

Алексей Тихомиров

Анатомия самозащиты

Алексей Тихомиров

Анатомия самозащиты

«Издательские решения»

Тихомиров А.

Анатомия самозащиты / А. Тихомиров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747660-1

Когда вам приходится обороняться от нескольких злоумышленников, особенно вооруженных палками, ножами или другим оружием, нужно использовать совершенно другие приемы и тактические действия. Целями для ваших ударов должны становиться лишь наиболее уязвимые места на теле нападающих. К ним относятся нервные узлы, крупные кровеносные сосуды, хрупкие кости и суставы. Прочтение данной книги даст вам исчерпывающую информацию по местам нахождения таких «точек» на теле человека и способам их поражения.

ISBN 978-5-44-747660-1

© Тихомиров А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Классификация уязвимых	11
Смертельные точки тела	13
Парализующие точки тела	19
Болевые точки тела	27
Нокаутирующие точки тела	32
Готовность к защите	33
Основные принципы	37
Самозащита и закон	47
Опасные ситуации	60
Уязвимые точки	68
Введение	68
Верхняя часть головы	70
Макушка и лобные швы	70
Висок	76
Глаза	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Анатомия самозащиты

Алексей Тихомиров

Иллюстратор Алексей Юрьевич Тихомиров

© Алексей Тихомиров, 2019

© Алексей Юрьевич Тихомиров, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4474-7660-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Уличная драка сильно отличается от спортивного поединка по боксу либо борьбе. Когда вам приходится обороняться от нескольких преступников, особенно вооруженных палками, ножами или другим оружием, нужно использовать совершенно другие приемы и тактические действия. В жестокой драке, особенно с несколькими противниками, целями для ваших ударов должны становиться наиболее уязвимые места человеческого тела. К ним относятся нервные узлы, крупные кровеносные сосуды, хрупкие кости и суставы. Их поражение не требует большой силы и влечет существенные последствия для нападающего. Это относится к тем случаям, когда вы наносите удары своими невооруженными конечностями. Если же вы вооружены, то главными мишенями для вас должны стать руки и ноги противников. Своими ударами вы будете лишать преступников возможности преследовать и атаковать вас.

Приемы, применяемые для самозащиты должны гарантировать победу слабого над сильным, одного над несколькими и безоружного над вооруженным. Противник при этом должен выводиться из строя с минимальными затратами энергии и усилий. Лишние движения и бесцельные удары при этом недопустимы, потому что отнимают силы и дают противнику дополнительный шанс. Уязвимые места – жизненно важные точки, есть практически на любом участке человеческого тела. Если ваш противник находится на расстоянии, достаточном для удара, вы можете вывести его из строя. Поэтому так важно знать их месторасположение. Эта книга подробно расскажет Вам об основных уязвимых точках на человека и способах их поражения.

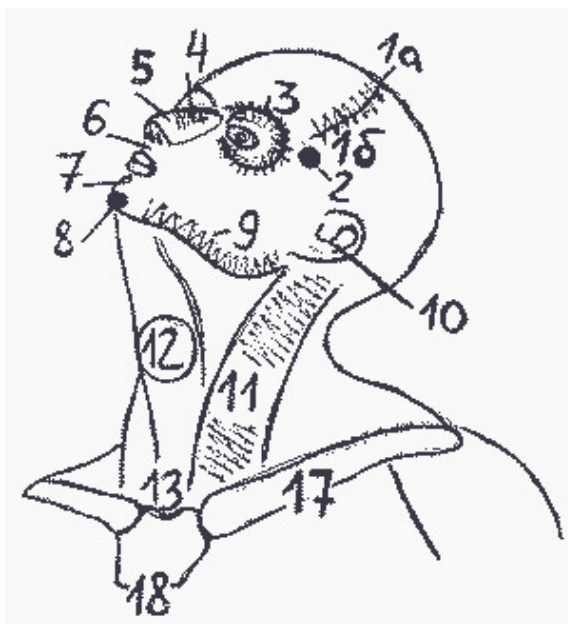


рисунок 1

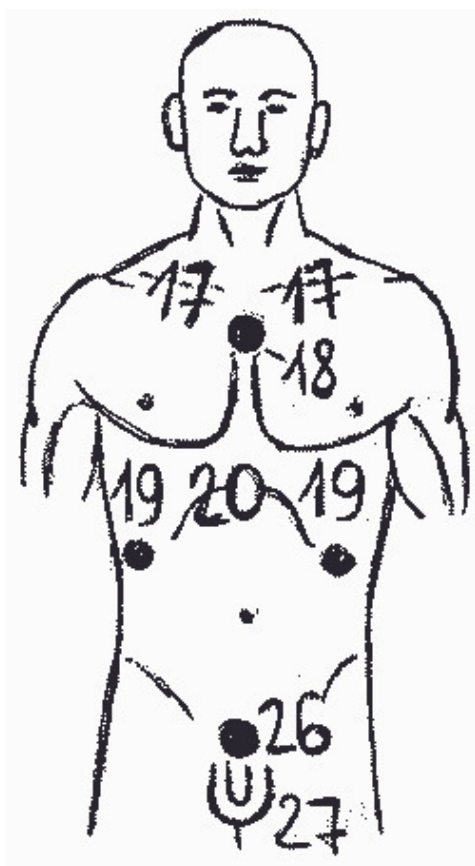


рисунок 2 (1)

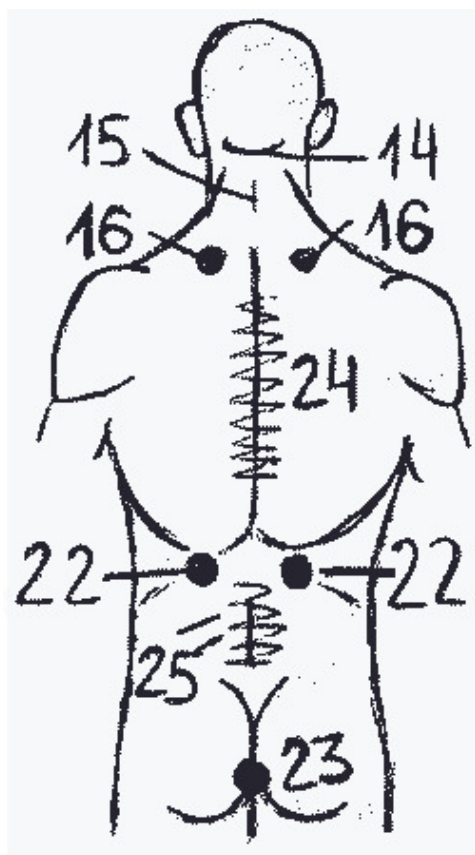


рисунок 2 (2)



рисунок 3 (1)



рисунок 3 (2)



рисунок 4 (1)



рисунок 4 (2)



рисунок 4 (3)

Классификация уязвимых точек тела

К смерти противника могут привести: 1- повреждение его головного или спинного мозга; 2- нарушение системы кровообращения и питания мозга кровью; 3- повреждение дыхательной системы – горла или легких. Так как, защищаясь, мы не ставим своей целью убийство, а лишь отражаем нападения и защищаем собственную жизнь, то нашими основными способами воздействия на нападающего должны быть:

1- нокаутирование и отключение (парализование) конечностей; 2- причинение сильной боли в результате ударов в уязвимые точки и переломов хрупких костей. Более жесткое воздействие допустимо только в крайних случаях, когда ваша жизнь действительно «висит на волоске» и других способов защититься нет.

По характеру последствий поражения, уязвимые точки тела человека можно разделить на смертельные, парализующие, болевые и нокаутрующие. Чем точнее и сильнее удар, попавший в уязвимую точку, тем более разрушительно последствие этого удара.

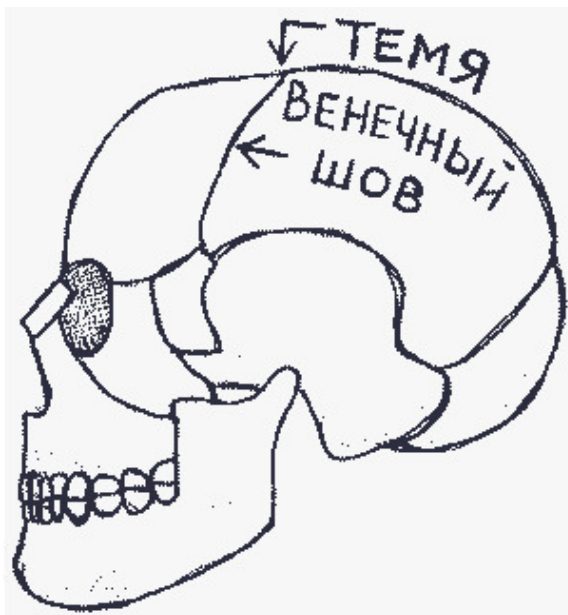


рисунок 5



рисунок 6

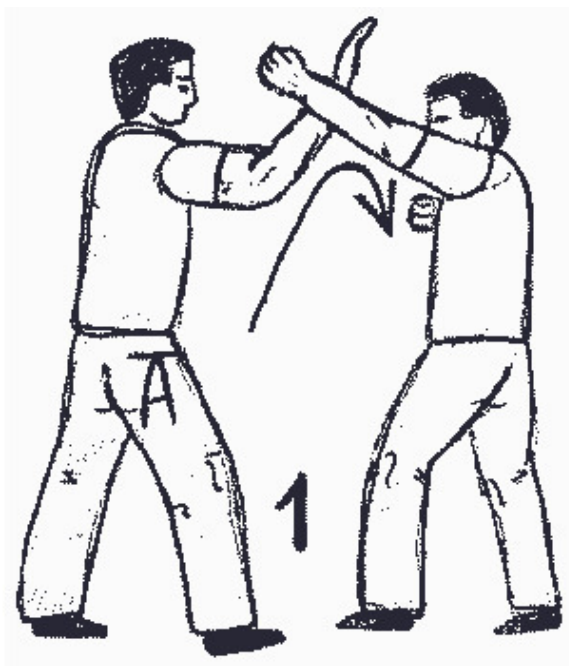


рисунок 7 (1)



рисунок 7 (2)

Смертельные точки тела

Смертельные точки тела – это зоны, поражение которых не только на время выводит противника из строя, но также наносит тому увечье и даже может привести к его смерти. Удары в эти зоны следует применять лишь в экстремальных, опасных для собственной жизни ситуациях.

Итак, к смертельным точкам тела относятся: висок – потеря сознания и даже смерть (рис 1—2); переносица – острая боль, мешающее дыханию кровотечение и даже смерть (рис 1—4); глаза – боль, потеря ориентации и, возможно, зрения (рис 1—3); хрящи носа – острая боль, мешающее дыханию кровотечение и слезотечение и даже смерть (рис 1—5); подбородок снизу – травма шеи (смещение позвонков), паралич и даже смерть (рис 1—8); кадык – острая боль, удушье, потеря сознания и даже смерть (рис 1—12); межключичная ямка – удушье, горловое кровотечение, остановка дыхания, потеря сознания и даже смерть (рис 1—13); шея сзади – смещение позвонков, паралич и даже смерть (рис 2—15); грудной отдел позвоночника – смещение позвонков, паралич, потеря сознания и даже смерть (рис 2—24).

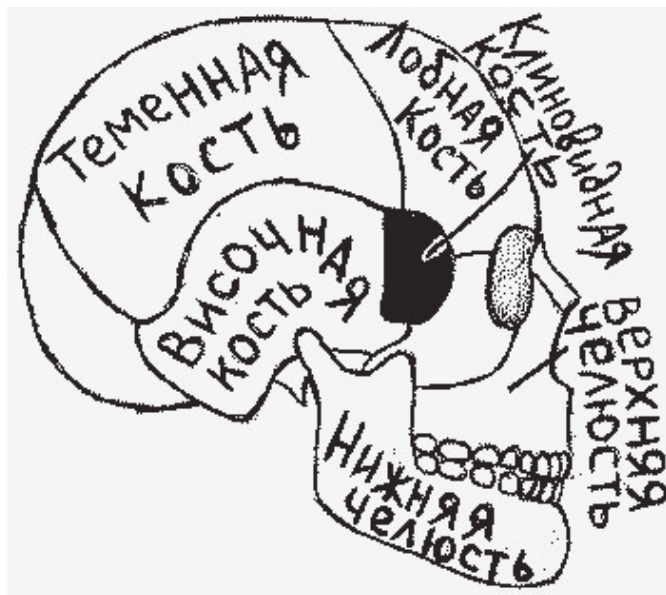


рисунок 8-а

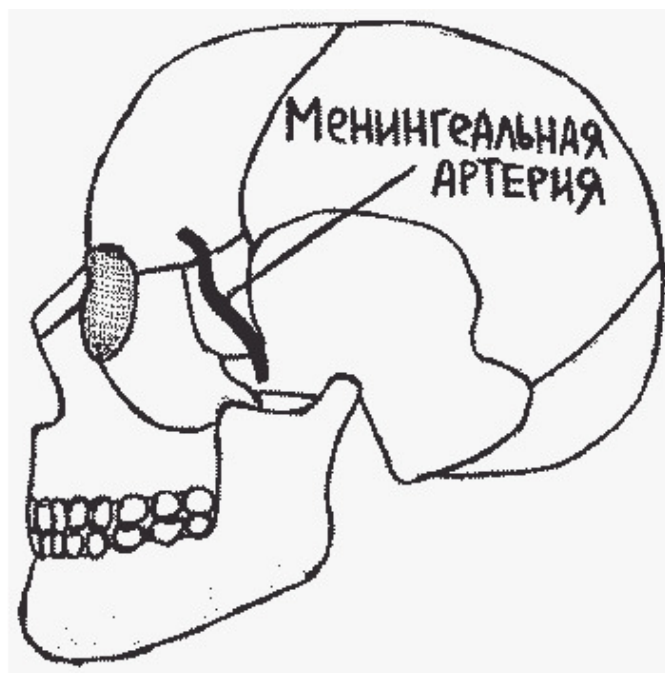


рисунок 8-б

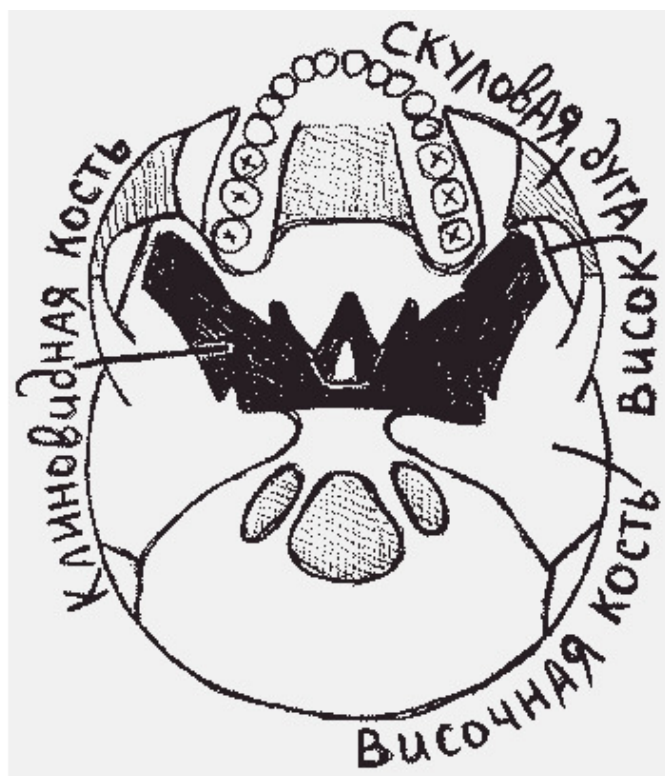


рисунок 9-а



рисунок 9-б

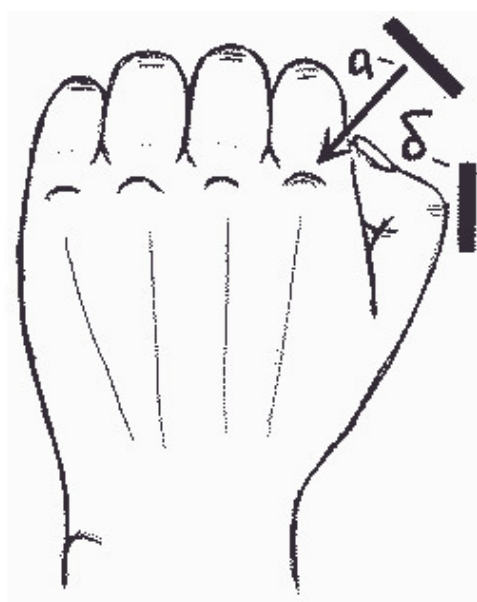


рисунок 10-а

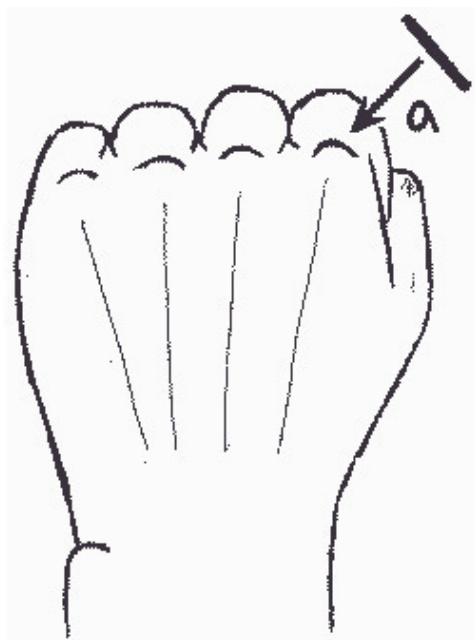


рисунок 10-б

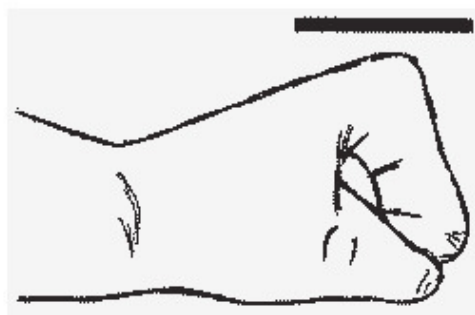


рисунок 10-в



рисунок 10-г

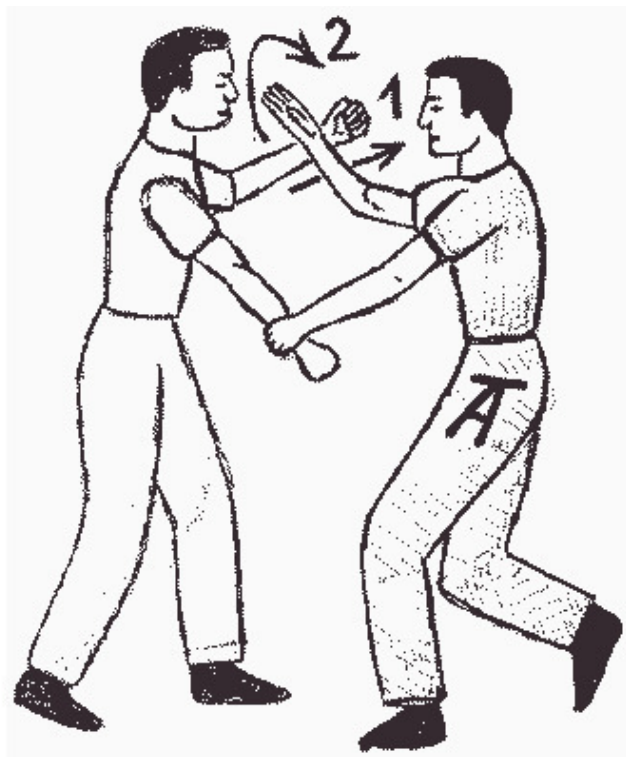


рисунок 11- (1)

