

# Простые и эффективные приемы самообороны

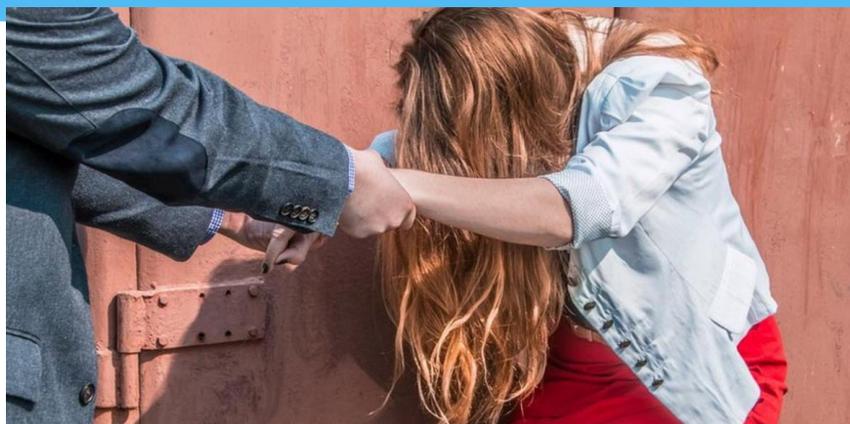


Составила: Савина Анна  
Юрьевна-педагог –  
организатор по ОБЖ



- \* Умение защитить себя, безусловно, ходит в [СПИСОК жизненно необходимых навыков](#) для любой девушки. Достаточно выучить несколько приемов, которые даже не будут требовать партнера для тренировки, чтобы чувствовать себя уверенно. С ними ходить по вечерней улице, гордо расправив плечи, а не озираясь тревожно на темные закоулки.

# Лучшая защита



- \* — не допустить нападения вовсе. Старайтесь не ходить по безлюдным маленьким улицам с плохим освещением и держите в сумочке перцовый баллончик. Но это и так наверняка знает каждый. Поэтому будем исходить из ситуации, что избежать неприятной прогулки не удалось, а баллончика нет — или его невозможно вынуть.

# Правило 1



- \* Если вам кажется, что кто-то вас преследует, то немедленно сверните в ближайший магазин, кафе или другое открытое место. Когда всё вокруг закрыто, придется сменить маршрут и выйти на ближайшую крупную улицу. Если вы идете по малознакомому району, то посмотрите наличие таких улиц заранее.

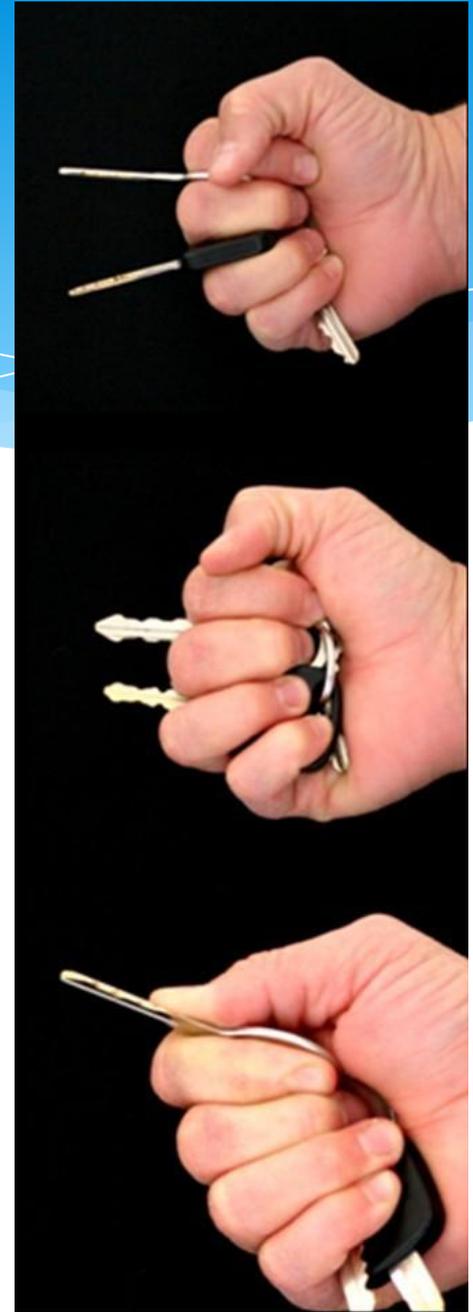
# Правило 2



- \* Не впускайте незнакомых людей в дверь подъезда, даже если они звенят ключами. Ключи могут оказаться вовсе не от этой двери. Уж лучше показаться невежливой, чем влипнуть в неприятную ситуацию.

