

Автор выражает благодарность за помощь в работе над книгой *Г. Цедликуна, А. Филатову, И. Зайчикову, Е. Дутковскому, В. Субурускому.*
Отдельная благодарность за помощь в оформлении книги *Е. Козут и Р. Озерову.*
Особая благодарность за консультации *А. Герасимову.*

Фото — *Евгения Козут*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

©Robert Adrian Hillman / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Диденко, Михаил Александрович.

Д44

Самооборона от А до Я : как победить в драке на улице, не владея боевыми искусствами / М. А. Диденко. — [2-е издание]. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с. : ил. — (Сам себе тренер).

Это первая полная инструкция по самозащите в городе. С помощью издания вы узнаете и научитесь, как легко разработать личную систему безопасности для себя и своих близких; не выглядеть жертвой; уметь определять психотип агрессора в ходе конфликта; прогнозировать действия агрессора; использовать универсальные принципы безопасности; защитить себя с помощью простых, но эффективных приемов; правильно вести себя на допросе; действовать при нападении собаки; защитить свой дом от взломщиков; разобратся с шумными соседями.

УДК 614.8

ББК 68.9

ISBN 978-5-04-119228-0

© Диденко М., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Диденко Михаил Александрович

САМООБОРОНА ОТ А ДО Я

КАК ПОБЕДИТЬ В ДРАКЕ НА УЛИЦЕ, НЕ ВЛАДЕЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов.* Руководитель отдела *В. Обручев*
Ответственный редактор *С. Вильданов.* Менеджер проекта *Н. Солдатов*
Художественный редактор *Р. Муртазин*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!


БОМБОРА

издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

   **bomborabooks**

 **bombora**

bombora.ru

ISBN 978-5-04-119228-0



9 785041 119228 0 >

12+

В электронном виде книга доступна на сайте
оплате на www.litres.ru



ЛитРес:
один клик до книги

ООО «Издательство «Эксмо»
125308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 203.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСМО» АКБ Баскосты.
125308, Ресей, қала Маскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис: 203 қ.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-досуда: www.litres.ru
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының импортшысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямым продажам на территории,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арнайы талғаттарды
қабилдаушы өнім «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Достар көшесі, 3-а, литер 6, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Бөлімше қарамағындағы сайттермен
Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification
Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндіріс мемлекет Ресей. Сертификация қорытындыларын

Официальный
интернет-магазин
Издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 09.11.2021.
Формат 60х90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.
Тираж экз. Заказ экз.

МИХАИЛ ДИДЕНКО

САМО ОБОРОНА ОТ «А» ДО «Я»

**КАК ПОБЕДИТЬ В ДРАКЕ НА УЛИЦЕ,
НЕ ВЛАДЕЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ**

**ПОЛНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Содержание

Введение.	3
Часть I. Определение и психологические приемы самозащиты	5
Определение самозащиты (безопасности)	6
Комплексная система безопасности	8
Виктимология	19
Бдительность.	22
Психотип агрессора.	23
Жертва — преследователь — спаситель	46
Разрыв шаблона	51
Прикладная конфликтология	52
Как манипулировать агрессором?	60
Отличие уличной драки от уличного нападения.	68
Иерархический поединок, пьяная драка, уличное нападение	72
5 Отличий уличной самозащиты от спортивного поединка.	74
Часть II. Приемы и средства допзащиты	81
Технические элементы	82
Невидимые удары	83
Болевые приемы на пальцы	90
Болевые воздействия на глаза	98
Удары в пах	101
Удары ногами	101
Комбинации приемов и другое.	110
Бой на земле (в партере).	119
Методические рекомендации	120
Самозащита для женщин	122
Электрошокер для городской самозащиты	125
Газовый баллончик для городской самозащиты	129
Нож для самозащиты — польза или вред?	134
Палка для городской самозащиты	141
Подручные средства	145
О системах самозащиты.	145
Юридическая сторона вопроса.	146
Как вести себя на допросе	157
Защита от собаки	159
При нападении собаки	164
Как защититься от квартирных краж	171
Как наводят и где ищут	172
Советы по усилению входной двери	173
Подъездные войны	178
Защита от карманных краж	183
Безопасность на дорогах	187
Заключение	191

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте! Беспокоит ли вас ваша безопасность? Безопасность ваших родных, близких? Если нет, можете смело закрывать книгу. Если да — читайте дальше. Здесь вы найдете самые полезные и эффективные советы в плане самозащиты и безопасности. Прочтите и поделитесь этой информацией. Подарите такую книгу младшему брату, знакомому подростку без отца — всем тем, кто вам дорог. Подарите своим близким безопасную жизнь.

Эта книга составлена опытными профессионалами в своей области, каждый из которых внес лепту в ее создание в пределах своей компетенции. Людьми, для которых безопасность и самозащита — это профессия, ремесло, искусство. Потому что не может один и тот же человек быть одновременно экспертом по безопасности, инструктором по самозащите, практическим психологом (с криминальным акцентом) и опытным юристом.

Что такое вообще самозащита? Самозащита (безопасность) — это комплексное понятие. Например, поскользнулся, упал, но... ничего не сломал — потому что владеешь навыками самостраховки; нашел в лесу подозрительный гриб, — но не съел (или помог отравившемуся); или, скажем, не проиграл в конфликте на работе, так как владеешь навыками практической психологии, и, наконец, защитил себя и близких на улице.

С помощью этой книги вы узнаете и научитесь тому, как:

- разработать личную систему безопасности для себя и своих близких;
- не выглядеть жертвой;
- уметь определять психотип агрессора в ходе конфликта;
- прогнозировать действия агрессора;
- манипулировать агрессором при разговоре;
- использовать универсальные принципы безопасности;
- защитить себя с помощью простых, но эффективных приемов;
- правильно вести себя на допросе;
- действовать при нападении собаки;
- защитить свой дом от взломщиков;
- разобраться с шумными соседями.

ЧАСТЬ I
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ
САМОЗАЩИТЫ**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ САМОЗАЩИТЫ (БЕЗОПАСНОСТИ)

Что такое победа в ситуации уличной гражданской самообороны? Вы стоите в луже крови, а вокруг валяются бездыханные противники? Нет.

Победа — это когда вы смогли избежать столкновения, возможно, даже убежав. Но не дали агрессору реализовать его задачу! Он хотел получить ваши деньги, одежду, мотоцикл... Возможно, поиздеваться над вами. Но не смог. Лузер он, а не вы. Вы спокойно шли домой и не планировали поучаствовать в боях без правил. Поэтому нельзя давать собой манипулировать, поддаваясь чувству гордости, — не тот случай. Если вы не хотели в этот день драться, но вступили в бой с неизвестным исходом, это плохо, потому что получается, что вас можно «взять на слабо». Да еще и неизвестно, чем закончится эта ситуация.

Многие думают, что самооборона — это именно физическое противостояние, схватка, но на самом деле, если дело дошло до физического столкновения, вы уже проиграли. Можно привести сравнение с разведчиками — только в кино разведчики лихо снимают часовых. В реальности, если такое произойдет (например, на учениях), отряд будет считаться уничтоженным. Потому что часового тут же хватятся и начнут поиски, общевойсковую операцию с окружением и прочесыванием. А уж против пары тысяч стрелков с танками и минометами никакой отряд разведчиков вряд ли сможет что-либо сделать. Если только геройски погибнуть.

Аналогия уместна, потому что перевес сил на улице почти всегда будет на стороне «вероятного противника». «Гопник» — это такая зверушка, которая нападает практически всегда в превосходящем числе. Ну или на явно более слабую «жертву».

Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, обычный гражданин. Обыватель. В этом слове нет ничего обидного — все мы в чем-то профессионалы и выдающиеся личности, а в чем-то уступаем другим. Вы, например, профессиональный бухгалтер

или пианист. А он — профессиональный «гопник», который занимается своим ремеслом практически каждый день. Для вас конфликт на улице — это что-то очень редкое, а уж драка так вообще что-то запредельное... Для него это рутина, обыденщина. Работа.

Он знает на своем опыте (подчас весьма горьком), к кому можно подходить и «цеплять», а к кому не стоит. Он хорошо разбирается в УК, и именно поэтому часто крутые «гопники», конкретно получив сдачи, тут же пишут «заявы» в отделении полиции — это не нарушение неписаного «кодекса чести», это просто знание реалий и профессиональный подход. Ну, по крайней мере, почти профессиональный. У нас прав тот, кто первым напишет заявление — подробнее об этом дальше.

И что можете противопоставить этому вы? Вы ведь, может быть, среднестатистическая женщина, пожилой человек или человек с ограниченными возможностями...

Вы не профессиональный разведчик, который готов к тому, что погибнет. Оно вам надо? К тому же даже победа в прямом столкновении может аукнуться судебным разбирательством, оплатой лечения и прочими неприятными вещами. А вдруг вы бизнесмен и в ходе боя испортите дорогой костюм? Разобьете дорогие часы? Если же речь о женщине — вдруг она пропустит удар в нос и на пластическую хирургию потратит намного больше денег, чем отдала бы этому встреченному алкоголику на бутылку?

Поэтому ваша задача не допустить такого развития событий, не довести конфликт до фазы физического противостояния. Но на всякий случай в этой книге даны простые, эффективные приемы, не требующие большой физической силы и навыков, а также даны рекомендации по разрешенным средствам самозащиты (газовые баллончики, шокеры) и использованию подручных средств — или импровизированного оружия (палка, бутылка, ручка, ключ). Все приемы можно изучать самостоятельно, с друзьями, дома.

Избежать рукоприкладства можно тремя способами:

- 1. Рассчитывать свои маршруты так, чтобы минимизировать возможность столкновения с «гопниками» и грабителями (разработка личной модели безопасности).**
- 2. Выглядеть так, чтобы к вам не хотелось подходить (и тут неважно, какого вы пола или роста, — тут дело в вашем внутреннем настрое) — и в этой книге мы покажем вам как.**
- 3. Уметь гасить конфликт в зародыше, ловко манипулируя словами, зная законы и правила конфликтологии (об этом вы здесь тоже прочтете), но это уже опасная стадия. Повторимся — лучше вообще не выглядеть потенциальной жертвой.**

Лучше уметь вообще избегать конфликтов, чем уметь грамотно «разруливать» их. Не говоря уже об умении махать руками и ногами, которое зачастую приносит больше неприятностей, чем пользы. Почему? Об этом вы тоже прочтете дальше.

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ¹

Безопасность — это одна из основных наших потребностей. И речь тут далеко не только о вышеупомянутых «гопниках». Финансовая безопасность — умение защитить свои вклады. Социальная безопасность — умение защитить свое положение. Телесная безопасность — сюда входят медицина, физкультура, массаж и прочее. Безопасность на дороге — проверка и контроль своей машины, аптечка, инструменты, «запаска», правила умного поведения, знание маршрутов и перекрестков, на которых часто случаются аварии (чтобы их избежать). Безопасность своих родных и близких — допустим, ты мощный чемпион, но у тебя нет денег, чтобы приставить телохранителей к своим детям. Кто их защитит, когда ты целые дни проводишь на тренировках, а они одни возвращаются домой из школы? И многое, многое другое... Ниже мы коротко

¹ На основе методики директора компании в области безопасности Г. Цедилкина.

опишем систему, разработанную на основании 10-летнего опыта Георгием Цедилкиным, сооснователем и генеральным директором компании, занимающейся безопасностью.

По сути, каждому из нас (каждой семье) нужна персональная система безопасности — потому что все мы разные по возможностям и потребностям, а также по условиям. Поэтому усредненный подход тут допустим только как база, на основе которой нужно с помощью квалифицированного специалиста выстроить «свою крепость».

Построение личной модели безопасности

- **понятие «личная модель угроз» и способы ее построения;**
- **понятие «модель нарушителя»;**
- **понятие «аудит безопасности»;**
- **понятие «средства обеспечения безопасности» и правила их подбора.**

Опасностей бесконечное множество. Защититься от всех не хватит ни времени, ни денег. Как сказал Рустэм Хайретдинов, заработавший миллионы именно на безопасности: «Забор не должен стоить дороже амбара». Средства и методы безопасности не должны быть для вас дороже того, что вы хотите защитить. К примеру, если у вас машина «копейка» за 50 000 рублей, неразумно ставить на нее сигнализацию за те же 50 000.

Второй постулат: безопасность — это не проект, а процесс. Нельзя просто так взять и сделать все безопасным. Мир меняется, вы меняетесь — привычки, маршруты... Появляются новые члены семьи (дети), уходят старые (дочка вышла замуж). И уже нужно менять модель безопасности.

С чего начинается построение модели безопасности? Во-первых, выбор опасностей, от которых все-таки можно и нужно защититься! Какие для вас актуальны (важны), какие нет? На эти вопросы и отвечает «модель угроз». Она состоит из перечня «ваших» опасностей.

Например, если вы живете в криминальном районе, то в вашу модель будут входить «гопники». Если вы живете в таком районе, где их нет (трудно поверить, но такое бывает), то, соответственно, их в этот перечень заносить не надо.

Если вы ездите в общественном транспорте или ходите пешком, в модель надо включать, скажем, пьяных пассажиров (или прохожих). Если на личном авто — пьяных водителей.

Угрозы делятся на 3 категории:

- **социальные (пьяные, неадекватные, агрессивные личности);**
- **технические (эскалаторы, оголенные или упавшие провода, газовая плита, лифт и т. д.);**
- **природные (гололед, молния, град, ураган, животные и т. д.).**

Также опасности могут быть связаны с образом жизни: экстремальные виды спорта, вредные привычки и т. д. Но тут тоже бывают нюансы. Например, одна девушка — фитнес-тренер, любившая горные лыжи, сломала ногу во время отпуска. В итоге сидела без работы несколько месяцев, пока нога не срослась. То есть ей нужно было учитывать опасность хобби для профессии (заработка).

А вот другой пример — программист, любитель парашютного спорта, тоже сломал ногу. Но ему это несколько не мешало зарабатывать деньги — потому что он может работать и в сидячем положении. И ноги для написания кода ему не нужны. Парень спокойно просидел дома полгода, работая удаленно. То есть для него хобби не представляет большого риска.

С какой вероятностью вы можете встретить «гопника» или пьяного хама во дворе или автобусе? С какой вероятностью можете попасть в ДТП?

В итоге должна получиться таблица. В левом столбце вы перечисляете «свои» опасности, в следующем — их вероятность.

Например, таблица вышеупомянутой фитнес-тренерши (допустим, Кати):

Таблица 1

Опасность	Вероятность	Ущерб
«Гопник»	Средняя	
Пьяный хам	Высокая	
Грабитель	Средняя	
Травма из-за горнолыжного спорта	Высокая	
Пищевое отравление	Низкая	
Финансовый кризис	Высокая	

А теперь для примера и сравнения таблица того же программиста (допустим, Сергея):

Таблица 2

Опасность	Вероятность	Ущерб
«Гопник»	Высокая	
Пьяный хам	Высокая	
Грабитель	Высокая	
Травма из-за парашютного спорта	Высокая	
Пищевое отравление	Низкая	
Финансовый кризис	Низкая	

Для удобства сравнения мы описали одни и те же опасности, но вот вероятность возникновения этих угроз, как мы видим, разная. Катя вряд ли интересна «гопнику» или грабителю — брать у нее особо нечего (кроме китайского «Самсунга Гэлэкси»). Да и преподавание — это зависимость от количества учеников, которое к тому же подвержено сезонным колебаниям.

А вот у Сергея с собой полно всяких дорогостоящих вещей — и макбук, и съемный диск, и айфон последней модели. И специалист он востребованный — причем по всему миру. Но щеделушен и близорук.

Чтобы ознакомиться со «своими» угрозами, надо внимательно пройтись по своим привычным маршрутам — от работы к дому, от дома в магазин и т. д. У каждого из нас есть такие стандартные маршруты. Их не так уж и много — обычно 5–6, максимум 9. Проходя по привычному маршруту осознанно, прикидываем: где может быть опасность, что может нам угрожать?

Например, во дворе много пьющих людей — значит, есть вероятность встретить пьяного хама. Дорога до остановки зимой скользкая — значит, есть вероятность упасть и травмироваться. Битком набитый автобус или электричка — высокая вероятность карманных краж. Мы разбиваем маршрут на несколько зон и по каждой составляем список угроз — что с нами может произойти?

Постепенно «библиотека угроз» будет расширяться.

Теперь о вероятности. Как ее рассчитать? Есть два основных способа: с помощью статистики и экспертной оценки. Статистику можно найти в открытых источниках. Сколько грабежей, сколько карманных краж, сколько драк происходит в вашем районе? Ну а экспертная оценка — это ваш личный опыт и опыт ваших друзей. Сколько ДТП на перекрестках, которые переходите, вы видели сами, о скольких слышали?

