

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
"МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.А. КУЛЕШОВА"

О.Е. Климов,
Т.В. Мискевич

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО САМООБОРОНЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации



Могилев 2005

ВВЕДЕНИЕ

К сожалению, в нашем бурном мире присутствует все еще слишком много насилия. И самое страшное, что нередко насилию подвергаются наименее защищенные члены общества: женщины, дети и старики. Законы гарантируют каждому гражданину нашего общества право на необходимую защиту, однако большинство из нас, попав в критическую обстановку, не может ими воспользоваться из-за отсутствия самых элементарных знаний и практических навыков. В сложной ситуации, многие выбирают для себя роль "беззащитного существа". Важно осознать, что такое поведение является обусловленным их воспитанием и сложившимися стереотипами.

Меры личной безопасности и самосовершенствование никогда не бывают настолько драматичны и унижительны, как приказной тон или удар коленом ниже пояса. Однако факт остается фактом: пока вы не находитесь в безопасности, вы не можете быть уверены в себе. Наилучший способ защитить себя от опасности – это избегать конфликтных ситуаций, уметь их предвидеть и предотвратить. Такой подход может показаться пассивным, оборонительным и непреодолимо скучным. Но поверьте, это самый разумный путь!

Все мы уязвимы перед лицом растущей преступности. И прежде чем сделать какой-то шаг, чтобы защитить себя, вы должны осознать эту уязвимость.

Большинство людей не задумываются о самообороне и не желают принимать на себя ответственность, пытаясь переложить ее на плечи других. Зависимость от других в вопросах личной безопасности и делает нас незащищенными перед лицом нападения или преступности. Главная ошибка, которую чаще всего совершают девушки, это зависимость от защитника-мужчины.

Поэтому, когда речь заходит о личной безопасности, необходимо помнить: единственный человек, на которого можно положиться – это вы сами!

Исходя из вышеизложенного, мы разработали методические рекомендации по основам самообороны для студенток. Овладение техникой основных приемов нападения и защиты, воспитание физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), формирование двигательных умений и навыков, помогут девушкам в повседневной жизни обеспечить себе безопасность.

БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Если вы сделаете безопасность стилем своей жизни, ваши приоритеты резко поменяются. Вы будете решать вопросы так, чтобы не ставить свою безопасность под угрозу, и это станет происходить автоматически, вне зависимости от того, где вы находитесь, и кто вас сопровождает.

Давайте поговорим о планировании. Поскольку большинство нападений являются заранее запланированными, вы тоже должны уметь прогнозировать, чтобы потенциальный нападающий не застал вас врасплох. К сожалению, большинство людей ничего не планируют заранее, до тех пор пока не попадут в опасную ситуацию в темном переулке, подъезде или в лифте с незнакомцем. Но может быть уже слишком поздно. Лучше всего научиться прогнозировать ситуацию, пока вы в безопасности. Ценность такой подготовки в бдительности и осторожности. Чем сознательнее вы отнесетесь к своей безопасности, тем вероятнее вам удастся избежать конфликтных ситуаций в будущем.

Поскольку городская жизнь, это бесконечная суета, вам просто не хватает времени задумываться о тех, кто вас окружает. К сожалению, когда ваши мысли одновременно стремятся в сотни разных направлений, личная безопасность отступает на второй план, а когда вы о ней не думаете, то подвергаете себя повышенному риску.

Как бы заняты вы не были, вы должны осознать некоторые вещи. Возьмите, к примеру, правила дорожного движения: любой знает, что прежде чем пересекать проезжую часть, нужно посмотреть по сторонам.

А теперь попытайтесь распространить это правило на людей, которые вас окружают. Где бы вы ни были – на работе, в людном месте или даже с друзьями, всегда следует помнить: главное средство обороны – ваши глаза. Если вы идете по улице, обращайте внимание на людей вокруг вас. Может в подворотне болтается парочка подростков, к которым подошли еще несколько друзей. Спросите себя: "Могут ли эти люди причинить мне вред? Может быть лучше повернуть или перейти на другую сторону улицы? Поймать такси?"

Не следует об этом забывать и тогда, когда вас сопровождает надежный, на ваш взгляд, спутник. Мысль о том, что мужчина может защитить просто потому, что он мужчина – это одно из самых распространенных и в корне неверных заблуждений, присущих девушкам. Общество мужчины не всегда может вас защитить, оно лишь делает вас зависимой, слабой. Когда речь идет о личной безопасности, не стоит перекладывать эту заботу на кого-нибудь, кроме себя самой.

Безопасность в общественном месте

Вы идете по улице, будьте внимательны и осторожны, смотрите по сторонам. Помните, что группа людей менее уязвима. Старайтесь по возможности не ходить в одиночку, особенно в поздние часы. При любой возможности носите туфли на плоской подошве.

Выбирайте людные освещенные улицы. Идите лицом к встречному транспорту: так как невозможно будет преследовать, и напасть на вас сзади из-за автомобиля.

Всегда идите по середине тротуара, чтобы на вас не напал преступник, который может прятаться в подворотне или между припаркованными машинами.

Помните, что наушники плеера снижают слух. Если вам кажется, что за вами кто-то идет, перейдите на другую сторону улицы, повернитесь и следуйте в противоположном направлении. Можно зайти в людное место. Постарайтесь окружить себя людьми. Если за вами следуют на автомобиле, повернитесь и двигайтесь в противоположном направлении, а затем укройтесь в безопасном месте.

Не поступайте предсказуемо: разнообразьте свой маршрут. Если вы ходите на работу пешком или бегаєте по утрам, постарайтесь менять время и маршрут.

Как защититься от грабежа

Никогда не носите при себе крупные суммы денег, тем более если знаете, что возвращаться будете одна. Если возможно, храните деньги, кредитные карточки, ключи от дома при себе, а не в сумочке. Никогда не надевайте дорогие украшения, которые могут привлечь внимание грабителя.

