

# Заметки о женской самообороне

Юрий Анатольевич Бондарь

*Здравствуйте, уважаемая редакция. Очень рад, что на Украине наконец-то появился массовый, доступный и интересный журнал о боевых искусствах и спортивных единоборствах. Хотелось бы поблагодарить всех, кто в той или иной степени причастен к его выпуску. Вы делаете очень важное и нужное дело.*

*Пара интересных статей о проблемах женской самообороны появилась в №6/2007. Как правильно сказал С. Семенко в статье «Искусство не стать жертвой», сколько людей — столько и мнений в данном вопросе. Попробую, в силу своего скромного опыта, осветить эту проблему и я.*

Итак, первое, что необходимо уяснить «самооборонщицам» — это необходимость всеми способами избегать боя. Как говорится «предупреждённая схватка — есть выигранная схватка». Это особенно актуально для женщин. Поверьте, мне довелось видеть жертв изнасилования, которые, будучи одетыми в мизерные кусочки материи, в каблуках на высоченных шпильках, размазывали килограмм косметики по лицу и причитали: «А я была на ночной дискотеке... Ну выпили немного с подружками, потанцевали... А потом я пошла домой... И решила срезать — через парк (школу, детсад, тёмную подворотню — и т.п.)...». Просто диву даёшься, насколько безответственно некоторые относятся к вопросу обеспечения своей безопасности.

Если с этих позиций рассмотреть случай, приведённый Д. Транкейлом в статье «8 взглядов о женской самообороне», то мы можем увидеть следующее. Проблема Мэри состояла в том, что ей давали исключительно техническую базу, а не тактику и не стратегию. Не следовало бы ей идти в одиночку, в тёмное время суток по заброшенной автостоянке. А если нет выбора — следовало бы изначально продумать маршрут и избежать мест, в которых возможность нападения наиболее высокая. И вести наблюдение за окружающей местностью. Это, на мой взгляд, был самым первым и важным проколом в её обучении.

Второе, что нужно объяснить обучаемым — в бою присутствует полное равноправие, при подавляющем превосходстве мужчин в скоростно-силовых (а чаще всего

— и в массогабаритных) показателях. Кому придёт в голову объединять женские и мужские категории по боксу или любым другим (даже) спортивным единоборствам? В уличной схватке всё намного жёстче. Возможно, в цивилизованной Швеции по — другому, а у нас имеется некоторое количество душевнобольных, наркоманов, просто «отморозков». Они готовы сорвать серьги с ушей, отрезать палец из-за кольца, искалечить ударами, что бы потом забрать деньги, «мобилку» или изнасиловать. Прошу прощения за «натурализм», но без осознания этих истин настоящий настрой у занимающихся не будет. Поэтому, объективно, по-настоящему серьезного сопротивления женщина оказать не в состоянии. По крайней мере, эффективность ее действий будет гораздо ниже, нежели у мужчин. Однако это лучше, чем ничего.

Ниже, по возможности кратко, я постараюсь изложить свои соображения по поводу подготовки женщин для самообороны.



В принципе, существует два пути подготовки. Каждый имеет свои плюсы, и свои минусы.

Первый — короткий. Вот поведал о нём один из моих учителей, Док: «В начале 90-х я вёл группу рукопашного боя в Днепропетровске. Тренировал только парней. Тогда девчонки (в этом же зале были секции баскетбола и ушу) «наесли» на меня, мол и нас учи! Ладно. Тогда так — лёгкая разминка, а затем — в пары, и отработка удара. Мы учили только один — прямой в пах, и больше ничего. Били его по громадному количеству раз каждое занятие, и так — несколько месяцев. Некоторые ушуистки роптали: мол, а где техника, где блоки, где удары? Но я стоял на своём.

А через некоторое время одна из этих девчонок подверглась нападению. Она шла вечером, когда незнакомый мужчина подошёл к ней и начал грубо ругаться. В ответ девушка (кстати, достаточно долго занималась ушу) ударила сначала кулаком в голову. В ответ получила грубую «плюху», от которой пошла носом кровь и закружилась голова. Схватив за волосы, насильник потащил жертву за собой. Её же мысли в тот момент были: «а чему же нас учили на ушу?» Когда же очередность мысли дошла до «а чему же нас учил Игорь?», — тело само выбросило стопу в пах незнакомца. Удара оказалось достаточно, чтобы ослабить хватку, вырваться и убежать».