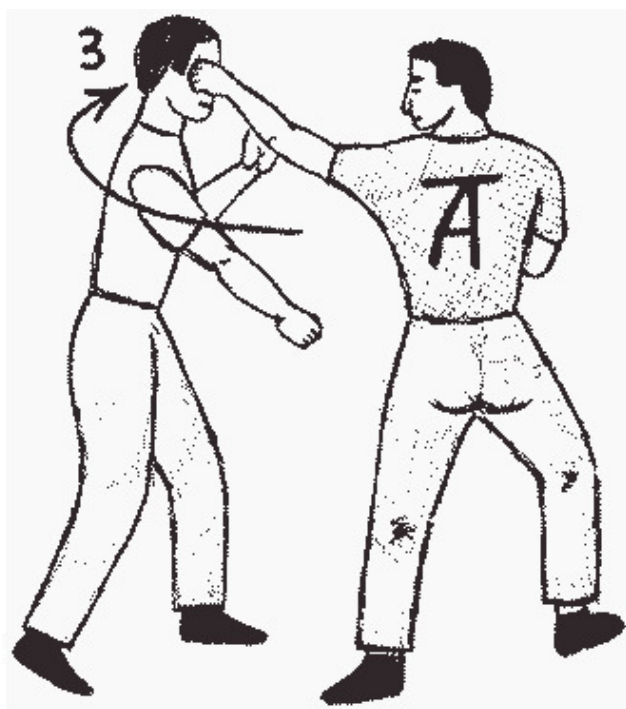


рисунок 11 (2)

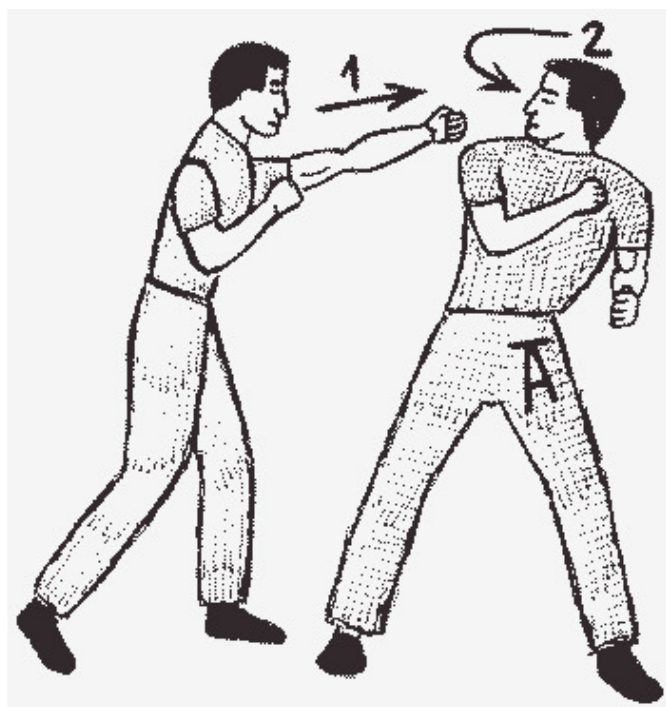


рисунок 12 (1)

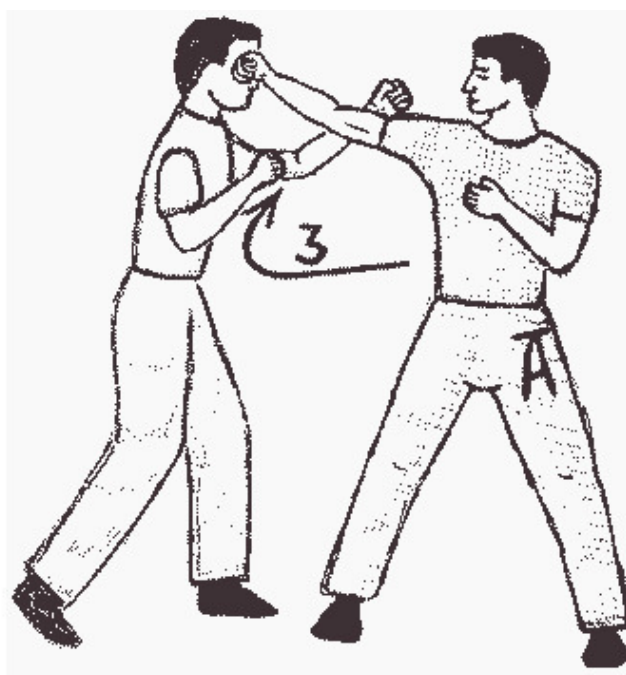


рисунок 12 (2)

Парализующие точки тела

Как следует из названия, поражение этих точек приводит к невозможности использовать в драке руки или ноги, а также очень болезненно. Лишив противника возможности атаковать вас руками или возможности двигаться на ногах, вы можете спокойно покинуть место драки.

Итак, к обездвиживающим точкам тела относятся: ключица – перелом, острая боль, невозможность двигать соответствующей рукой (рис 1—17); верх трапецевидной мышцы – сильная боль, потеря сознания, временный паралич руки (рис 2—16); поясничный отдел позвоночника – боль, обездвиживание, смещение позвонков, паралич (рис 2—25); паховая область бедра – сильная боль, ослабление или частичный паралич ноги (рис 3—28); бедро сбоку и спереди – сильная боль и частичный паралич ноги (рис 3—29); колено (спереди и сбоку) – острая боль, вывих, перелом ноги (рис 3—30); подколенный сгиб – потеря равновесия, боль, травма колена, частичный паралич ноги (рис 3—31); задняя часть бедра – боль, частичный паралич ноги (рис 3—32); голень спереди – сильная боль, повреждение надкостницы, частичный паралич ступни (рис 3—33); икроножная мышца – боль, частичный паралич ступни (рис 3—34); ахиллово сухожилие – боль и слабость в ногах, временный паралич икроножной мышцы (рис 3—35); над внешней лодыжкой – боль и частичный паралич стопы (рис 3—36); под внутренней лодыжкой – боль и частичный паралич икроножной мышцы (рис 3—37); подъем стопы – боль и частичный паралич стопы и голени (рис 3—38); пальцы ноги – боль, вывих, боль при ходьбе (рис 3—39); плечевой сустав – вывих, боль, разрыв связок (рис 4—40); подмышечная часть плеча – боль и частичный паралич руки (рис 4—41); под дельтовидной мышцей – боль и слабость руки (рис 4—42); трицепс – временный паралич руки (рис 4—43); бицепс – временный паралич руки (рис 4—44); над локтем – парализующая боль в руке и плече (рис 4—46); локтевой сустав – разрыв связок, вывих, перелом, сильная боль (рис 4—47); бугорок предплечья – боль и временный паралич мышц, сжимающих кисть (рис 4—48); запястье изнутри и снаружи – боль и частичный паралич мышц, сжимающих кисть (рис 4—49 и 4—50); нижнее ребро запястья (локтевая кость) – перелом, боль и обездвиживание руки (рис 4—51); пальцы и кисть (снаружи, верхнее и нижнее ребро) – вывих, перелом, боль и неспособность сжать кисть (рис 4—52).



рисунок 13



рисунок 14



рисунок 15

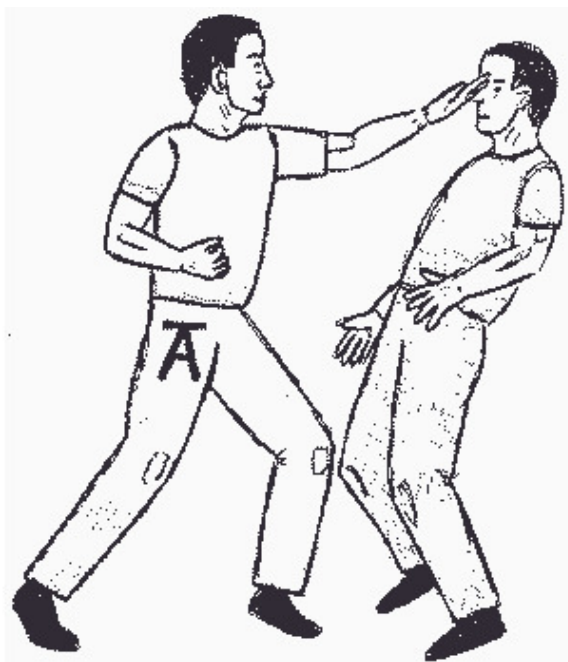


рисунок 16-а

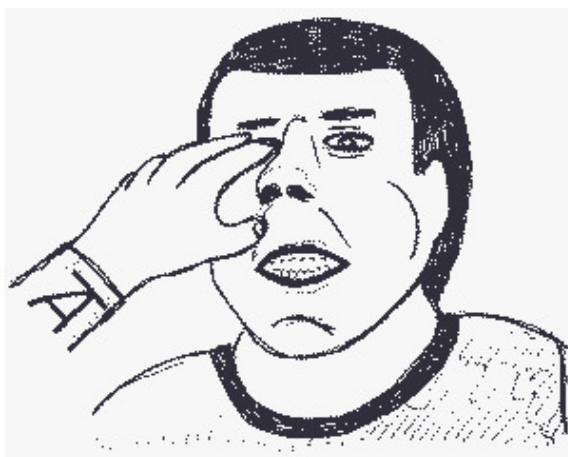


рисунок 16-б



рисунок 16-в

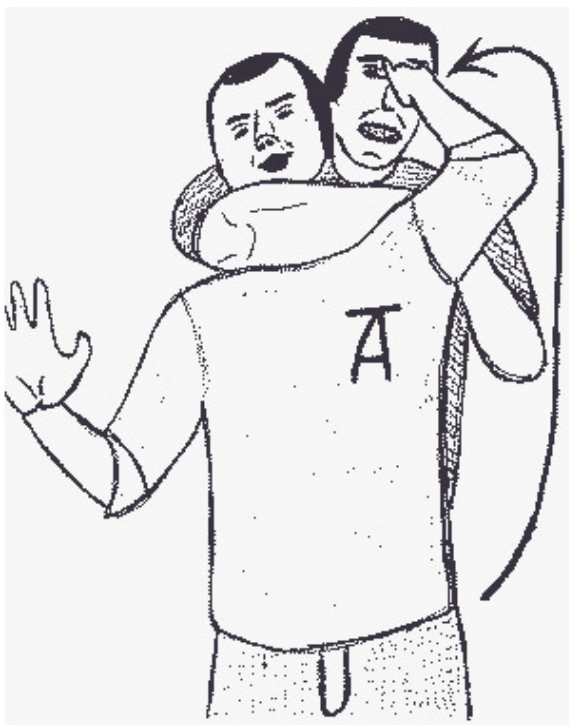


рисунок 17-а



рисунок 17-б

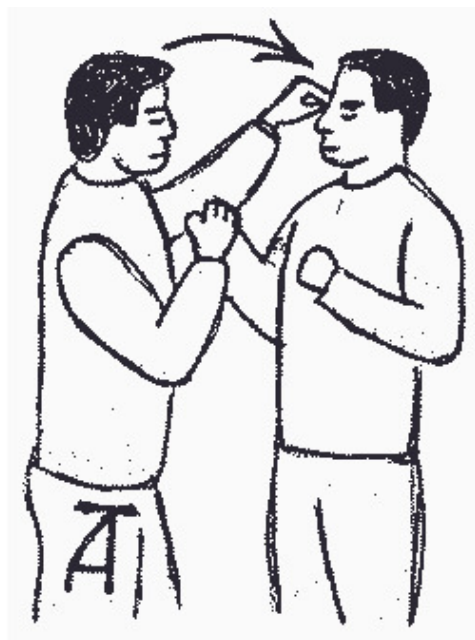


рисунок 18-а

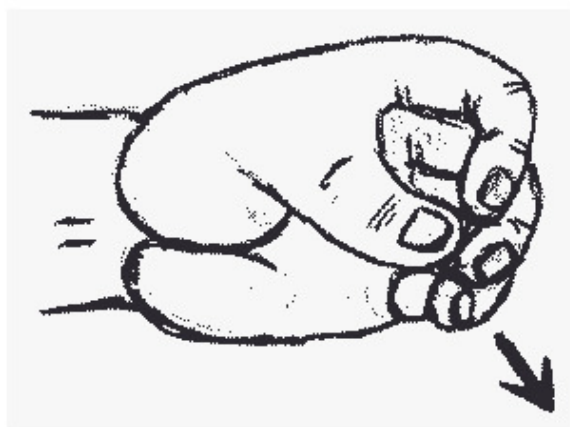


рисунок 18-б

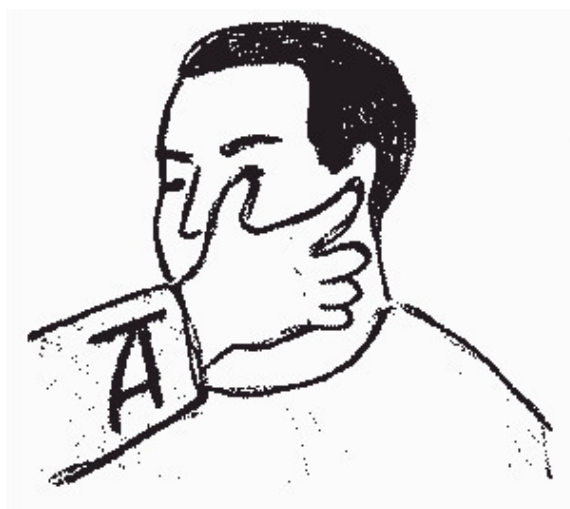


рисунок 19-а

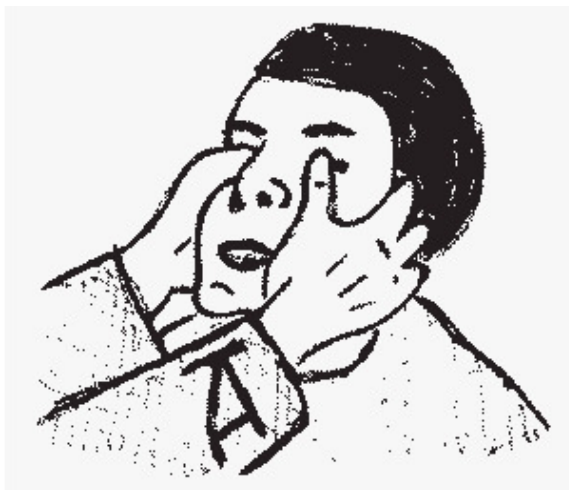


рисунок 19-б

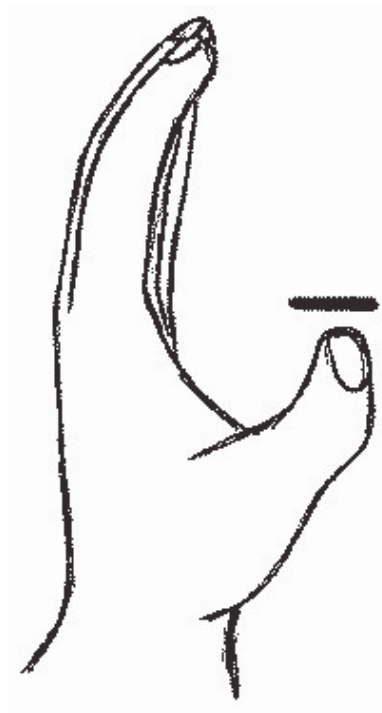


рисунок 19-в



рисунок 20 (1)

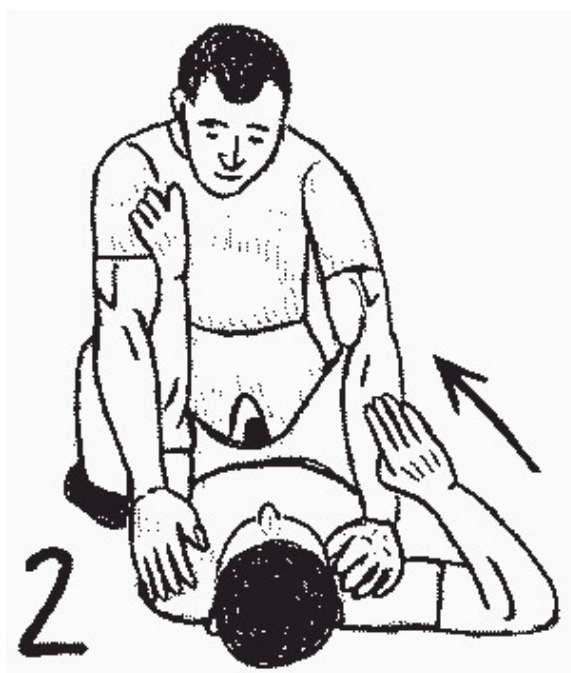


рисунок 20 (2)

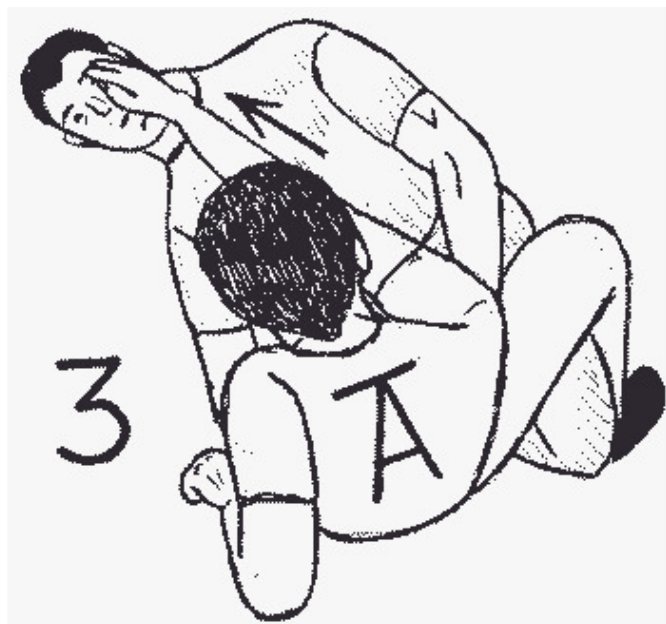


рисунок 20 (3)

Болевые точки тела

Название говорит само за себя. Поражение этих точек на теле человека приводит к сильной боли и травмам – вывихам, переломам и т. д. Поражающий эффект от ударов по этим зонам меньше, чем у первых двух групп уязвимых точек, так как противник все еще сохранит боеспособность. Тем не менее, этими ударами вы ослабите его, рассеете его внимание, создав условие для завершающего удара.

