**Добрый день, юнармейцы!**

Предлагаю вам познакомиться с основами самообороны. Это важно не только для юношей, но и для девушек! Умение постоять за себя, за близких, за слабых в сложных жизненных ситуациях – полезно!

И помните, что: **Лучший бой тот, который не состоялся.**

**Особенности самообороны на улице**

Улица – это не спортзал, и соблюдение спортивных и моральных правил здесь не предусмотрено. Почти всегда любая уличная драка – это бой без правил. Также на улице имеет место фактор неожиданности: преступник может напасть, когда угодно и откуда угодно. Ставка здесь ставится на испуг и шоковое состояние, в котором сложно предпринимать какие-либо адекватные действия. Гуляя или куда-то идя, всегда следует иметь в виду, что может возникнуть непредвиденная экстремальная ситуация, в которой придется защищаться. Параноиком, конечно, быть не нужно, но [критически оценивать обстановку](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/) следует всегда и везде. Плюс же состоит в том, что при нападении на улице у обороняющегося есть множество вариантов действий: от побега до использования самого разного арсенала приемов.

**Особенности самообороны в замкнутом пространстве**

Нападения в подъездах, на лестничных площадках, в барах и т.д. далеко не редкость. Защищаться в замкнутом пространстве сложнее, чем на улице, т.к. нет места для размашистых движений, разворотов и т.п. Здесь удары должны отличаться максимальной скоростью, точностью и эффективностью. Значение имеет и расстояние от противника: чем он ближе к вам, тем больше вероятность, что он может незаметно применить какое-то оружие. Нужно стремиться атаковать как можно раньше и сильнее, чтобы быстрее ретироваться.

**Наиболее эффективные удары**

Чтобы отработать удары, желательно выделить время и потренироваться с напарником. Мы рассмотрим не только классические, но и запрещенные в спорте удары, основанные на воздействии на болевые точки человека. На теле таких точек множество:



**Как не бояться драться**

На самом деле невозможно избавиться от страха полностью. Ведь в пылу драки можно не только получить пару тумаков, но и серьезные травмы, переломы. В результате дело может дойти до инвалидности.

Бояться драк – это нормально.

Психически здоровые люди испытывают страх перед дракой, но они могут его контролировать.

* Повышайте самооценку и уверенность в своих силах. Осознавая, что сможете дать отпор противнику, вы перестанете избегать битвы.
* Запишитесь в тренажерный зал или занимайтесь в домашних условиях, чтобы стать больше и сильнее. Одним своим видом вы будете внушать страх дворовым бойцам, и они будут обходить вас мимо.
* Обучайтесь боевым искусствам, например боксу, чтобы привыкнуть к дракам. Когда вы постоянно деретесь, пусть и в безопасных условиях, вы перестаете панически бояться ударов.
* Терпите удары – пройдите через несколько драк и вы поймете, что боль проходит. Если драка проходит по честным правилам (без ножей и других колющих предметов), маловероятно, что вы серьезно пострадаете. Пусть эта мысль вас успокаивает.

Разумеется, не стоит целенаправленно искать, с кем можно подраться на улице. Ведь драка – это все равно опасно. Но если другого выхода нет, вы должны собраться с силами и дать отпор нападающим.

Можно бояться, но не показывать страха внешне. Потому что противники почувствуют себя уверенней, когда сражаются с испуганным человеком.

**С чего начать обучение: первые тренировки**

Оцените исходные данные. Чаще всего научиться драться хотят хрупкая девушка или физически слабый парень, потому что обладая силой, крупной фигурой и мощью можно особо не учиться драться. Окружающие боятся связываться с такими людьми, да и один удар может уложить противника на лопатки.

Хотя если вы именно сильный мужчина, вам будет проще, так как быстро выучить пару приемов можно. Но они особо не помогут, если не хватает физической силы.

При наличии проблем со здоровьем проконсультируйтесь с врачом о нагрузках.

**Развить выносливость**

В драке часто побеждает даже не самый сильный, а самый выносливый боец. Поэтому для начала нужно развить именно ее.

Помогут в этом кардио упражнения: бег, прыжки на месте или через скакалку, велосипед, выпрыгивание из приседа.