Как видим, лучше иметь одну защиту от тысячи угроз, чем наоборот. Мы на своих тренировках используем следующий мини — арсенал: Для боя на дальней/средней дистанции:

1. Удары ногами — это удар коленом и стопой в пах. Эти два удара хорошо сочетаются друг с другом в процессе обучения.

2. Удары руками — хлест ладонью (пальцами) сверху — похож на волейбольный удар; (и в купе с ним — в принципе аналогичный боковой удар кулаком в голову); «цепляющий» удар костяшками пальцев по носу сбоку; удар ладонью снизу в челюсть (или в принципе аналогичный — «вилкой» ладони в горло).

После того, как этот арсенал усвоен (т.е. в движении, из любого положения, в т.ч. — и сидя или лёжа, и под любым углом производится точный, быстрый и сильный удар) переходим к освобождениям от захватов. Здесь тоже есть нюанс. «Классические» приёмы хорошо проходят, когда нападающий произвёл захват, и просто спокойно стоит себе дальше. Однако в жизни так бывает нечасто. Поэтому необходимо, чтобы обучаемая умела, когда её толкают, тянут и т.п. То есть не помешает небольшой борцовский опыт работы в стойке. Кстати, на мой взгляд, лучшим способом будет поработать по правилам сумо.

После проведения удара необходимо сорвать захват противника и убежать. Нужно заметить, что удары при самообороне у женщин не несут поражающего эффекта (во всяком случае — нужно повторять это обучаемым). Они — лишь средство ослабить хватку и затруднить погоню. Поэтому, даже если всё проходит успешно, не нужно выкручивать противнику кисть или добивать — велик шанс «завязнуть» в борьбе.

Ещё одна тонкость — лучше не пытаться убежать, когда противник рядом. Мужчины всё же бегают быстрее. На затылке нет глаз, а на спине — рук. Если вас догонят сзади — вы не увидите опасность и не сможете от неё защититься. Так что убежать нужно либо если дистанция до противника больше десятка метров, либо уже после отражения угрозы.

Кроме того, необходимо развивать агрессивность. Как вариант, мы используем такой вид спарринга: обучаемая одевает перчатки, её партнёр — защитное снаряжение. Кстати — не желательно ставить двух женщин в пару. В качестве напарника, на мой взгляд, должен во всех упражнениях выступать мужчина. Ребятам, правда это не всегда нравится. Но только так можно придать тренировке реалистичность. На первом этапе лишь перемещается и париру-

ет атаки. Задача обучаемой — сблизиться с напарником, провести серию ударов и выйти из зоны контакта, избегая захвата. На продвинутом уровне у «второго номера» также есть возможность бить. Задача женщины здесь — простейшим отбивом «снять» удар и контратаковать, а ещё лучше — бить первой. Таким образом, у неё во многом пропадает панический страх пропустить удар.

Когда база будет крепко, на совесть, изучена, можно переходить к работе в изменённых условиях — моделировать нападение на лестнице, у двери, в лифте и т.п.

Второй путь — это путь Будо. То есть готовим женщину, как бойца лёгкого веса. В этом случае срок обучения затягивается, требуется неподдельный интерес к занятиям и умение преодолеть множество женских комплексов, но... В итоге мы получаем бойца, качество подготовки которого зависит лишь от его настойчивости в овладении боевым искусством. Таких намного меньше, но уровень их подготовки намного выше, чем в первом варианте.

Обычно используется следующий порядок. Проходится курс молодого бойца, так сказать, — это первая мини — система. Затем, если женщину заинтересует боевое искусство во всей своей полноте — она работает дальше. Если нет — то пройдя относительно короткий курс, она уносит с собой знания, которые помогут ей, не дай Бог, перед лицом опасности.

Вот, собственно и всё. Хочу заметить, что выше не рассматривались некоторые психологические нюансы подготовки, в силу скромного объёма, а также не было речи об использовании оружия. Однако последнее — темы отдельного разговора. ■

При оформлении статьи использован фотоматериал из Интернета

