

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВПО «ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ И РУКОПАШНОГО
БОЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Учебно-методическое пособие

Оренбург
Издательство ОГПУ
2016

УДК [37.037+796.8](075.8)

ББК 68.9я73

3 59

Рецензенты

Г. В. Стародубцев, кандидат педагогических наук, доцент,
мастер спорта СССР

Р. Р. Юсупбаев, председатель комитета по физической культуре
и спорту г. Оренбурга, мастер спорта РФ

Рисунки **В. Ю. Зиамбетова**

Зиамбетов В. Ю.

- 3 59 **Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие** / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2016. — 100 с. : ил. ISBN 978-5-85859-631-8

В учебно-методическом пособии изложены теоретико-практические, правовые и методические основы самообороны. Представлен примерный комплекс основных приемов самообороны, позволяющий успешно освоить раздел «Профессионально-прикладная физическая культура» рабочей программы дисциплины «Физическая культура», эффективно использовать полученные знания в будущей профессиональной деятельности, а также в повседневной жизни. Книга адресована студентам высших учебных заведений, обучающимся по соответствующим направлениям подготовки и специальностям, преподавателям физической культуры.

УДК [37.037+796.8](075.8)

ББК 68.9я73

ISBN 978-5-85859-631-8

© Зиамбетов В. Ю., Востриков В. А.,
Зиамбетов Вл. Ю., 2016
© Оформление. Изд-во ОГПУ, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ САМООБОРОНЫ.....	5
1.1. Понятие о самообороне, ее сущность и значение	5
1.2. История самообороны и рукопашного боя.....	7
1.3. Требования безопасности на занятиях по рукопашному бою.....	10
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К РУКОПАШНОМУ БОЮ	12
2.1. Психологические состояния обороняющегося	12
2.2. Психологическая готовность и ее компоненты.....	14
3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ	17
3.1. Самооборона без контакта.....	17
3.2. Основные понятия рукопашного боя и самообороны.....	18
3.3. Основные приемы рукопашного боя	20
4. ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ СОБАК	29
5. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ	33
5.1. Доврачебная помощь	33
5.2. Доврачебная помощь при кровотечениях	39
5.3. Доврачебная помощь при переломах (комплексные травмы)	41
6. САМООБОРОНА В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ	44
6.1. Самооборона в условиях чрезвычайных ситуаций	44
6.2. Самооборона в условиях военного положения (отряды самообороны)	47
7. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ.....	61
7.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие законность самообороны	61
7.2. Необходимая оборона.....	68
7.3. Ответственность граждан за превышение пределов необходимой обороны	79
8. ОРУЖИЕ САМООБОРОНЫ	80
8.1. Основные понятия	80
8.2. Гражданское оружие	81
8.3. Ограничения, устанавливаемые на оборот гражданского и служебного оружия	82
8.4. Оружие самообороны	85
8.5. Требования безопасности при обращении с оружием	91
8.6. Правила выполнения стрельб в тире	92
8.7. Основы обучения стрельбе	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	98
Приложение А (обязательное)	99

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие предназначено для повышения качества физкультурного образования специалистов в области физкультурно-спортивной деятельности и безопасности жизнедеятельности. Изучение материалов пособия позволит повысить эффективность реализации принципа оборонной и прикладной направленности физической культуры на занятиях, а методические указания и рекомендации — уровень профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Теоретические занятия по данному курсу раскрывают социальную значимость, конкретно-исторический характер знаний, связанных с применением приемов рукопашного боя и самозащиты, их взаимосвязь с другими науками. Данный курс решает задачи по гражданско-правовому и военно-патриотическому воспитанию студентов. Большое значение имеют знания правовых основ применения двигательных умений и навыков в рамках правового поля, формирование гражданской ответственности, уважения к закону, стереотипов безопасного поведения. Все это позволит организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Практические занятия помогут освоить комплекс двигательных умений и навыков в данной специфической области знаний, что расширяет багаж усвоенных ценностей физической культуры и повышает эффективность принципа разносторонней физической подготовки занимающихся. У будущих специалистов формируются необходимые в профессиональной деятельности компетенции, морально-психологическая устойчивость, функциональная готовность, позволяющие быть успешными и конкурентоспособными, эффективно решать свои профессиональные задачи в любых условиях. Данная деятельность является неотъемлемой частью работы по подготовке юношей-студентов к военной службе и защите Отечества.

1. СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ САМООБОРОНЫ

1.1. Понятие о самообороне, ее сущность и значение

Под самообороной в широком смысле понимается исторически сложившееся явление, направленное на сохранение жизни вообще. В данном аспекте самооборона связана с такими понятиями, как самосохранение, эволюция, выживание, естествознание, и поэтому является естественной, но хаотичной и чаще бессистемной.

В узком смысле данное понятие, как правило, применяется для обозначения процесса противодействия человека (обороняющегося) человеку (нападающему), который намеревается либо уже совершает действия по причинению ущерба жизни и здоровью обороняющегося. В то же время данное понятие может расширяться до общественной самообороны, обороны государства и сужаться до психических процессов личности по противодействию негативным факторам, которые нередко исходят от самой личности. Поэтому самооборона связана с такими науками и сферами знаний, как анатомия, физиология, психология, социология, политология, право, безопасность жизнедеятельности, национальная безопасность, охрана труда и др. Ввиду разнообразия форм нападения и угрожающих факторов субъектом нападения может быть не только человек или группа людей, человеку может понадобиться защита от животных, явлений, процессов.

Защита человека от нападения другого человека является исходной точкой и основополагающей в познании основ самообороны. В данном случае самооборона носит конкретный характер и позволяет определить комплекс мер по противодействию, выраженный в практических знаниях, умениях и навыках, которые формируются заблаговременно, до начала угрозы и нападения. В этом виде самооборона отличается целенаправленностью и систематичностью,

что позволяет быстрее понять ее логику, освоить и присвоить ее в качестве личного опыта с возможностью применения в жизни. На этой основе в нашей стране сложился и возник российский вид спорта самбо, означающий самооборону без оружия, а также армейский рукопашный бой как профессионально-прикладной вид спорта.

Не все люди целенаправленно, систематически осваивают умения и навыки единоборств, не каждый способен быть спортсменом-бойцом, но каждый человек может взять для себя немного полезной информации из всего многообразия различных способов самообороны, и, может быть, она ему когда-нибудь пригодится и даже спасет жизнь. Данное пособие содержит основы знаний, краткий и минимальный теоретический курс самообороны, который, по нашему мнению, должен освоить каждый человек, учитывая объективную реальность современной жизни. В то же время данные рекомендации не являются абсолютным противоядием от нападения и панацеей от всех угроз, потому что в итоге самым важным является то, способен ли и сможет ли вообще человек применить для самообороны от реального нападения приготовленные заранее меры.

В пособии мы придерживаемся следующей формулировки понятия «самооборона»: самооборона — это целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства. Основой самообороны является законность ответных действий, рукопашной схватки.

Таким образом, самооборона представляет собой сложный социальный и гражданско-правовой процесс, который в той или иной мере должен познать каждый человек. Возможность защитить себя зависит от многих условий, факторов, характера угроз, и одним из главных факторов является личность самого обороняющегося. Предварительная подготовка, занятия рукопашным боем, готовность, инди-

видуальные и морально-волевые качества, знания человека позволяют повысить эффективность самообороны. Известны ситуации хищника и жертвы, когда, казалось бы, исход предрешен, но нестандартные и решительные действия потенциальной жертвы позволяют ей не только избежать этой участи, но и оказать нападающему значительное сопротивление, а иногда и ущерб, несовместимый с жизнью. Специалисты в области самообороны единогласны во мнении о том, что вера в себя и желание обороняться — ключ к успеху в самозащите.