Полезно научиться быстро и долго бегать – в сложных ситуациях поможет выжить.

Делать скручивание

Для любого удара нужно скрутить тело, так что у вас должен быть сильный пресс и разгибатель спины.

Лучше всего для развития нужных мышц помогает статичная планка, в которой нужно стоять на локтях и носочках.

### **Развитие силы**

Без силы ваши тренировки не будут иметь результата, ведь зачастую исход поединка решает именно сила. Достаточно основных упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

1. Отжимания на кулаках, чтобы кожа на костяшках загрубела.
2. Отжимания, подняв ноги на возвышенность.
3. Присед.
4. Подтягивания на турнике.
5. Подъемы ног в висе на турнике.

Этого минимального списка упражнений будет достаточно, чтобы стать сильней. При желании можно ускорить результат, добавив походы в тренажерный зал или купив специальное оборудование домой.

## **Пошаговый план обучения**

Физическую силу и выносливость можно развивать параллельно с тренировками по борьбе. Никто не спорит, что можно научиться драться в домашних условиях, но без опытного тренера и спарринг партнеров хороших результатов добиться будет сложно.

Лучше всего записаться в специальную секцию – там вас научат драться правильно.

Процесс обучения состоит из следующих этапов:

1. Выбрать вид боевого искусства, приемы которого вам нравятся. Найдите 4-5 приемов, которым хотели бы научиться.
2. Изучайте эти приемы и добавляйте базовые удары: хук, апперкот и джеб.
3. Укрепляйте тело и мускулы. Отжимайтесь на кулаках, чтобы укрепить костяшки пальцев – в драке на улице не используют перчаток.
4. Постоянно тренируйтесь и совершенствуйте свое мастерство: с боксерскими мешками, грушами, со спарринг-партнерами.

Составляйте план тренировок с тренером, а потом придерживайтесь плана. Очень важна дисциплина, чтобы не отступать от своей цели и научиться драться.

## **Практические советы для самостоятельного обучения**

Бывают ситуации, когда человек просто не может записаться в секцию и заниматься с тренером. Не стоит расстраиваться, так как научиться драться в домашних условиях вполне реально.

*Попросите друзей помочь вам в обучении — нужен спарринг партнер.*

Выполняйте упражнения для развития силы и выносливости, изучайте виды ударов. Найдите подходящие онлайн-курсы или видео-канал на ютубе, где расскажут основы.

### **Стойка в драке**

Многие новички совершают одну распространенную ошибку – занимают в начале драки стойку, которую видели в фильмах. Но для реальных уличных драк они не подходят.

Боксерская стойка открывает живот и пах, куда могут нанести весьма болезненные удары. В восточных единоборствах стойки направлены на визуальную красоту, а не эффективность. Хулиганы с улицы не оценят ее.

**Правильное положение перед дракой:**

* Слегка согнуть ноги в коленях, расставить стопы, чтобы одна была вперед другой. Занять устойчивое положение.
* Руки согнуть в локтях, поставить перед собой на уровне пресса или диафрагмы.
* Корпус немного наклонен вперед.

Из такого положения можно быстро наносить удары, не получая чужие по важным участкам тела.

Очень важно первым нанести быстрый удар. Желательно, чтобы движения были отработаны до полного автоматизма рефлексов.

Причем акцент нужно делать не на сложные и красивые удары, а на простые и эффективные. Прямой удар в челюсть быстрее выведет из строя противника, чем долгий замах для вертушки с ноги.

### **Куда нужно целиться**

Нет смысла наносить удары не глядя, иначе в них не будет смысла. Целиться нужно в болевые точки и уязвимые места. Так одним сильным ударом вы обезвредите противника.

1. **Голова**. Целиться нужно в глаза, горла, нос, переносицу и челюсть. Если вдруг схватили сзади, нужно откинуть голову назад и ударить человека по лбу и носу. От боли он ослабит хватку, и вы вырвитесь.
2. **Корпус** обычно очень хорошо защищают, так что во время драки пробить оборону будет сложно. Но если удастся застать противника врасплох, цельтесь в солнечное сплетение, подмышки и ребра.
3. **Ноги**. Часто используется девушками, которые не умеют драться, но хотят защититься. Нужно каблуком надавить на пальцы или подъем стопы. Ударить коленом в паховую область. Еще одно уязвимое место – коленные чашечки. Умелый удар может выбить противника из равновесия.