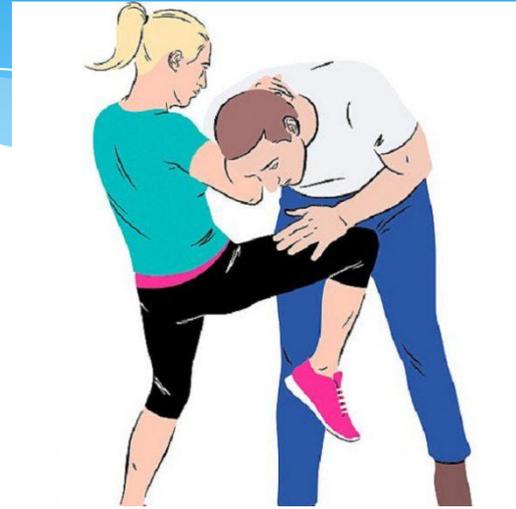
# Правило 3

- \* Шагая по улице, сожмите в руке зонтик или ключи от дома. Так будет легче обороняться в случае необходимости. Одно это простое действие поможет прибавить уверенности.



# Приемы для защиты

★ Совсем необязательно ходить на занятия боевыми искусствами, чтобы успешно отбиться от нападающего. Как правило, такие мужчины являются трусами и надеются запугать девушку и лишить ее возможности мыслить трезво. Поэтому не паникуйте и действуйте уверенно и быстро. Кстати, не старайтесь ударить нападающего в пах. Именно этот прием остается в памяти каждой девушки из многочисленных фильмов и пособий, однако мужчины тоже об этом прекрасно осведомлены и будут защищать эту зону в первую очередь. Тем более, если нападающий носит длинный плащ или пальто, то даже успешно проведенная атака может быть неэффективной.



# «Мольба» о пощаде

- \* Один из самых сильных ударов, который может нанести неподготовленный человек, — это удар ребром ладони. Кроме того, такой удар легко можно замаскировать. Сложите руки так, как будто молитесь о пощаде. Это естественный жест в случае нападения, так что агрессор и не подумает о том, что следующим движением для вас будет скользнуть ладонью так, словно вы счищаете грязь с ладони, и ударить ее ребром по кадыку, носу или верхней губе нападающего. Старайтесь, чтобы удар не пришелся на мизинец, но даже если вы попадете именно им, то можете вызвать у агрессора болевой шок.



# Глаз да глаз

\* Если нападающий стоит достаточно близко, а обе ваши руки свободны, то попробуйте вонзить большие пальцы ему в глазницы, словно завинчивая их внутрь. Чтобы он не мог так легко сбросить ваш захват, остальными пальцами схватитесь за угол нижней челюсти рядом с ухом. Так вы сделаете свою атаку еще сильнее. Не стесняйтесь травмировать подонка, так как, во-первых, это достаточно сложно сделать, во-вторых, подобная мера не будет превышением меры самообороны. Скорее всего, он просто временно потеряет зрение и не сможет от шока ударить вас в ответ.



# Каблуки

- \* Обувь на каблуках превращается в грозное оружие, даже если сам каблук совсем небольшой. Приподнимите ногу и с силой вонзите его в то место, где голень ноги переходит в стопу. Удар будет направлен вниз, как будто вы топчете что-то на земле, так что получится особенно сильным. Сразу после этого можно будет убежать, так как противник вряд ли в ближайшее время сможет наступать на эту ногу. Если на вас обычная обувь, а нападающий не обут в сапоги, берцы или что-то другое с закрытой щиколоткой, то вы можете с силой пнуть его в кость на щиколотке, выведя его этим из строя.



THREE-WAY SPURS, Italian, are not for spurring on but for fighting off: model demonstrates.

