

А. Шенкевич,  
В. Шеламов



КАК  
УЦЕЛЕТЬ  
НА УЛИЦЕ?

Алексей Иванович Шенкевич  
Валерий Викторович Шеламов

## Как уцелеть на улице?

Ростов-на-Дону  
Издательство Ростовского университета  
1991

Редактор Л. Н. Черкасова

Ш 1203021100—003  
М175(03)—91 без объявления

ISBN 5—7507—0598—6

© Издательство Ростовского университета, 1991

## МИЛЛИОН ПРЕСТУПНИКОВ НА СВОБОДЕ

*По данным МВД, сегодня из  
двух преступлений раскрывается  
одно...*

Как сообщили на брифинге в МВД, к 1 декабря в стране было совершено 2475762 преступления, что на 12,2% больше, чем в прошлом году, который называли самым «криминальным». Тяжких преступлений — 374980, рост — на 15%.

### О МОЛОДЕЖИ

15% преступников — подростки. Они все чаще участвуют в самых тяжких преступлениях — убийствах, изнасилованиях, грабежах и разбоях. Почти 50 тысяч несовершеннолетних содержится сейчас в приемниках-распределителях. Через спецучреждения, колонии прошло за год не менее миллиона подростков. При этом не работал и не учился каждый пятый малолетний преступник на Украине, в Белоруссии, Казахстане, каждый четвертый — в Узбекистане, Молдове, Эстонии.

### ОБ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕСТУПЛЕНИЯХ

Каждое девятое преступление — преступление в сфере экономики. Этому, очевидно, есть и объективные причины: развитие новых форм собственности при отсутствии твердой правовой основы, которая бы регулировала их взаимоотношения, царящая неразбериха, в результате чего некоторые преступники чувствуют себя безнаказанными.

### О РАСКРЫВАЕМОСТИ

К 1 декабря милиция задержала более миллиона преступников. Удалось предотвратить 44 тысячи преступлений. Однако раскрываемость по стране в целом составила всего лишь 55,4%. На сегодняшний день не раскрыто 997 тысяч преступлений. Из них 3 тысячи — умышленные убийства, 13 тысяч — тяжкие телесные повреждения, 2,5 тысячи изнасилований, 50 тысяч грабежей, 500 тысяч краж...

## О БУДУЩЕМ

Криминологи Академии МВД СССР прогнозируют, что в ближайшие два года преступность будет расти. Правда, темпы роста снизятся, а к 1995 г., возможно, рост преступности стабилизируется. Если, конечно, политикам и экономистам удастся сгладить социальные противоречия.

*«Комсомольская правда» 22 декабря 1990 г.*

\* \* \*

*Из интервью прокурора области  
В. Н. Паничева.*

«...Сравните цифры — за первые шесть месяцев минувшего года в области было зарегистрировано 166 умышленных убийств. За этот же отрезок времени нынешнего — 206. Изнасилований — 240 и 259. Преступлений, связанных с наркотиками, — 215 и 360, по линии уголовного розыска — 19016 и 20935».

\* \* \*

Итак, на улицах беспокойно, тревожно и небезопасно, но жить-то надо. Укрыться за засовами металлических дверей — не выход. Мы предлагаем 63 приема самообороны, применение которых поможет Вам в экстремальных ситуациях.

Знание традиций, владение совершенной техникой отнюдь не гарантирует даже хорошему специалисту спортивных единоборств безопасность в экстремальной ситуации на улице, поскольку перед Вами в этот момент находится не соперник, пытающийся доказать свое техническое превосходство, а противник, задача которого любыми способами нанести Вам травму.

Следовательно, техника настоящей схватки должна быть намного проще и надежнее, нежели техника спортивного поединка. На улице Вы должны быть абсолютно уверены, что Ваши защитные действия будут на сто процентов эффективны.

Однако перед тем, как приступить к изучению предлагаемых ниже приемов, постарайтесь усвоить следующее правило.

Мысль о том, как надежнее нейтрализовать противника — вторична. Сначала необходимо максимально

обеспечить собственную безопасность, наметить варианты отступления и любыми путями прекратить развитие неблагоприятной для Вас ситуации.

Если же Ваши старания не увенчались успехом и Вы чувствуете, что положение безвыходное, что Вами использованы все средства для предотвращения конфликтов, то дальше действуйте решительно.

Вы должны обмануть преступника и перехватить инициативу, тем самым не допустить насилия над собой или Вашими близкими. Помните, многое зависит от Вашего спокойствия и решительности.

Например, подвергнувшись нападению, необходимо сделать вид, будто Вы полностью подчиняетесь преступнику и атаковать по возможности неожиданно. Если поблизости есть люди и Вы можете рассчитывать на помощь, бейте в уязвимое место (см. рисунки) и убегайте, громко крича о помощи.