1.2. История самообороны и рукопашного боя

Кулачный бой. Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены еще на шумерских, египетских и минойских барельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Одним из олимпийских чемпионов того времени был известный математик Пифагор. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

Соревнования по боксу на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе и с тех пор включались в программу каждой последующих игр, кроме Игр 1912 года в Стокгольме. Соревнования проходят в нескольких весовых категориях. На летних Олимпийских играх 2012 года в Лондоне впервые проведены соревнования среди женщин. В этом виде спорта разыгрываются 13 комплектов наград.

Борьба. Основы современной борьбы также закладывались еще в античных Олимпийских играх и были их неотъемлемой частью. Соревнования по борьбе в современную эпоху впервые появились на летних Олимпийских играх

1896 года в Афинах и с тех пор включались в программу каждых последующих Игр, кроме Игр 1900 года в Париже. Первые соревнования по борьбе прошли в открытой весовой категории в греко-римском стиле, на летних Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе появилось разделение на весовые категории и соревнования проводились только по вольной борьбе. Со следующих летних Олимпийских игр 1908 года в Лондоне участники соревновались в обоих стилях, только в 1912 году в Стокгольме борцы соревновались в греко-римской борьбе. Первоначально все соревнования были мужскими, женская вольная борьба введена на летних Олимпийских играх 2004 года в Афинах.

В программу Олимпийских игр 1964 года в Токио включили *дзюдо*.

Самбо. Отечественная система самозащиты прошла большой путь развития — от «борьбы вольного стиля» до «самозащиты без оружия» (самбо). Определение «самбо» появилось в 1927 году в книге В. А. Спиридонова (1883—1943) — кадрового военного, в 1921 году создавшего основу новой системы из лучших элементов различных боевых искусств того времени. Сюда были включены и приемы боевого раздела борьбы в одежде, которым обучали бойцов Рабоче-крестьянской Красной Армии (РККА) и Народно-го комиссариата внутренних дел (НКВД). В. А. Спиридонов считал, что кроме отдельных элементов из различных видов единоборств, таких как вольно-американская и французская борьба или бокс, необходимо изучать и отрабатывать навыки бытовой самообороны, сочетая это с тренировкой в спортивной одежде.

В 1937 году была создана Всесоюзная федерации (секция) дзюдо, председателем которой стал В. С. Ощепков, также один из основателей самбо.

В 1966 году на Конгрессе Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) было принято решение признать самбо международным видом спорта.

В 1967 году в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором кроме Советского Союза

участвовали команды Югославии, Монголии, Болгарии и Японии. С 1972 года стали регулярно проводиться чемпионаты Европы, а с 1973 года — и мира. Тогда же получили распространение международные турниры. В разных странах начали создаваться Федерации самбо — в Греции, Испании, США, Канаде, Франции и др. В 1984 году была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС). В 1991 году в ФИАС произошел раскол. Федерация Франции и отдельных стран бывшего Советского Союза создали Всемирную федерацию. В 1993 году в США возникла третья Всемирная федерация. Слияние произошло лишь в 1997 году на объединительном конгрессе ФИАС в Тбилиси. Президентом Федерации избрали Михаила Тихомирова.

За прошедшие годы произошло много изменений. Вступление в Международную федерацию самбо других стран значительно изменило правила этого вида спорта: в них вошли некоторые положения из многих национальных видов борьбы. Конечно, самбо середины XX века отличается от борьбы сегодняшнего дня. В 1991 году, после развала Советского Союза, проведен последний чемпионат страны. С тех пор все сильнейшие самбисты из бывших советских республик встречаются лишь на международных соревнованиях.

В 2003 году Коллегия Госкомспорта России признала самбо национальным видом спорта.

Смешанные единоборства. В современной России, как и в мире, пользуются огромной популярностью смешанные единоборства. Они являются универсальным видом боевых искусств. Панкратион вошел в программу Олимпийских игр в 648 году до н. э. Легенды называют создателями панкратиона древнегреческих героев — Тесея и Геракла. Тесей с помощью боевого искусства, совмещающего удары и борьбу, победил Минотавра, а затем, став царем (XIII век до н. э.) создал Истмийские игры, в программу которых входили и единоборства. Геракл продемонстрировал технику панкратиона в схватке с Немейским львом.

1.3. Требования безопасности на занятиях по рукопашному бою

Основа безопасности на занятиях по рукопашному бою — личная организованность и дисциплина. Изучение практических приемов проходит в соответствующих педагогических, учебно-тренировочных условиях с четким соблюдением требований безопасности на занятиях по самообороне:

1. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.).

2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Не носить в карманах посторонних вещей (телефон, плеер, ручка и т.п.).

4. Внимательно прослушать инструктаж по охране труда при проведении занятий (соревнований) по самообороне.

5. Проверить надежность установки спортивного оборудования и исправность спортивного инвентаря. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения приостановить занятия (соревнования) и сообщить об этом руководителю занятий.

6. Убедиться в отсутствии посторонних предметов, скользких участков пола (на поверхности площадки). Поверхность борцовского ковра, боксерского ринга должна быть ровной, относительно мягкой, без повреждений.

7. Выполнить комплекс подготовительных упражнений для разогрева мышц, связок, суставов, подготовки кожи, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. На открытой площадке при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности воздуха необходимо увеличить время разминки.

8. Запрещается проведение занятий в отсутствие руководителя занятий (соревнований).

9. При выполнении всех двигательных действий учитывать и соблюдать все указанные руководителем про-

странственно-временные характеристики: направление, последовательность, скорость, силу, амплитуду, темп, ритм, объем и интенсивность.

10. При выполнении всех приемов самообороны необходимо страховать партнера, поддерживая его руками, не допуская падения на него. Выполнять приемы самостраховки.

11. Все приемы и комбинации выполнять от центра площадки (ковра) к краю.

12. Болевые, удушающие приемы выполнять плавно, с постепенным увеличением усилия и по сигналу партнера немедленно ослабить захват или вовсе прекратить выполнение.

13. Точно и своевременно выполнять все указания руководителя, соблюдать порядок и дисциплину.

14. При плохом самочувствии работников или студентов прекратить занятия (соревнования) и сообщить об этом руководителю занятий (соревнований).

15. О получении травмы в ходе занятий (соревнований) немедленно сообщить руководителю занятий (соревнований).

Обеспечение безопасности на занятиях по рукопашному бою и основам самообороны является главной задачей организации всего педагогического процесса в данной сфере. Отсутствие травм на занятиях — показатель высокого методического мастерства руководителя, отсутствие травматизма и доверительное отношение занимающихся друг к другу позволяют сохранить здоровый психоэмоциональный фон, физическое здоровье и работоспособность.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К РУКОПАШНОМУ БОЮ

2.1. Психологические состояния обороняющегося

Ситуация, при которой человек подвергается нападению, — одно из наиболее ярко выраженных стрессовых состояний, когда обороняющийся чувствует опасность всем своим существом и готов или не готов сражаться за свое здоровье, жизнь и достоинство. В данной ситуации трудно предсказать реакцию человека, естественное чувство страха может вызвать различное поведение обороняющегося. Страх — эмоциональное состояние, психологический механизм самозащиты, который пробуждает физиологические механизмы. Страх может быть причиной действий, приводящих к различным последствиям: от героических подвигов до преступного бездействия и опорожнения. Данное эмоциональное переживание может протекать с различной интенсивностью и продолжительностью, в зависимости от раздражителя и реакций человека на этот раздражитель (тревога, испуг, боязнь). Данное чувство человек испытывает на протяжении всей стрессовой ситуации и после нее, а иногда до конца жизни. Наиболее яркое воздействие на человека оно оказывает в самом начале физического нападения. Как правило, поведение человека в таких ситуациях выражается в трех состояниях: ступор, аффект и адекватное состояние.