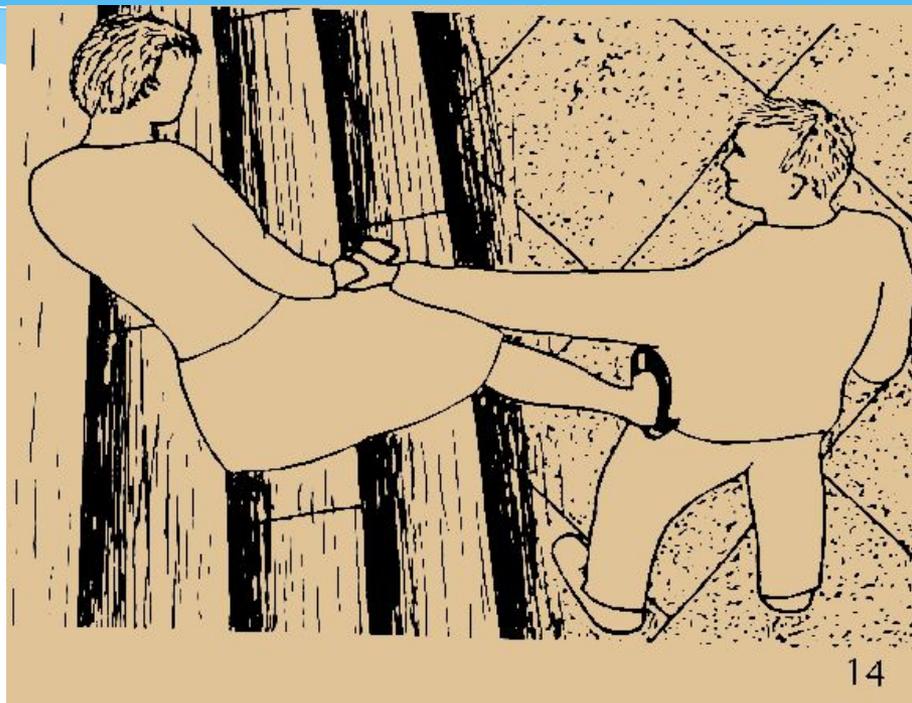
# «Барабан»

- \* Если нападающий не носит шапку, закрывающую уши, то эффективным будет удар по ним. Чтобы повреждение было оглушающим, сложите ладошки лодочкой и резко ударьте ими прямо по ушам агрессора. Громкий хлопок дезориентирует его и даст время убежать или провести еще один удар, а в лучшем случае — вызовет разрыв барабанной перепонки. Если же удар был слишком слаб и не привел ни к какому эффекту, то вы можете успеть схватиться за ушные раковины нападающего и выкрутить их вбок, на себя и вниз. Как только противник будет вынужден нагнуться, дополните схему пинком коленом по голове.