Если же полагаться на помощь нельзя, то Ваша атака должна быть непрерывной и до тех пор, пока Вы не убедитесь, что противник более не способен причинить Вам вред.

Особенно важно сохранять самообладание, если Вы подверглись нападению с применением оружия. В случае, когда преступника интересуют Ваши вещи или бумажник, гораздо разумнее будет расстаться с ними, чем пытаться оказать сопротивление.

Не сопротивляйтесь, не кричите, выполняйте все его требования. Постарайтесь заговорить с ним, попытайтесь убедить убрать оружие, хорошо рассмотрите его и запомните. И, не откладывая, обратитесь в милицию.

Следующий совет рассчитан на случай, когда Вы становитесь объектом «простой» хулиганской выходки. Здесь также не нужно вступать в полемику с обидчиком, пытаться образумить его, а тем более показывать ему Вашу готовность оказать ему должный отпор.

Не подталкивайте его напасть на Вас.

Вы должны дать понять, что сломлены его напором, и сразу же мгновенно атаковать.

Если Вам угрожают в людном месте, например в транспорте или кинотеатре, и дело обстоит так, что окружающие не замечают этого, наиболее безопасный способ привлечь их внимание — это имитировать сердечный приступ или обморок.

В случае, если нападающих несколько, самый оптимальный вариант — проявить решительность и самому атаковать наиболее активного противника.

Если Вам приходится заходить в помещение с людьми, не вызывающими Вашего доверия, Вам следует, переступив порог, сделать шаг в сторону с таким расчетом, чтобы исключить возможность внезапного нападения сзади.

Будучи раненым ночью в городе и не имея возможности вызвать помощь по телефону, Вы можете привлечь к себе внимание, разбив витрину под сигнализацией, оставаясь на месте.

Если Вас преследуют, не пытайтесь скрыться в незнакомых подъездах, дворах или переулках. Двигайтесь в направлении наиболее оживленных улиц.

При безвыходном положении спасение предпочтительнее искать в частном домовладении, причем гораздо более живой отклик Вы получите на крик: «Пожар».

— Находясь на улице, особенно в вечернее время суток, выбирайте для маршрута людные, хорошо освещенные места, даже если это удлинит Ваш путь.

— Избегайте носить меха и дорогие украшения, привлекающие внимание преступников.

— Обходите углы зданий, подъезды и подворотни на расстоянии.

— Заходя в подъезд или во двор, резко остановитесь за несколько шагов до него, тем самым Вы сможете спровоцировать вероятного преступника покинуть укрытие, избежав внезапного нападения.

— Будьте готовы использовать для самозащиты ручку, заточенный карандаш, зонтик и т. д., атакуя уязвимые зоны на лице и шее противника (см. рисунки).

— Избегайте заходить в лифт, подъезд с незнакомыми людьми.

— Если Вы все же попали в такую ситуацию, не оставайтесь к незнакомцу спиной.

— Если вы открываете дверь незнакомому человеку и находитесь в это время дома один, громко произнесите какую-нибудь фразу, дающую понять незнакомцу, что дома Вы не один.

— Открывая дверь, соблюдайте следующие меры предосторожности, исключающие внезапность нападения:

— используйте дверную цепочку, дверной глазок;

— прикрывайтесь дверью, как щитом, уперев ногу в нижний обрез двери.

— Оставляя квартиру надолго, целесообразнее оставить включенным радио, свет в одной из комнат. Хорошо завести собаку, даже карликовой породы, что нервирует, заставляет волноваться непрошеного гостя. Также не-

плохо оставить записку с сообщением, что Вы вернетесь через 10—15 минут.

По возможности предупредите соседей о Вашем длительном отсутствии.

— Не оставляйте ключи от квартиры в почтовом ящике, под ковриком и в других известных и доступных местах.

— Оставляя детей одних, **КАТЕГОРИЧЕСКИ** запретите им открывать дверь кому-бы то ни было.

— Помните, что преступники часто представляются работниками почты, газовщиками, сантехниками, работниками санэпидемстанций и т. п.

— Проведите беседу с детьми о мерах предосторожности при общении с незнакомыми людьми на улице, в общественных местах.

**СТРОГО ЗАПРЕТИТЕ** детям вступать в контакт с незнакомыми на улице, тем более соглашаться на предложения сходить в кино, покататься на машине, посмотреть коллекции марок и т. п.

— Обеспечьте встречу детей из школы, спортсекций, кружков и после других мероприятий.

Потребуйте от детей возвращаться домой группой, нигде не задерживаться.

