерства. Все травмоопасные упражнения должны выполняться плавно, на невысоких скоростях, и, непременно, под контролем Учителя.

Дети должны понимать, что потерять здоровье очень легко и никакие сиюминутные рекорды или «победы» не стоят этого. Путь к мастерству сложен и нелёгок, и любая поспешность здесь недопустима!

Ученики должны знать, что вне стен Школы применение изучаемых *боевых* техник возможно лишь в тех случаях, когда разрешить конфликтную ситуацию иными путями не удаётся.

Г. Список рекомендуемой литературы.

Брагин М., Брагина И. «Мастер рукопашного боя», изд-во «Рипол классик», Москва, 2005г.

Брагин М., Брагина И. «Как побеждать любого противника. Сенсационное открытие в мире боевых искусств», изд-во «Рипол классик», Москва, 2005г.

В настоящее время готовятся к изданию другие книги и материалы (в том числе, видео), посвящённые всем аспектам представленной *Программы*.