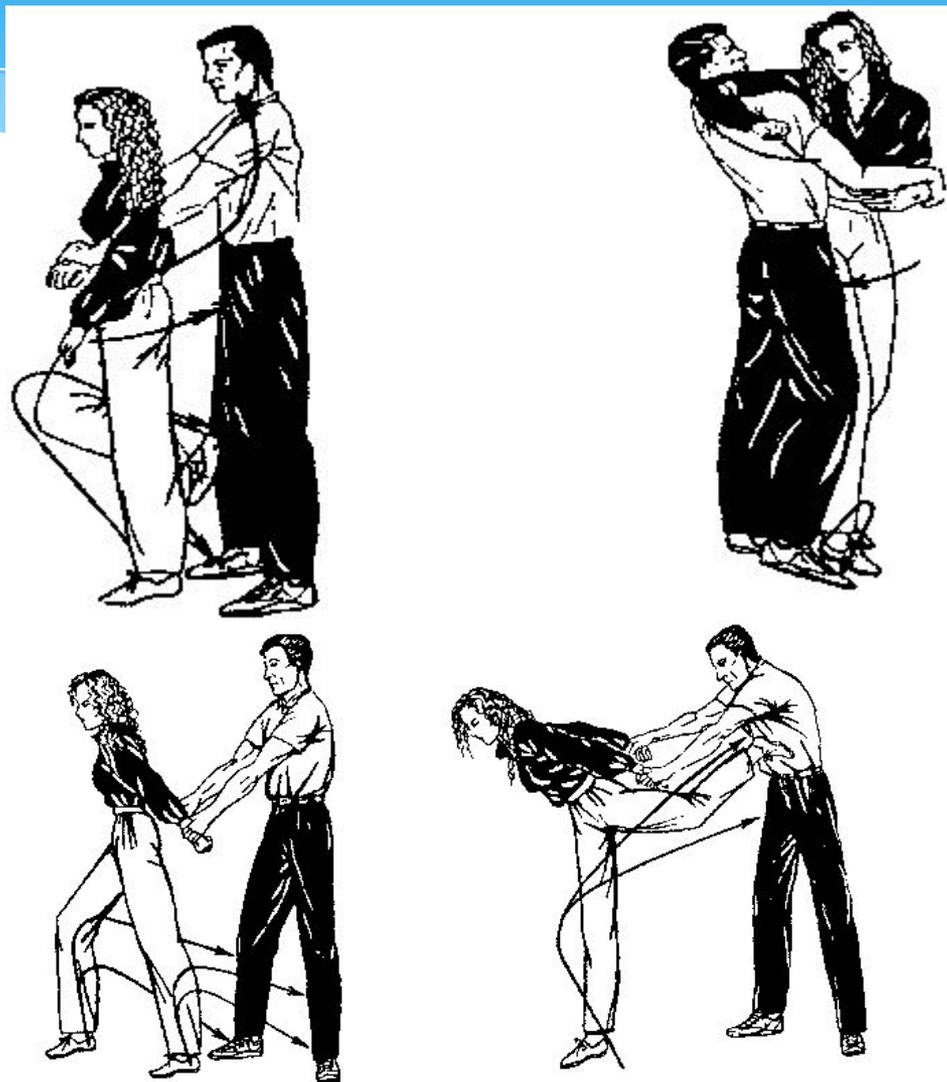
# Что делать при захвате

- \* Когда вы убегаете, агрессор может успеть ухватить вас за руку. В таком случае повисните на ней, наклонившись вперед. Выставьте вперед одну ногу и перенесите на нее вес тела, а второй лягните назад, как взбешенная лошадь, стремясь попасть в бедро или пах удерживающего вас человека. Если удар был недостаточно силен, то развернитесь в той же низкой позе, из которой вы лягались, и ударьте нападающего ребром ладони снизу в подбородок.



# Когда атакующий удерживает вас

спереди или сзади так плотно, что вы не можете пошевелить руками, лучшим средством станет удар головой. Если вы можете дотянуться до частей тела соперника зубами — отлично. Это будет ваше секретное оружие. Кусайте его без страха, как если бы это был плохо прожаренный бифштекс. Наши зубы всё равно не устроены так, чтобы мы могли причинить ими действительно серьезный вред (хотя микробы из ротовой полости способны уложить нападающего в больницу надолго), но зато это будет чертовски болезненно и заставит его разжать руки.



# Что делать при удушении

\* Вырваться из захвата-удушения тяжелее всего, так как вы не можете ударить нападающего головой, а руки, скорее всего, не смогут дотянуться до лица агрессора. Самым действенным в такой ситуации будет схватиться руками за ладони атакующего, словно вы пытаетесь их разжать, но не хотите тратить время на эту бесполезную процедуру. Резким движением заломите хрупкие мизинцы под углом к ладони. Вы легко можете их сломать, а даже если нет — боль будет неопишуемая, и нападающий обязательно разожмет руки.



# Список литературы

- \* <https://samsebevoin.ru/samooborona/priemy-bez-oru-zhiya-obzor.html>
- \* <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/13-priemov-samooborony-kotorye-mogut-spasti-vashu-zhizn-1583215/>
- \* <https://4brain.ru/defence/techniques.php>
- \* [https://mhealth.ru/blog/grajdanskaya-samooborona/pochemu\\_prostyje\\_priemy\\_samooborony\\_luchshe\\_sl\\_ozhnyh/](https://mhealth.ru/blog/grajdanskaya-samooborona/pochemu_prostyje_priemy_samooborony_luchshe_sl_ozhnyh/)