Итак, к болевым точкам тела относятся: верх грудины и сердце – сильная боль, сбой дыхания (рис 2—18); нижняя челюсть сбоку – сильная боль, перелом челюсти (рис 1—9); ребра – боль, перелом, сбой дыхания (рис 2—19); нижние (плавающие) ребра и подреберье – острая боль, сбой дыхания, повреждение печени (справа) или селезенки (слева) (рис 2—21); почки – острая боль, внутреннее кровотечение (рис 2—22); копчик – мучительная боль (рис 2—23); низ живота (лобковая кость) – сильная боль, перелом, повреждение мочевого пузыря (рис 2—26); пах (половые органы) – острая боль, тяжелая травма с внутренним кровотечением (рис 2—27).

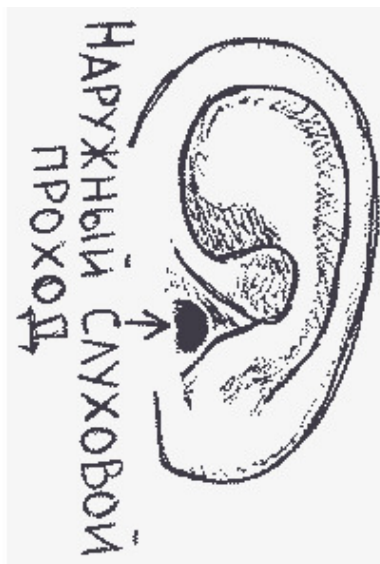


рисунок 21-а



рисунок 21-б

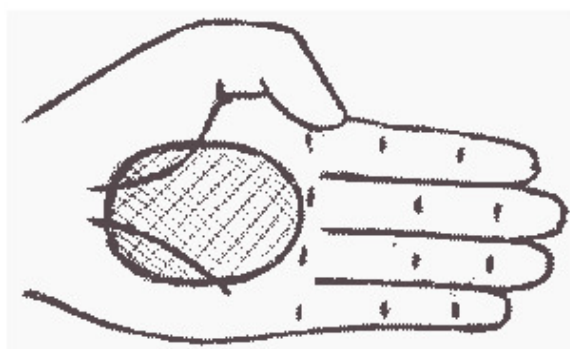


рисунок 22-а

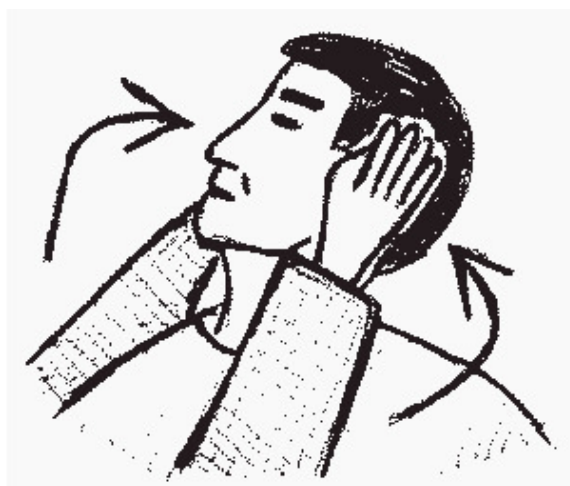


рисунок 22-б

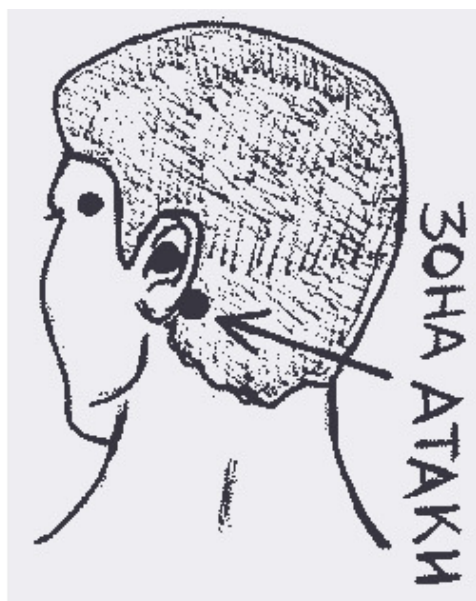


рисунок 23-а



рисунок 23-б

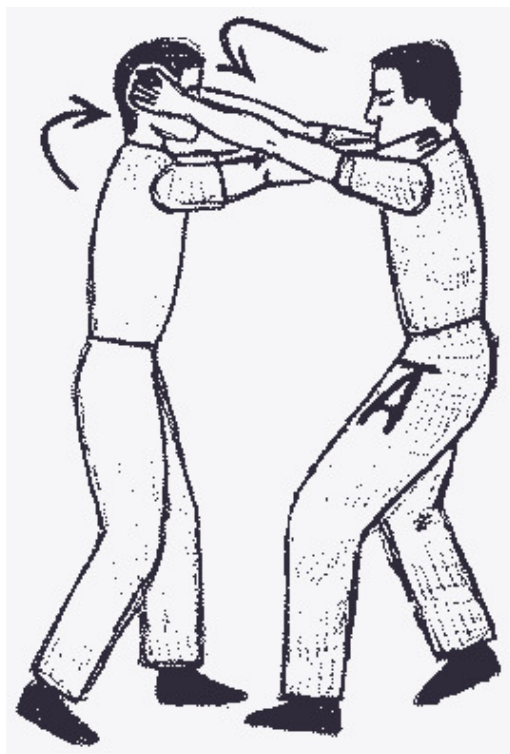


рисунок 24

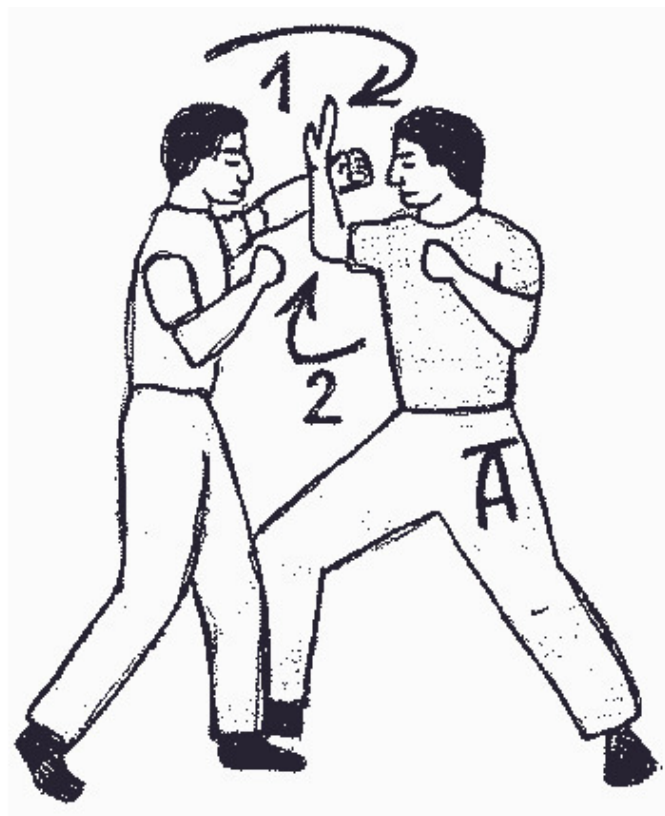


рисунок 25 (1)

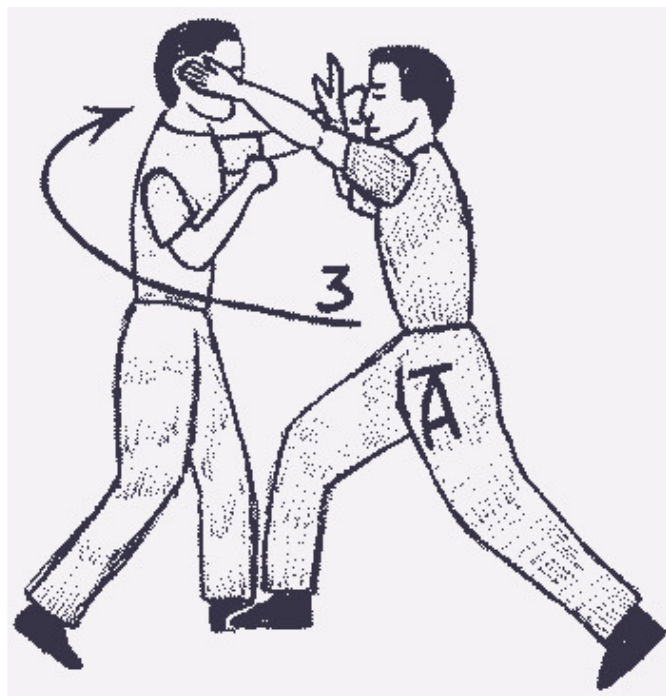


рисунок 25 (2)

Нокаутирующие точки тела

Согласно названию этих точек, удар по ним приводит к временной потере ориентации, равновесия и сознания – нокауту.

Итак, к нокаутирующим точкам тела относятся: темя и венечный (лобный шов – сотрясение мозга, нокаут (рис 1—1); глазные кости – сотрясение мозга (рис 1—3); надпереносье (между глазами) – сотрясение мозга и потеря сознания (рис 1—4); носогубная впадина – острая боль, сотрясение мозга, потеря сознания (рис 1—6); центр нижней челюсти и подбородок спереди – потеря ориентации, головокружение и потеря сознания (рис 1—7); ухо – боль, головокружение, потеря ориентации и равновесия (рис 1- 10); шея сбоку – боль, потеря ориентации, обморок (рис 1—11); основание черепа – сотрясение мозга, потеря сознания (рис 2—14); солнечное сплетение (на вдохе) – боль, временная остановка дыхания, удушье, потеря сознания (рис 2—20).

Готовность к защите

Преступники стараются свести вероятность возможного сопротивления жертвы к минимуму, часто делая ставку на неожиданный удар – могут подкрасться сзади, напасть из-за угла, выскочить из-за кустов и т. д. Соответственно человеку, который не хочет оказаться в роли потерпевшего нужно свести к минимуму возможности внезапно на себя напасть. Если, например, вы идете в одиночестве поздно вечером в безлюдном месте, внимательнее отслеживайте все происходящее вокруг. Нельзя допускать приближения к себе незнакомых людей, особенно сзади. Не стоит также подходить близко к кустам и деревьям, а поворачивать за угол дома лучше, отступив от стены на безопасное расстояние. Также нужно быть осторожнее, заходя в скрытые от посторонних глаз места – подьезды жилых домов, лестничные клетки и т.п., где вы также становитесь уязвимы для неожиданного нападения. Выполнение этих простых правил может дать вам некоторое время на то, чтобы уклониться от первого удара и, оказав сопротивление, убежать.

Злоумышленник может сразу напасть и нанести удар, а может сперва подойти и завести отвлекающий разговор, в процессе которого неожиданно ударить или потребовать что-либо, угрожая оружием. Подобным образом ведут себя и хулиганы, желающие покуражиться над одиноким прохожим. Они могут сразу налететь на вас всей толпой, либо сперва подойти с разговором, после чего начать избиение своей жертвы.



рисунок 26

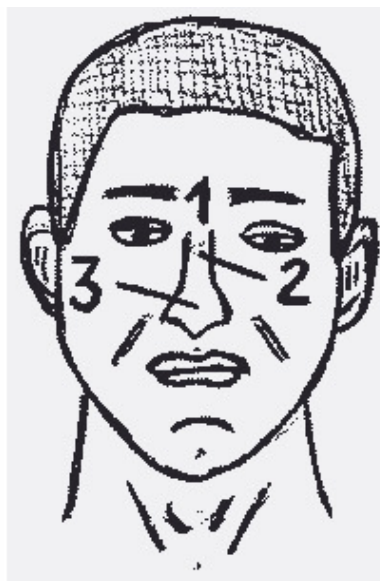


рисунок 27



рисунок 28-а



рисунок 28-б



рисунок 29 (1) – Хрящи и кости носа: 1- латеральный хрящ носа; 2- большой хрящ крыла; 3- носовая кость; 4- хрящ перегородки носа.

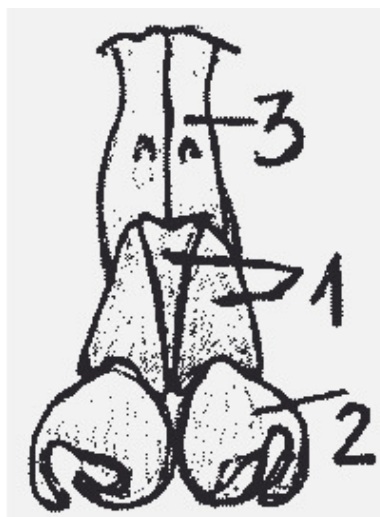


рисунок 29 (2)

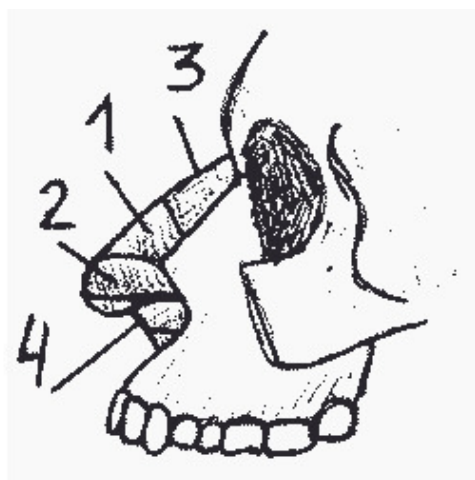


рисунок 29 (3)

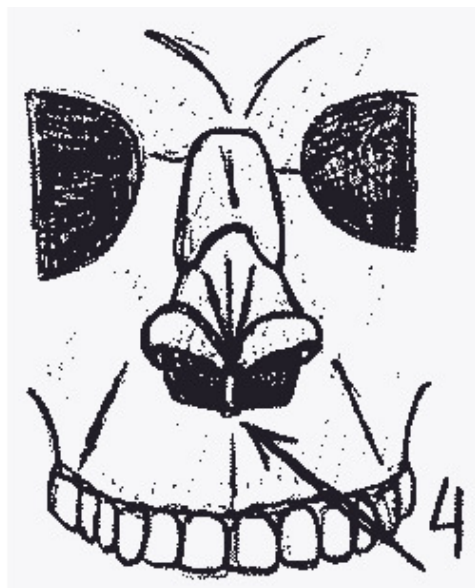


рисунок 29 (4)

Каким бы ни был сценарий нападения, первоочередная задача защищающегося при этом – не пропустить первый удар. Очень важно вовремя на него среагировать – уклониться, закрыться либо отбить, после чего сразу попытаться убежать. Если же вы пропустите первый удар, то можете сразу потерять сознание, ориентацию в пространстве или получить тяжелую травму. В таком состоянии вы уже вряд ли сможете эффективно защищаться. Даже если вы пропустили удар, но устояли на ногах, то не стойте на одном месте. Закройте голову и лицо руками и бегите, пытаясь оторваться от нападающих. При этом лучше бежать туда, где могут находиться люди – в магазины, вокзалы, охраняемые автостоянки и т. п. Если на вас напали в подъезде, то лучше бежать на улицу, а не в квартиру. Когда вас бьют, бежать безопаснее, чем стоять на месте. Попасть по движущейся мишени сложнее, самое главное – не упасть. Если же вы все-таки упали, то любым способом попытайтесь подняться и продолжить бегство. Все свои действия сопровождайте громким криком – это помогает заглушить страх, отвлекает преступников и привлекает внимание свидетелей. Чуть придя в себя и чем-нибудь вооружившись, можно приступить к активной защите от вражеских атак. При этом необходимо помнить, что главная задача в драке с преступниками – не победить их, а отбить нападение, проложить путь к бегству и удалиться с места нападения. Обычный гражданин не должен драться с нападающими насмерть, а лишь попытаться нейтрализовать их агрессивные действия, лишить возможности нападать и убежать с места драки. Поэтому очень полезно уметь быстро бегать, преодолевая на своем пути возможные препятствия – бордюры, заборы, лестничные пролеты и т. п. Вступать в драку вреднее для сохранения жизни и здоровья, чем уклониться и бежать, но иногда бывает так, что иного выбора нет. В любом случае нужно всегда помнить основное правило защищающегося – стремиться избежать либо прекратить драку, а не вести бой на уничтожение. В противном случае вы можете оказаться на скамье подсудимых за превышение пределов необходимой обороны.