Состояние ступора характеризуется двигательным расстройством, вызывающим оцепенение, слабые ответные реакции на раздражители, а иногда и вовсе их отсутствие. В данном случае страх сковывает движения человека, замедляет реакции и он не может защититься от непосредственного нападения, а иногда отказывается от сопротивления. Это состояние несет опасность не только человеку, на которого напали, но и социальную опасность, потому что может стать причиной бездействия в ситуациях, когда

возникла опасность для жизни окружающих. Но и здесь можно найти положительное — ступор не станет причиной превышения пределов необходимой обороны.

Состояние аффекта возникает быстро, протекает интенсивно и бурно с сильными, ярко выраженными физиологическими и эмоциональными проявлениями. Характеризуется полной или частичной невменяемостью человека, отсутствием контроля над действиями со стороны сознания. Движения человека становятся непредсказуемыми, импульсивными, и данная суетливость не всегда связана с применением приемов самообороны, он может совершать много действий, но не защищаться. Чаще состояние аффекта помогает человеку успешно противостоять нападению, но не менее часто оно становится причиной превышения пределов необходимой обороны. В дальнейшем человеку очень сложно доказать, что в момент самообороны и превышения пределов необходимой обороны он находился в состоянии аффекта.

К сожалению, адекватно реагировать на ситуацию, связанную с угрозой для жизни, могут не многие люди. Адекватное состояние человека характеризуется способностью быстро справляться с негативными последствиями страха, способностью принимать правильные и эффективные решения в зависимости от ситуации. Это состояние позволяет человеку применить весь арсенал практических приемов самообороны и значительно повышает шансы обороняющегося успешно отразить нападение. Достижение такого состояния в ситуациях, представляющих угрозу, не всегда связано с предварительной физической готовностью человека и его опытом в единоборствах. Большое количество приемов и комбинаций с ударами руками, ногами, бросков и удержаний, подсечек и подножек, болевых и удушающих приемов могут не подойти для реальной уличной ситуации или же будут применены неграмотно, в неподходящих для этого условиях. Человек, достигший больших успехов в боевых искусствах, но не понимающий разницы между его

искусством и дракой, почувствовав, что техника его движений, способы его борьбы не приносят ожидаемого результата, может выйти из адекватного состояния. Поэтому, чтобы повысить шансы на выживание, необходимо быстрее перейти в состояние, при котором вы четко, ясно осознаете и оцениваете опасность, примете решение, соответствующее типу и характеру угрозы, и своевременно совершите соответствующие действия, направленные на устранение конкретной опасности.

2.2. Психологическая готовность и ее компоненты

Способность человека адекватно реагировать на опасность во многом достигается с помощью психологической подготовки. Психологическая подготовка к самообороне — целенаправленный процесс усвоения знаний, воспитания морально-психологических качеств, установок, стереотипов восприятия и мышления, а также мотивов поведения. Цель данного процесса — сформировать психологическую готовность человека к защите от нападения. Некоторые авторы формулируют цель психологической подготовки как максимальное снижение воздействия страха на деятельность человека в экстремальных условиях. Устойчивость, упорство, воля, решительность, самоотверженность — качества, которые во многом определяют психологическую готовность к схватке.

Психологическая готовность — внутреннее состояние человека, отражающее уровень его готовности к противодействию отрицательным факторам нападения. Психологическая готовность бывает низкой, неустойчивой и высокой. Несомненно, психологическая готовность тесно связана с физической готовностью. Физическая готовность к самообороне — состояние человека, которое характеризуется степенью формирования комплекса специфических знаний,

двигательных умений и навыков, физических качеств, привычек поведения. Уверенность и решительность возникают на основании осознания наличия комплекса двигательных навыков, позволяющих защититься от реального нападения, а процесс формирования двигательного навыка воспитывает решительность и смелость. Выделяют общую (заблаговременную) и ситуативную психологическую готовность. Психологическая готовность включает компоненты [3]:

а) мотивационный (потребность успешно защищать себя и своих близких, интерес к деятельности, стремление быть уверенным и успешным);

б) познавательный (понимание опасностей, осознание ответственности и обязанностей, значимости, обладание комплексом специфических знаний);

в) эмоциональный (чувство ответственности, воодушевление, чувство справедливости);

г) волевой (управление собой и мобилизация сил в экстремальных условиях, преодоление трудностей, сомнений).

Анализ поведения человека в экстремальной ситуации показывает, что наиболее частой причиной, приводящей к ошибочным действиям, является именно отсутствие знаний и информации. Важным средством для устранения этой причины является психологическая подготовка, реализующаяся в качестве психологических тренингов и практических тренировок в ситуациях, близких к реальным. Изучение опыта и работа воображения помогут человеку представить ситуации, где нападения будут совершаться против него, и чем их будет больше, а варианты разнообразнее, тем к большему числу ситуаций будет психологически готов человек. Но быть готовым к опасности не значит быть одержимым навязчивой идеей опасности. Это совсем не значит, что нужно превратиться в нервного параноика, постоянно оглядывающегося по сторонам.

Психологическая и физическая готовность во многом обеспечивают психологическую безопасность.

На современном этапе психологическая безопасность представляет особенную актуальность, потому что она яв-

ляется неотъемлемой частью личной безопасности и всей системы безопасности в целом (рис. 1).

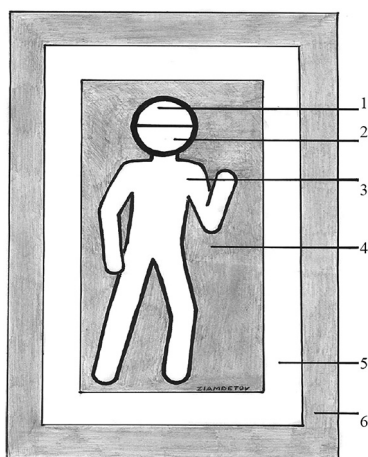


Рис. 1. Система безопасности

В систему безопасности входят следующие компоненты [3]:

1. Интеллектуальная безопасность.
2. Психологическая безопасность.
3. Физическая безопасность.
4. Личная безопасность.
5. Общественная безопасность.
6. Государственная безопасность.

Среди разнообразия форм опасностей существуют угрозы, которые несут в себе опасность для психики человека, и человек способен обороняться от подобного рода опасностей.

Психологическая безопасность — это подконтрольное самому человеку, его разуму, воле и чувствам психическое состояние. Оно выражается в отсутствии негативного психологического воздействия, психотропных веществ, характеризуется реальным положительным самоощущением человека, заключается в его эмоциональном, интеллекту-

альном, личностном и социальном благополучии в конкретных социально-психологических условиях, а также в отсутствии ситуаций нанесения психологического ущерба личности и ущемления ее прав.

3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

3.1. Самооборона без контакта

Еще в 500-х годах до нашей эры китайский философ Сунь Цзы сказал: «Самый великий воин побеждает без боя». Его слова частично актуальны и для нашего времени. Во-первых, имеется в виду тактика избегания опасностей. Некоторые специалисты советуют просто избегать места, где «плохие» люди с большой долей вероятности могут навредить вам. Это совсем не означает, что необходимо сформировать список мест, куда не следует ходить, и бояться там появляться, тем более что не существует таких мест, где вы будете в полной безопасности. Под этим понимается то, что необходимо трезво оценивать и осознавать опасность, которая может вам угрожать, и что гораздо легче не попасть в неприятности, чем потом выходить из них. Во-вторых, существенное значение имеет внешний вид человека. В определенных условиях он не должен быть похож на потенциальную жертву и вызывать у потенциального преступника желания напасть на него. Речь идет не только о мимике, жестах, манере двигаться. Некоторые женщины в определенных условиях становятся жертвами насильников из-за того, что на них одета слишком откровенная одежда. Но это не означает, что человек должен бравировать или быть незаметным, как-то одеваться или не одеваться, — нужны трезвая оценка и контроль за своим поведением в зависимости от ситуации.