Чужие удары блокируют предплечьями и руками. Защищайте перечисленные точки, чтобы на собственном опыте не узнать их эффективность.

Во время драки наносите 80% ударов кулаками и 20% ногами.

### **Удары ногами**

В тхэквандо и кикбоксинге часто используются удары ногами. Можно использовать силу ног, чтобы сбивать противников на землю и наносить серьезный урон. Драться ногами неудобно, требует определенной практики.

1. Различается много ударов, выполняемых ногами: давящие, толкающие, пронизывающие, пробивающие, сметающие. Можно ударять в прыжке, но без практики этот прием не удастся.
2. Ногами бьют обычно по голове, корпусу, ногам.
3. Во время удара перемещайте вес тела на переднюю ногу, а затем возвращайте ее в исходное положение. Так вы не потеряете равновесие после удара.
4. Выверните переднюю ногу во внешнюю сторону, чтобы повысить свою устойчивость. Это, опять же, убережет вас от падения при атаке.
5. Научитесь правильно определять дистанцию для удара по противнику.
6. Пятку опорной ноги не отрывайте от земли, чтобы повысить устойчивость и увеличить силу удара.
7. Научитесь возвращать ноги в изначальное положение. Сделать это довольно сложно. Особенно при выполнении так называемой «вертушки».

Драться ногами без опыта не получится. Только в фильмах это выглядит легко и просто, а на самом деле нужно очень долго тренироваться. Причем желательно не самостоятельно, а под надзором опытного тренера.

### **Удары кулаками**

*Смотрите бои профессионалов и повторяйте движения.*

Выделяют несколько видов ручных ударов. Нужно обучиться всем, чтобы достойно драться.

1. **Джеб** – удар рукой, расположенной ближе к противнику. Применяется, чтобы сбить с толку противника. Сделайте шаг вперед, выверните носок внутрь, резко повернитесь корпусом направо и перенесите вес на переднюю ногу. Так вы увеличите силу своего удара. Если не хотите сближаться с соперником, нужно переносить вес на заднюю ногу. После этого быстро вытяните руку вперед, при этом слегка согните в локте. Если не согнуть, можно ее сломать.
2. **Кросс** – пробивают ведущей рукой (правши – правой, левши – левой). Сила этого удара намного выше, чем джеба. При попадании в голову противника, 99% что он упадет. Инструкция для правшей: шагните вперед левой ногой, поверните ногу внутрь. Корпус быстро поверните влево и перенесите вес на переднюю ногу. После этого чуть-чуть поверните носок правой ноги внутрь. Теперь наносите удар – он идет по дуге, снизу вверх, поднимая локоть. Руку нужно согнуть. Руку сжать в кулак и бить костяшками. Сила зависит от вращения корпуса. Удар часто используют для нокаута противника.
3. **Хук** – отлиачается от кросса тем, что удар проходит по прямой траектории, а не снизу вверх. Кулак нужно плотно сжать, чтобы не выбить кости на руке. Лучше всего использовать связку: сначала идет джеб, а потом с боку хук.
4. **Апперкот** – наносится снизу вверх, когда враг держит блок. Для выполнения удара нужно повернуть корпус влево, чуть наклониться вниз. Согните переднюю ногу в колене, как будто немного присев. Потом резким движением распрямляйте ноги и бейте кулаком в челюсть противника. Рука при этом согнута. Во время выполнения апперкота нужно держать блок, иначе велик риск пропустить удар.

Тренируйтесь выполнять эти основные удары с партнером или на груше. Лучше всего упражняться с человеком, который с тренировочными лапами будет перемещаться вокруг вас. Это немного усложнит задачу, и добавит реализма в драку.

### **Как сделать больно**

Болевые точки у всех одинаковы. Надавив на них, вы сможете вывести противника из равновесия и воспользоваться ситуацией. Или добить врага, или убежать. Зависит от обстоятельств драки.