Основные принципы самозащиты

Хулиганы и преступники в качестве жертв выбирают людей, которых, по их мнению, легко запугать, подавить морально и физически. Наличие у нападающих оружия и численного преимущества дает им почти 100% гарантию того, что жертва выполнит все их требования и отдаст все имеющиеся при ней ценности. Впрочем, ценности действительно можно и отдать, ведь здоровье-то дороже! Однако если одним этим преступники не ограничиваются, то нужно защищаться. Никогда не стоит подчиняться требованию нападающих сесть в их машину или перейти в другое место. Там, куда вас отведут или привезут, не будет свидетелей и прохожих, способных оказать вам помощь или вызвать милицию. В таких случаях нужно сразу попытаться вырваться и убежать, сопровождая все эти действия громким криком, типа «Пожар!» и т.п., для привлечения внимания людей. Как только вам удалось вырваться и убежать, сразу позвоните в милицию и сообщите об инциденте.

Хулиганы не нападают на сильных и идущих в компании друзей, а выбирают только тех, кто намного слабее и идет в одиночестве. Они подыскивают себе таких жертв, которые не будут сопротивляться, а наличие оружия и численного превосходства подкрепляет уверенность преступников. По этим самым причинам, начав решительно сопротивляться, вы можете выбить эту уверенность из нападающих и заставить их отказаться от своих намерений. Хулиганы так же, как и вы не хотят стать калеками или умереть, поэтому, быстро выведя из строя одного-двух врагов, вы можете дать им понять, что они ошиблись в выборе жертвы. Во многих случаях этот принцип срабатывает, но бывают и исключения из правил, поэтому нужно быть готовым сражаться до конца.

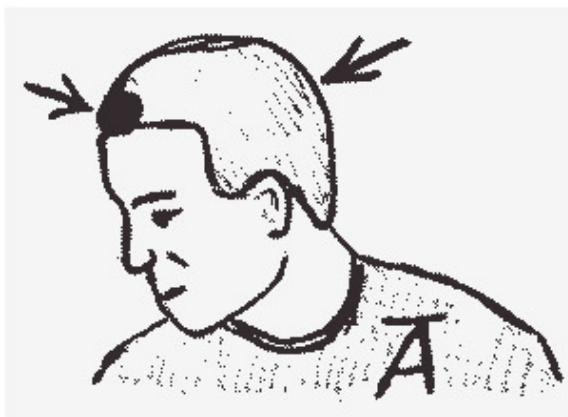
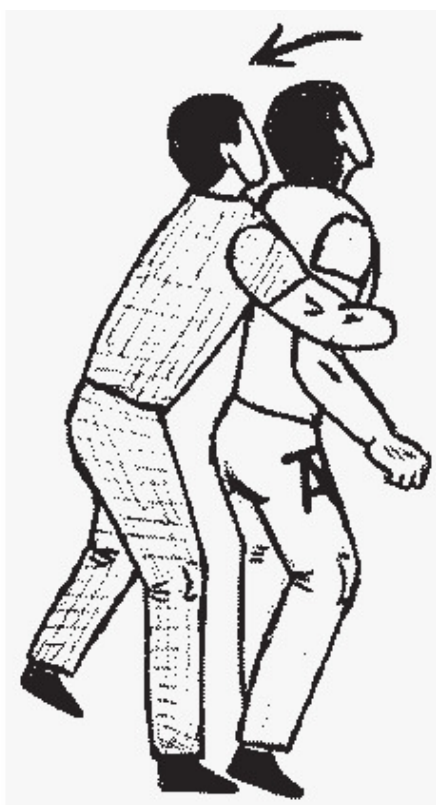


рисунок 30-а



рисунки 30-б



рисунки 30-в

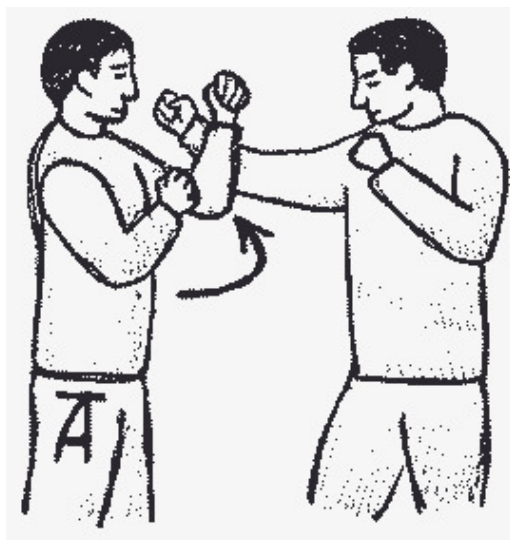


рисунок 31-а

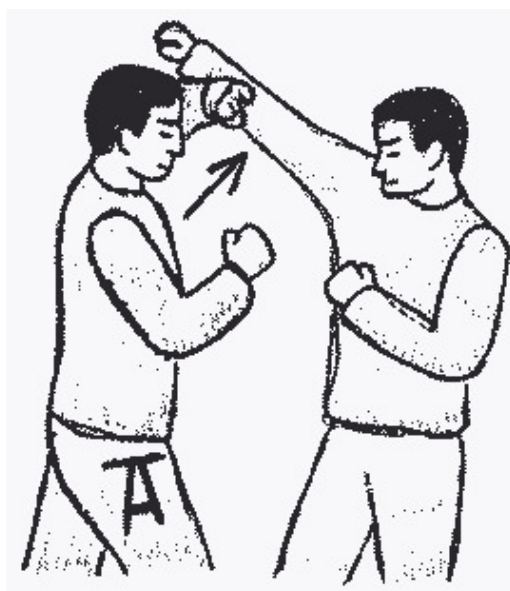


рисунок 31-б

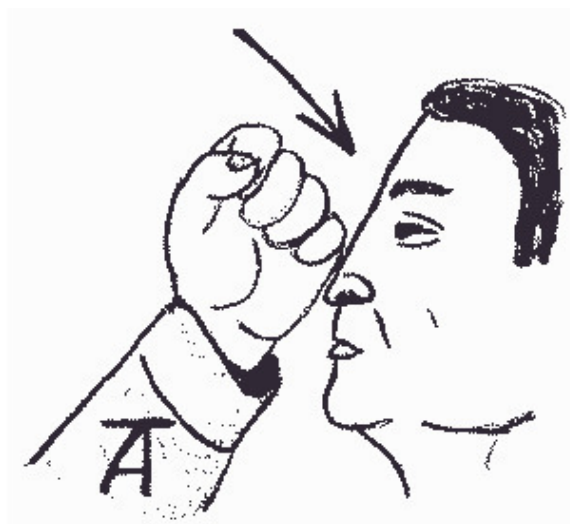


рисунок 31-в

Но как вывести из строя этих самых одного-двух нападающих, особенно вооруженных? Воевать голыми руками можно только в американских боевиках, а в жизни без оружия трудно быстро поразить противника. Единственно, что можно сделать – отобрать его у одного из нападающих. Другой вариант – подобрать с земли палку, пустую бутылку или другой предмет, способный усилить поражающую способность ваших рук. Хорошо если вы носите с собой какое-либо средство самообороны или, хотя бы обычный перочинный ножик, шариковую ручку и т. п. Теперь, усилив мощь своих ударов, прорывайтесь из окружения, постоянно поворачиваясь и контролируя своих врагов. Бейте по рукам и ногам тех, кто пытается вас схватить либо ударить. При возможности наносите встречные удары и блок-удары, целясь в уязвимые точки тела нападающих. Выводя из строя конечности – руки и ноги своих врагов, вы лишаете их возможности преследовать и атаковать вас. Ударив палкой по ноге или руке врага, можно их парализовать, сломать кость, повредить сустав. Порезав ножом запястье или локтевой сгиб нападающего можно даже убить его, если при этом будет повреждена артерия. В любом случае противник начнет думать больше о своем здоровье, чем о вас.

Основное правило блокировки – никогда не блокируй... бей! Вместо того, чтобы сперва блокировать, а затем наносить ответный удар, надо нанести удар по атакующей части тела, используя блокирующее движение для ее обезвреживания. Каждый блок должен временно «парализовать» или ломать атакующую часть тела. «Мягкие блоки» служат не для обезвреживания атакующей части тела, а для «рикошета» и мгновенного ответа ударом на удар. Отскакивая при блокировании от вражеской руки, ваша рука приобретает дополнительную силу и инерцию для нанесения контрудара (блок-удар). Не нужно лезть в ближний бой, пытаясь «вырубить» одного из противников, – вы можете пропустить удар сзади от его сообщников, или нарваться на встречный удар. Самое главное – не суетиться, не делать лишних движений и выпадов, беречь свои уязвимые части тела, особенно глаза и пах, беречь свою спину. Движения нападающих используйте против них же. Вырвавшись из окружения, бегите, время от времени останавливаясь, чтобы отбиться от самых назойливых преследователей. Если вас зажали в угол – станьте спиной к стене, забору либо дереву и отбивайтесь от врагов в таком положении. Старайтесь занимать такое положение, чтобы солнце или прожектора ослепляли противников, а не вас и используйте другие факторы себе на пользу. Привлекайте внимание людей громким криком, бейте по машинам, чтобы сработала сигнализация и т. д. Двигайтесь так, чтобы одним нападающим закрываться от других, дабы не подвергнуться одновременной атаке нескольких нападающих.