Рекомендуется заранее продумать маршрут движения. Иногда лучше больше пройти, чем быстрее прийти; зайти в подъезд одному или нет; быстро остановить машину у до-

роги или дождаться такси; поставить решетки на окна дома на первом этаже или купить ружье.

Известны случаи, когда избежать схватки помог разговор, словесное убеждение нападающего. Но так бывает не часто, и этот способ работает не всегда. В случаях, когда человек вступил в разговор с агрессором, самое главное правило — не умолять преступника о пощаде и не оскорблять его, это может сделать нападение неотвратимым. Рекомендуют быть решительным и стойким, осознавать разницу между уверенностью в себе и агрессией, если это под силу вам сделать в данный момент. В некоторых случаях использование возможности убежать не является чем-то зазорным [5]. Для тех, кому не нравится вышесказанное слово «убежать», для уменьшения моральных мук (угрызений совести) можно использовать слово «ретироваться» или «отступить» — разрешить заведомо проигрышную ситуацию выгодным для себя образом, как это делали даже великие полководцы в сражениях. Психологи рекомендуют утешать себя мыслями о несправедливом соотношении сил в тот момент, о том, что все сложилось бы иначе, будь вы вооружены и более подготовлены. В жизни бывают ситуации, когда легче выдержать оскорбления, чем дать пощечину и лишиться здоровья, жизни. Физическая боль может оказаться несопоставимой с моральной болью, а также бывает и наоборот, окончательный выбор за человеком.

Таким образом, выбор способов самосохранения остается за обороняющимся человеком, но предварительная психологическая подготовка на основе трезвого расчета очень важна.

3.2. Основные понятия рукопашного боя и самообороны

При проведении практических занятий по рукопашному бою часто приходится пользоваться специфическими терминами, суть которых необходимо знать обучающимся.

Прием — это атакующее действие, с помощью которого студент добивается преимущества над противником или побеждает его.

Стойка — это наиболее удобное положение тела, принимаемое студентом непосредственно перед соперником, с целью выполнить прием либо защитные действия. Стойка бывает высокая, средняя и низкая.

Партер — положение, при котором один боец находится над другим сверху, а другой боец находится в положении лежа (на боку, спине, груди), стоит на коленях, в положении мост. Партер бывает высокий (на коленях) и низкий (лежа).

Удар — это быстрое движение, производимое рукой, ногой, головой или оружием, с целью нанести сопернику повреждение, вывести его из равновесия. Удары бывают стандартные и нестандартные.

Захват — активный контакт с противником при помощи рук за части тела или одежду для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать сопернику провести атаку.

Освобождение от захвата — устранение захвата противника с помощью срыва, удара, болевого приема.

Выведение из равновесия — перемещение общего центра тяжести тела противника за площадь опоры.

Бросок — перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры.

Подножка — бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги.

Подсечка — удар по ноге противника подошвенной частью стопы с целью выведения его из равновесия.

Отбив — ударное движение, выполняемое собственным оружием, рукой или ногой по оружию или по конечности противника в целях выведения в сторону от линии движения их к цели.

Обезоруживание — лишение противника контакта с оружием.

Связывание — прекращение активного сопротивления задержанного, ограничение его движения при помощи веревки или ремня.

Конвоирование — сопровождение задержанного в нужном направлении под угрозой оружия или воздействия болевых приемов.

Самостраховка — смягчение приземления при падении, защита собственного тела от ушибов.

Страховка — поддержка партнера при его падении в процессе обучения.

Удушение — перекрытие дыхательных путей противника.

Укол — удар острием штыка или ножа в тело противника [1].

3.3. Основные приемы рукопашного боя

К основным физическим приемам рукопашного боя без оружия относятся различные защитные движения, а также различные ответные удары, подножки и броски, болевые и удушающие приемы. Характер данных действий отличается по направлению и амплитуде, темпу и ритму, объему и интенсивности, скорости и координации движений. Изучение этих приемов проходит в соответствующих педагогических, учебно-тренировочных условиях с четким соблюдением требований безопасности на занятиях по самообороне. Последовательно и систематично пространственно-временные характеристики движений меняются, совершенствуются, обеспечивается психологическая готовность [9].

Все наступательные движения оказывают направленное воздействие на основные уязвимые места на теле человека (рис. 2): а) височная область головы; б) глаза; в) подбородок; г) область шеи; д) область солнечного сплетения и печени; е) паховая область; ж) колени [3].

При оборонительных действиях данные места умело защищаются от атакующих действий нападающего (соперника).

К основным защитным действиям относятся уклон (рис. 3), нырок (рис. 4), оттяжка (рис. 5), шаг назад или в сторону (рис. 6), блоки, подставки и накладки.

Уклоны используются для защиты от ударов прямо, выполняются с шагом и движением туловища в противоположенную сторону от бьющей руки соперника, если удар наносится правой рукой, то уклон выполняется влево. Голова и туловище защищаются кистью и предплечьем.

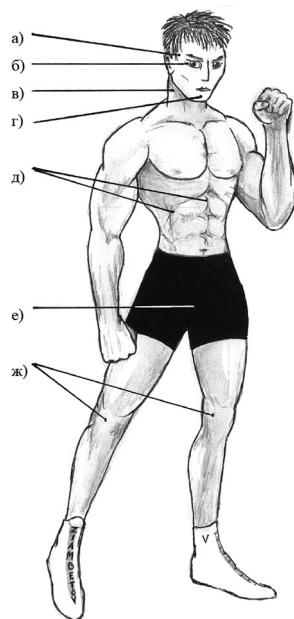


Рис. 2. Уязвимые места на теле человека

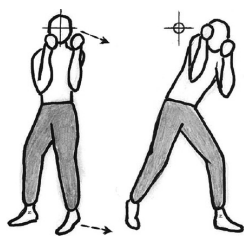


Рис. 3. Уклон

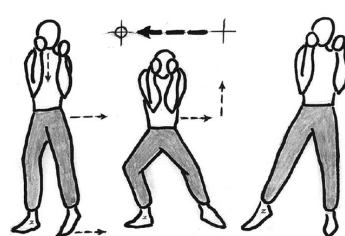


Рис. 4. Нырок

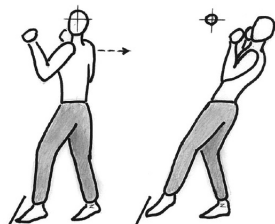


Рис. 5. Оттяжка

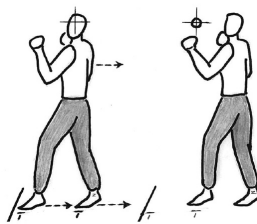


Рис. 6. Шаг назад

Нырок используется тренированными людьми от ударов сбоку и также выполняется с шагом и защитой головы и туловища, не отрывая взгляда от соперника.

Оттяжка применяется для защиты от различного рода ударов. Данное движение позволяет, не теряя из виду соперника, быстро перейти к контратаке.

Передвижение шагами назад или в сторону также применяется для защиты от различного рода нападений. Шагов может быть несколько. Отличается простотой выполнения и эффективностью.