Держите сумочку под мышкой или прижмите ее к себе.

Никогда не носите сумочку так, чтобы ремешок охватывал вашу шею.

Если грабитель отнимает у вас сумочку, бумажник или драгоценности – отдавайте. Никогда не подвергайте риску свою жизнь из-за денег или имущества.

Банкомат

Не пользуйтесь банкоматами, если это возможно. Нападения и кражи у банкоматов – не редкость. Проводите все финансовые операции через банк. Если вы пользуетесь банкоматом, соблюдайте осторожность. Следите за тем, что происходит вокруг вас. Даже когда вы завершили операцию, не теряйте бдительности.

Если возможно, пользуйтесь банкоматами в присутствии других людей. Желательно никогда не пользоваться банкоматом после наступления темноты.

Безопасность в здании

Если вы видите, что к зданию, куда вы направляетесь, подходят незнакомые вам люди, задержитесь на улице, пока не почувствуете себя в безопасности. Многие преступники дожидаются, когда человек откроет входную дверь, а затем принуждают жертву войти вместе.

Ожидая лифт, стойте дальше от дверей. Это даст вам возможность бежать если преступник попытается толкнуть вас в лифт.

Никогда не входите в лифт с посторонним, подозрительным мужчиной.

Если вы едете в лифте и чувствуете себя беспокойно, выходите из него на ближайшем этаже.

Превентивные меры – это ваша основная линия обороны. И в тоже время не забывайте, что ваша интуиция лучше всякой тревожной сигнализации даст вам знать, что ситуация выходит из-под контроля.

Изнасилование: взгляд с близкого расстояния

Все приемы, начиная со словесной самообороны и заканчивая приемами, направленными на обеспечение безопасности, призваны помочь девушке защититься от насильника. Проблему изнасилования необходимо рассмотреть более подробно.

Во-первых, изнасилование является самым распространенным преступлением, совершаемым против женщин. Во-вторых, изнасилование во многом уникальное преступление. Оно отличается от всех других форм нападения по следующим причинам:

- Причины, травматизм и последствия изнасилования до сих пор понимаются совершенно неверно как мужчинами, так и женщинами;
- Основная цель насильника полностью отличается от целей грабителя, вора или угонщика автомобилей;
- В отличие от других преступников, насильники часто бывают знакомы с жертвами;
- Изнасилование может произойти на свидании, на встрече с приятелем или между мужем и женой;
- Изнасилование – это такое преступление, которое может и не оставить видимых следов, поэтому жертва должна предпринять определенные шаги, чтобы сохранить доказательства.

Изнасилование – это насилие, осуществляемое на сексуальной почве. Цель насильника – доминирование и унижение жертвы, а секс – это

всего лишь средство для достижения этой цели. Как это ни кажется странным, но женщин гораздо чаще насилуют знакомые им люди: друзья, знакомые, родственники, соседи, коллеги, приятели. Согласно статистике, большинство женщин, подвергшихся изнасилованию, отлично знали преступников.

Миф о том, что насилуют только молодых и привлекательных основывается на представлении об изнасиловании как о сексуальном акте. Он также согласовывается и с другим распространенным заблуждением – девушка, одетая провоцирующим образом (короткая юбка, платье с глубоким декольте и т.д.), сама напрашивается на изнасилование.

Жертвами насильников чаще всего становятся уязвимые женщины, вне зависимости от их возраста, расы, религии и внешности.

Физическая угроза способна лишить возможности сопротивляться любого человека, особенно, если преступник вооружен. Чтобы сломить первоначальное сопротивление жертвы, насильник может ударить, толкнуть, нанести ей более серьезную травму, или придушить девушку.

Изнасилование само по себе является серьезной травмой. Если женщина изнасилована, она уже физически покалечена. А психологические и эмоциональные травмы могут остаться на всю жизнь.

Мышление насильника

Все преступники схожи в одном – они всегда выбирают наиболее уязвимых и слабых людей и путем насилия или угрозы, заставляют их подчиниться себе. Однако, каким бы опасным не казался вам грабитель, его внимание сосредоточено не на вас, а на вашей собственности – драгоценностях, кошельке и т.п. Цель же насильника совершенно иная. Ему не нужно имущество женщины – он хочет ее тело, разум, саму ее душу. Он стремится подавлять, управлять, доминировать и насиловать женщину. Большинство насильников весьма эгоцентричны и опасны для окружающих. Некоторые прибегают к насилию, чтобы компенсировать свое бессилие в других областях повседневной жизни, другие, таким образом, дают выход своему внутреннему раздражению и гневу.

В целом насильников можно разделить на три категории – посторонние, знакомые и близкие. Посторонний может выбрать уединенное место и поджидать свою жертву в парке или на остановке. Но он может воспользоваться и известной ему приватной информацией – например, адресом девушки или расписанием ее учебы, работы.

Такой насильник обычно прибегает к различным уловкам – простым или изощренным, чтобы проникнуть в дом, в машину или на рабочее место жертвы. Такие насильники идут на преступление не в первый раз.

Вот почему такие реакции, как слезы и крики мало эффективны против них. Однако если отреагировать неожиданным для преступника образом, можно добиться успеха. Кричите, зовите на помощь, разбивайте окна, витрины (чтобы привлечь внимание посторонних), нападайте сами, применяйте все известные вам приемы физической самообороны.

Исследования показывают, что более 60% изнасилований совершают люди, хорошо знакомые с жертвами. Знакомый вряд ли пойдет на преступление, все заранее не рассчитав. Его оружие – это ваше доверие.

Отдельно следует рассматривать изнасилование на свиданиях. Такие преступления совершаются в “романтической” обстановке. “Ухаживающий” насильник считает, что секс – это неотъемлемая часть свидания, особенно если он заплатил за все вечерние развлечения. Если же его приставания отвергают, он не может смириться с тем, что по его мнению, вполне заслужил. Такой насильник может принуждать девушку к сексу, потому что считает, что она именно этого и хочет. “Романтический” насильник, как правило, высокомерен, эгоцентричен и самоуверен. Его оружием считается доверие, запугивание, манипулирование и физическая сила (или хотя бы угроза применения физической силы).