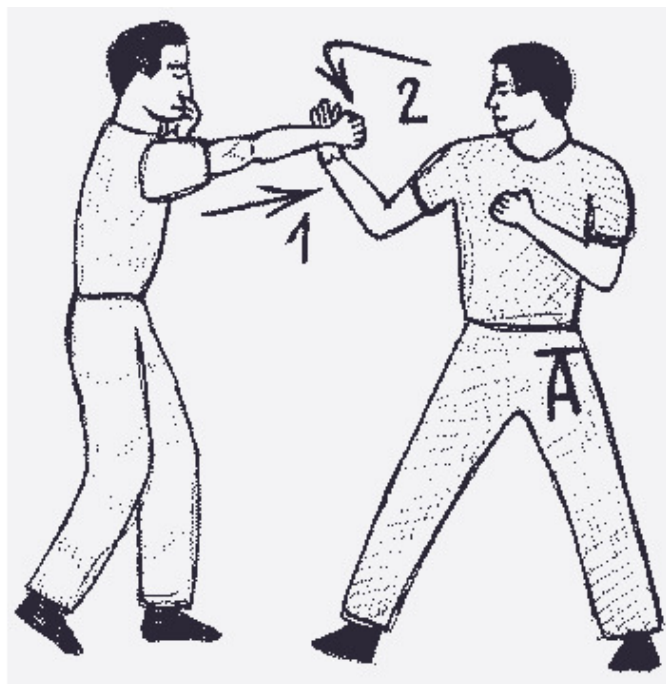


рисунок 32-а

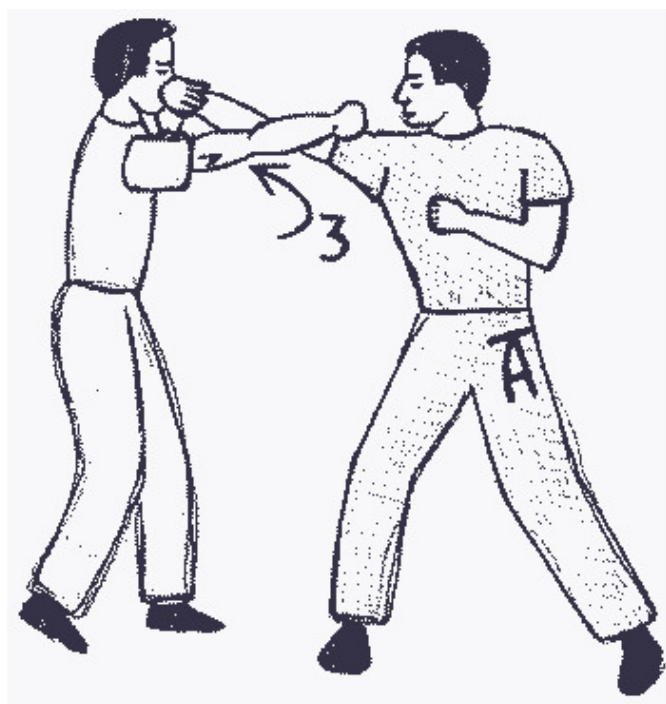


рисунок 32-б

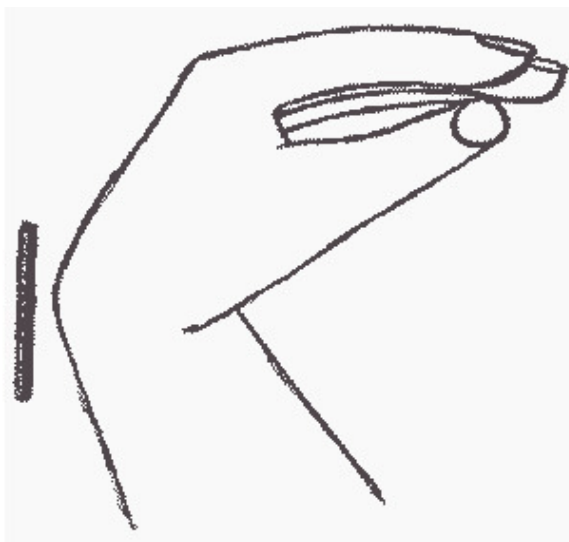


рисунок 32-в

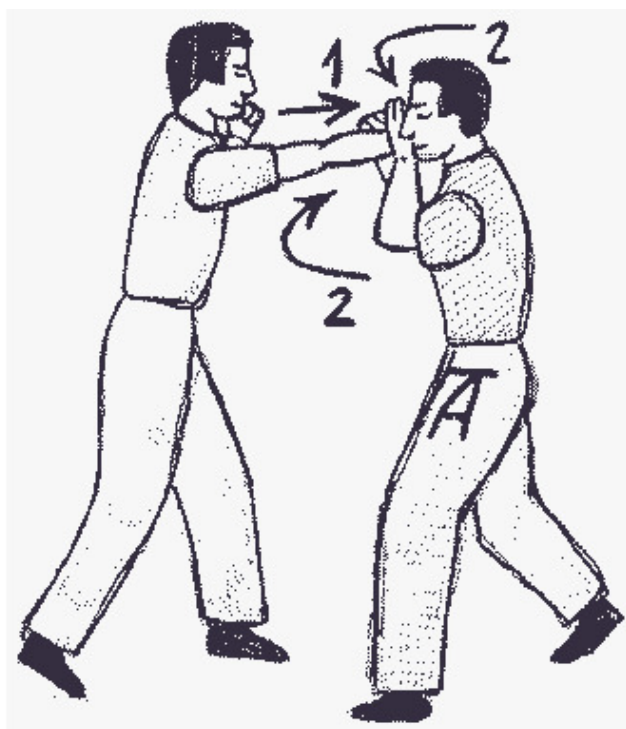


рисунок 33-а

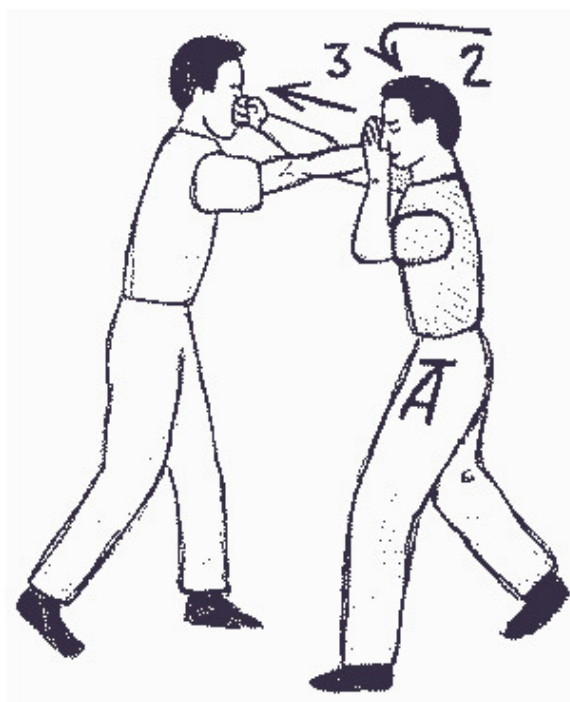


рисунок 33-б



рисунок 33-в

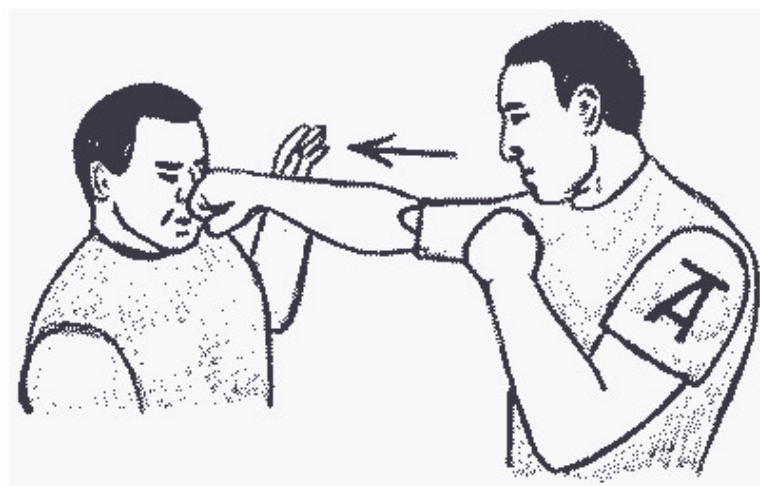


рисунок 34-а



рисунок 34-б

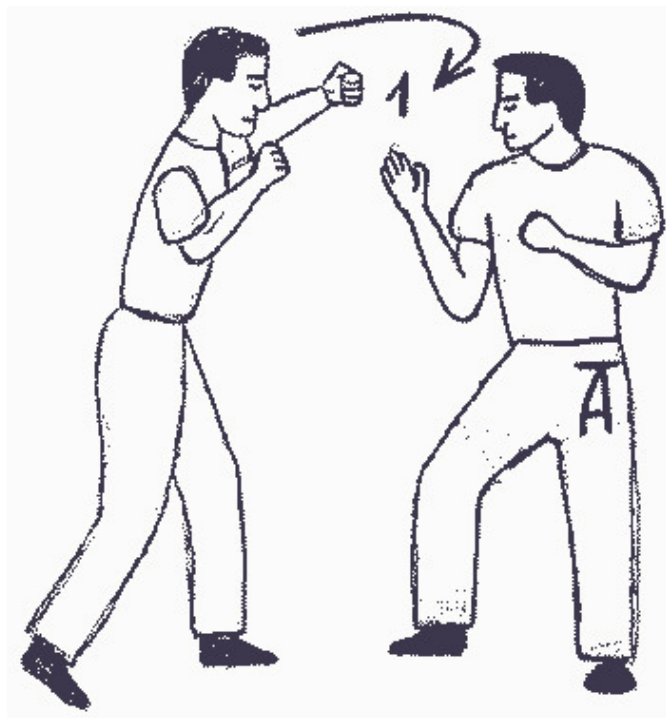


рисунок 35-а



рисунок 35-б



рисунок 35-в

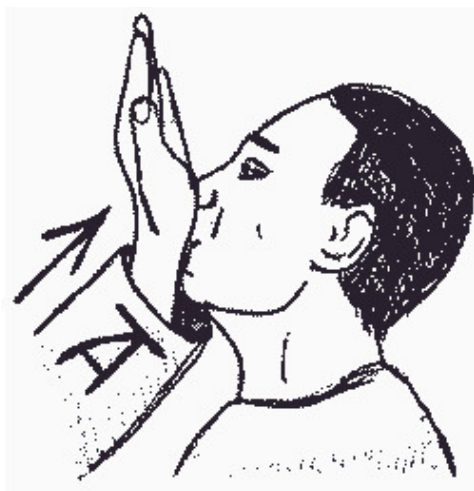


рисунок 35-г

Придерживайтесь этих правил, не сдавайтесь и враги сами отступят, либо кто-нибудь из случайных свидетелей вызовет милицию. В любом случае держаться вам нужно не так долго – примерно 3—4 минуты. Уличные драки редко длятся дольше.

Самозащита и закон

Если вы думаете, что имеете право при нападении защищать себя любым доступным способом, то вы ошибаетесь. Закон достаточно точно определяет, что вы можете делать, а чего нет. При этом вы должны знать степень своей ответственности. Превышение вами допустимых пределов самозащиты может доставить вам множество проблем и сыграть роковую роль в вашей жизни. При этом будет бесполезно ссылаться на незнание закона, поэтому желательно заранее изучить этот вопрос. Знание и действие в рамках закона снизит до минимума вероятность самому оказаться за решеткой.

Несмертельное насилие – это насилие, не приводящее к смерти нападающего преступника. Оно может использоваться для отражения как смертельно опасного, так и не смертельно опасного нападения. К этому типу насилия относятся, например, удары кулаком, ногой и т. д., в результате которых вы лишь слегка травмировали нападающего. В ситуациях, когда кто-то полез на вас с кулаками, желательно применять в ответ аналогичные действия, но не более того.

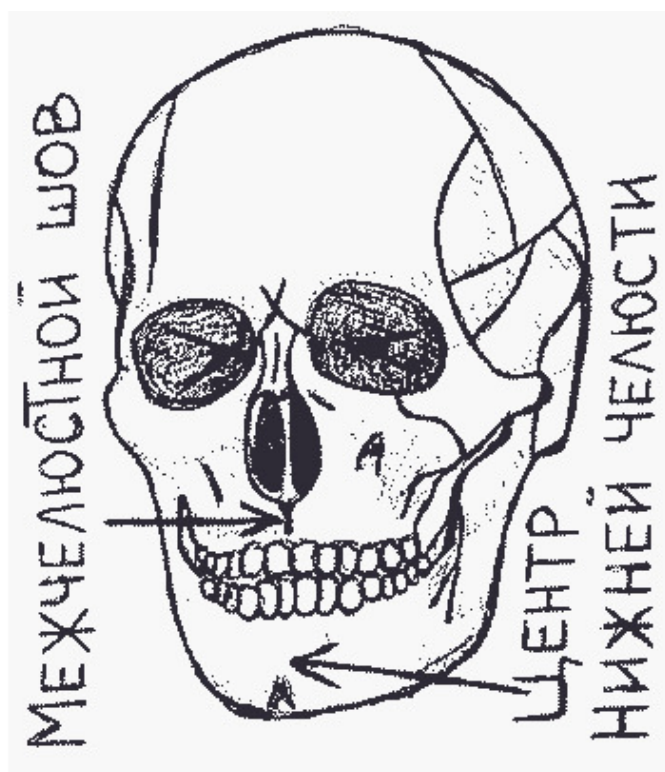


рисунок 36 (1)

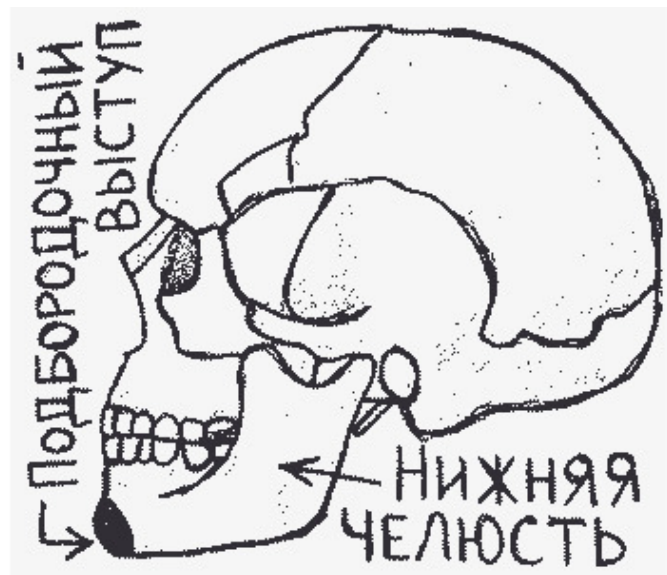


рисунок 36 (2)



рисунок 36 (3)

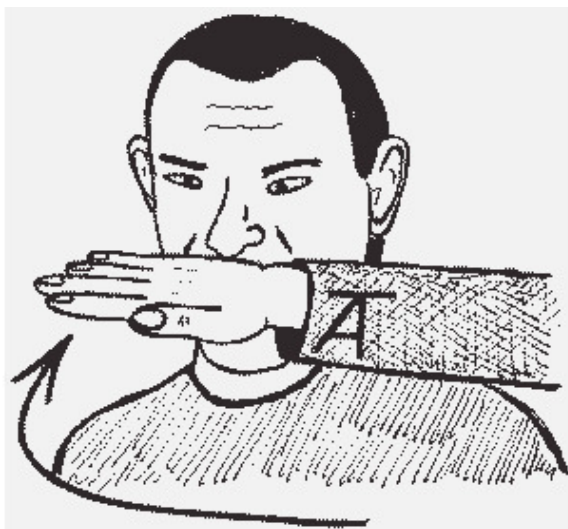


рисунок 37-а (1)

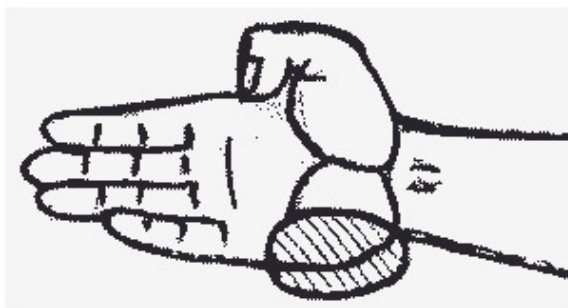


рисунок 37-а (2)

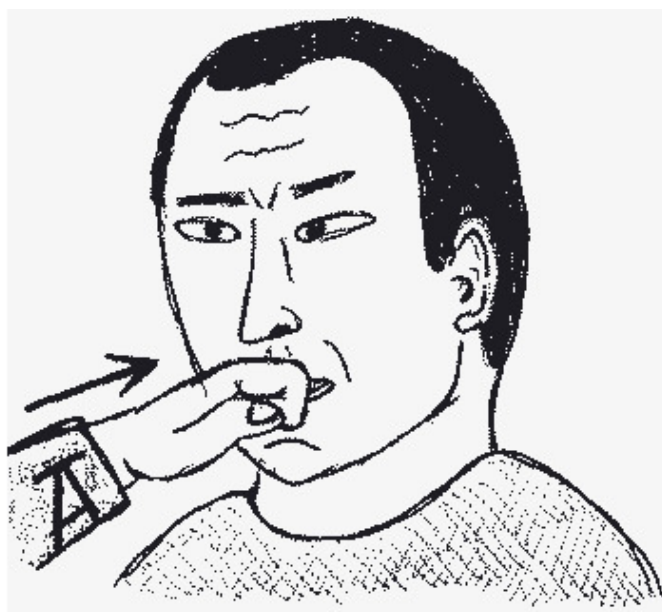


рисунок 37-б (1)



рисунок 37-б (2)

Применение смертельного насилия может привести к смерти нападающего и, как минимум, наносит ему тяжкие телесные повреждения, увечья. К этому виду насилия относятся стрельба из боевого или травматического пистолета, удары ножом, палкой и другим подручным оружием. Этот вид насилия можно применять лишь для отражения нападения, связанного со смертельной опасностью. Важно четко видеть отличие угрозы телесного повреждения от угрозы тяжкого телесного повреждения. В первом случае вас, например, могут побить, если не предпринять немедленных действий, а во втором – убить или изувечить. Соответственно в первом случае для самозащиты следует использовать несмертельное насилие, а во втором случае оправдано использование смертельного насилия. Закон требует, чтобы в целях самозащиты вы использовали только то количество силы, которого достаточно для эффективного отражения нападения и предотвращения возможных телесных повреждений. Применение насилия сверх этой меры может привести вас к тюремному наказанию. Закон проводит тонкую линию между самозащитой и убийством, и вы обязаны понимать это различие.

Применение **смертельного насилия** оправдано в ситуациях, когда: – нападающий направил на вас пистолет, пытаясь убить вас; – нападающий пытается ударить вас ножом; – нападающий душит вас; – нападающий бьет вас палкой или другим тяжелым предметом по голове; – несколько нападающих бьют вас руками и ногами.

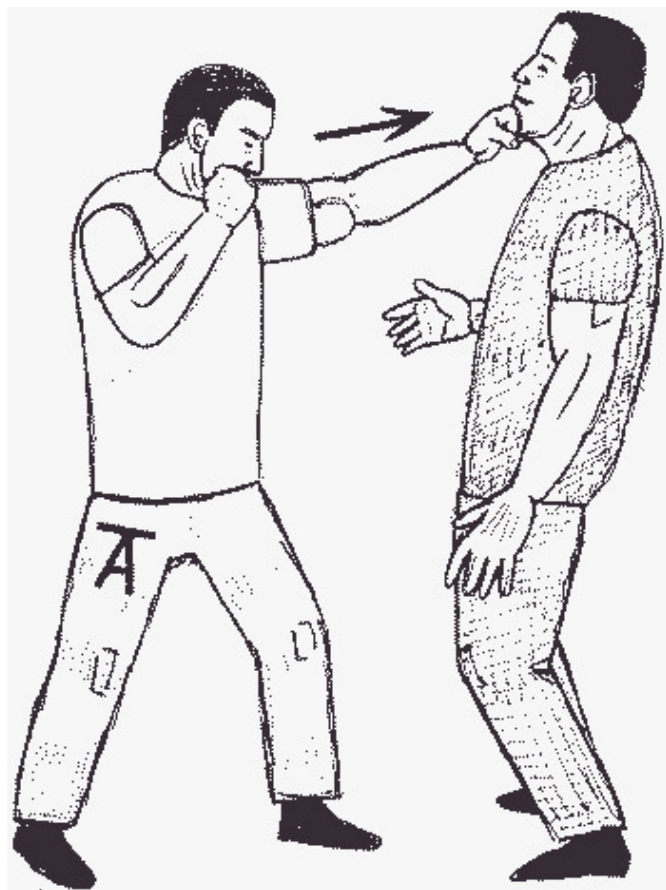


рисунок 38

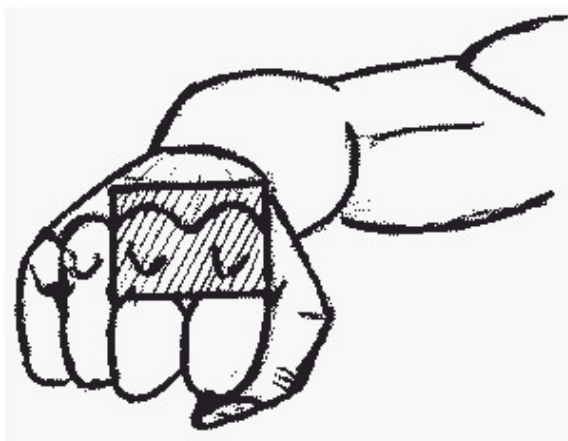


рисунок 38-а



рисунок 39



рисунок 39-а

В ситуациях, когда вы применили смертельное насилие, а показания свидетелей сильно отличаются друг от друга, большую роль будет играть ваша характеристика и репутация. Будут опрошены все люди, с которыми вы часто общаетесь – родственники, соседи, коллеги по работе, работодатели и т. д. Подобная информация может оказать сильное влияние на исход дела.

Если на вас напали с оружием и вы, защищаясь, убили нападающего, не прикасайтесь к его оружию, чтобы не оставить на нем своих отпечатков пальцев. Милиция, прежде всего, будет пытаться установить виновного. Нужно, чтобы в вашей невиновности не было никаких сомнений, иначе придется проехать в соответствующее учреждение. Хотя вы и считаетесь невиновным, но пока вина не доказана предстоят долгие выяснения обстоятельств. Если, защищаясь, вы нанесли нападающему множество ножевых ранений, то это вызовет большие сомнения по поводу вашей невиновности, нежели если бы вы ударили ножом один раз. Кроме того, заставить сомневаться в вашей невиновности могут следующие обстоятельства: – вы знакомы с нападающим; – вы не можете объяснить, как оказались на месте инцидента; – вы спровоцировали нападающего (угрозами и т.д.); – вы согласились драться.