Боль деморализует драчуна, но не приносит серьезного вреда.

Такие точки помогут девушкам для самозащиты. Вы сможете быстро воздействовать на болевые точки и, воспользовавшись замешательством нападающего, убежать в людное место.

* Ударьте в нос или сильно надавить на него.
* Давите на глазные яблоки.
* Надавите на межключичную выемку.
* Выверните суставы в непривычном направлении (руки, голень).
* Оттяните уголки рта.
* Схватите гениталии и с силой выверните.

Нужно действовать наверняка. Если не получится вывести противника из равновесия, данные приемы только разозлят его. Так что лучше заранее потренироваться, и трезво оценивать свои возможности в драке.

### **Как вырваться из захвата**

Очень часто во время драки противники могут брать вас в захват. Особенно если их несколько, и они пытаются облегчить себе работу. Но из всех захватов можно вырваться, главное знать принцип действия.



*Выход из заднего удушения.*

1. Захват волос сзади. Двумя руками схватите руку противника, прижмите к своей голове. Наклоните голову вперед, потом сделайте поворот и резким движением выверните кисть, отгибая запястье.
2. Удушение спереди – бейте в горло, нос, давите на глаза, наносите удары в лицо. Для освобождения навалитесь на одноименную руку противника предплечьем и плечом сверху вниз.
3. Захват руки. Шагните вперед, повисните на руке и перенесите вес на впередистоящую ногу. При этом другой ногой бейте врага в бедро. Развернитесь и свободной рукой нанесите удар в лицо нападающего.

Используйте болевые точки, которые описаны выше, чтобы избавиться от других видов захвата.

### **Используйте психологию**

Во время драки все средства хороши. Можно заполучить небольшое преимущество, вызвав замешательство у противника.

1. Громкий крик на краткое мгновение парализует нервную систему, что вызывает нарушение с координацией. Можно легко сбить с ног замешкавшегося противника.
2. Неожиданный вопрос. Спокойным и будничным тоном задайте бессмысленный и глупый вопрос. Например: «Почему у вас на ногах Скривнус?». Когда человек находится в условиях неопределенности, его сознание отказывается выполнять какие-то действия. А такой вопрос точно создаст нужное состояние.
3. Шепот. Не расслышав собеседника, люди инстинктивно приближаются ближе, чтобы разобрать слова. В этот момент он станет ближе, и вы сможете нанести первый удар.
4. Тяните время. Сначала враг полон адреналина, сосредоточен и полностью в боевой готовности. Но чем дольше времени проходит, тем быстрее снижается его концентрация и тонус. Потяните время – уходите от ударов, мельтешите, отбегите на некоторое расстояние, выверните карманы.
5. Разыграйте. Неожиданные действия, включающие мозг противника, замедляют его движения и ухудшают координацию. Так что постарайтесь действовать неожиданно – посмотрите испуганно за его спину, бросьте песок в глаза с криком «Держи!». Можно притвориться раненым, а когда он самонадеянно приблизится, нанести внезапный удар.

Подобные трюки нужно применять только в уличных драках, когда ваши действия будут непредсказуемыми и внезапными. Когда будете драться на сцене или в спарринге они не эффективны.

## **Как научиться драться дома: упражнения**

Жаль, что некоторые начинающие бойцы избегают спортивных секций и опытного наставника. Они не раскрывают весь свой потенциал, не правильно выполняют некоторые приемы и зачастую быстро забрасывают тренировки.

За 1 день драться не научишься, и многим не хватает терпения.

Для того чтобы научиться драться в домашних условиях, нужно выполнять определенные упражнения. Они будут развивать вашу ловкость и быстроту реакции.

### **Упражнение 1**

В драке ноги даже важнее, чем руки. Они определяют на какой дистанции от врага вы будете находиться, как быстро вы двигаетесь и насколько стремительно нападаете.

Встаньте в боксерскую стойку напротив зеркала. Попрыгайте на месте, переставляя ноги, и делайте движение руками, словно бьете невидимого противника перед собой.

Включите любимую ритмичную музыку на заднем плане, выполняйте движения под нее.