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПО ОСНОВАМ САМООБОРОНЫ

Фундаментом самообороны является физическая и психологическая подготовка. Для успешной самозащиты нужно уверенно владеть не только техническими приемами, но и всегда быть к ним готовым морально и психологически. Страх сковывает человека в момент опасности, парализует его волю, мешает трезво оценить ситуацию, препятствует сопротивлению. Для того, чтобы этого не случилось, надо заниматься регулярно, все приемы и действия отрабатывать до автоматизма и тогда появятся умение, мастерство, уверенность в своих силах, и в стрессовой ситуации вы сможете держать себя в руках и мгновенно применить любые приемы и действия.

Физическая сила женщины значительно ниже, чем у мужчины. Это значит, что ваш удар кулаком в живот не только не остановит никакого противника, но даже не помешает его действиям, более того, разозлит его и делает решительным.

Техника самозащиты женщины значительно отличается от техники самозащиты мужчин. У мужчин много силовых элементов, мощных ударов ногами и руками, различных бросков. Женщина, уступая в силовой

подготовке, должна обратить особое внимание на точное проведение приемов и быстроту их выполнения. Если атаковать нападающего без особых для него последствий, то это спровоцирует лишь выброс адреналина в его кровь и выразится в приливе злобы и агрессивности. Таким образом, бить насильника надо наверняка, чтобы результат был существенным. Для наиболее эффективной защиты женщинам лучше всего наносить удары по наиболее уязвимым местам человека.

Сможет ли девушка нокаутировать нападающего апперкотом в челюсть и при этом не повредить себе суставы? Вряд ли – или удар будет слаб, или она выбьет себе пальцы. Для проведения ударов кулаком девушки чаще всего не готовы – пальцы и лучезапястные суставы очень слабы и легко травмируются. А вот удары основанием ладони в подбородок, нос любая может легко освоить и успешно применить в экстремальной ситуации. Бить кулаком нужно по принципу "твердым по мягкому" – в пах, горло. Следует обратить внимание на удары локтем. Мощный удар локтем гораздо эффективнее атаки кулаком, к тому же бьют им с такой короткой дистанции, что защититься практически невозможно. Зачастую, в реальной жизненной ситуации, нанести полноценный удар невозможно, например, при схватке на земле, при борьбе в объёме, при нападении сзади. В таких случаях лучше всего использовать захваты, рывки, нажимы.

При отработке ударов ногами главный акцент следует сделать на удары по нижнему уровню – самые простые, эффективные и труднодоступные. Это удары стопой и коленом, они раза в три сильнее ударов руками и наносятся с более далекой, недосыгаемой для рук противника дистанции, а стопы практически всегда прикрыты обувью, это повышает их атакующий потенциал. Такая техника имеет много плюсов. Безусловно, удары ногами, руками, рывки, захваты, нажимы – это все очень хорошо. Но не стоит забывать еще и про зубы. Ведь зубы это тоже своего рода оружие.

Особое внимание стоит уделить обучению девушек освобождаться от захватов, ведь очень часто именно с них начинаются агрессивные действия. Приемов освобождения существует множество, однако, изучать их в полном объеме не имеет смысла. Для девушек не нужна та техника, для выполнения которой требуется значительная физическая сила. Отработка должна строиться по принципу: отвлекающий удар, само освобождение, добивающий удар и бегство. Для лучшего усвоения защиты против вооруженного противника, следует использовать макеты оружия похожие на реальный нож. Овладевать каждым приемом надо последовательно, тщательно, постепенно наращивая скорость движений, четкость мышления. Стремитесь достичь автоматического реагирования.

В основу личной системы обороны студенток должны отбираться приемы надежные, рациональные и оптимальные по структуре, позволяющие привести противника в беспомощное состояние, не теряя при этом относительно безопасного положения. Необходимо отбирать технику, дающую возможность продолжать атаку или выйти из неудачно начатого приема. Каждой девушке, исходя из своих физических и антропометрических данных, следует выбрать для себя наиболее подходящие ей удары, приемы, связки, и на тренировках уделять именно этим приемам больше внимания.

Из вышесказанного не следует делать вывод, что девушке при изучении приемов самозащиты совершенно не нужна сила. Физическая подготовленность в вопросах самообороны имеет особую важность и приобретает глобальное значение, когда полученные знания и навыки требуется применить на практике. Осваивая приемы самозащиты, вам необходимо выполнять много общеразвивающих упражнений, отрабатывать броски, удары и защиту от них.

Для успешной самообороны необходимо понимать основные принципы боевых искусств:

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.
2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.
3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движение его отдельных частей. Если земля под ногами неровная, ухабистая или скользкая, используйте перенос веса тела и повороты бедер.
4. Ваше тело может эффективно действовать, только, если оно устойчиво, то есть, когда, нанося удар, вы крепко опираетесь на ноги и находитесь в равновесии.
5. Не противопоставляйте превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом.
6. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.
7. После нанесения ударов по уязвленным местам нападавшего не отпускайте его из вида, будьте готовы к возможному продолжению атаки.
8. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.
9. Ваша физическая сила значительно ниже, чем у мужчины. Это значит, что ваш удар не только не остановит противника, но даже не

помешает его действиям, а возможно разозлит его и сделает более решительным.

Бейте кулаком в пах или лицо – тогда ваша сила даст достаточный эффект. Удар в лицо кончиками пальцев или основанием ладони будет эффективным, как и использование ногтей для царапания.

Очень результативным является использование колена, а также носков и каблуков вашей обуви. Никогда добровольно не падайте на землю, а если вас сбили с ног, как можно быстрее вставайте.

10. После ударов по противнику, старайтесь убежать как можно быстрее.