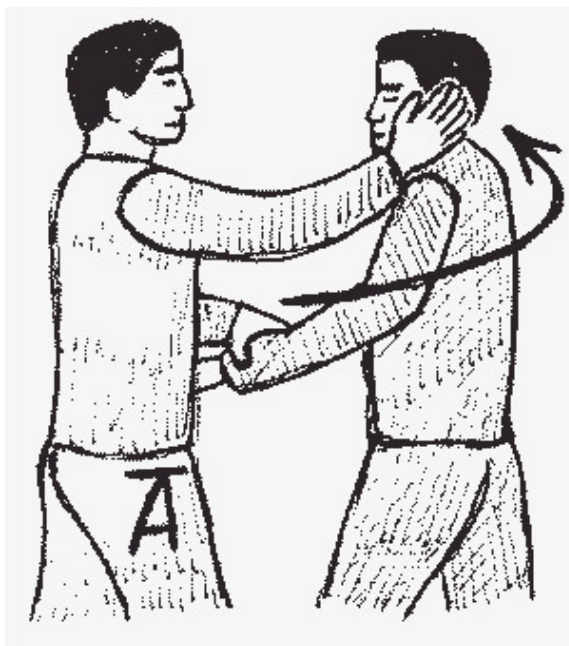


рисунок 40-а (1)

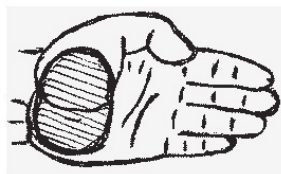


рисунок 40-а (2)

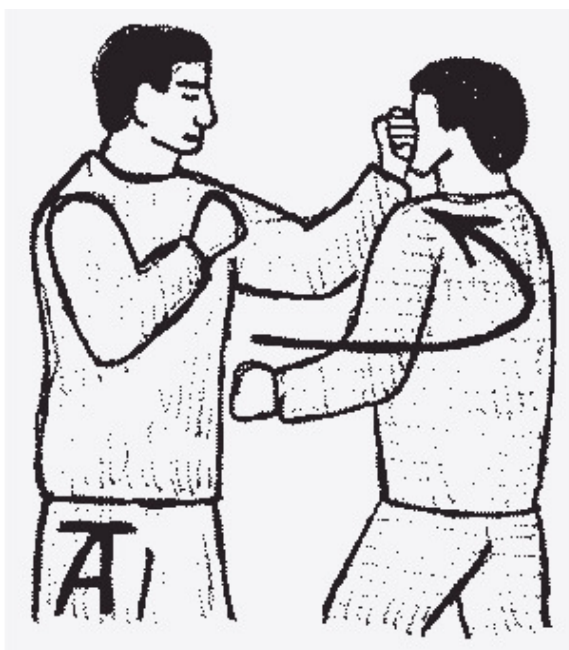


рисунок 40-б (1)



рисунок 40-б (2)

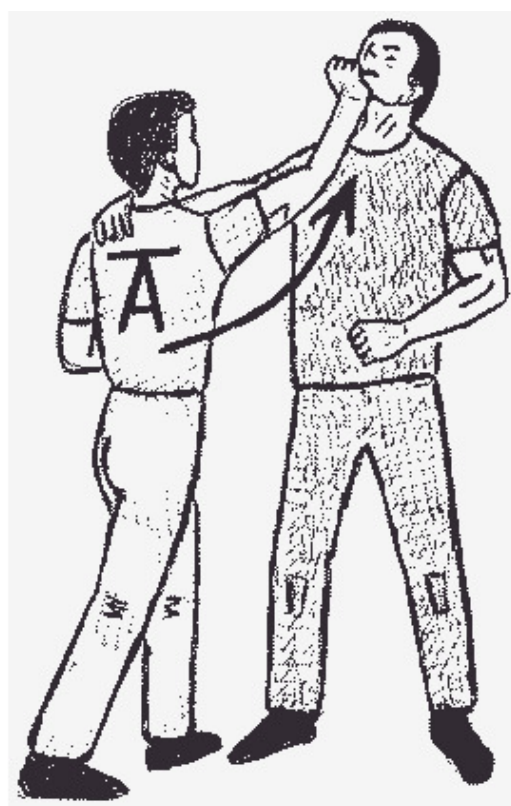


рисунок 41-а

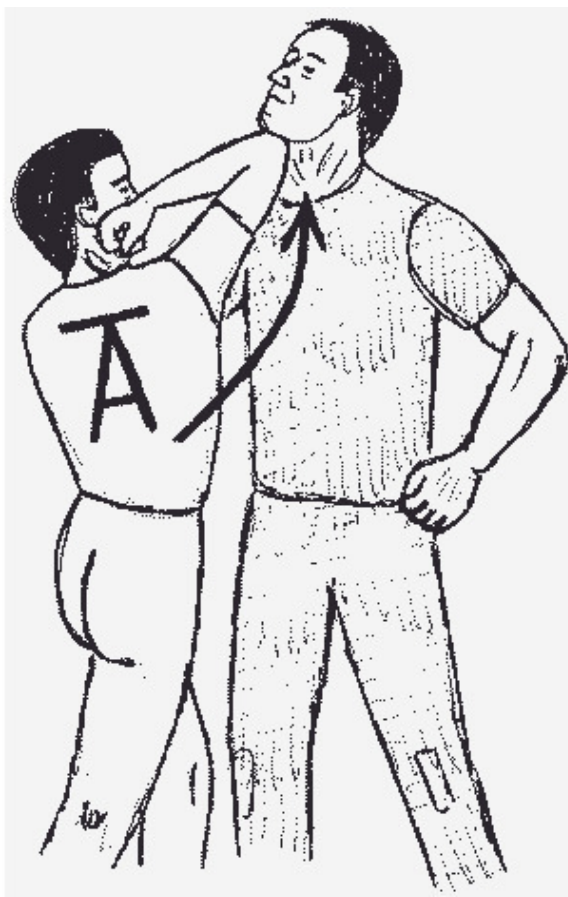


рисунок 41-б



рисунок 41-в

Определение того, действительно ли ваша жизнь была в опасности, субъективно с точки зрения разных людей и может долго доказываться в суде. Вам еще предстоит убедить суд в том, что на вашу жизнь и здоровье реально покушались. Для этого не достаточно рассказов про

то, как вы были напуганы или уверены в стремлении нападающего вас убить. Одного лишь вашего страха недостаточно, чтобы убедить суд или присяжных в том, что ваша жизнь была в опасности и на вашем месте они поступили бы также.

Словесные угрозы и физические угрозы – две абсолютно разные вещи. Если кто-то говорит, что хочет вас убить, это еще не дает вам права на применение силы – даже если у этого человека имеется при себе нож или пистолет. Законное право защищаться появляется у вас только тогда, когда нападающий приступает к реальному выполнению своих угроз – пытается ударить вас ножом, наводит на вас оружие с целью произвести выстрел и т. д.



рисунок 42-а- Удары локтем: а-сбоку в челюсть; б- наотмашь в челюсть; в- снизу в подбородок.

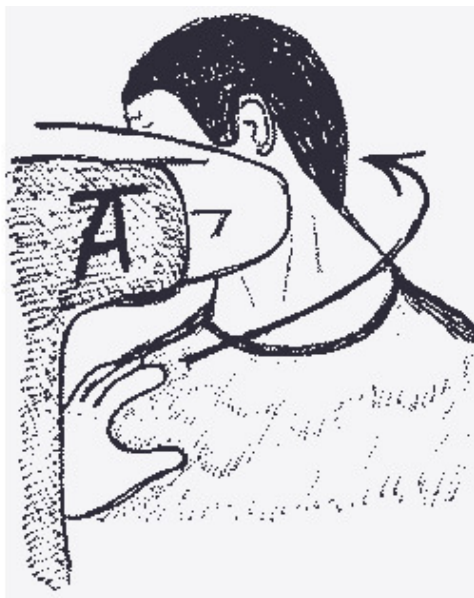


рисунок 42-б

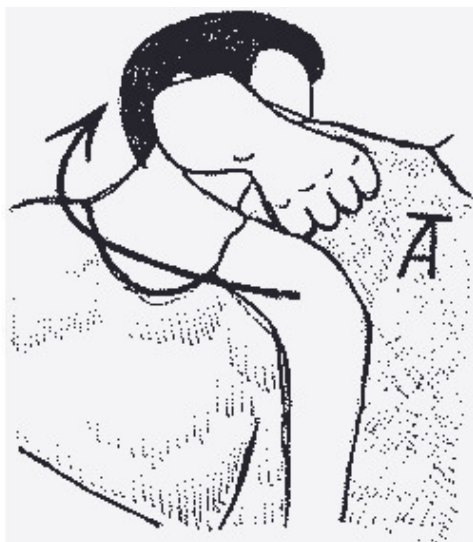


рисунок 42-в

Закон разрешает использовать при самозащите силу, равную или соответствующую той, что используется против вас. Выходя из этих рамок, вы действуете незаконно. При этом играют роль такие факторы, как количество нападающих и физическая сила участников конфликта. Например, если вас избивают несколько человек, или здоровенный амбал, то вы можете не ограничивать себя только применением рук и ног для своей самозащиты. Такие случаи рассматриваются индивидуально.

Очень важно, защищая себя, вовремя остановиться – когда нападающий больше не представляет угрозы. Нельзя позволять гневу брать над собой верх, терять самоконтроль и мстить. Если вы не сможете вовремя остановиться, то, скорее всего, понесете за это наказание. Нужно помнить, что ваши сегодняшние действия должны быть оправданы завтра с большой долей вероятности. Если нападающий пытается спастись бегством, вы не должны его преследовать. Применяя силу против убегающего преступника, вы сами становитесь нападающим, а инцидент автоматически выходит за рамки категории самозащиты. Согласно закону, ваша обязанность – попытка отступления. Прежде чем использовать смертельное насилие для самозащиты, нужно оказаться в ситуации, когда нет других возможностей для спасения. Если имеется возможность отступления, нужно непременно ею воспользоваться. Исключениями являются случаи, когда нападение происходит у вас дома или когда, убегая, вы подвергаетесь еще большей опасности.



рисунок 43 (1)

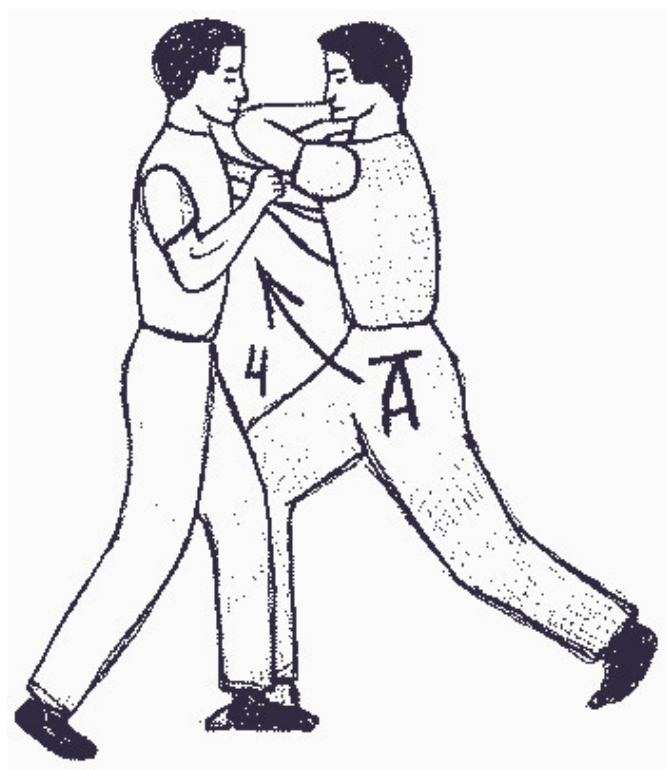


рисунок 43 (2)

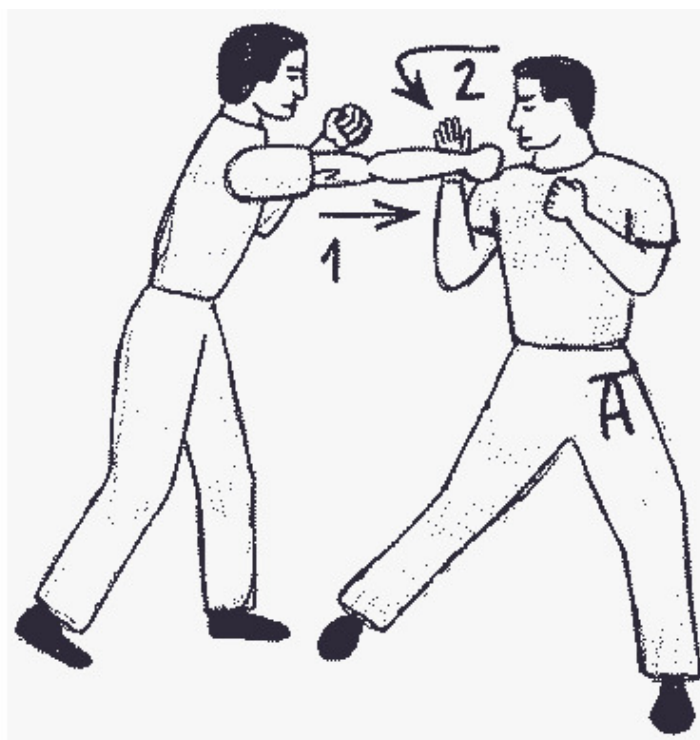


рисунок 44 (1)

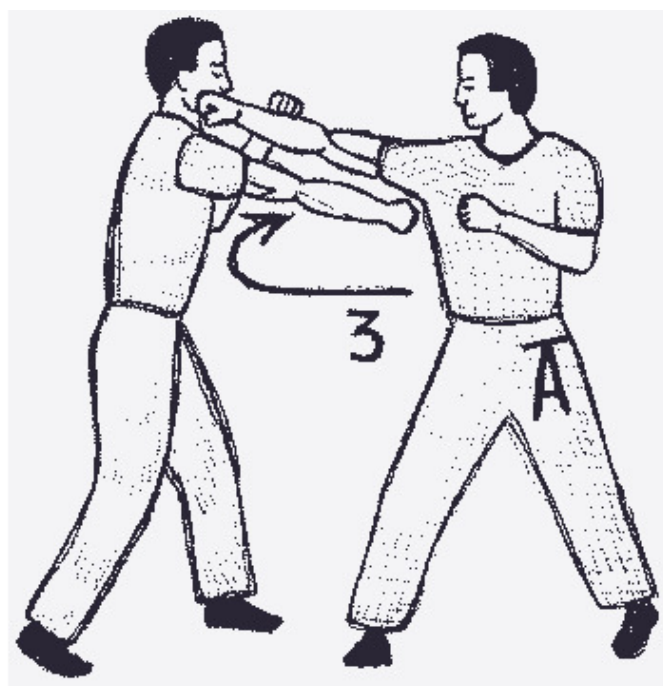


рисунок 44 (2)

Опасные ситуации

Давайте рассмотрим несколько опасных ситуаций и как можно себя в них защитить, не нарушая закона.

Вам угрожают пистолетом. Если оружие направлено на вас, или движется в вашу сторону, и вы уверены, что преступник в вас выстрелит, можете применять чрезмерную силу. Пытаясь вырвать пистолет из рук нападающего, будьте осторожны, чтобы при случайном выстреле не ранить кого-то из окружающих. В результате вы можете оказаться в ответе за этот выстрел, не считая угрызений совести. Если вы выбьете оружие из рук преступника или он сам его уронит и побежит от вас, то вы автоматически лишаетесь права на применение смертельного насилия.

Групповое нападение. Если на вас нападают три человека, применение смертельного насилия оправдано, так как нападающие обладают неоспоримым преимуществом. Тем не менее, вы также должны попытаться убежать при первой же возможности. Но если хулиганы вооружены, и пускают свое оружие в ход, то ваше право на применение смертельного насилия неоспоримо, пока хулиганы не прекратят нападение.



рисунок 45 (1)

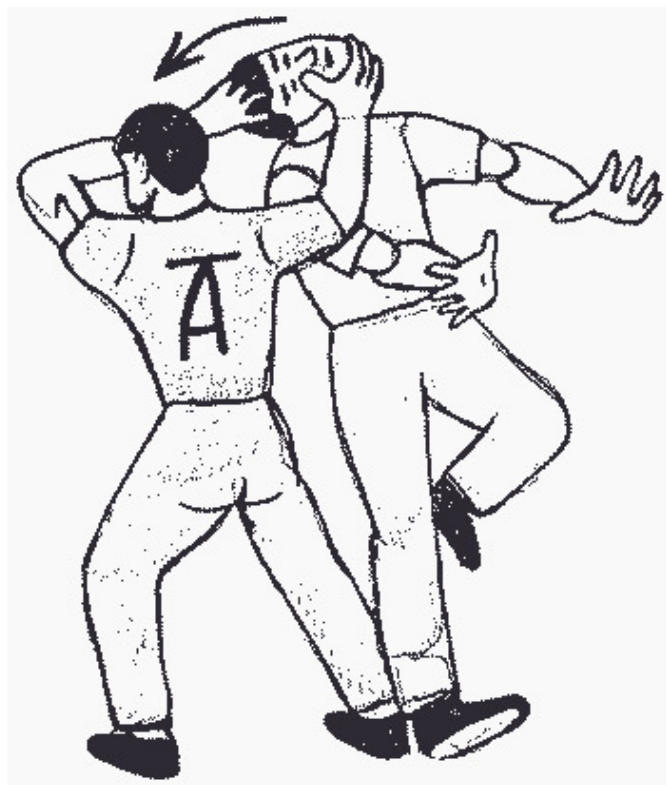


рисунок 45 (2)

Вас вызывают на драку. Если вы соглашаетесь с кем-то драться, то берете часть ответственности за исход этой драки на себя. Это правило работает даже, когда ваш противник пытается ударить вас ножом. Согласившись драться, вы не сможете потом доказать факт самозащиты. Лучше всего уйти из этого места или вызвать полицию.

Вас ударили или толкнули. Физический ущерб от одного удара или толчка минимален. Единственное, что при этом страдает – гордость. Суд не станет рассматривать один удар или толчок, как опасную для жизни ситуацию. Если вас это сильно задело, можете так же толкнуть или ударить один раз своего обидчика и убежать. Затевать драку из-за этого не стоит. Применять силу вы можете только, когда на вас нападают и начинают избивать.

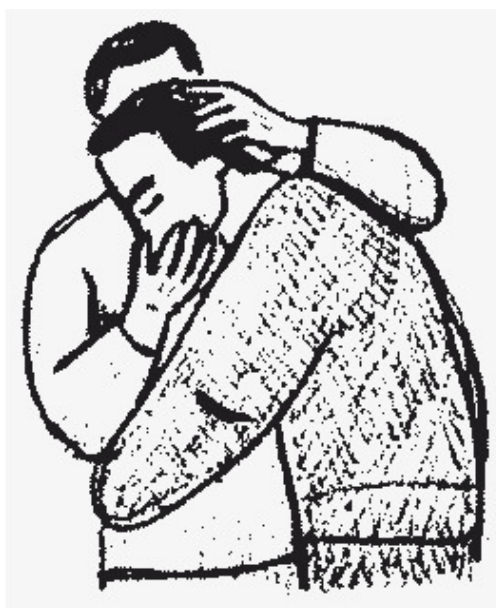


рисунок 46 (1)



рисунок 46 (2)

Вас угрожают убить. Словесные угрозы не дают вам права на применение силы. Отнестись к угрозам нужно серьезно, но реагировать на них физически незаконно. Единственное, что можно при этом сделать – сообщить в милицию.

Нападение в вашем доме. Такое может быть, когда вы открываете грабителям дверь, или, придя домой, застаёте там вора, который решает на вас напасть. В вашем доме действуют те же правила, что и вне его – прежде чем применить смертельное насилие, нужно чтобы вашей жизни и здоровью угрожала реальная опасность. При этом закон не может требовать от вас бежать из собственного дома.