### **Упражнение 2**

Закрепите на нитке теннисный мячик и повесьте его на потолке. Длина нитки должна быть такой, чтобы мячик располагался чуть выше вашего носа.

Бейте по мячику, а когда он будет лететь обратно, уворачивайтесь от него.

### **Упражнение 3**

Добавьте немного воображения – представьте перед собой противника. Он атакует вас – уворачивайтесь от удара. Теперь нанесите удар. Продолжайте драться с тенью.

Даже профессиональные боксеры используют это упражнение, чтобы отточить свою реакцию и движения.

### **Упражнение 4**

Купите боксерскую грушу и водоналивные манекены. Оттачивайте на них силу удара, движения, различные приемы.

*Можно организовать боксерский зал у себя дома.*

Желательно найти такого же энтузиаста, который будет рад научиться драться вместе с вами. Тогда вам не придется идти в секцию, чтобы проводить спарринг бои.
Помимо этого используйте боксерские лапы – они хорошо развивают скорость реакции, силу и точность удара.

### **Можно ли научиться драться дома**

При грамотном планировании и четком выполнении плана все реально. Главное не занимайте спустя рукава или бессистемно.

Обязательно посмотрите курсы или видео-уроки, которых полно в интернете. Желательно придерживаться какой-то одной методики, чтобы не разбрасываться.

Тренируйтесь, наращивайте силу и выносливость, выполняйте описанные выше упражнения. Вы заметите, как ваши движения становятся четче, удары сильнее, а скорость быстрее.

Уровень будет не таким, как под присмотром тренера, но любительский уровень достичь получится. Дать отпор школьным хулиганам получится.

## **Общие советы по самообороне**

Во время драки нужно использовать любые преимущества, которые получится заполучить. Но во всем нужно знать меру и соблюдать правила ради собственной безопасности.

1. Во время драки смотрите противнику в глаза, а не в место, куда вы планируете ударить. Ваш взгляд может подсказать ему, что нужно защищать.
2. Старайтесь больше защищаться, атакуйте быстрыми и точными ударами, без позывных.
3. Постарайтесь использовать преимущества окружения в свою пользу – встать на возвышенность или на свету, чтобы свет мешал обзору противника.
4. Не используйте потенциально опасных предметов – биту, ножей, разбитую бутылку, пистолет и т.п. Превышение самообороны карается по закону. Используйте их только в крайнем случае, когда речь идет о сохранении жизни.
5. Старайтесь не попадать в неприятности. Избегайте разборок в клубах, не ходите по темным переулкам, не провоцируйте пьяные компании и т.п.

### Список литературы

|  |
| --- |
| 1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. - 208 c.2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 c.3. Алексей, Алексеевич Кадочников Мой взгляд на рукопашный бой / Алексей Алексеевич Кадочников. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер,** 2005. **- 379 c.**4. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. - 352 c.5. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2010. - **387 c.**6. Влодавец, Леонид Закон рукопашного боя / Леонид Влодавец. - М.: Эксмо-пресс, 2000. - 432 c.7. Динамика Русского рукопашного боя. Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: Спорт-пресс, 2004. - 160 c.8. Динамика русского рукопашного боя. Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2009. - 160 c.9. Жуковский, В. В. Боевые ножи. Все о самом совершенном оружии рукопашного боя / В.В. Жуковский, И.С. Петров, С.Е. Ковалев. - М.: Гелеос, 2001. - 160 c.10. Зайцев, Юрий Армейский рукопашный бой / Юрий Зайцев. - М.: Современное слово, 2009. - 288 c.11. Зайцев, Юрий Армейский рукопашный бой / Юрий Зайцев. - Москва: **Высшая школа**, 2009. - 288 c.12. И. Ключи силы для супермена. От войн богов к современным техникам рукопашного боя / И., М. Брагины. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, 2010. - 512 c.13. И. Мастер рукопашного боя. Простая эффективная защита от уличной агрессии / И., М. Брагины. - М.: Рипол Классик, 2009. - 512 c.14. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2008. - 320 c.15. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 160 c.16. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А.А. Кадочников, Ар.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2007. - 240 c.17. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 320 c. |

Всем удачи и успеха!

С уважением, Часовников И.В.