С чего начинать?

Владение приемами самозащиты – это невидимое оружие, которое отныне и навсегда будет с вами.

Для формирования и закрепления устойчивых навыков выполнения приемов нужно тренироваться не реже двух раз в неделю, хотя бы на первых порах, пока вы только начинаете знакомиться с новыми, еще непривычными, и может быть, не совсем понятными движениями. Схема тренировки очень проста: закрепление и последующая отработка уже ранее изученных элементов – повторение пройденного материала и освоение новой техники, новых приемов.

“Не думать”, выполнять технику приемов интуитивно – это один из важнейших древних принципов в обучении восточным боевым искусствам.

Любая тренировка начинается с разминки, когда необходимо постепенно разогреть мышцы и связки, обязательно поработать над гибкостью в суставах. Для этого пригодны любые разминочные упражнения: рывки руками, махи ногами, пружинистые наклоны и повороты туловища, прыжки и приседания (можно с изменением направления). Выполнять их следует энергично, постепенно увеличивая скорость и амплитуду движений.

После разминки перейти к основной части тренировки – к занятиям с партнером. Цель занятий с партнером – максимально смоделировать конкретную ситуацию нападения и соответствующий вариант защиты. Сначала все действия должны быть медленными, плавными, следует найти оптимальную траекторию движений. Следить за сохранением своего равновесия. Для того чтобы прочно стоять на ногах лучше немного присесть, поставив ступни ног параллельно. Тренировка должна всегда носить безопасный характер – это главное условие каждого учебного занятия. Любые удары в процессе тренировки следует только обозначать, т.е. выполнять их быстро, энергично, но не касаясь партнера. Необходимо научиться останавливать свой удар на некотором расстоянии (5-10 см) от туловища партнера. В то же время нужно обрабатывать и

В процессе тренировки огромное внимание уделяется дыханию при выполнении не только ударов и блоков, но также при выполнении различных упражнений, упражнений на растяжку и медитации.

Делая замах для блока или удара, уходя от атаки или готовясь к броску, выполняйте вдох носом. Выполняя удар, блок или бросок, идя в атаку, делайте выдох через рот, через сомкнутые зубы, или через нос.

На вдохе концентрируете энергию ки, а на выдохе выбрасываете силу. Поэтому наносите удар и ставьте блок на выдохе, а чтобы вздохнуть – отойдите от противника.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ

Техника падения

Изучая технику самозащиты, особое внимание нужно уделять овладению навыкам падения. Умение правильно, а главное, безопасно и мягко упасть, это своего рода, искусство. Основное правило: при падении нужно задержать дыхание, напрячь мышцы грудной клетки, подбородок прижать к груди, сжать зубы – на одно короткое мгновение превратиться в упругий мячик.

Техника падения вперед.

Вначале, нужно вспомнить это упражнение из положения стоя на коленях. Падая вперед, следует амортизировать падение слегка согнутыми в локтях руками и тут же мягко опуститься на грудь (фото 1 (а, б, с)).



Фото 1 (а, б, с).
Техника падения вперед.

Техника падения назад

Изучение техники падения назад начинается из положения приседа. Падая назад, следует сгруппироваться, склонить голову на грудь. Перед тем, как спина удариться о маты, сделать удар (шлепок) о пол напряженными ладонями обеих рук, падение смягчится. Если сила инерции падения все еще тянет вас назад – следует продолжить движение, выполнив еще и кувырок назад (фото 2 (а, б, с)).



Фото 2 (а, б, с)
Техника падения
назад.

Защита от ударов и толчков

Главное – это защитить голову. Располагаться либо дальше, либо совсем близко. Всегда следить за нападающим, никогда не отворачиваться, не закрывать глаза, не отводить взгляд.

Как защитить голову?

- Обхватить противника и спрятать голову на его груди (пока не будете готовы к атаке).
- Обхватить свою шею обеими руками, прижать предплечья к ушам и выставить локти вперед по направлению к преступнику.
- (Наилучшая идея) *Перейти к нападению.*

Как освободиться от захватов, удержаний и удушения

НЕ:

- Пытаться освободиться.
- Испытывать силу противника.

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- Сделать глубокий вдох.
- Распределить свой вес.
- Приблизиться к противнику.
- Причинить боль.

Захваты

Если противник схватил вас за руку:

- Необходимо использовать свободную руку и любое естественное орудие, чтобы причинить ему боль.

Если противник схватил вас за волосы:

- Не следует вырываться или пытаться освободиться.
- Надлежит двигаться туда, куда вас тянут (оставаясь близко к преступнику).
- Следует подойти максимально близко и причинить боль.

Захваты сзади

Если ваши руки заблокированы:

- Нанести удар каблуком по ноге противника.
- Ударить локтем по ребрам или в солнечное сплетение.
- Нанести удар затылком по носу.
- Попытаться схватить и скрутить складку кожи на внутренней стороне бедра или в паху.

Если ваши руки свободны:

- Захватить и скрутить складку кожи на внутренней стороне плеча.
- Схватить и сломать мизинец нападающего.

Захваты спереди

Если ваши руки свободны:

- Схватить противника за ухо и тянуть вниз.
- Пользоваться зубами.
- Наносить удар или схватить его за горло.
- Ткнуть большим пальцем в глаз.

Если ваши руки заблокированы:

- Нанести удар коленом между ног.
- Разбить лбом нос преступника.
- Укусить противника за плечо, шею, щеку, губу, язык – куда сможете дотянуться.

Удушение

- Немедленно сопротивляйтесь.
- Не пытайтесь оторвать руки преступника: причиняйте ему боль.

Если вас душат на расстоянии вытянутой руки:

- Сожмите и скрутите складку кожи на внутренней стороне руки противника.

- Положите руки ему на плечи и потяните его вниз и к себе.

Если вас душат сзади:

- Постарайтесь дотянуться до его паха и причинить боль.
- Ударить каблуком по его ноге.