После выполнения каждого защитного движения необходимо немедленно переходить в контратаку, иначе самооборона теряет смысл и эффективность, защита без контрмер обязательно будет преодолена соперником. Все действия обороняющегося, их сочетание должны соответствовать условиям, в которых выполняются, должны совершаться в нужное время и в нужном направлении, учитывая действия соперника. Это одно из основных правил эффективной самообороны.

Контратакующие действия человека отличаются от атакующих действий только тем, что они выполняются в ответ после защитных действий. Как правило, они сливаются в комбинацию ударных, бросковых действий, а также заканчиваются борьбой в партере, удушающим или болевым приемом. В их основе различные удары руками (рис. 7) и ногами (рис. 8).

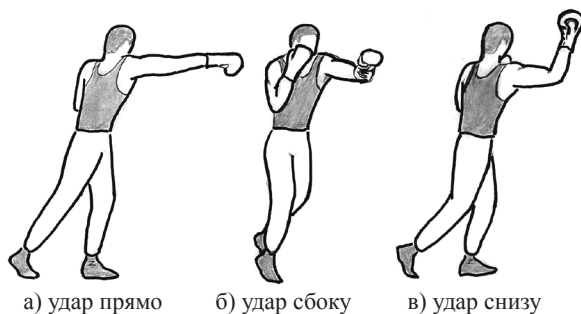
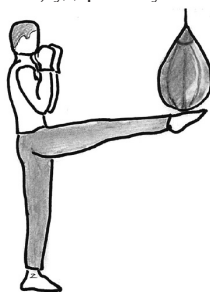


Рис. 7. Основные удары руками



а) удар сбоку

б) удар прямо



в) удар снизу



г) удар снизу коленом

Рис. 8. Основные удары ногами

Основные удары руками выполняются кулаками в голову и туловище, с шагами и без, одиночно и серией. Просты, надежны, эффективны.

Удары ногами выполняются различными частями ноги, по различным частям тела соперника [9]. Наносятся с защитой руками головы и туловища при полной уверенности в эффективности данного действия, потому что одноопорное положение является уязвимым и в случае ответных действий соперника возможна потеря равновесия, неспособность эффективно защититься.

Комбинации ударов руками, ногами и защитных действий являются эффективными приемами самообороны. Особую эффективность оборонительным действиям придают различные броски, подножки, болевые и удушающие приемы. Различные комбинации защитных и контратаку-

ющих действий, их грамотное применение позволяет оборонительным действиям быть логичными и законченными. Все это позволяет успешно защититься и обезвредить соперника, дав ему понять, что вы сильнее и умнее.

Бросок с захватом двух ног выполняется как спереди (рис. 9), так и сзади. Данный бросок эффективен на ближней дистанции. Существует много разных бросков.

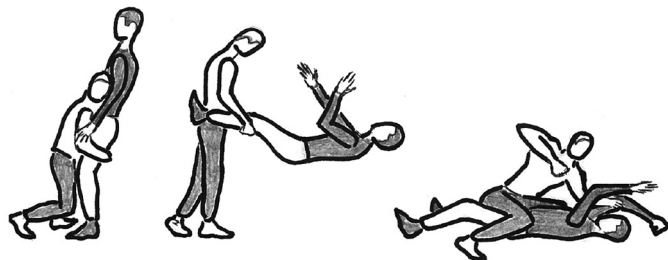


Рис. 9. Бросок с захватом двух ног

Различные подножки также эффективны, потому что выводят из равновесия соперника и дают человеку преимущество в выполнении последующих действий. Подножка (зацеп) изнутри (рис. 10) требует подготовки и грамотного применения. В случае ошибки соперник может выполнить подножку в ответ, против человека, совершающего атакующие действия. При успешном выполнении каждого приема необходимо завершающее действие, которое может быть разным.

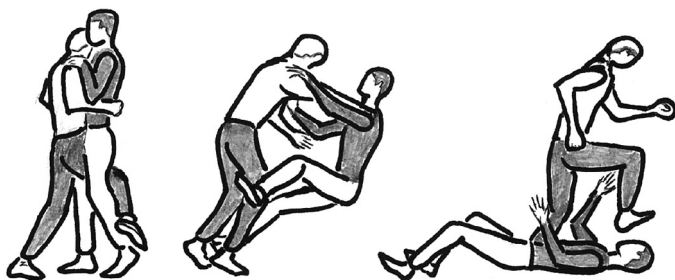


Рис. 10. Подножка (зацеп) изнутри

Эффективность применения действий во многом зависит от степени технико-тактической, физической подготовки человека, его психологической готовности и таких личных качеств характера, как решительность, смелость, уверенность в себе.

Болевые приемы разнообразны и имеют разнообразные названия. Принципы действия болевых приемов:

1. Сгибание сустава в направлении, противоположном его естественному сгибу.
2. Выкручивание сустава.
3. Сжатие мягких тканей.

На рисунке 11 показано перегибание локтя захватом руки между ног [9].



Рис. 11. Перегибание локтя захватом руки между ног

Удушающие приемы также выполняются разными способами, в стойке и в партере, спереди и сзади (рис. 12), являются хорошими завершающими действиями [9]. Удушение основывается на пережатии нервных, кровеносных и дыхательных путей, находящихся в области шеи.



а) удушение в стойке



б) удушение в партере

Рис. 12. Удушающие приемы

Выполнение оборонительных приемов против нападающего с предметом требует выдержки, решительности, смелости и точности, способности быстро принимать решения в меняющейся обстановке, в случаях, когда первые действия не были успешными. Данные приемы также состоят из нескольких движений, применяется весь набор приемов самообороны.

На рисунке 13 показаны возможные оборонительные действия при нападении с палкой [3].

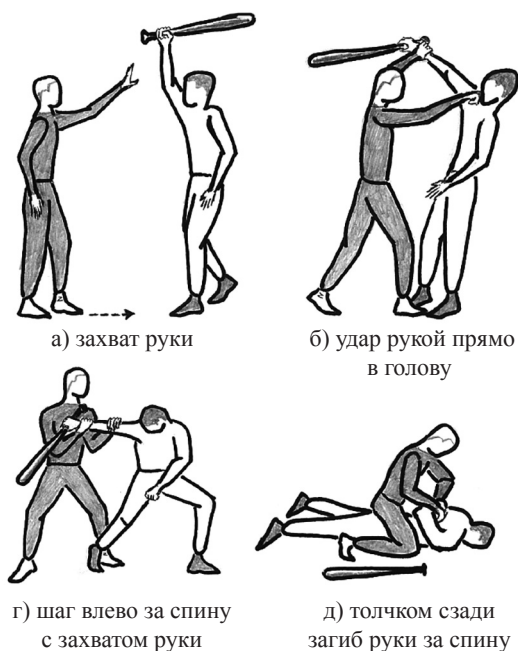


Рис. 13. Действия при нападении с палкой

При нападении с ножом возможны различные варианты действий, и авторы предлагают последовательность действий, показанную на рисунке 14.

От выпада нападающего с ножом выполняется шаг в сторону с захватом руки, удар рукой прямо в голову, захват кисти с выкручиванием и толчком [9].

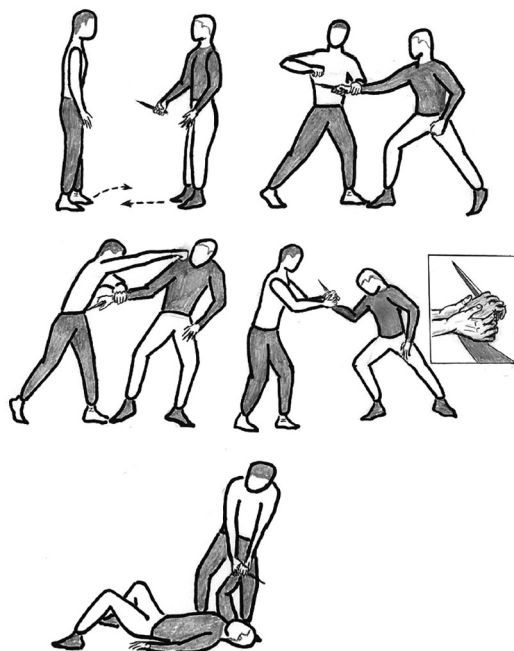


Рис. 14. Оборонительные действия при нападении с ножом

При нападении с пистолетом эффективными могут быть действия, предложенные на рисунке 15.

