

# Восемь мифов о женской самообороне

© Джозеф Транкейл



**М**эри брала уроки по каратэ уже в течение 6 месяцев, но 2 тренировки в неделю мало ей помогли в тот вечер. Она не видела, как человек подошел к ней сзади. Он обхватил ее вокруг груди, зажав руки, и повалил ее на землю в пустынном месте на заброшенной автостоянке. Ей тогда не помогли ни удары ногой, ни удары рукой, ее спас ее голос. Она закричала изо всех сил и, к счастью, двое людей услышали ее и побежали к ней на помощь. Ее насильник убежал и исчез в темноте.

Мэри была благодарна (счастлива) от того, что ей удалось избежать опасности, но она была, в то же время, разочарована от того, что ее уверенность в том, что она готова отражать нападение на улице в результате тренировок, оказалось ложной.

Многие женщины в наши дни становятся жертвами не только нападающих, но и, во многих случаях, они становятся «жертвами» инструкторов боевых искусств, которые внушают им ложное чувство самоуверенности на улице. Такие инструкторы показывают своим ученикам парочку самооборонительных приемов, и те считают, что они теперь в состоянии одолеть здоровых мужчин, весом в 200 фунтов, если они нападут. А правда в том, что даже если женщина очень хорошо тренирована и владеет боевыми искусствами хорошо, все равно ей очень трудно победить мужчину, нападающего на улице.

Когда дело доходит до случаев необходимости применения приемов самообороны, женщина может увеличить шансы отражения нападения, если она научена отделять фантазию от реальности.

## Итак, восемь заблуждений о женской самообороне

### 1. Удар в пах – лучший способ отразить нападение

На самом деле, удар ногой в пах – не самый лучший способ победить противника, так как, с одной стороны, большинство мужчин инстинктивно защищают пах от ударов, с другой стороны, женщина может потерять равновесие, особенно, если удар не достиг цели.

Может ли что-то другое, нежели удар ногой, быть более эффективным, в случае нападения?

Может это удар коленом или рукой в пах или резкий удар пальцами в глаза? На самом деле цель и приемы, которые должна выбрать женщина, зависят от большого разнообразия факторов, таких как степень подготовленности женщины, высота и вес противника, расстояние и позиция по отношению к нападающему.

Часто тренеры не обучают женщин тому, как справиться с мужчиной, который меняет свое положение с целью избежать удара в пах.

Конечно, исследования показывают, что хорошо нанесенный удар в пах может быть эффективен, но все же лучше выбрать другую цель, такую как глаза или горло противника.

### 2. Все виды боевых искусств обучают людей практическим приемам самообороны

Хотя многие обучающиеся хотели бы верить в это утверждение, фактически же, большинство видов боевых искусств нацелены сегодня на участие в спортивных соревнованиях, и мало помогают людям в деле реальной самообороны.

К примеру, та же Мэри, упомянутая в начале этой статьи, за шесть месяцев тренировок овладела основными важными принципами самозащиты, такими как удары рукой, ногой, как двигаться, чтобы сохранить равновесие и силу. Ее научили, как блокировать фронтальную лобовую атаку, а затем нанести контратаку, но ее никогда не учили, как вести себя при нападении сбоку или с тыла.

Вся информация сводилась к тому, как отбить подготовленную атаку в спортзале. Оказавшись в реальной ситуации, она была беспомощной, когда ее повалили на землю, т.к. ее умения не отвечали «тактике захвата».

Это не значит, что формальные боевые искусства бесполезны женщинам, желающим овладеть приемами самозащиты. Все боевые искусства могут научить женщин основным боевым тактикам, но понадобятся годы, чтобы развить ментальные и физические возможности, необходимые для самозащиты на улице. Если вашей целью является практическая самооборона, следует сначала выяснить, отвечает ли та или иная школа вашим нуждам и интересам, прежде чем начинать уроки.