Если его рука обхватила вашу шею:

- Попытайтесь схватить противника за руку и повиснуть на ней всем своим весом, чтобы локоть опустился на уровень вашей груди, а затем причинить боль.

Если ваши руки свободны, вы можете также:

- Зажать и скрутить складку кожи на его руке.
- Схватить преступника за мизинец и сломать его.
- Если не можете пользоваться руками, следует использовать ноги или голову – т.е. то чем можете.

ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Удар рукой

Удар, нанесенный правильно и вовремя, способен остановить агрессора. Удары можно наносить разными частями тела: рукой, ногой, головой. Удар необходимо наносить так, чтобы не травмировать себя. Для предотвращения травм необходимо бить определенной частью кулака или ладони, которая на рисунке 1 (а, б, с) выделена черным цветом. Не стоит в критической ситуации наносить удары куда попало.

Вы можете легко сломать руку, ударив в подставленный локоть и даже в голову.

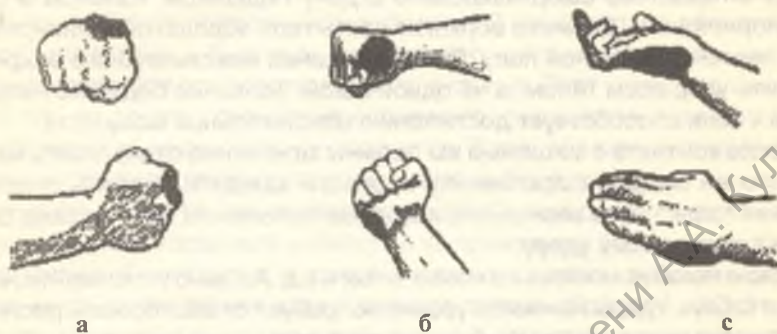


Рис. 1 (а, б, с). Ударные части кулака и ладони.

Удар можно наносить разными частями кулака и ладони.

На рис. 1 (а) показан кулак и ударные поверхности плотно сжатого кулака, предназначенный для нанесения удара прямо, по дуге, снизу-вверх.

На рис. 1 (б) показан удар основанием плотно сжатого кулака. Такой удар можно нанести сверху-вниз и сбоку.

На рис. 1 (с) изображена рука, сформированная для удара ребром ладони. Удар ребром ладони обычно наносят по шее и горлу.

Для нанесения прямого удара необходимо правильно "сформировать" руку. Пальцы, начиная с мизинца, плотно сжимаются в кулак, не оставляя пустот в кулаке, большой палец плотно прилегает к кулаку. Кулак и предплечье "выстраиваются" в одну линию. Излишний прогиб кисти в одну или другую сторону недопустим см. рис. 2.



Рис. 2

Удар ногой

Удары ногой являются наиболее мощными в борьбе. Если овладеть ими в необходимой степени, то можно добиться большего эффекта, чем с помощью рук. Однако овладение этой техникой требует много времени и усилий.

При ударе первостепенное значение имеет хорошее равновесие, поскольку вес тела поддерживается только одной ногой. Это положение

осложняется еще и сильной отдачей в момент контакта ступни с мишенью. Чтобы противодействовать этому, твердо поставьте ступню опорной ноги, лодыжка полностью напряжена, носками пальцев хватайте землю. Старайтесь амортизировать отдачу лодыжкой, коленом и бедром опорной ноги. Держите верхнюю часть тела хорошо сбалансированной и перпендикулярной полу. Для достижения максимального эффекта наносите удар всем телом, а не одной ногой. Толкание бедер по направлению к цели способствует достижению максимальной мощности.

После контакта с мишенью вы должны мгновенно отдергивать назад ногу, это не позволит противнику провести захват и подбить опорную ногу. Как только нога вернется в исходное положение, она должна быть готова к повторному удару.

Удары ногой наносятся по ногам, в пах и т. д. Активно используйте носок обуви и каблук. Удары на низком уровне не требуют от вас хорошей растяжки и постановки удара. Наличие обуви защитит пальцы ног от травмы.

Удары по ногам следует наносить в область голени (фото 3 а), подъема стопы (фото 3 в), в пах (фото 3 с), в грудь (фото 3 d).

Удар в пах (фото 3 с), может привести к тяжелой травме и даже к смерти нападающего. Известны случаи, когда удар тонкой шпилькой пробивал мочевой пузырь. Применяйте эти приемы, в том случае, когда вашей жизни и здоровью действительно угрожает опасность!



Фото 3 (а, в, с, d).
Удар ногой.



d

Толчковый удар ногой

Он может быть направлен вперед или в сторону. Мишень может быть на высоте колена, пояса и выше. Добивайтесь, чтобы опорная нога двигалась по наиболее прямому пути к мишени. В начале удара движение должно быть легким и быстрым, но в момент соприкосновения с мишенью сконцентрируйте максимальную силу в ступне. Этот удар довольно сложный, т.к. вы должны правильно определить расстояние, отделяющее вас от противника, иначе удар не получится. Таким образом, успешный толчковый удар ногой зависит от правильного выбора дистанции и мгновенного расчета момента для нанесения удара. Ступня должна ударить по мишени в момент, когда нога полностью выпрямлена и передает максимальное усилие. Если ступня ударит по мишени слишком рано или слишком поздно, то возникающая отдача толкнет ступню обратно к вам. Эта отрицательная отдача является наибольшей, когда ступня ударяет по мишени, нога уже полностью выпрямлена, но неправильно сфокусирована, и чем выше наносится удар, тем быстрее вас выведет из равновесия.

Следует обратить особое внимание на следующие рекомендации:

1. Напрягайте лодыжку и колено опорной ноги.
2. Наклоняйте верхнюю часть туловища как можно больше в сторону мишени. Если наклон будет в противоположную сторону, вы потеряете равновесие, во втором случае вас отбросит от мишени.
3. Поднимайте и сгибайте колено так, чтобы пятка почти касалась бедра.
4. Проекция ягодиц должна находиться за пяткой. Центр тяжести должен быть расположен посередине между пальцами и пяткой.
5. Держите подошву стопы плотно прижатой к полу.
6. Немного согните лодыжку и суставы колена.
7. Проекция передней части колена должна быть над кончиками пальцев.