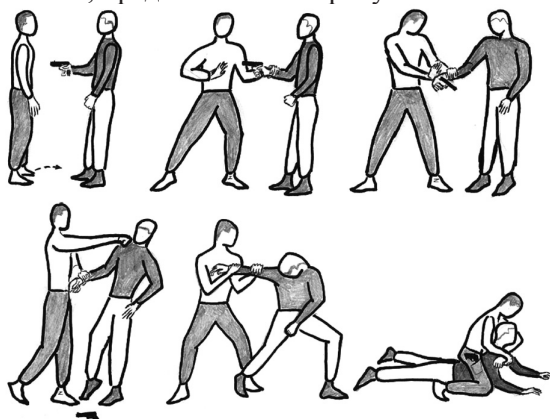


Рис. 15. Оборонительные действия при нападении с пистолетом

Одновременно с шагом в сторону выполняется захват руки; сильный удар ладонью в кисть с целью выбить пистолет из руки; удар прямо в голову; шаг в сторону с захватом руки; толчком переход в сед на спине нападающего; удушение сзади.

При нападении с автоматом (рис. 16) сзади важно знать его местоположение касанием спины, затем с разворотом ствол отводится в сторону, чтобы выстрел не был направлен на человека. Выполняется удар сбоку, удар ногой с одновременным выхватыванием оружия из рук нападающего, удар прикладом в голову. Очень важно, чтобы движения выполнялись максимально быстро, с полной силой.

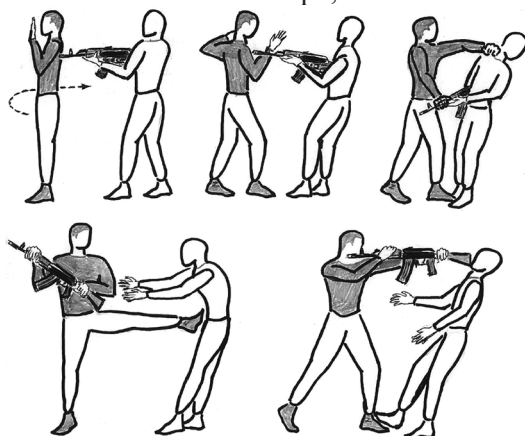


Рис. 16. Оборонительные действия при нападении с автоматом

Главное правило — отвести от себя ожидаемый удар ножом или выстрел в сторону от себя, а затем выполнять действия. Действия по овладению оружием эффективнее осуществлять, предварительно сделав удар или одновременно с ударом. Возможны нестандартные удары — пальцами в глаза, горло, удары в паховую область.

4. ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ СОБАК

Человек может подвергнуться нападению со стороны животных. К сожалению, сегодня на улицах городов и поселков часто можно увидеть бродячих собак, как одиночек, так и собравшихся в стаю. Оголодавшие и озлобленные, они вполне могут нанести людям серьезные травмы, если подойти к ним слишком близко.

Если вы столкнулись ночью на улице с бродячей собакой, помните: она всегда нападает сбоку или сзади, пытаясь схватить зубами за конечности. Большая и сильная собака может сбить вас с ног одним прыжком. При нападении собаки нужно постараться не бояться ее, скованный ужасом человек становится легкой добычей разъяренного пса. В схватке с собакой в первую очередь следует остерегаться укусов, так как боль плохо влияет и на физическое состояние, и на самообладание. Если в борьбе с одной собакой одержать победу реально, то при встрече со стаей одичавших животных человеку будет сложно защититься от них. Несколько собак могут наброситься на вас одновременно, и тогда спасения от них не будет. Собаки боятся, когда у вас в руках крепкая палка или огонь, и это нужно учитывать. Особенно следует опасаться только что оценившихся сук, потому что в этот период они становятся очень агрессивными и кусачими.

Для того чтобы избежать печальных последствий, необходимо соблюдать некоторые правила борьбы с уличной собакой [3]:

1. Постараться не терять самообладание и не убежать. Нужно остановиться, не двигаться и при этом спокойно разговаривать с ней, давая четкие команды «Нельзя», «Фу», «Сидеть», «Лежать», «Место». Иногда это срабатывает и собака отступает. Некоторые специалисты в области самообороны советуют зарычать на собаку, оскалив зубы, и сильно кричать. Также советуют попробовать потянуться к земле и выполнить замах, имитируя оборону при помощи

камня, многие бродячие собаки боятся этого движения и убегают, потому что в них часто бросают камни.

2. Как правило, перед броском собака рычит и скалит зубы. Тогда лучше действовать быстро и решительно. Например, встать и, не делая резких движений, уйти, контролируя при этом поведение собаки.

3. Грамотно и умело использовать подручные средства (камень, палка, сумка) и оружие самообороны (электрошокеры, газовые баллончики, газовое и травматическое оружие). Использовать естественные возвышенности и убежища (дерево, машина, подъезд).

4. Если это не помогло и собака проявляет агрессивность, лает, пытается укусить за ногу, не следует терять самообладание, нужно подготовиться к защите. Разговаривая с псом, постараться снять с себя куртку или шарф, обмотать ими одну руку и ждать. Взгляд собаки всегда направлен на место укуса.

5. Если собака бросилась на человека, нужно выставить навстречу ей обмотанную одеждой и согнутую в локте руку, а свободной сильно ударить ее по носу, в живот. Хотя сделать это будет нелегко, так как она повиснет на руке. Если собака вцепилась, можно нажать на специальные точки. Под челюстью на шее, с двух сторон есть выемки, нужно поставить туда большой и указательный пальцы и сжать, собака отпустит. Этот прием лучше выучить заранее, попробуйте на знакомых собаках.

6. Когда собака совершила прыжок на человека, необходимо остаться на ногах, приняв низкую стойку. При этом сжать свои ноги или опустится на одно колено, чтобы собака не смогла добраться зубами до вашего паха.

7. Если собака прыжком свалила человека на землю, необходимо обхватить ее за горло, не давая вырваться, и попробовать задушить. Сделать это можно «замком», когда предплечье воздействует на горло собаки, а кисть этой же руки фиксируется на предплечье другой, давящей на череп животного.

8. Вести схватку с собакой нужно как с человеком — кулаками, локтями, коленями, можно проводить удушающие приемы, бить собаку головой о землю, о стену дома, перила.

На рисунке 17 показаны действия человека при нападении собаки, которые рекомендуют многие специалисты в области самообороны, когда схватка с собакой неизбежна [9].



Рис. 17. Оборонительные действия при нападении собаки

При выполнении данного приема очень трудно выполнить захват собаки, не отдав ей одну руку, если промахнуться, то можно пропустить собаку к шее или другим жизненно важным органам, поэтому придется отдать одну руку и терпеть боль. Заняв ее пасть, а также выполнив подножку, свободной рукой можно наносить удары, совершать удушение или выдавливание глаз в положении сидя на собаке. При нападении двух собак человеку будет очень сложно, но главное не паниковать, проявить смелость и решительно действовать по обстановке.

9. Необходимо беречь от укусов лицо, пах, локти, запястья, щиколотки. Разорванные сухожилия и сильное кровотечение не только причиняют сильную боль, но и могут вызвать потерю сознания и лишение подвижности. А порванные артерии могут стать причиной мучительной смерти.

10. Если в руках есть палка или камень, до поры до времени лучше держать их за спиной, иначе собака попытается лишить вас этих предметов, вцепившись зубами в держащую их руку.

11. Бить собаку следует по ее наиболее уязвимым местам — носу, лбу, позвоночнику, основанию черепа и т. д. Причинить собаке сильную боль можно и скручиванием ушей. Тогда она постарается покинуть опасное место.

12. Нельзя хватать собаку за хвост: она может быстро повернуться и укусить человека за руку.

13. Если во время бегства собака окажется у вас за спиной, шансы спастись сильно уменьшатся. А если она прыгнула на спину, упадите на нее всем телом.

14. Если человек на велосипеде, необходимо снизить скорость или вовсе перейти на шаг, вести велосипед рядом так, чтобы он оказался между человеком и собакой в случае нападения.

Запрещается:

- а) кормить чужих собак;
- б) трогать собаку, когда она спит или ест;
- в) отбирать у собак игрушки или предметы, с которыми она играет;
- г) приближаться к собакам, находящимся на привязи;
- д) делать резкие выпады и ругаться с хозяином собаки.

Уязвимые места на теле собаки: кончик носа и переносица; место перехода от лба к морде; череп; спина и живот; седалищный бугор; скакательный сустав и запястье.

Нападающая собака может быть больна смертельно опасной болезнью — бешенством. Любую напавшую на человека собаку следует рассматривать как зараженную бешенством. Даже после успешной защиты необходимо обратиться к врачу, показать раны, чтобы получить квалифицированное лечение. Доврачебная помощь заключается в том, чтобы остановить кровотечение, промыть перекисью водорода рану, наложить повязку.

В настоящее время популярностью пользуется ультразвуковой отпугиватель собак. Прибор издает высокочастотные колебания, которые не слышны человеческому уху, зато прекрасно слышны собаке. При попадании собаки в зону действия ее охватывает паника и желание убежать по-

дальше от источника. Однако не стоит покупать дешевые подделки — они могут не работать, а в некоторых случаях даже вызвать обратный эффект.

Некоторые специалисты в области самообороны предлагают использовать самодельную смесь и носить ее в плотном пакете в кармане. Состав смеси: 50% табака и 50% черного перца. При нападении необходимо бросить смесь в морду собаке.

Даже если человек убьет животное, то никакой ответственности нести за это не будет, ведь животное угрожало жизни и здоровью этого человека. Вся ответственность ляжет на хозяина собаки. Потому что существуют правила содержания собак в городе. Собака в общественных местах должна быть в наморднике и на поводке. Если собака хотя бы просто облаяла и кинулась на человека, он уже вправе предъявить свои претензии хозяину. А если она еще и укусила его, то он может подать соответствующее заявление в правоохранительные органы и требовать компенсацию ущерба.

5. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

5.1. Доврачебная помощь

Доврачебная помощь — это комплекс неотложных мероприятий по оказанию помощи пострадавшему человеку, направленных на поддержание его жизни и здоровья, до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Акт защиты человека от нападения, рукопашная схватка сопряжены с напряженным и ярким физическим контактом (драка, применение средств нападения и защиты), направленным на причинение физического ущерба нормальному состоянию человека. В связи с этим возникают травмы различного характера и тяжести. Поэтому в рамках самообороны изучаются основы оказания доврачебной по-

мощи пострадавшим. Доврачебная помощь может оказываться после самообороны и до прибытия врача по отношению к другу (супругу), самому себе, а также по отношению к нападающему, который получил отпор, и его нападение оказалось неудачным. Эти действия просты, целесообразны и эффективны, поэтому их может освоить каждый человек. Приемы доврачебной помощи позволяют сохранить жизнь и здоровье человека, снизить вероятность осложнений, сократить время лечения. Данные действия должны осуществляться решительно, своевременно, быстро, правильно.

Последовательность действий при оказании доврачебной помощи изображена на рисунке 18.

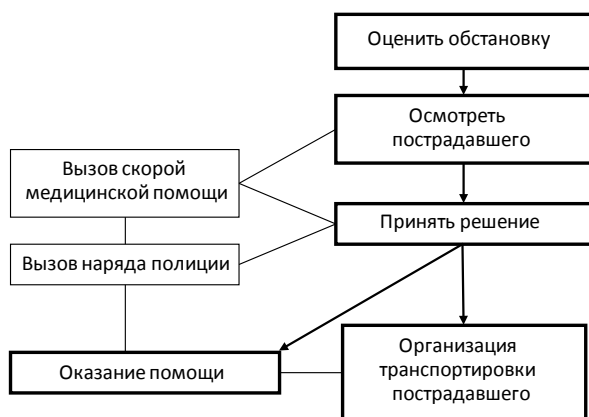


Рис. 18. Последовательность действий при оказании доврачебной помощи пострадавшему

Самая первая задача человека, оказывающего доврачебную помощь, заключается в том, чтобы правильно оценить обстановку. Необходимо осмотреть место происшествия, пострадавшего и оценить его состояние. Нужно постараться понять причину, характер и тяжесть травмы, наконец, жив ли человек, если он находится без сознания. На основании этого принимают решение о порядке и последовательности оказания доврачебной помощи. Затем

начинают оказывать доврачебную помощь и вызывают скорую медицинскую помощь или организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Выбор момента, когда нужно позвонить и вызвать скорую медицинскую помощь, зависит от состояния пострадавшего, если людей, оказывающих помощь, несколько, то это делается одновременно, не теряя времени. Следует помнить, что в зависимости от ситуации понадобится вызвать наряд полиции.

При тяжелой травме, сотрясении головного мозга, возникшей после нападения в результате ударов по уязвимым частям тела, удушения, может наступить потеря сознания, когда пострадавший лежит без движений, не реагирует на вопросы и действия людей. И если человек, оказывающий помощь, не был свидетелем наступления такого состояния и не знает причины, то важно установить, жив ли пострадавший или мертв. Необходимо четко определить признаки жизни, прежде чем оказывать доврачебную помощь. При наличии хотя бы минимальных признаков жизни следует приложить все силы для того, чтобы оживить пострадавшего.

Признаки жизни:

- наличие пульса, сердцебиения;
- наличие цикла дыхания;
- наличие реакции зрачков на свет.

Необходимо помнить о том, что отсутствие данных признаков не дает человеку права не оказывать доврачебной помощи. Пострадавший может быть в состоянии клинической смерти, которая наступила не так давно. Это своеобразное переходное состояние между жизнью и смертью, которое может длиться 3—6 минут, и головной мозг в течение этого времени остается жизнеспособным даже без дыхания и сердцебиения. Реакция зрачка на свет, дыхание и сердцебиение могут быть малозаметными. Только трупное окоченение, помутнение роговицы глаза, трупные пятна, охлаждение тела и безрезультатное оказание помощи в

течение определенного времени может свидетельствовать о смерти (смерть мозга в результате отсутствия кислорода и смерти остальных органов).

Проверку наличия сердцебиения определяют по пульсу в запястье или на шее, а также приложив ухо к грудной клетке. Наличие реакции зрачка на свет — открыванием века, а лучше светом от фонарика (если имеется с собой), наличие нейромоторных реакций — уколом иголки. Существует способ определения состояния человека сдавливанием зрачка пальцами: если зрачок остается в сжатом состоянии («кошачий глаз») и не приобретает первоначальные очертания, это может свидетельствовать о смерти пострадавшего (рис. 19).