### 3. Женщинам более полезно посещать занятия чисто женской самообороны

Женские курсы самообороны могут научить женщину основным движениям и приемам, но вряд ли они ознакомят их с правилами поведения при реальной угрозе нападения мужчины. Также тренировки могут внушить женщинам ложное чувство самоуверенности.

Женщина должна привыкнуть к реальной силе мужчины – нападающего, отрабатывая ситуации (сценарии) в зале, чтобы женщины добились настоящей уверенности и могли защитить себя на улице.

### 4. Ставить блоки, отрабатывать удары рукой и ногой – вот и все, что нужно женщине, чтобы эффективно себя защищать

Некоторые инструкторы подвергают женщин риску, акцентируя внимание только на блоках, ударах ногой или рукой.

Если только инструктор не преподает джиу-джитсу или аналогичное джиу-джитсу, вряд ли он обучит приемам ведения боя при захвате или лежа на земле, которые являются жизненно важными в программах реальной самозащиты.

Это факт, что почти все драки заканчиваются на земле, особенно, если жертвой является женщина, и без знания специальных приемов, обороняющийся будет побежден.

Умение освободиться из захвата особенно необходимы, когда дерущиеся находятся на близком расстоянии – это расстояние наиболее часто бывает при уличной драке.

### 5. Сила и мощь не важны в самообороне

Некоторые боевые искусства рассказывают своим ученикам, что хороший прием – все, что им нужно, чтобы успешно себя защитить. Хороший прием – это одно, но также важны сила, если вы хотите победить противника.

Чем сильнее женщина, тем сильнее ее удары рукой или ногой, и тем больше вреда она нанесет нападающему. Это не значит, что женщине нужна сила Геракла, это значит, что женщине все таки нужна сила (и энергия), чтобы защитить себя и она должна ее развивать. Этого можно достичь путем упражнений с тяжестями и регулярными «тренировками» при ношении тяжелых сумок.

## САМООБОРОНА

### 6. Женщины слишком пассивны, чтобы защитить себя

Хотя многих женщин традиционно учат быть пассивными, фактом остается то, что во все времена существовали женщины – воины, которые сражались умело и храбро. Вспомнить хотя бы Жанну Д'Арк!

Женщины могут преодолеть недостаток «слабости» при помощи соответствующей физической и психологической тренировки. Они должны тренироваться у инструкторов, которые могут воспитать у них дух воина.

### 7. Женщины должны полагаться на мужчину, который бы их защитил

Женщин воспитывали в уверенности, что мужчина защитит их от опасности. В то же время, женщин не раз предавали агрессивные, беспринципные мужчины, – таких историй достаточно много.

Фактом остается то, что женщине не следует зависеть от мужчины, чтобы суметь себя защитить. Наоборот, она должна взять на себя ответственность за свою собственную жизнь и захотеть научиться эффективным, реалистичным способом самообороны. Ваш «рыцарь в блестящих доспехах» может и не оказаться под рукой во всех случаях необходимости, чтобы обеспечить вашу безопасность.

Берите инициативу и сделайте самозащиту и собственную безопасность частью вашей повседневной жизни.

### 8. Женщины могут надеяться на полицию и (или суд) что они защитят их от угрозы

Правда же в том, что у полиции нет достаточного количества офицеров, которые бы защищали всех все время. Фактически, очень мало, что они могут сделать законно, пока на вас действительно не нападут. И суды ничем не лучше, которые часто защищают преступников, вместо того, чтобы осудить их. Все что судья может сделать, что бы защитить вас (от какого либо «хулигана», например) – это издать закон, который есть не более чем лист бумаги, утверждающий, что если кто-то подойдет к вам очень близко, он будет арестован. Однако, если кто-то захочет напасть на вас, вряд ли его остановит бессмысленная бумага. В действительности, полиция и суд могут вам помочь только после того, как на вас было совершено нападение, арестовав нападающего. А до тех пор вы и только вы отвечаете за свою безопасность. ■