При выполнении удара в сторону полностью выпрямите ногу, чтобы бедро и колено составляли прямую линию. Это гарантирует максимальную силу в толчковом ударе.

Эффективный удар ногой получится, если вы поднимите колено перед грудью как при ударе ногой вперед, ступня в этом случае проходит большее расстояние до мишени, развивая большую силу. Не считается ошибкой, если колено направлено немного в сторону.

Толчковый удар является наиболее сильным, когда ребро ступни ударяет по мишени под углом 90 градусов.

Боковой удар ногой

Он применяется для нанесения удара по стоящему впереди противнику с помощью подушечек пальцев или подъема стопы. Удар можно наносить впереди стоящей или сзади стоящей ногой.

Поворачивая бедро, махните ногой вокруг своего туловища, описывая большой круг. Нанесите удар хлестким резким движением ступни, посылая ее снаружи внутрь. В момент удара по мишени удерживайте бьющую ногу параллельно к полу. С помощью этого приема можно нанести сильные удары в лицо, шею, грудь, живот.

Перед началом изучения бокового удара ногой необходимо знать:

1. Бить должна не одна нога. Ступню к мишени нести с помощью быстрого и сильного вращения бедер. Если удар правой ногой, левая ступня, бедро, грудь, голова все должно поворачиваться против часовой стрелки. 2. В момент поворота бедер, опорная нога вынуждена поворачиваться в направлении вращения тела. Тут необходимо следить за полным контактом опорной ноги с землей. Она не должна "играть". 3. Удар наиболее эффективен, если ступня встречается с мишенью под углом 90 градусов. Для этого необходимо вращать колено, голень, ступню бьющей ноги в одной горизонтальной плоскости параллельной.

Удар ногой полумесяцем

Этот удар можно использовать как для нападения, так и для защиты. При атаке боевой поверхностью будет подушка пальцев. Удары можно наносить в промежность, живот. При защите использовать подошву стопы.

Удар можно проводить без подготовки из исходного положения. Он менее мощный, чем боковой удар ногой, зато более неожиданный.

Удар ногой назад

Этот удар наносится по мишени расположенной сзади, пяткой любой ноги. Можно наносить удар маховым или толчковым движением. Если задать корпусу вращение, то можно бить и по мишени, стоящей перед Вами. В этом случае получается практически не управляемый, но обладающий огромной мощностью удар.

Обратить внимание. 1. Для усиления удара используйте мышцы ягодиц. 2. Используйте принцип пружины для бедер при нанесении удара ногой назад. 3. С помощью этого удара трудно нанести точный удар, необходимо убедиться, что тело находится в правильном положении. Направлять бедро прямо в мишень, если туловище правильно повернуто к ней. В этом случае больше шансов попасть точнее. 4. Особая проблема – сохранение равновесия. Если опорная нога стоит недостаточно устойчиво, вы можете потерять равновесие в результате отдачи при ударе. Избегайте сильного наклона верхней части туловища вперед. Напрягайте мышцы живота и выпячивайте грудь.

Удар ногой назад эффективен для защиты от противника, который атакует сзади.

Удар ногой следует наносить в солнечное сплетение, живот, промежность, бедро, голень противника. Часто удар ногой назад комбинируют с другими ударами ногами.

Освобождения от захватов

Основой занятий по самообороне является и техника освобождения от захватов. Как показывает практика, это наиболее распространенный способ нападения на девушек.

При освобождении от захвата за запястье (фото 4 а), при нападении сзади, необходимо развернуться к противнику (фото 4 в), нанести удар в голень (фото 4 с) или пах, и освободить руку вращательным движением в сторону большого пальца противника (фото 4 д). Освободившейся рукой нанесите удар кулаком в висок или в шею ребром ладони (фото 4 е). После выполнения приема, оставайтесь бдительны, не оставляйте противника без внимания (фото 4 еф). Он может быстро прийти в себя и повторить нападение. Покиньте место происшествия как можно быстрее!

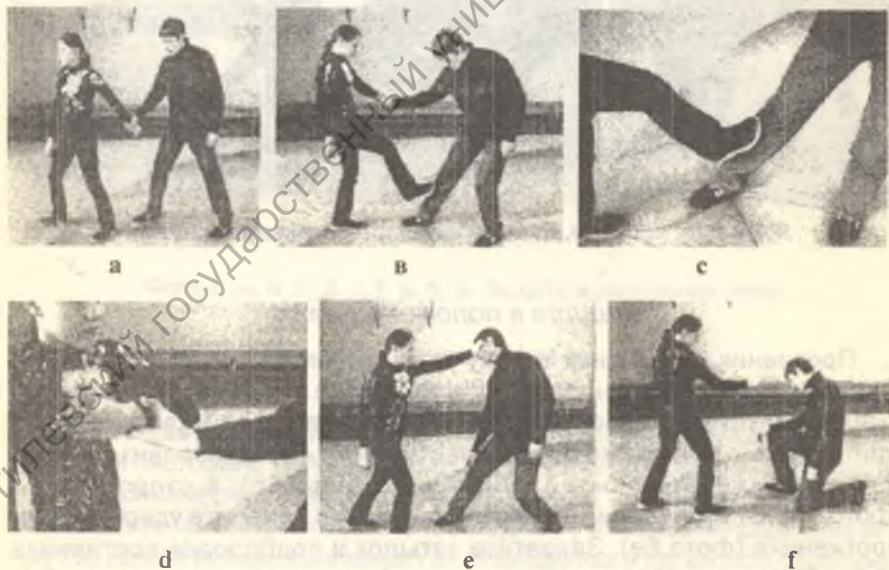


Фото 4 (а, в, с, д, е, ф). Освобождение от захвата за запястье.