рисунок 47 (1)



рисунок 47 (2)

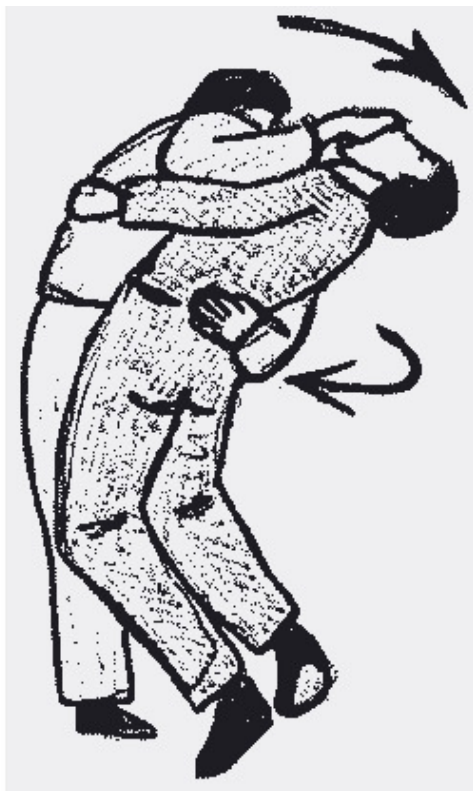


рисунок 47 (3)

При вас кого-то избивают. Если вы решили защитить другого человека, применяйте те же правила, что и при самозащите. Если человеку грозят лишь телесные повреждения, применяйте против нападающего не смертельное насилие. Смертельное насилие применяется только при угрозе тяжкого телесного повреждения.

Сотрудник полиции без основания применяет чрезмерную силу. При задержании гражданин должен без сопротивления подчиниться сотруднику полиции, но из этого правила есть исключения. Вы можете сопротивляться при задержании, если: – не предупреждены, что человек, который пытается вас задержать – сотрудник полиции; – действия сотрудника полиции незаконны (появление в доме без ордера и т.д.); сотрудник полиции без оснований применяет чрезмерную силу (бьет дубинкой в ответ на грубость и т.д.). Вообще сопротивление аресту и нападение на сотрудника полиции – серьезные преступления, способные повлечь за собой множество проблем. Поэтому прежде чем осложнять ситуацию убедитесь в своей правоте, а если сомневаетесь – лучше остановиться.

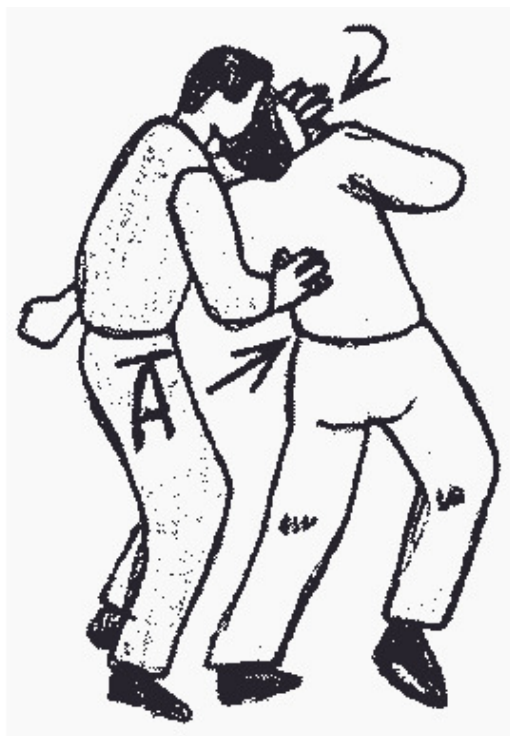


рисунок 48-а

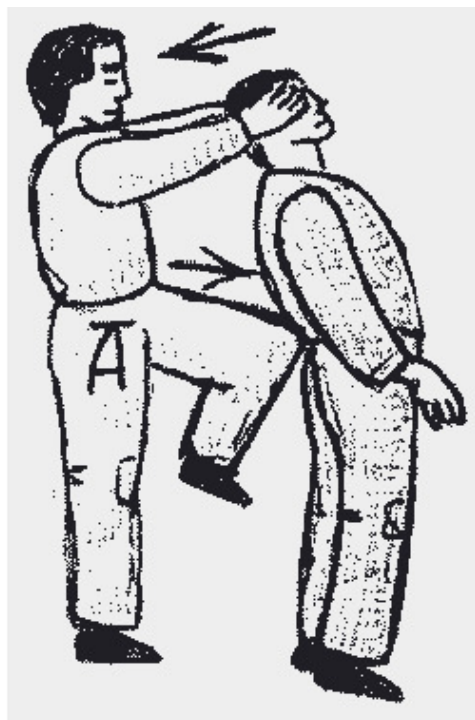


рисунок 48-б

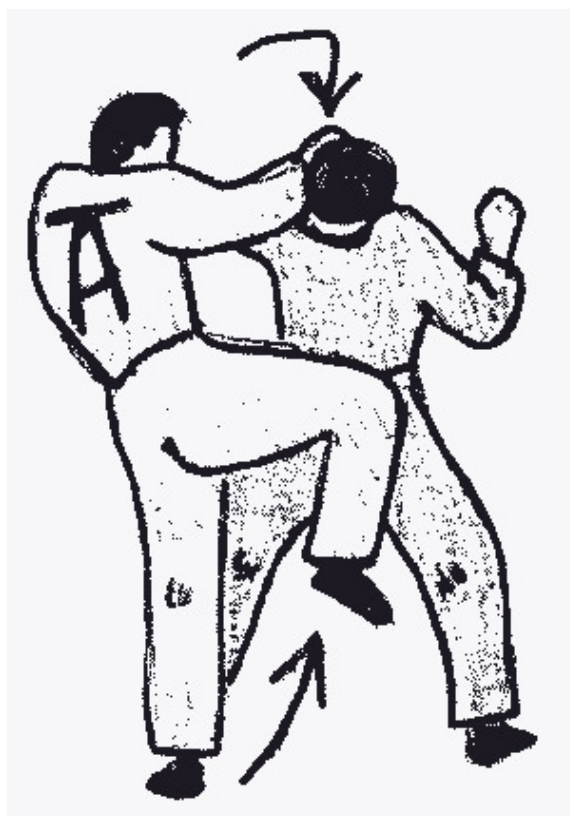


рисунок 48-в

Сексуальное нападение и жестокое обращение в браке. В этих двух случаях действуют все те же правила. Ваши защитные действия должны быть соразмерны угрожающей вам опасности. Смертельное насилие может применяться только в момент возникновения опасности для вашей жизни, в противном случае для вас дело может закончиться тюрьмой.

Закон требует, чтобы в целях самозащиты вы использовали только то количество силы, которого достаточно для эффективного отражения нападения и предотвращения возможных телесных повреждений. Применение насилия сверх этой меры может привести вас к тюремному наказанию. За убийство с превышением пределов необходимой обороны защищающемуся грозит до двух лет лишения свободы. Закон проводит тонкую линию между самозащитой и убийством, и вы обязаны понимать это различие.

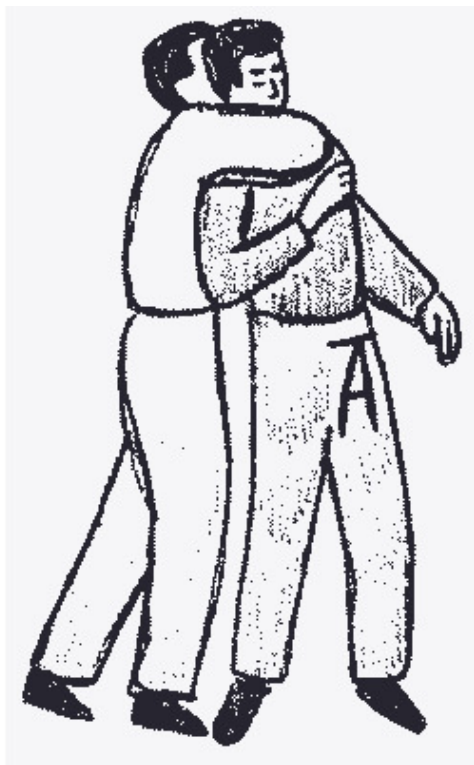


рисунок 49 (1)



рисунок 49 (2)

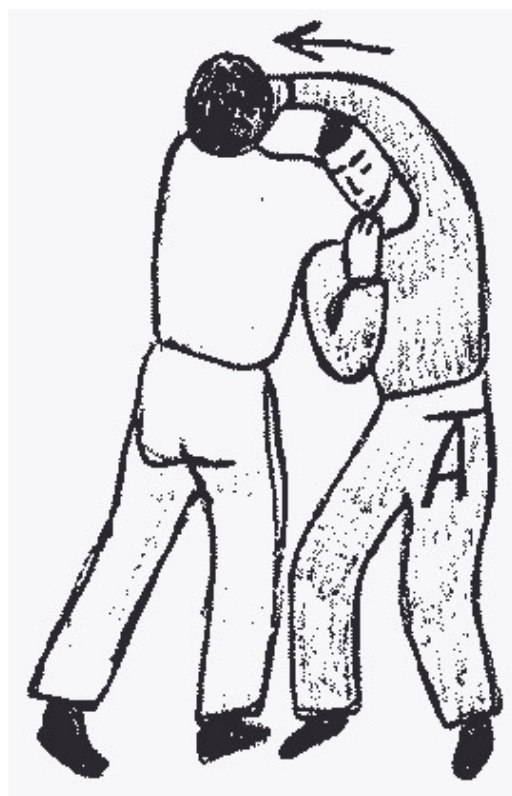


рисунок 49 (3)

Уязвимые точки головы

Введение

Как говорится: «Убей голову и тело умрет». Эта фраза отражает всю уязвимость нашей «башни» для вражеских атак. Любой пропущенный удар нападающего, попавший в одну из уязвимых точек головы, может серьезно подорвать боеспособность и временно вывести человека из строя, а то и привести к его инвалидности или смерти. Удар в область макушки временно дезориентирует, атака глаз ослепляет, а удары в нос дезориентируют и нарушают дыхание. Хлопок по ушам и удар в область рта и подбородка дезориентируют и выводят из равновесия. Атака височной области вызывает сильную боль и может привести к смерти атакуемого. Только удар в челюсть сбоку влечет за собой лишь ее перелом и болевые ощущения. Таким образом, удар, попавший практически в любую из уязвимых точек головы, на некоторое время, а то и навсегда, делает человека беспомощным. Поэтому голова является важной целью для атаки и должна тщательно оберегаться и защищаться тем, кто не хочет стать легкой жертвой. Самое главное, что голова одинаково уязвима у всех людей, независимо от их комплекции и физической силы, так как мышцы на ней «накачать» невозможно.

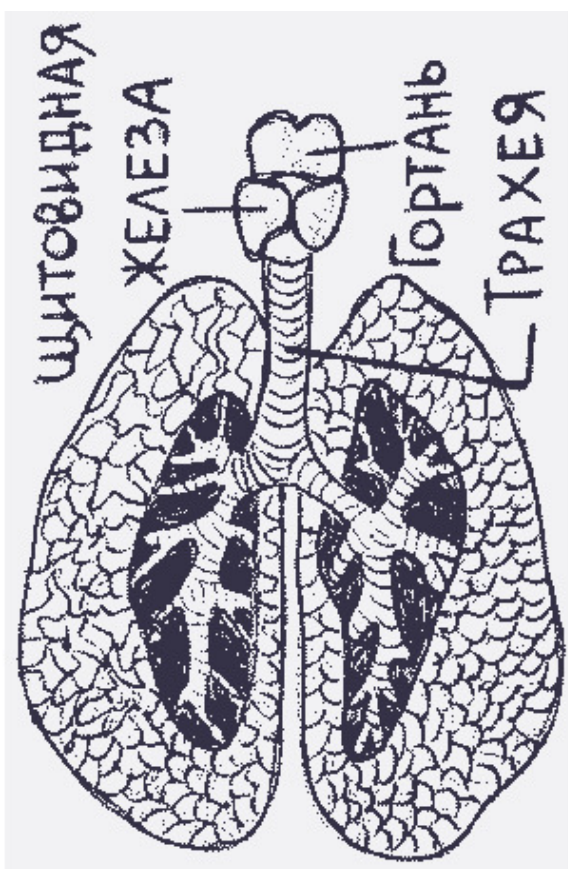


рисунок 50-а

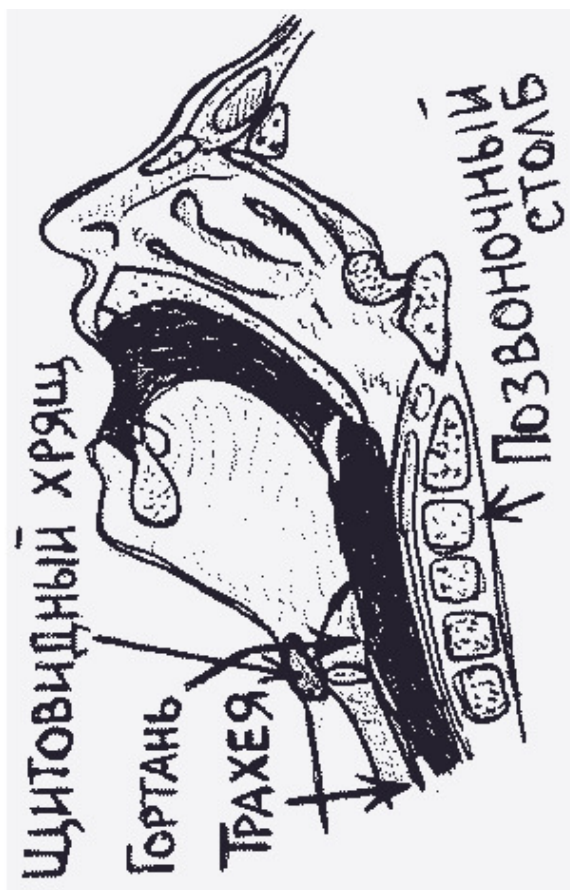


рисунок 50-б

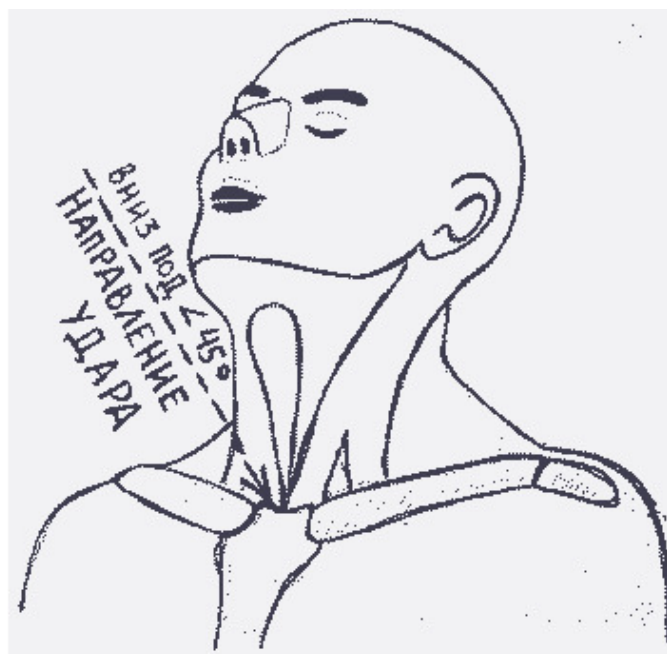


рисунок 50-в

Верхняя часть головы

Макушка и лобные швы

Анатомическое строение. Темя – зона, находящаяся рядом с макушкой, где соединяются лобная и теменная кости. Венечный шов – соединение заднего края лобной кости с костями темени, идущее от висков к макушке (рис 5).

Способы и последствия поражения. Темя – самое незащищенное место на голове человека. Сильный удар дном кулака сверху в эту область может сместить лобную кость, вызвав серьезные повреждения в находящихся под ней зонах мозга, которые отвечают за двигательные функции организма.