И всегда, в любой ситуации будьте настороже: так как Ваше главное оружие — это готовность и решительность.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ТРЕНИРОВКА ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ**

Если человек плохо управляет своими эмоциями, обладает замедленной реакцией или плохим зрительным восприятием, то в критической ситуации, когда эмоциональное напряжение достигает максимального уровня, его движения становятся скованными и плохо контролируемые, следовательно, он не сможет действовать достаточно эффективно. Чтобы избежать подобного, старайтесь на занятиях моделировать такое внутреннее состояние, которое максимально соответствовало бы состоянию в момент реальной схватки.

Развивая зрительное восприятие, Вы сможете безошибочно ориентироваться в сложной и быстро изменяющейся обстановке при схватке с противником, а также компенсировать недостаточную скорость реакции.

Ваше внимание должно быть максимально сконцентрировано на зоне действия. Развивайте умение сосредотачиваться на больших видимых участках. Это поможет Вам мгновенно определить слабые стороны Вашего противника.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ...

1. Расположитесь посередине комнаты, наметьте взглядом две точки на уровне глаз строго по бокам. Быстро вращая головой из стороны в сторону, старайтесь фиксировать взгляд на обеих точках.

2. Находясь в людном месте, старайтесь, используя периферическое зрение, наблюдать за перемещениями людей, находящихся по разным сторонам от Вас.

3. Ваш партнер стоит перед Вами и наносит удары, останавливая кулак в нескольких сантиметрах от Вашего лица. Старайтесь, не моргая, следить за движениями партнера.

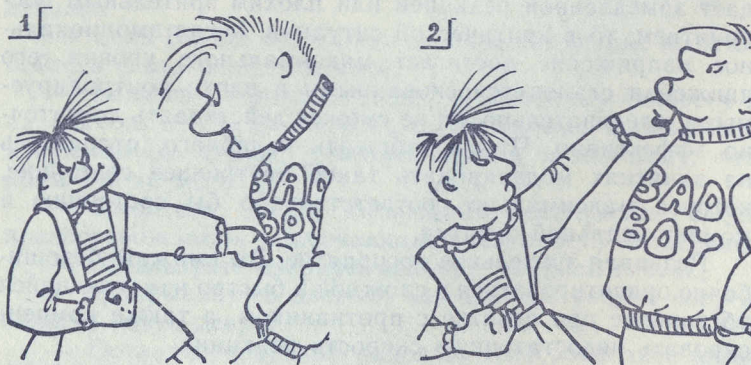
### ПОМНИТЕ!

Почти любой конфликт можно урегулировать мирным путем. Хулиган, правонарушитель — все же человек, ему также свойственны слабость, жалость, притом его восприятие обострено и переменчиво. Постарайтесь найти компромисс. Ну, а если уж не получилось, руководствуйтесь нижеуказанными приемами.

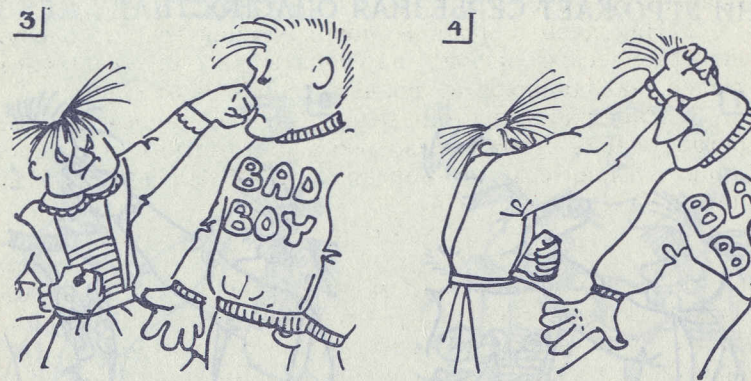
Успех оборонительных действий в уличном поединке во многом определяет момент внезапности.

Ваш первый удар должен быть нанесен без всякой подготовки, быстро и точно. Он должен шокировать противника, лишить его возможности продолжать атаку.

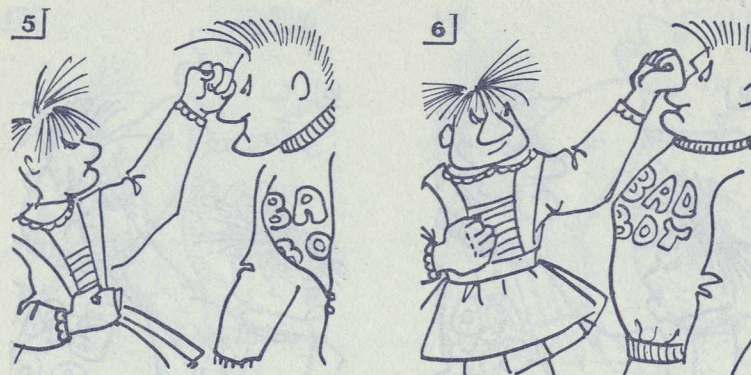
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРЫ НАНОСЯТСЯ В УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ПО БОЛЕВЫМ ТОЧКАМ:



- прямой удар в солнечное сплетение (рис. 1);
- прямой удар кулаком в челюсть снизу (рис. 2);



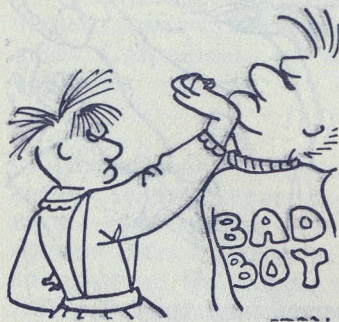
- прямой удар кулаком в переносицу (рис. 3);
- боковой удар кулаком сбоку в голову (рис. 4);



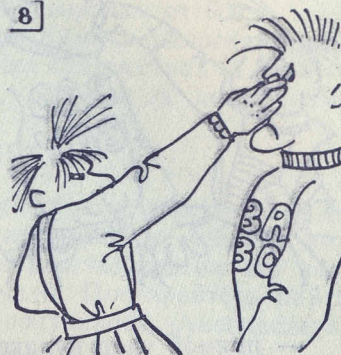
- удар кулаком сверху вниз (рис. 5, 6).

УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЫЮ И ПАЛЬЦАМИ МОГУТ НАНЕСТИ СЕРЬЕЗНУЮ ТРАВМУ ВАШЕМУ ПРОТИВНИКУ. ЗАЩИЩАЯСЬ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ ТОЛЬКО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ УГРОЖАЕТ СЕРЬЕЗНАЯ ОПАСНОСТЬ

7]

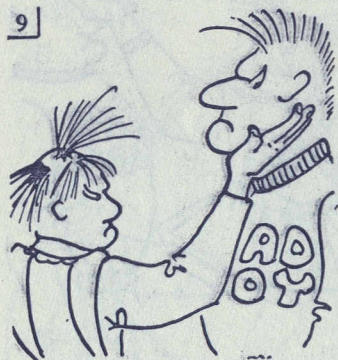


8]

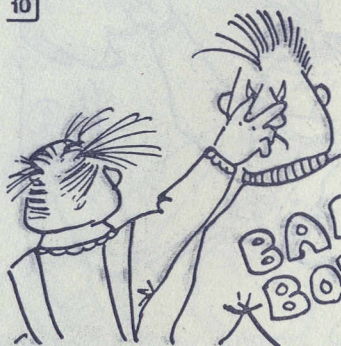


— удар основанием ладони снизу в челюсть (рис. 7);  
— открытой ладонью, кончиками пальцев, в глазницу (рис. 8);

9]



10]



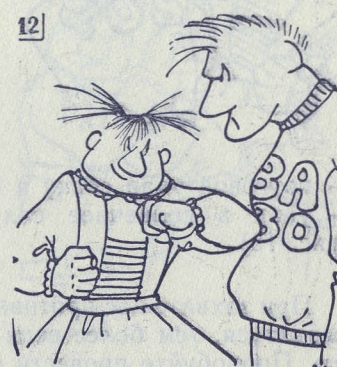
— ребром ладони сбоку в область шеи (рис. 9);  
— пальцами в глаза (рис. 10);

В БЛИЖНЕМ БОЮ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ ОСТАЮТСЯ УДАРЫ ЛОКТЕМ. ЭТО ОЧЕНЬ МОЩНЫЕ УДАРЫ. ДАЖЕ, НЕ ОБЛАДАЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, ВЫ УВЕРЕННО СМОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ НАПАДАЮЩЕГО, ПРОВЕДЯ УДАР ЛОКТЕМ:

11]

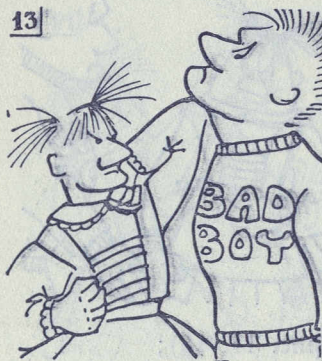


12]

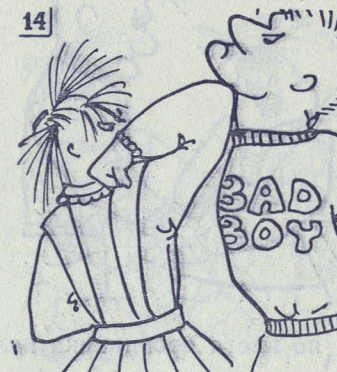


— прямой удар фалангами пальцев в горло (рис. 11).  
— в живот сбоку (рис. 12);

13]



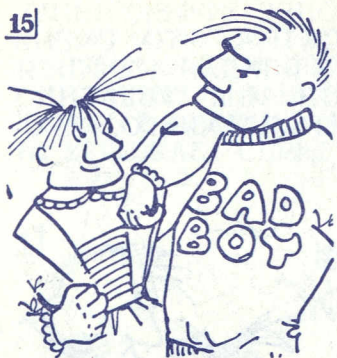
14]



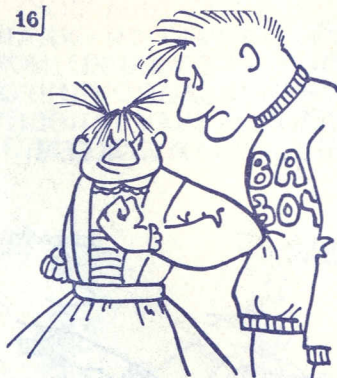
— снизу вверх в челюсть (рис. 13, 14);

Опасны в конфликтной ситуации захваты за кисти, предплечья, одежду, волосы. Они сковывают ваши действия, лишают возможности защищаться.

15



16



— круговой удар сбоку в голову (рис. 15);  
— удар в солнечное сплетение при нападении сзади (рис. 16).

При захвате вас противником не тратьте силы, пытайтесь вырваться, тем более если нападающий физически сильнее. Попробуйте провести один из приемов:

— попытайтесь освободиться от захвата, нанеся удар

17



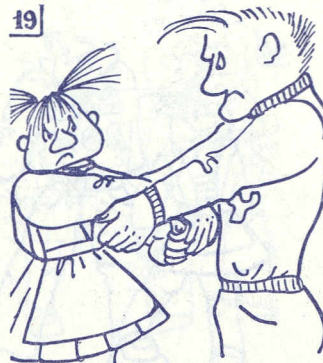
18



по кисти противника кулаком (рис. 17, 18);

— если противник провел захват двумя руками, используйте рычаг, усилие обеих рук, сомкнув пальцы в замок (рис. 19, 20). При этом надо помнить следующие правила: при освобождении от захвата направление вращения в сторону большого пальца кисти противника (рис. 21, 22).

19



20



21

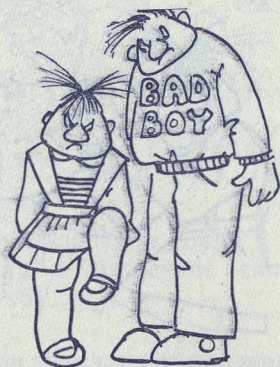


22

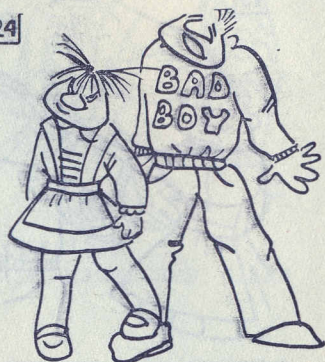


УДАРЫ НОГАМИ:

23

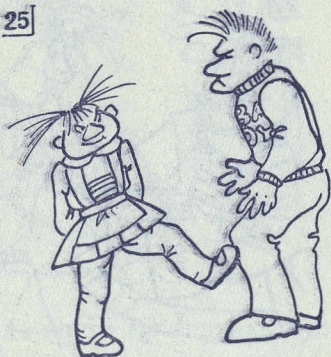


24

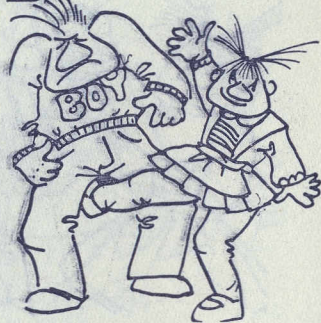


— удар ребром стопы (рис. 23, 24);

25

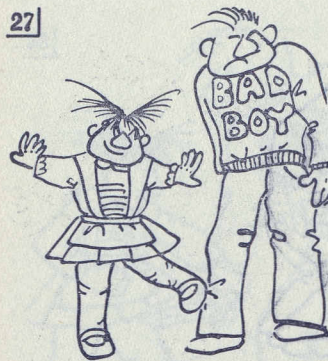


26

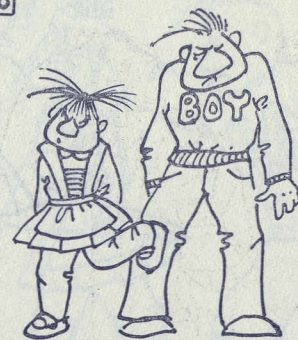


— удар в колено (рис. 25);  
— удар подъемом стопы в пах (рис. 26);