При захвате за плечо сзади (фото 5 а), развернитесь к противнику (фото 5 в). Захватите один или два пальца, выламывая их против естественного сгиба (фото 5 с), для того чтобы вынудить нападающего отпустить захват, и опустится на колени (фото 5 d). Закончите комбинацию ударом ноги (фото 5 е, f).



Фото 5 (а, в, с, d, е, f). Освобождение от захвата за плечо.

Защита в положении лежа.

Противник находится сверху со стороны ног и пытается вас задушить (фото 6). Очень опасная и довольно распространенная ситуация. Опустите подбородок вниз, ослабляя воздействие на горло (фото 6а). Подтяните колени к животу (фото 6в) и разорвите захват резким движением локтей снизу-вверх (фото 6с), в стороны-вниз (фото 6d). Сложенными "лодочкой" ладонями нанесите удар по ушам противника (фото 6е). Захватите затылок и подбородок противника (фото 6f) и подтяните ногу к животу или паху противника (фото 6g). Выкручивая голову и толкая ногой (фото 6h, 6i), скиньте противника. Нанесите удар ребром ладони в горло или по шеи возле уха.



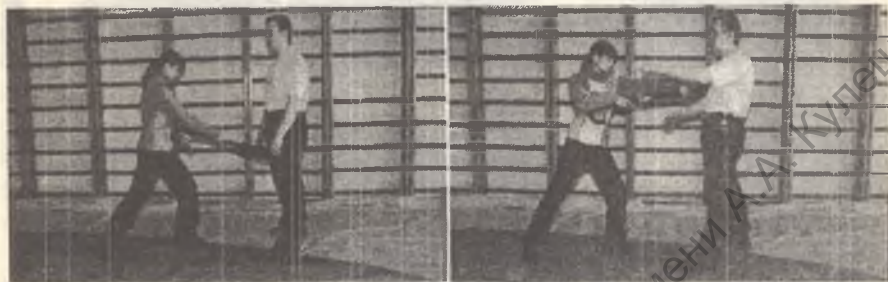
Фото 6 (a, b, c, d, e, f, g, h, i). Защита в положении лежа.

Использование подручных средств для самообороны

Не всегда можно рассчитывать на использование газового баллончика или пистолета. На человека в состоянии алкогольного или наркотического опьянения газ может не подействовать. При использовании баллончика или газового пистолета, необходимо учитывать направление ветра. Газ нельзя применять в закрытых помещениях и т.д. Безобидные предметы, которые всегда при вас, могут превратиться в грозное оружие в умелых руках, что может неприятно удивить преступника, рассчитывающего на легкую добычу в виде слабой женщины или подростка. Связка

ключей, авторучка, зонт, расческа и т.д. могут служить для нанесения ударов и блокировки.

Если противник нападает спереди, нанесите удар зонтом в пах или в солнечное сплетение. Боль заставит противника согнуться. Затем нанесите удар коленом или рукояткой зонтика в голову.



а



с



д

Фото 7 (а, в, с, d). Защита с помощью зонта.

Если противник схватил вас за шею и начинает душить, нанесите удар ручкой, ключом, расческой в лицо противника.

Если вы опасаетесь нападения, **держите эти предметы под рукой**, чтобы иметь возможность быстро ими воспользоваться.



а



в



с

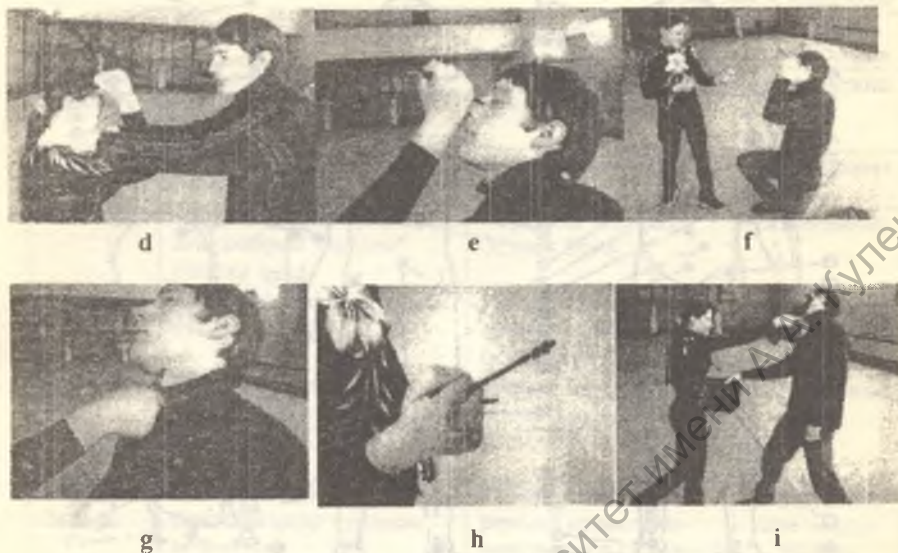


Фото 8 (а, в, с, d, e, f, g, h, i). Защита с помощью подручных предметов.

ТАКТИКА САМОЗАЩИТЫ

Уязвимые зоны

Искусство самозащиты является неотъемлемой частью человеческой культуры. Более пяти тысяч лет назад в Древней Индии, а позднее в Тибете и Китае уже было известно, что на человеческом теле имеются особенно чувствительные к боли области – болевые точки. Условно в человеческом теле можно выделить три основные части с наиболее уязвимыми зонами:

Голова и шея – уши, висок, глаза, нос, верхняя губа, подбородок, кадык, основание глотки, затылок;

Туловище – ключица, подмышки, солнечное сплетение, живот, промежность, ложное ребро, почки, позвоночный столб;

Конечности – пальцы, запястье, локоть, плечо, колено, лодыжка, подъем ноги.