Предположим, из статистики вы узнали, что в месяц в вашем районе, где живет 50 000 человек, совершается 5 грабежей в день. Следовательно, вероятность ограбления в вашем районе — 0,001 % в год. То есть существует вероятность, что вас могут ограбить — 1 раз в 3 года. Конечно, это условный пример.

Ну и, скажем, за последний год только при вас на перекрестке было уже 5 ДТП. Их вероятность значительно выше.

Таким образом разбираете каждую угрозу из списка. Первый раз, с непривычки, это тяжело и мучительно, но вполне реально. Или же тоже можно обратиться к специалистам.

Кроме вероятности, угроза характеризуется еще и ущербом при реализации этой угрозы. Поэтому в таблицу надо добавить столбец «Ущерб». То есть если у вас в кошельке всегда есть 1000 рублей на случай ограбления (а все остальные деньги на карте), то, исходя из вероятной частоты ограбления 1 раз в 3 года, ущерб может составить 333 рубля.

Теперь подсчитаем ущерб от попадания в ДТП. С помощью тайм-менеджмента можно рассчитать, сколько стоит ваше время. И потом считаем, сколько мы потеряем дней. Например, перелом ноги — это два потерянных рабочих месяца. Плюс лекарства. Может выйти сумма порядка 300 000 рублей. И может получиться, что ущерб от ДТП составит 10 000 рублей в год.

И сразу становится понятно, от чего нужно защищаться в первую очередь — от ДТП. Конечно, речь не идет о бандитском нападении, когда сначала глушат чем-нибудь тяжелым по затылку, а потом забирают вообще все. Тут уже и возможная потеря трудоспособности, и цена намного выше. Но пример, приведенный для сравнения, о другом. Когда кому-то просто не хватает на бутылку. (Опять же надо разбирать каждую ситуацию отдельно.)

Итак, на основе третьего столбца вы проводите сортировку и в верхнюю часть списка передвигаете самые «дорогостоящие» угрозы. То есть расставляете приоритеты.

Теперь переходим к «модели нарушителя». Нарушитель — это тот, кто нарушает вашу безопасность. Часть угроз, которые не зависят от природы или техники, реализуются людьми — эти люди и зовутся нарушителями.

Нарушители делятся на 2 категории:

- **внутренние;**
- **внешние.**

Внутренние нарушители — это те, кто условно находятся внутри периметра вашей защиты. Участники ближнего круга. Члены вашей семьи. Конечно, это не просто понять, но речь

не идет о создании искусственной паранойи, а о том, чтобы здраво все продумать заранее. Тем более что внутренними нарушителями родственники могут быть без всякого злого умысла. Например, ребенок, спустивший в унитаз наличные деньги или порвавший загранпаспорт накануне срочной командировки родителя... Но бывает и похуже — жена или дочь, пролившая кастрюлю с кипящим супом. Тот же ребенок может бросить на обогреватель покрывало... А бывает и совсем печально, когда сын наводит дружков-грабителей на квартиру отца. В общем, когда человек начинает проводить оценку внутренних нарушителей, его ждет много удивительных открытий. И он сразу же меняет свой взгляд на обычные ситуации.

Например, если до того ребенок двух лет мог спокойно играть в комнате, пока родители были на кухне, то после пересмотра ситуаций с ним всегда остается кто-то из старших членов семьи. Человек начинает осознавать возможность ущерба и его причины. Самые частые причины внутренних нарушений — ошибка и невнимательность. Но надо предупредить — бывает, что при пересмотре модели у родственников могут возникнуть обиды. Например, информационный ресурс — кто-то из близких может поделиться важной информацией о вас на стороне. Экономический ресурс — взять по-родственному денег в долг и не вернуть. Конечно, грести всех под одну гребенку неразумно. Нужен опять же индивидуальный подход.

Внешние нарушители — хулиганы, алкоголики, неадекватные люди, конкуренты. Нужно прописывать их мотивы. Чего агрессор хочет? Быстро и безопасно «поднять» денег на бутылку или же самоутвердиться за ваш счет, показав своим «кентам» крутость? Соответственно, ущерб и опасность в этих случаях будут разными.

У таких лиц есть свои излюбленные места (у торговых центров, киосков, подъездов) или маршруты. Следовательно, надо выстроить свои стандартные маршруты так, чтобы не встречаться с ними.