27

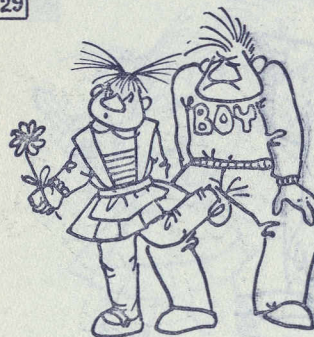


28



— удар ребром стопы в голень (рис. 27);  
— удар пяткой в колено при нападении сзади (рис. 28);

29



30



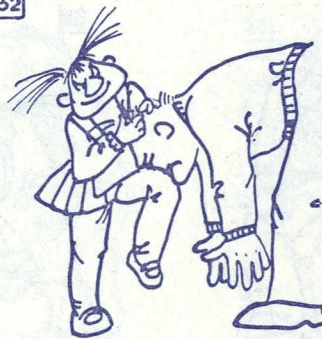
— удар пяткой в пах при нападении сзади (рис. 29);  
— удар коленом в пах (рис. 30);

31



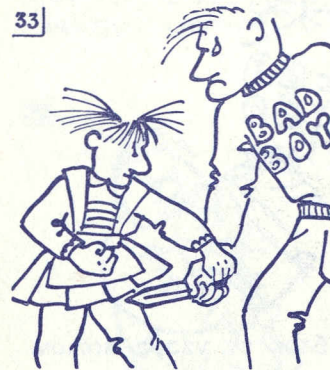
— удар коленом в живот (рис. 31)

32

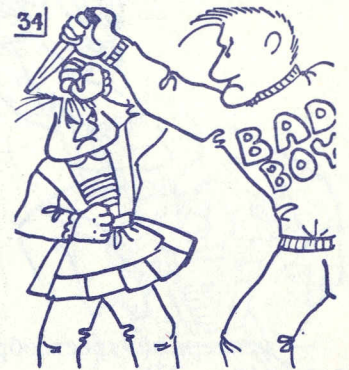


— удар коленом в голову (рис. 32).

33



34

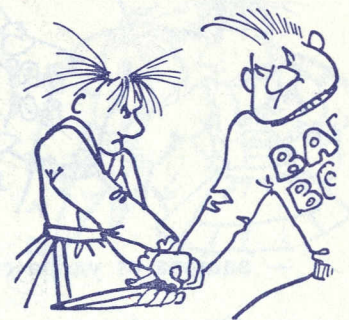


— защита при ударе ножом снизу (рис. 33);  
— защита от удара ножом сверху подставкой пред-  
плечья (рис. 34);

35



36



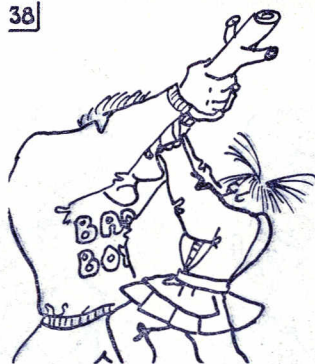
— усиленный блок двумя руками от удара ножом на-  
отмаш (рис. 35);  
— усиленный крестообразный блок от удара ножом  
снизу (рис. 36);

37



— усиленный крестообразный блок от удара ножом сверху (рис. 37);

38



— защита от удара сверху палкой (рис. 38).

В этом случае необходимо попытаться максимально приблизиться к противнику. При этом постарайтесь подставить предплечье не под палку, а под руки нападающего, одновременно встретить противника встречным ударом коленом в пах (рис. 38).

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ КОНТРАТАКОЙ:

Познакомившись с техникой ударов, защиты, рассмотрим теперь варианты перехода от защитных действий к контратакующим.

39



40



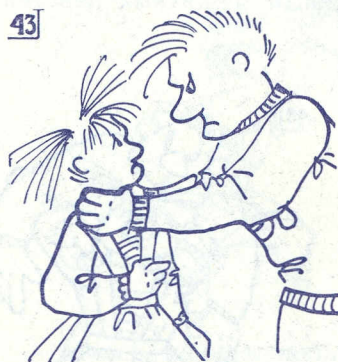
41



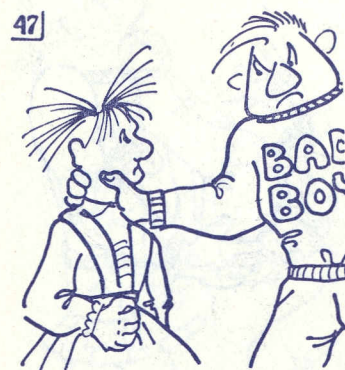
42



— при захвате противником сзади (рис. 39) поверх рук необходимо резко нырком подсесть, одновременно разведя локти в стороны (рис. 40). Сделать шаг влево, нанести удар локтем в солнечное сплетение (рис. 41) и завершающий удар ребром ладони в пах (рис. 42);



— при захвате спереди (рис. 43) левой рукой круговым движением вовнутрь (рис. 44), слегка подсев, используя рычаг и тяжесть собственного тела (рис. 45), освободиться от захвата с последующим нанесением контратакующего удара кулаком наотмашь в голову (рис. 46);

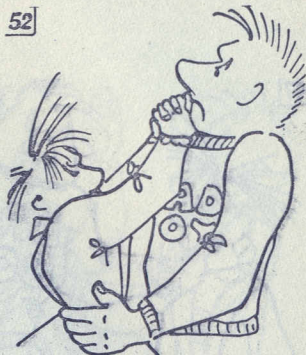


— при захвате спереди за горло (рис. 47) сделать шаг назад с одновременным разворотом в пол-оборота (рис. 48), круговым движением руки вовнутрь или наружу освободиться от захвата (рис. 49), нанести контратакующий удар кулаком в голову (рис. 50).

51



52



53

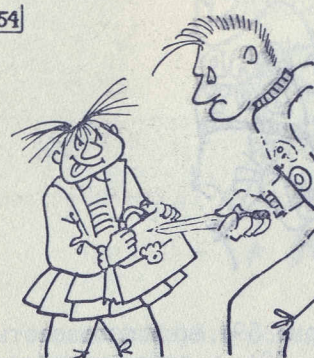


— при захвате спереди под руки (рис. 51) попытаться освободиться, как показано на (рис. 52), при невозможности — атаковать противника ударом головы в пере-  
носицу (рис. 53).

Защищаясь от нападающих, проявляйте больше активности, изобретательности, помните — любой предмет, даже самый неожиданный: ключи, расческа, зонт — могут стать оружием нападения или защиты.

# РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ:

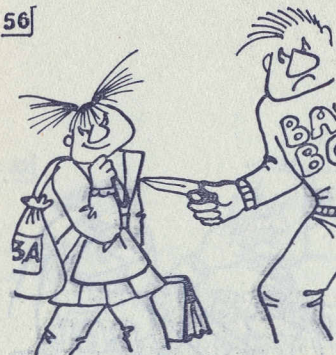
54



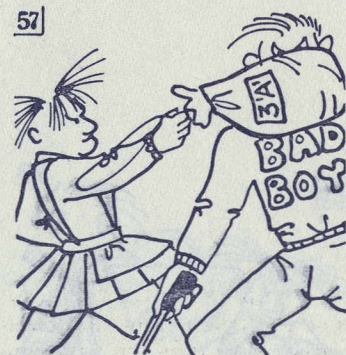
55



56



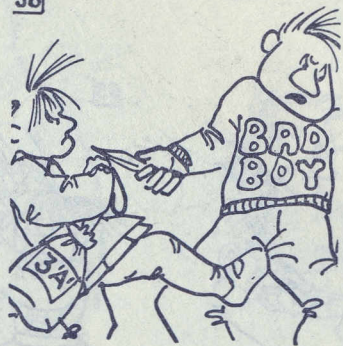
57



— от удара ножом сверху снизу используйте для защиты сумку, портфель, папку (и т. п.) (рис. 54, 55);

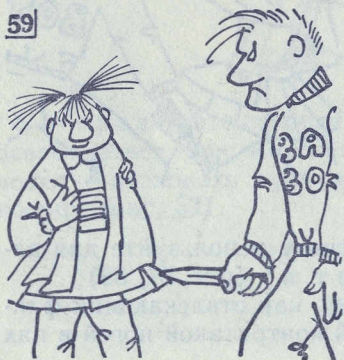
— можно использовать сумку, как отвлекающий фактор (рис. 56, 57) с последующей контратакой ногой в пах (рис. 58);

58

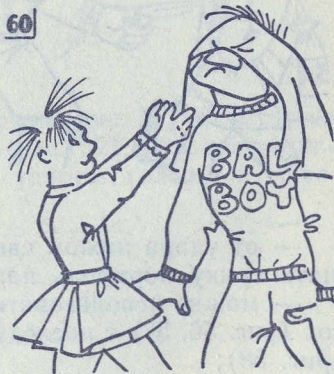


— этот же принцип защиты (рис. 59), но использовать, например, платок, шапку (рис. 60) с одновременным контратакующим ударом коленом в пах (рис. 61);

59



60

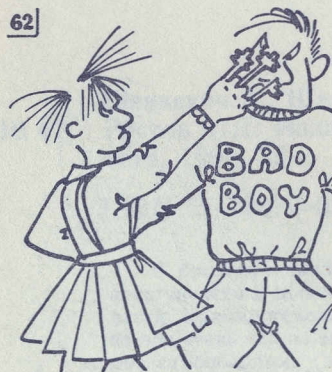


61

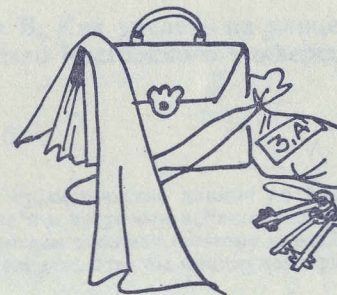


— используйте зонт, ключи, расческу, атакуя уязвимые зоны на лице и шее противника (рис. 62, 63).

62



63



## К ЧИТАТЕЛЮ...

Запомнить и освоить эти приемы самозащиты несложно, минимум сообразительности и сноровки, но очень бы хотелось, чтобы никогда в Вашей жизни не возникло ситуации, когда пришлось бы их применить на практике. Удачи Вам!

## АВТОРЫ

**Ш 47** Шенкевич А., Шеламов В. Как уцелеть на улице?  
Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1991. 32 с.

ISBN 5—7507—0598—6

В брошюре приводятся статистические данные по росту преступности в нашей стране и в частности в Ростовской области. Криминогенная обстановка сложная, поэтому каждому из нас очень важно знать и владеть хотя бы минимумом приемов самообороны.

Брошюра рассчитана на обширный круг читателей.

**Ш** 1203021100—003 — без объявления  
M175(03)—91

ББК 0628.32

ISBN 5—7507—0598—6

Редактор и корректор Л. Н. Черкасова  
Обложка А. И. Шенкевича  
Тех. редактор И. В. Бережнова

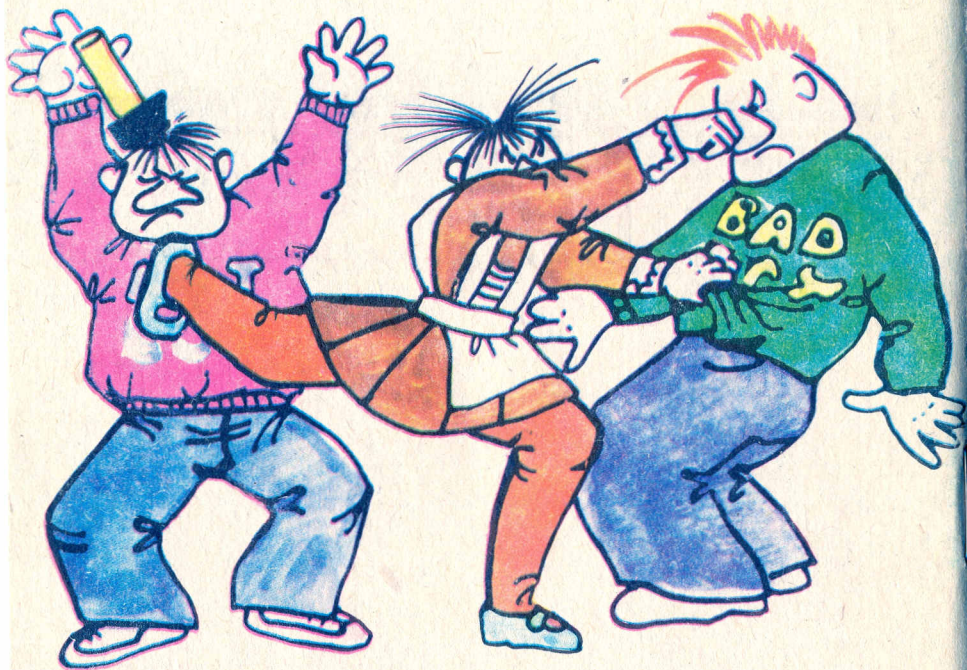
ИБ № 1839

Изд. № 3/2230. Сдано в набор 15.01.91. Подписано в печать 23.01.91. Формат 84x108/32.  
Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. п. л. 1,68. Уч.-изд. л. 1,75.  
Усл. кр.-отт. 1,80. Тираж 100000 экз. Цена 1 р. 50 к. Заказ № 45-п.

Издательство Ростовского университета, 344006, Ростов-на-Дону,  
ул. Пушкинская, 160.

Кооператив «Полиграфист», г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57

ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ!  
ДЕВУШКИ И ЮНОШИ!  
ТЕТИ И ДЯДИ!



Ваша безопасность — в ваших руках!



1 р. 50 к.