Локализации этих точек и умение воздействовать на них – важная часть боевого арсенала каждого мастера восточных видов единоборств (рис.3). Знание уязвимых зон и способы их поражения помогут в критических ситуациях обеспечить защиту себе и своим близким (табл. 1).

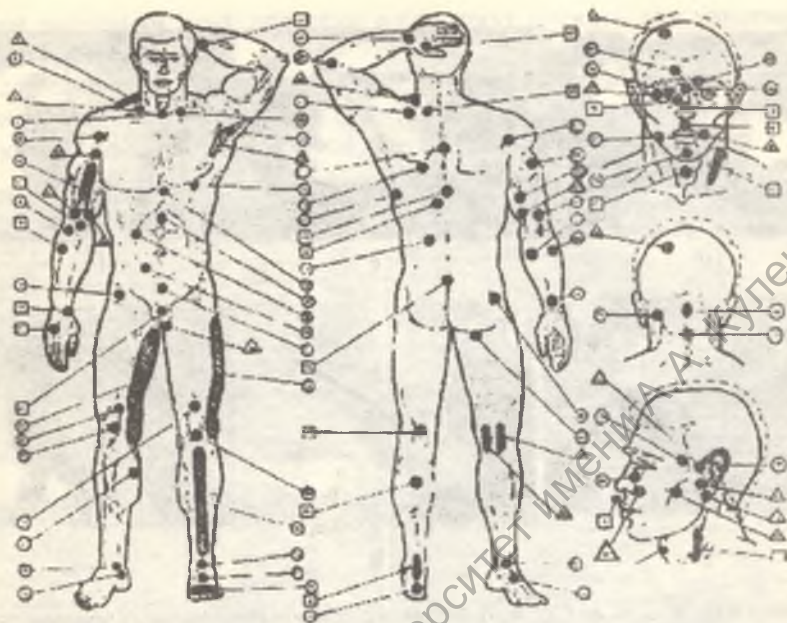


Рис. 3. Способы воздействия:
 о – ударом, Δ – нажимом, □ – нажимом или ударом.

Болевая точка	Приемы поражения	Последствия удара	Возможность сопротивления
Удар спереди			
Височная область	Сильный боковой удар кулаком	Потеря сознания, возможен смертельный исход	Невозможно
Глаза	Прямой тычок пальцами	Резкая боль, ослепление, потеря ориентации	Ограничено
Основание носа	Сильный удар основанием ладони снизу вверх	Перелом костей носа, травма мозга, резкая боль, потеря сознания	Невозможно
Подбородок	Сильный прямой удар кулаком (боковой или снизу)	Сотрясение мозга, потеря сознания	Маловероятно

Болевая точка	Приемы поражения	Последствия удара	Возможность сопротивления
Сонная артерия	Сильный удар ребром ладони сбоку или наотмашь	Шоковое состояние, потеря сознания	Невозможно
Гортань	Сильный прямой удар пальцами	Удушье, шок	Невозможно
Ключица	Сильный удар кулаком или ребром ладони сверху вниз.	Перелом ключицы, острая боль	Ограничено
Сердце	Сильный прямой удар кулаком	Резкая боль, потеря сознания, возможна остановка сердца	Невозможно
Солнечное сплетение	Сильный прямой или снизу удар кулаком, носком ноги, боковым коленом	Резкая боль, остановка дыхания, потеря сознания	Невозможно
Подреберье	Сильный прямой или боковой удар кулаком или ногой	Резкая боль, внутреннее кровотечение, потеря сознания	Ограничено или невозможно
Паховая область	Удар снизу вверх подъемом стопы	Резкая боль, шок или потеря сознания	Невозможно
Коленный сустав	Сильный прямой или боковой удар ногой	Повреждение сустава, резкая боль, ограниченное движение	Ограничено
Голень	Сильный прямой или боковой удар ногой	Повреждение сустава, резкая боль, перелом костей	Ограничено
Удар сзади			
Основание черепа	Сильный прямой удар кулаком или основанием ладони	Сотрясение мозга, смещение шейных позвонков, потеря сознания	Невозможно
Область почек	Сильный прямой или боковой удар кулаком или ногой	Резкая боль, внутреннее кровотечение, шок	Невозможно или ограничено
Локтевой сустав	Сильный удар на перегиб сустава	Резкая боль, повреждение сустава	Ограничено
Подколенный сгиб	Сильный прямой или боковой удар ногой	Порыв связок, ограниченное передвижение	Ограничено
Ахиллово сухожилие	Сильный прямой или сверху вниз удар ногой	Порыв голенисто-пяточных связок, ограниченное передвижение	Ограничено

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы только что перевернули последнюю страницу методических рекомендаций, посвященных одному из аспектов основ личной безопасности. В широком понимании безопасность личности – это целая наука и многогранное понятие. Нередко девушки интересуются какой подготовительный курс самообороны им выбрать. В настоящее время существует огромное множество всяческих программ, и выбрать наилучшую действительно не легко. Лучшая программа не обязательно должна быть самой дорогой или самой популярной. Вам даже не обязательно потребуются самый опытный инструктор. Вы должны выбрать курс, который наиболее соответствует вашим потребностям.

В целом, если вы хотите усвоить азы самообороны, идите на курсы самообороны, где вам помогут справиться с опасной ситуацией, возникшей в реальной жизни.

Могилевский государственный университет имени Ф. Скуляшова

ЛИТЕРАТУРА

Ено А.В. Азбука самозащиты для женщин: практический самоучитель. – Симферополь: Таврия, 1997. – 72 с.: 114 ил.

Маррео А. Секреты самозащиты, которые должна знать каждая женщина. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 352 с.

Медведев А.Н. Как дрались в НКВД. – М.: Центр "Здоровье народа" при участии "Техника молодежи "ЛТД"", 1993. – 512 с.

Жуков А.С., Тихонов В.А., Шмелев В.Л. Боевое самбо. – М., 1992.

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова