

ЖЕНСКАЯ САМОБОРОНА: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются вопросы женской самообороны и роль в этом физической культуры. Физическая подготовка прикладного характера представляет собой целенаправленную учебную работу, ориентированную на решение задачи адаптации женского организма к определённым специфическим условиям деятельности при самообороне.

Ключевые слова: *программа подготовки, самооборона, особенность, практические действия.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что согласно создавшемуся положению дел возникает необходимость освоения навыков самообороны и поведения в критических ситуациях в рамках программы обучения специалистов, работающих в сферах повышенного риска, или на основе частных курсов по самообороне для всех желающих. При этом обеспечение процесса обучения в указанном направлении обнаруживает наличие большого количества проблем.

Физическая подготовка прикладного характера представляет собой целенаправленную учебную работу, ориентированную на решение задачи адаптации человека к определённым специфическим условиям деятельности. Чаще всего речь идёт о формировании способности действовать в экстремальной обстановке. Вышеупомянутые программы специальной подготовки отличаются большим разнообразием. Их объём, содержание, применяемые формы обусловлены целевой направленностью, исходными данными и особенностями занимающихся, а также необходимым уровнем итоговых результатов пройденного курса. Все эти условия и факторы тесно взаимосвязаны, что порождает вполне определённые проблемы в ходе решения поставленных задач. При этом процесс обучения приобретает характерные черты и своеобразие.

Всё сказанное относится и к такому прикладному направлению, как женская самооборона. Необходимость рассмотрения именно этой темы возникла в ходе реализации программы профессионально-прикладной и специальной физической подготовки со студентами. Характерной особенностью стало то, что на 70–80 % учебные группы состоят из девушек.

К сожалению, существующие взаимоотношения в современном обществе нередко отражают исто-

рически сложившееся положение, согласно которому женщина, не будучи защищённой, являлась не столько объектом заботы и поклонения, сколько предметом целенаправленного силового захвата. В качестве определяющих при этом выступают самые разнообразные факторы, от настоящего желания некоего субъекта или группы таковых в демонстрации социально-биологического статуса до примитивного рационализма в деле решения собственных финансовых проблем. Вполне естественным образом здесь происходит понятное всем распределение ролей охотника и его жертвы. Типичные результаты подобных встреч тоже вполне предсказуемы.

Надо сказать, что в настоящее время нет дефицита ни в доступной информации, ни в наличии тех, кто предлагает свою помощь в организации и обеспечении процесса обучения [1]. Однако стоит отметить и тот факт, что качество предлагаемых услуг и квалификация инструкторов не всегда соответствуют уровню поставленных задач и их количеству.

Трудно охватить весь круг вопросов. Уж слишком многогранна эта сфера деятельности. Здесь могут быть взяты за основу самые разнообразные направления и критерии, соотношения и алгоритмы. Причём это касается и самого учебного процесса, и практики применения полученных в конечном итоге знаний, навыков и т. д. Обычно во главу угла ставится наиболее важный с позиции собственного понимания принцип, который и определяет в дальнейшем направление работы и формы реализации.

В общих чертах из всего многообразия предложений можно выделить три основных направления, каждое из которых имеет свои плюсы и минусы. В наиболее простом и распространённом варианте

ограничиваются краткой информацией о смысле и порядке технических действий. Иногда сюда включается весьма ограниченный и примитивный блок сведений по тактике и регулированию эмоционального состояния. После наглядной демонстрации практических форм на условном противнике предлагается всё увиденное повторить в парах с партнёром. На этом курс обучения завершается. Освоение программы не занимает много времени, не требует больших затрат, тем не менее зачастую вселяет уверенность в своих силах и порождает чувство защищённости.

Если человек причисляет себя к племени типичных потребителей, что само по себе не так уж плохо, то, скорее всего, он остановит свой выбор на этом предложении. Надо отметить, что подобные краткосрочные курсы самообороны можно позиционировать как серию тренингов, в процессе проведения которых демонстрируются некоторые способы противодействия в типичных острых ситуациях. Проще говоря, всё обучение заключается в ознакомлении и практическом опробовании. Основной задачей данного курса является обеспечение минимальными знаниями по теме, которые в дальнейшем могут служить основанием для организации самостоятельных тренировок. Практическая ценность такого обучения невелика, однако даёт формальный повод для того, чтобы считать себя готовым к самозащите. Безусловно, в подавляющем большинстве случаев такие курсы являются источником иллюзий, и об этом не стоит забывать, как и о том, что всякая уверенность должна опираться на реальную основу.

Другой вариант обучения предполагает смещение акцентов в сторону практической основы путём погружения в среду. В своей теоретической части курс охватывает весьма обобщённые сведения по технике рукопашного боя в той или иной версии, в зависимости от предпочтений и специализации инструктора. Дальнейшая работа строится на практике применения полученных знаний, начиная от ударов по боксёрскому мешку до решения ситуационных задач по своему разумению в довольно жёстких формах имитации группового нападения. Основной девиз подобных тренировок: «То, что нас не убивает, то нас укрепляет». О каком-то сознательном совершенствовании здесь речь, скорее всего, не идёт. Человеку просто предоставляется возможность адаптироваться к искусственно созданным условиям, которые выводятся на критические режимы. Погружение в экстрим

часто становится основным методическим приёмом, позволяющим проявить стойкость и дать повод для пробуждения инстинктов выживания. При попытке кратко охарактеризовать процесс в целом невольно напрашиваются такие выражения, как «натаскивание» и «выживание».

Такой подход применяется при тестировании и в ходе подготовки бойцов спецподразделений типа «краповых беретов» и т. д. Уровень жёсткости, безусловно, может быть скорректирован, но сам принцип остаётся. Минусы здесь очевидны и состоят они в том, что далеко не каждый готов к таким формам занятий. Более того, подобные методики нередко предполагают получение травм различной тяжести в процессе обучения, что воспринимается как непереносимый атрибут данной системы подготовки. Насколько цель оправдывает средства, каждый для себя решает сам. Плюс в том, что человек, прошедший подобный курс, не воспринимает большинство острых ситуаций как что-то из ряда вон выходящее и способен применять практические навыки, не выбываясь из привычной колеи.

Этот вариант приемлем для тех, кто чувствует себя прирождённым бойцом. Здесь всё жёстко и приближено к реальности. Тем не менее наличие ряда условий и требований существенно ограничивает возможность применения данного направления как основы подготовки. Применяемые методы отличаются повышенным уровнем физических и психологических воздействий в отношении обучаемого и направлены на формирование стойкости, способности переносить боль, усталость, умения действовать, невзирая ни на какие обстоятельства, проявлять упорство и демонстрировать волю к победе. По этой причине обучаемые уже в самом начале должны отличаться достаточно высоким уровнем общей физической подготовки, и даже это не всегда гарантирует благоприятный исход в аспекте травматизма [2].

Как уже было отмечено, подобные методы подготовки более характерны для военизированных формирований или специальных подразделений силовых структур. В сфере обучения гражданских лиц, а тем более в работе с женскими группами отдельные элементы, отражающие данную концепцию, могут быть применены со множеством оговорок и в большей мере как инструмент психологического воздействия.

При сопоставлении рассмотренных направлений различия видны невооружённым глазом. В первом

случае акценты сдвинуты таким образом, что вся проводимая работа более похожа на консультацию или семинар по теме с практической демонстрацией форм, позиций, ситуаций. Практическое начало и жёсткость методов второго направления ставят его в один ряд с курсами по выживанию для сторонников экстрима. При этом и в том, и в другом случае речь не идёт о каких-то глубоких знаниях, формировании сложных двигательных навыков, индивидуализации в ходе обучения, а сам процесс обучения приобретает весьма примитивные формы. С одной стороны, это обусловлено самим уровнем стандартных запросов, а с другой, возможностью предоставить требуемую услугу в короткие сроки и в понятной, доступной форме.

Третий путь в той или иной мере включает в себя первые два, однако это лишь часть работы, которая по сути своей более сложна и основательна, а в связи с этим ориентирована на более длительные сроки. При этом нередко возникает ряд дополнительных трудностей. Как всякий многогранный процесс, данная форма обучения не всегда даёт возможность понять суть происходящего в режиме реального времени. Часто при этом сказывается недостаточный уровень имеющихся знаний и субъективность критериев для оценок. Одной из проблем также является сам факт более глубокого погружения в процесс, что связано с необходимостью менять сложившиеся представления, точки зрения, а в конечном итоге не всех устраивает перспектива собственного преобразования в достаточно широком диапазоне. Последнее вообще приемлемо не для каждого и служит барьером для людей с завышенной самооценкой, которых сейчас в силу ряда причин более чем достаточно.

Процесс формирования новых двигательных навыков, а тем более обретение новых свойств всегда сопровождается собственными внутренними преобразованиями. Причём эти явления происходят на всех уровнях. Освоение внешних форм в зависимости от выполняемой нагрузки и степени соответствия имеющимся двигательным стереотипам оказывает влияние на психику, физиологические функции, приводит к изменению уровня развития физических качеств и даже находит своё отражение во внешних характеристиках тела. Одно не отделимо от другого. Весь этот обобщённый процесс может быть успешным или нет, и обусловлено это наличием множества причин.

Есть ещё одна немаловажная сторона вопроса: насколько осознанно происходит движение

по пути к обозначенной цели и насколько активен в этом сам идущий? Кто-то считает излишним загружать себя вопросами и под ноги не смотрит. Кто-то отводит себе роль пассажира, предполагая, что движение к цели будет обеспечено без усилий с его стороны, а гарантией успеха является то, что он дал на это согласие. Тем не менее весьма сложные и многогранные подходы нередко становятся наиболее целесообразными и относительно уровня практических результатов, и относительно комфортности путей их достижения.

Женская самооборона имеет ряд особенностей, которые следует учитывать в процессе обучения [1]. Начать следует уже с того, что формы проявления агрессии в отношении женщины во многом специфичны. Женщина всегда привлекательна как жертва. Если же она молода и симпатична, вызовом при некоторых обстоятельствах служит сам факт её присутствия. Кроме того, женщина любого возраста и внешности предположительно не станет большой проблемой в деле экспроприации материальных ценностей. В то же время именно этот фактор может быть использован в случае принятия необходимых мер самозащиты. Безусловно, основной козырь здесь не наличие могучих бицепсов и крепких кулаков. Этот раздел не следует путать с единоборством. Главная цель не победа над кем-либо, а выход из нежелательной ситуации с наименьшими потерями [2].

Интуиция, инстинкт самосохранения, неожиданный и молниеносный двигательный рефлекс можно считать наиболее эффективными инструментами. На формирование и развитие этих способностей следует обратить внимание в ходе практического обучения. Большее значение в общем объёме учебной работы с женским контингентом следует придавать вопросам тактики поведения, поскольку имеющийся физический потенциал значительно сужает круг нежелательных ситуаций, из которых можно выйти силовым способом.

К сожалению, всё выглядит просто только со стороны и гораздо сложнее при непосредственном контакте. Прочность и энергетика рабочего механизма, каким является собственное тело, психологическое равновесие как непреходящий атрибут всяких сознательных действий в условиях экстрима, способность к эффективному применению специальных навыков, которая не рождается сама собой, — это достаточно обобщённый перечень того, что составляет основу подготовки.

Технические формы, наиболее характерные при нападении на женщин, могут включать в себя захват и силовое сопровождение, опрокидывание или сваливание, несколько реже удар. Таким образом, основу самозащиты должны составлять действия, связанные с маневрированием и уходом от контакта, а также приёмы освобождения от захватов. В качестве основного инструмента физического воздействия на оппонента приемлемы удары, простейшие болевые и травмирующие приёмы, в том числе с применением подсобных средств.

С целью оказания психологического давления со стороны агрессора могут быть использованы угрозы применения силы или оружия. При отсутствии реальных физических проявлений прежде всего должны быть задействованы ответные способы психологического воздействия, начиная от призывов к помощи и заканчивая информационной подготовкой почвы для успешной реализации собственных технических действий [2].

В ходе проведения занятий можно отметить типичную особенность, которая выражается в искажённых представлениях о предмете изучения, необходимом уровне, рамках допустимого, пределах возможного, условиях и целях практической реализации. Часто избыточный уровень псевдознаний не согласуется с физической и психологической беспомощностью, что вообще характерно для большей части современной молодёжи. Девушки при этом нередко проявляют ещё и эмоциональную нестабильность. «Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу» [4].

В силу ряда объективных и субъективных причин многие из них отводят себе роль недееспособной жертвы, при наличии факта агрессии в предполагаемых обстоятельствах. Зачастую в процессе проведения занятий приходится слышать заявления: «У меня всё равно ничего не получится. У меня слишком мало сил. Я не смогу. Мне страшно даже это видеть. Я боюсь причинить физический ущерб своему оппоненту». Это не говорит о том, что среди девушек нет тех, кто готов как психологически, так и физически постоять за себя и в ходе обучения нуждается лишь в необходимой информации и предоставленной возможности освоить специальные двигательные навыки. Однако по большей части проявляется именно первый вариант.

Подобное положение дел свидетельствует о бессмысленности овладения теоретическим материалом, который в соответствующих условиях необходимости применения всё равно не будет использован. Человек должен быть убеждён в эффективности своих действий и реальности успеха. В противном случае в силу собственной инертности и бездеятельности он скорее даже не воспользуется предоставленной возможностью, а начнёт искать оправдания и пути естественного обоснования своего положения, с чем приходится сталкиваться уже на занятиях ещё до появления каких-либо трудностей.

Ещё одной проблемой, с которой приходится сталкиваться в ходе проведения занятий, является недостаточный двигательный опыт основной массы занимающихся. По этой причине вызывают затруднения даже определение ориентиров и сопоставление структуры целенаправленных двигательных действий, характерных для прикладной техники, с общими и, как может показаться, естественными двигательными навыками, которые в большинстве своём попросту отсутствуют. «Вероятно, это связано с тем, что уже с ранних детских лет девочкам прививается гораздо меньше двигательных навыков в спортивных играх и единоборствах, чем мальчикам, так как считается, что “им это не нужно”» [5]. Таким образом, наблюдения, сделанные в процессе реализации программы профессионально-прикладной и специальной физической подготовки, позволили обозначить некоторые проблемы и наметить пути их решения.

Прежде всего обнаружилась необходимость уделять большее внимание формированию правильных представлений об обстоятельствах, целях и практических формах деятельности в предполагаемых обстоятельствах. При этом большое значение имеет наглядность, доступность и полное соответствие имеющимся реалиям. Существует ряд областей знаний и деятельности, в которых многие чувствуют себя людьми сведущими, основываясь на опыте эпизодических событий, где они к тому же были сторонними наблюдателями.

Для многих Интернет служит основным источником информации. Не секрет, что возможности современных средств информации плюс коммерческий интерес позволяют создавать весьма яркие, якобы правдоподобные, но искажённые образы в любой сфере. При этом формируются определённые, в том числе и заведомо ложные представления о действительности, стереотипы

мышления и восприятия, которые легко разбиваются в ходе практических проверок. Подобные тестирования не всегда возможно организовать в ходе учебного процесса в силу их жёсткости. Об этом уже говорилось в начале статьи. В то же время в процессе занятий трудно с полной убедительностью продемонстрировать, как это всё происходит в реальной жизни. С целью наглядного показа и создания почвы для дальнейших объяснений требуется подключить целую команду подготовленных инструкторов рукопашного боя, что также далеко не всегда возможно. Одним из способов решения данного вопроса является создание достаточного объёма качественных видеоматериалов, отражающих уровень и направление предстоящей подготовки. Благодаря этому создаётся почва для предметного разговора о перспективах последующей работы.

В ходе освоения техники практических действий с партнёром реальных результатов и стремления к их достижению можно добиться только при наличии достаточной подготовки того, кто исполняет роль агрессора. Скорость освоения здесь может отличаться в разы. Подготовленный партнёр адекватно отвечает на все действия, благодаря чему практически всегда становится лидером продвижения к наиболее рациональным и эффективным формам. Отсюда напрашивается вывод, что партнёров, инициирующих защитные действия оппонента при работе в парах, нужно готовить заранее.

Кроме того, в данной ситуации решается задача формирования уверенности в своих силах. Реакции квалифицированного спарринг-партнёра соответствуют запланированным, а это убеждает в эффективности производимых действий. Суть рассуждений сводится к тому, что результатом проделанной работы является определённая ярко выраженная реакция подверженного воздействию объекта. Именно это сопутствующее проявление может быть ассоциировано с неким качеством, присутствие которого в процессе действий подтверждается произведённым эффектом. При этом становится востребованным определённое сценическое мастерство. В дальнейшем, при наличии соответствующей экипировки, все действия обороняющегося можно будет проводить в полную силу и на основе освоенных навыков. На этом этапе надобность игры в поддавки отпадает.

Проблему недостаточности двигательного опыта приходится решать традиционно, путём многократных повторений физических упражнений раз-

личной степени сложности. Простейшие общеразвивающие упражнения постепенно усложняются, приобретая форму хореографических элементов, упражнений с предметами и, в конечном итоге, технических форм рукопашного боя. Если курс обучения занимает несколько месяцев и более, следует обратить внимание на повышение уровня развития физических качеств путём использования специальных развивающих упражнений.

Всё вышесказанное непосредственно сопрягается с процессом обеспечения способности к самообороне в условиях физического контакта либо уже имеющего место быть противостояния. Иначе говоря, связано с подготовкой к действиям в обстоятельствах, требующих проявления физических и психологических качеств, достаточного уровня овладения практическими навыками, спонтанности в принятии решений и осуществлении действий. Ориентиром здесь служит возможность реализации наиболее приемлемых способов выхода из нежелательных ситуаций. Если же говорить об обеспечении безопасности в более широком понимании, то большее значение, учитывая существующие проблемы, приобретают основные элементы стратегии безопасности. Речь идёт о планировании предстоящих действий, основанном на прогнозировании событий, определении степени оправданности риска, информационном и техническом обеспечении [3].

В этом плане теоретическая подготовка занимает приоритетное положение, поскольку знание и понимание необходимых правил, помноженные на личную ответственность в принятии решений, становятся основным условием безопасности, позволяющим не попадать в ситуации, из которых впоследствии сложно выходить.

Список литературы

1. Лялько, В. Тракта́т о женской самообороне / В. Лялько. — Минск ; М., 2001. — 286 с.
2. Тарас, А. Е. Боевая машина: краткий курс самообороны / А. Е. Тарас. — Минск ; М., 2000. — 416 с.
3. Абросимов, Д. Безопасность в городе, или Самооборона для умных / Д. Абросимов. — СПб. : Крылов, 2011. — 320 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2016. — 352 с.
5. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин — веление времени / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярёва // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 56–58.

Поступила в редакцию 27 января 2017 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Женская самооборона: особенности и проблемы обучения / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 60–65.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 60–65.

Women's Self-defense: Peculiarities and Problems of Teaching

I.A. Potekhin

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. 89124768555@mail.ru

The article discusses the issues of women's self-defense and the role of physical culture in it. Physical training is applied in nature is a purposeful educational work that focuses on the solution of the problem of adaptation of the female body to certain specific conditions of activity in self-defence. Modern life, especially in a metropolis full of surprises. Almost everyone can be faced with the fact of physical aggression that occurs for a variety of reasons, spontaneously or planned action, often a threat not only health, but life itself. Usually in such situations, the most popular is the ability to solve the problem on their own.

Keywords: *training program, self-defence, a feature of practical action.*

References

1. Lyal'ko V. *Traktat o zhenskoy samooborone* [A Treatise on Female self-defense]. Minsk, Moscow, 2001. 286 p. (In Russ.).
2. Taras A.E. *Boyevalaya mashina: kratkiy kurs samooborony* [Fighting Machine: a Short Course in Self-defense]. Minsk, Moscow, 2000. 416 p. (In Russ.).
3. Abrosimov D. *Bezopasnost' v gorode, ili Samooborona dlya umnyh* [Security, or Self Defense for Smart]. St. Petersburg, Krylov, 2011. 320 p. (In Russ.).
4. Il'yin E.P. *Psihologiya sporta* [Psychology of Sport]. St. Petersburg, 2016. 352 p. (In Russ.).
5. Gus'kov S.I., Degtyaryova E.I. *Novyye vidy fizicheskoy aktivnosti zhenshchin — veleniye vremeni* [New Types of Physical Activity of Women is a Matter of Time]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1998, no. 2, pp. 56–58. (In Russ.).