рисунок 51-а



рисунок 51-б

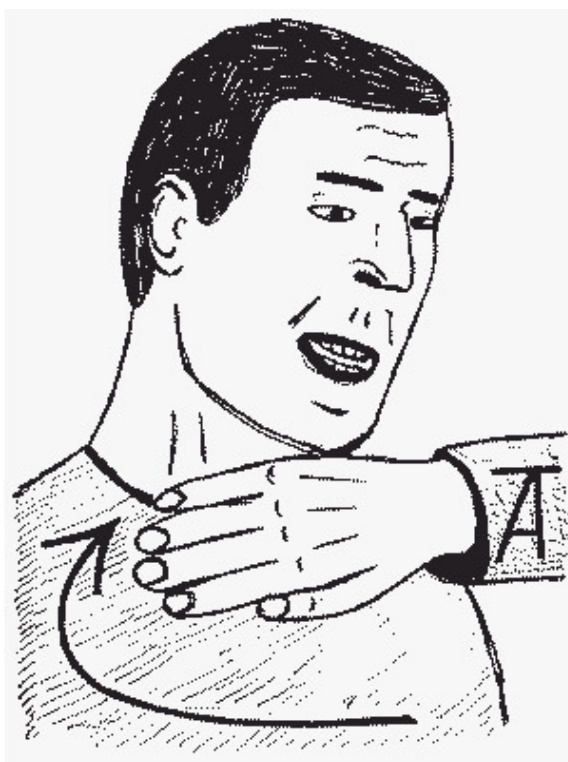


рисунок 51-в

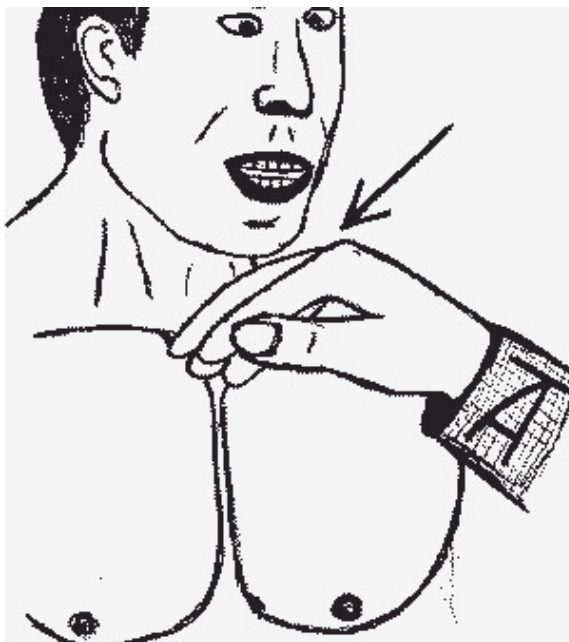


рисунок 52-а

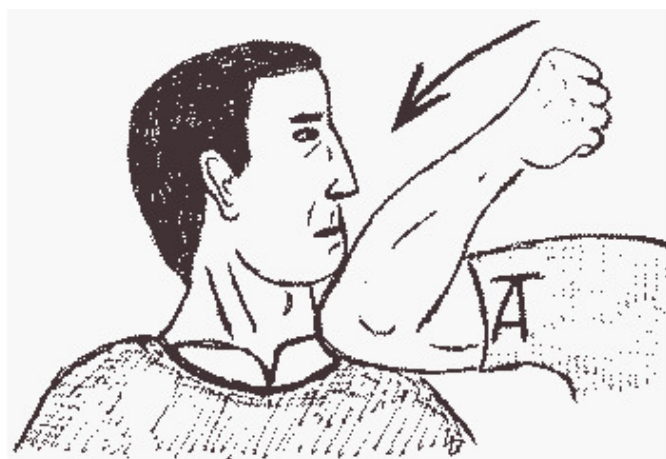


рисунок 52-б

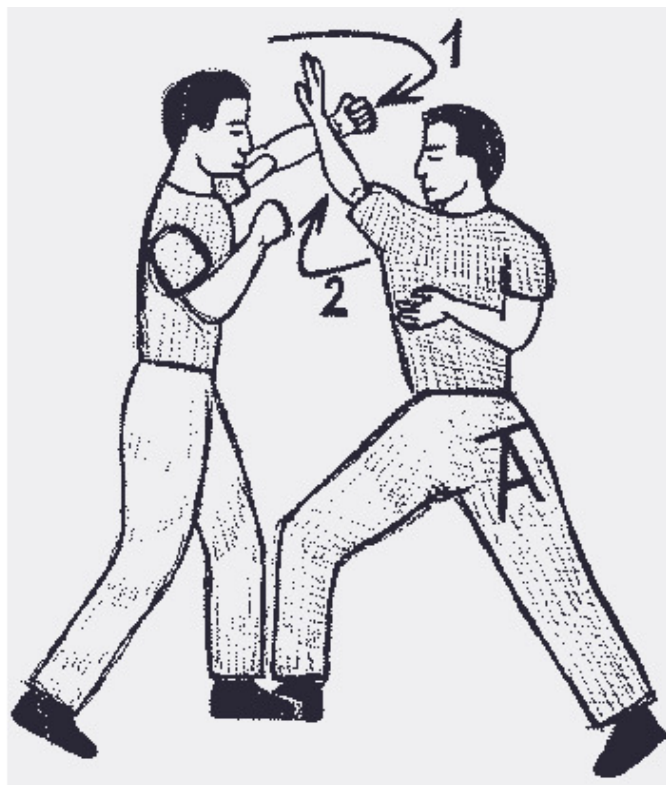


рисунок 53 (1)

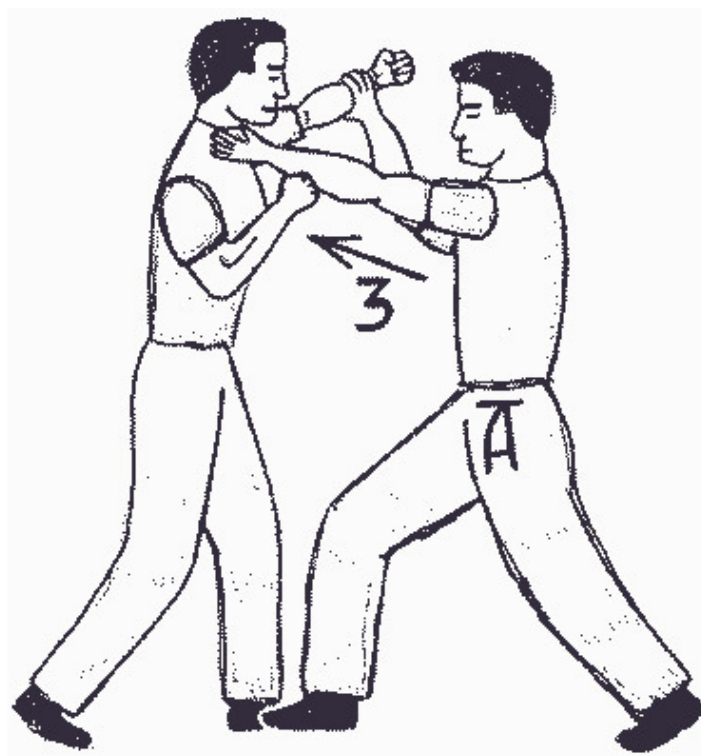


рисунок 53 (2)

Аналогичные последствия влечет удар в область венечного шва, которая уязвима для верхнебоковых ударов основанием кулака (рис 6). Эффект от удара усиливается при использовании дубинки или других ударно-дробящих предметов. Результатом таких, удачно нане-

сенных ударов может стать сотрясение мозга, кратковременная потеря сознания, а иногда и моментальная смерть противника.

Примеры. На рисунке 7 показан пример атаки темени в ответ на прямой удар противника. Парировав вражеский удар прямым верхним блоком разноименным предплечьем (1), продолжаем поднимать блокирующую руку вверх, занося ее над головой. Произведя замах, наносим удар основанием кулака по темени нападающего (2).

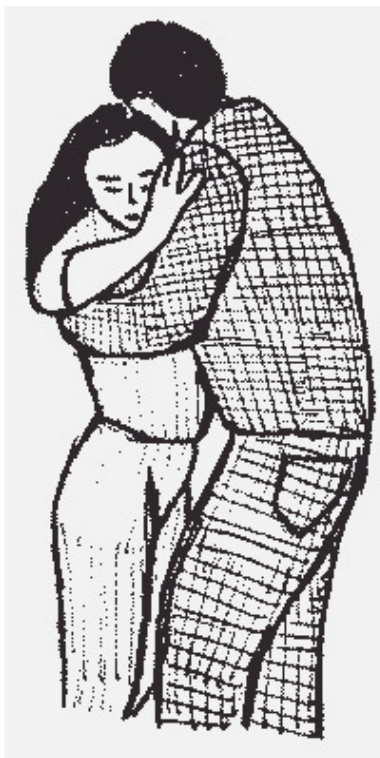


рисунок 54 (1)

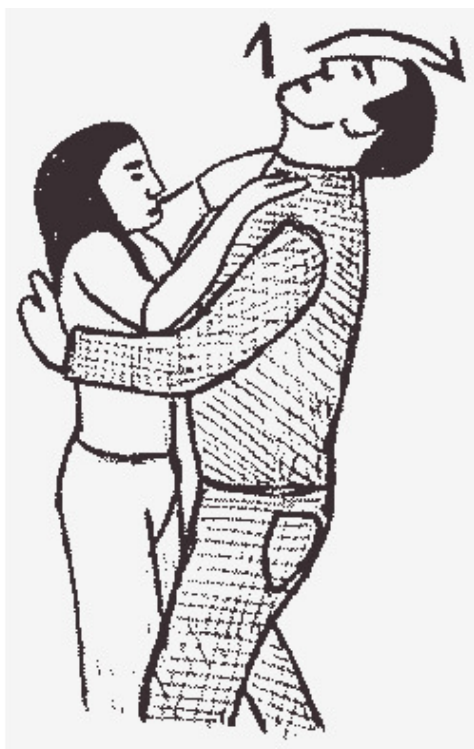


рисунок 54 (2)

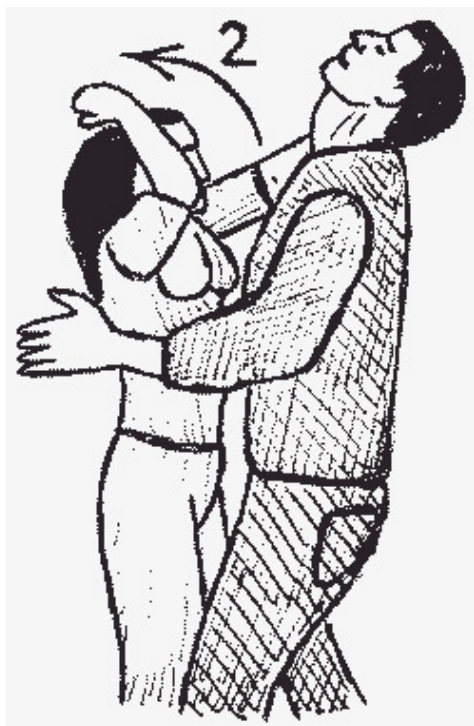


рисунок 54 (3)

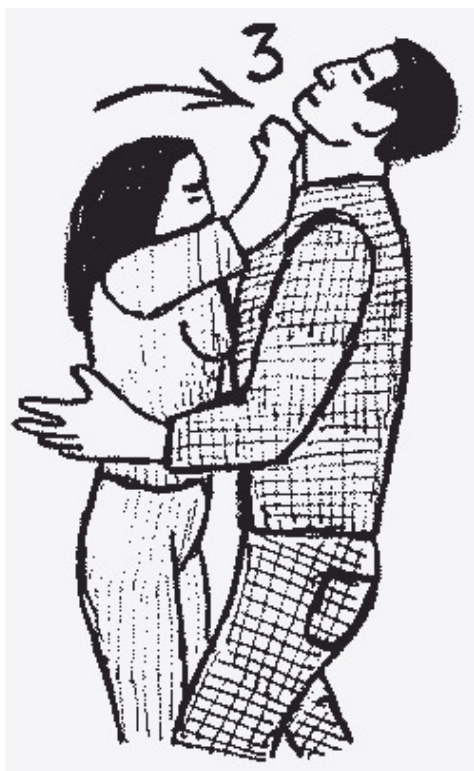


рисунок 54 (4)

Висок

Анатомическое строение. Клиновидная кость расположена в основании черепа, соединяясь с височными костями по бокам черепа и с затылочными у его основания (рис 8а). Части клиновидной кости, соединенные с височными костями и образующие височные впадины носят название большие крылья. На рисунке 9 клиновидная кость выделена черным цветом. Между кончиками больших крыльев клиновидной кости и поверхностью виска имеется пространство, через которое проходит менингеальная (височная) артерия (рис 8б).

Способы и последствия поражения. Висок – смертельно опасная зона поражения. Сильный удар в эту область может привести к смерти противника, если ударная поверхность будет небольшой и сила удара не распределится по всему височному углублению. Очень сильный удар может сломать кончики больших крыльев и вогнать их в мозг, приводя к мгновенной смерти. Менее сильный удар также может оказаться смертельным, если разрушит височную артерию мозговой оболочки. Он может повредить артерию, зажав ее между бьющей поверхностью и кончиками больших крыльев. Повреждение артерии мозговой оболочки приведет к нарушению мозгового кровоснабжения.



рисунок 55 (1)

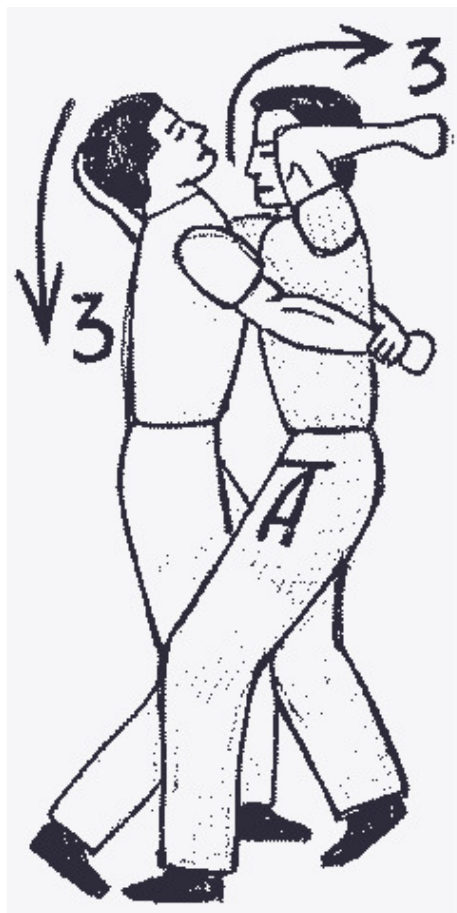


рисунок 55 (2)

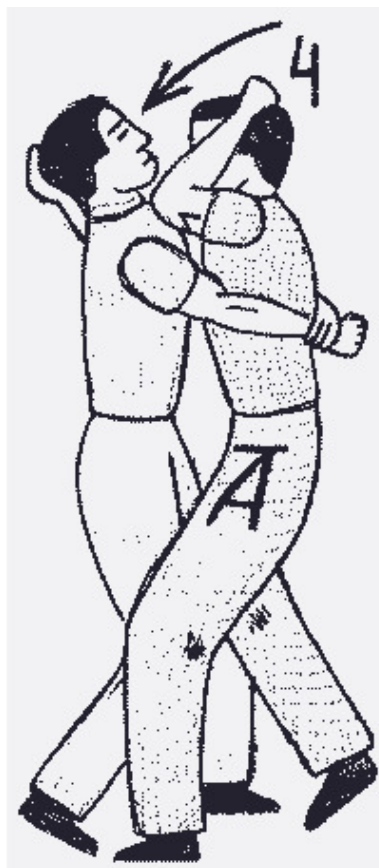


рисунок 55 (3)

Основные способы атаки височной зоны – боковые и обратные удары (наотмашь). При нанесении боковых ударов хорошо использовать такие ударные формы кисти, как костяшка большого пальца (рис 10а) и костяшка указательного пальца (рис 10б). Также сюда можно бить основанием ладони и основанием кулака. Правда, последние два варианта атаки менее эффективны. Для нанесения ударов наотмашь хорошо использовать внешние костяшки кулака (рис 10в), а также можно бить основанием кулака и ребром ладони. Особо мощный поражающий эффект при нанесении как боковых, так и обратных ударов достигается при использовании зажатой в ладони палочки. Удары наносятся ее выступающими из кулака концами (рис 10г).

Примеры. На рисунке 10 показан пример атаки виска в ответ на атаку нападающего прямым ударом в голову защищающегося (1). Парим вражеский удар верхним или средним прямым блоком разноименной рукой (2), одновременно производя замах другой рукой для последующего бокового удара в висок (3).



рисунок 56-а

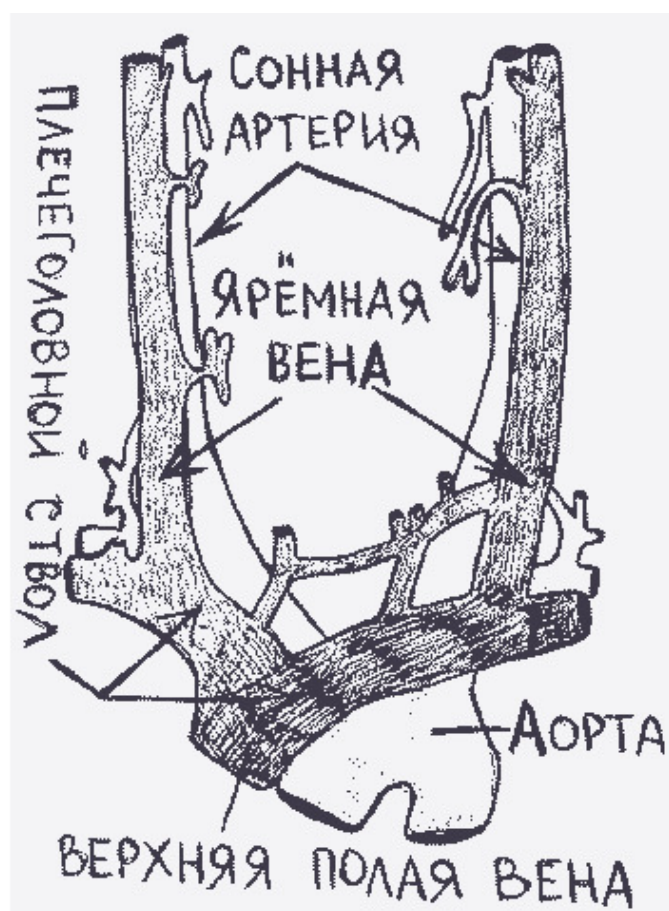


рисунок 56-б



рисунок 56-в

На рисунке 12 показан еще один пример атаки виска в ответ на прямой удар нападающего (1). Уходим от удара при помощи уклона в сторону-назад (2), одновременно замахиваясь передней рукой для выполнения удара наотмашь в висок противника (3). «Раскручивая» корпус в исходное положение, выбрасываем бьющую руку в цель.

Глаза

Анатомическое строение. Глаза расположены по обеим сторонам переносицы непосредственно под лобной костью. Большая часть глазного яблока располагается в глазнице (рис 13). Здесь оно удерживается фасцией – тонкой мембраной внутри жировой ткани, и глазными мышцами. Мышцы глаза помогают удерживать глазное яблоко на месте и управляют его движением (рис 14). На рисунке 15 показано строение глазного яблока. Роговица – внешний слой глаза. Под ней находится передняя камера, зрачок, окруженный радужной оболочкой и хрусталик. Задняя камера глазного яблока заполнена стекловидной жидкостью, которая поддерживает сферическую форму глаза. При повреждении этой камеры и вытекании стекловидной жидкости глазное яблоко разрушается.

Способы и последствия поражения. Глазные кости – костные формирования вокруг глазной впадины. Сильный удар по этим костям вызывает сотрясение лобных долей мозга, что может привести к потере памяти. Ткнув пальцем или любым острым предметом в глаз можно временно или навсегда лишить противника зрения, что делает глаза очень важной мишенью. Удар по ним не требует большой силы. Здесь важнее скорость и точность. В ближнем бою надавливание большими пальцами на глаза вызывает очень сильную боль, заставляя нападающего ослабить свои действия. Это действие хорошо использовать для освобождения от захватов корпуса и удушающих захватов шеи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.