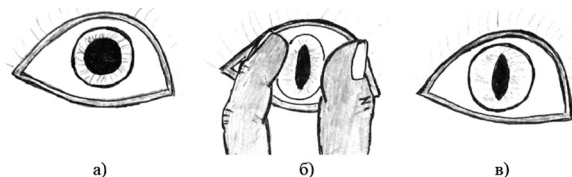


Рис. 19. Реакция зрачка на сжатие: а) расширенный зрачок, б) сжатие зрачка, в) отсутствие реакции зрачка на сжатие

Наиболее эффективными приемами оказания доврачебной помощи при потере сознания являются непрямо́й массаж сердца и искусственное дыхание (сердечно-дыхательная реанимация).

Искусственное дыхание. Существует несколько способов выполнения данного приема, но наиболее эффективный и потому самый распространенный способ — «искусственное дыхание изо рта в рот». Суть этого метода реанимации заключается в том, что человек за счет усилий собственных дыхательных мышц, сделав предварительный вдох, через рот пострадавшего вдыхает в его легкие воздух. При этом необходимо положить пострадавшего на ровную поверхность, убедиться, что его язык не перекрывает гортань и носоглотку, в дыхательных путях и легких нет посто-

36

ронных предметов, рвотных масс; положив что-нибудь под голову (в районе шеи) и запрокинув ее, закрыть нос пальцами, плотно прижавшись губами к губам пострадавшего, совершать вдох (рис. 20). При этом необходимо убедиться, что воздух поступает именно в легкие, а не в желудок. В выдыхаемом воздухе содержится достаточно кислорода для реанимации. Выдыхания воздуха в легкие пострадавшего повторяются через каждые 5—15 секунд, после естественного сокращения грудной клетки.

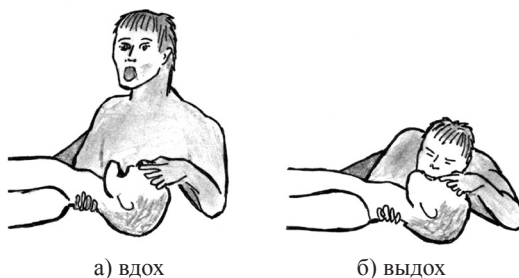


Рис. 20. Искусственное дыхание

Когда на лице, на губах, во рту у незнакомого пострадавшего есть следы крови, специалисты в области медицины не рекомендуют вступать в контакт с ртом пострадавшего, потому что на современном этапе имеют большое распространение смертельно опасные заболевания, передающиеся через кровь. Рекомендуют поднимать обе руки пострадавшего вверх (через стороны) и опускать их вниз, эти движения способствуют относительному раскрытию грудной клетки и ее сокращению при опускании, что позволяет небольшому количеству воздуха естественным образом поступать в легкие. То же самое специалисты советуют делать в случаях, если раны лица, челюсти (в результате сильных ударов по лицу) не дают возможности эффективно сделать выдох.

Искусственное дыхание делается при отсутствии дыхания, а также в комбинации с непрямым массажем сердца, если нет сердцебиения. Соотношение выдоха к движениям по непрямому массажу сердца — 1:5 или 1:10.

Непрямой массаж сердца. Выполняется как отдельно при отсутствии сердцебиения, так и в комбинации с искусственным дыханием, при отсутствии дыхания. Суть движений при непрямом массаже сердца заключается в ритмичном сжатии грудной клетки. Сердце человека имеет упругий хрящевой скелет и систему клапанов. При сжатии грудной клетки сжимается сердце и из него выходит кровь в нужном направлении. При ослаблении давления на сердце оно приобретает свою обычную форму, втягивая кровь в желудочки, последующие движения способствуют продвижению крови, в том числе и до головного мозга.

Техника непрямого массажа сердца состоит в следующем: положить пострадавшего в горизонтальное положение, наложить основание ладони на середину грудины (чуть ниже), другую кисть — сверху и ритмично надавливать в направлении позвоночника с частотой 60—80 сжатий в минуту (рис. 21). Необходимо рассчитывать силу с учетом возраста и состояния пострадавшего.



Рис. 21. Непрямой массаж сердца

Данные реанимационные мероприятия проводятся до появления признаков жизни.

Прямой массаж сердца применяется только врачами-специалистами, которые делают безопасный разрез в грудной клетке и непосредственно кистью осуществляют сокращения сердца.

5.2. Доврачебная помощь при кровотечениях

Во время самообороны можно получить рану, при которой откроется кровотечение, поэтому люди должны знать способы остановки кровотечений. Потеря крови может привести пострадавшего к смерти.

Кровотечение становится следствием нарушения целостности кровеносных сосудов (тканей), возникшего в результате удара, падения, проникающего ранения. Оно бывает внутренним и наружным, артериальным, венозным и капиллярным.

В случае возникновения наружного капиллярного или венозного кровотечения достаточно наложить повязку. Если в рану попали частицы земли, необходимо промыть ее перекисью водорода, мирамистином, слабым раствором марганцовокислого калия или хлоргексидином, а в случае их отсутствия нужно оставить грязь и инородные вещества в глубине раны. Потом края раны обработать раствором йода (спирта). Нельзя промывать рану водой, закрывать ее ватой, наносить мазь.

С артериальным кровотечением все намного сложнее. Кровь вытекает стремительно, иногда пульсирует струей при повреждении крупных артерий (плечевой, бедренной, сонной). За короткое время может вытечь много крови, угрожая жизни пострадавшего. При таких кровотечениях необходимо наложить жгут или сдавливающую повязку выше места ранения. Жгут желательно накладывать на одежду или материал, чтобы не повредить мягкие ткани. Сделать 2—3 оборота и затягивать, пока не остановится кровотечение. Сдавливающую повязку (веревку, шнур, ремень) также затягивают до остановки кровотечения.

Важно знать, что жгут накладывается на 1—1,5 часа (зимой — на 50—60 минут) для того, чтобы не произошло омертвление тканей конечностей пострадавшего. При передаче пострадавшего врачам нужно сообщить им время наложения повязки или написать записку и прикрепить к

жгуту. Если через 1,5 часа врачи не прибыли, а транспортировать пострадавшего в больницу нет возможности, необходимо ослабить натяжение жгута на 15—20 минут для восстановления кровообращения, закрыв рану рукой.

При ранении кисти (стопы) повязку необходимо накладывать на плечо (бедро), а не на предплечье (голень), потому что предплечье (голень) состоит из двух параллельно расположенных костей и между ними артерию трудно полностью перекрыть. На все раны накладывается марлевая повязка либо прикрывается чистой тканью. Поврежденную конечность необходимо иммобилизовать (ограничить движение).

Для остановки кровотечений также можно использовать пережатие определенных точек на теле пострадавшего или фиксацию конечности в согнутом положении.

На ушибы желательно приложить что-нибудь холодное (лед), это снизит масштаб внутреннего кровоизлияния и опухоли. Внутричерепное и внутригрудное кровотечение трудно диагностировать, хотя и есть признаки: пострадавший бледнеет, выступает липкий холодный пот, пульс слабый, дыхание поверхностное. Пострадавшему, если это возможно, необходимо придать положение полусидя полужа и также приложить к месту предполагаемого внутреннего кровотечения пакет со льдом, дожидаясь прибытия медицинской помощи.

При наружном черепном, брюшном, грудном кровотечении, возникшем в результате ранения острым предметом (нож, шило, заточка) или при осколочном, пулевом ранении, некоторые специалисты рекомендуют, прикрыв рану повязкой, препятствовать оттоку крови прижатием руки. Острые предметы не рекомендуют вынимать из раны.

При растяжении связок необходимо наложить фиксирующую повязку и приложить что-нибудь холодное.

При вывихах необходимо иммобилизовать сустав в том положении, в котором он оказался после травмы, это делается при помощи шин, подручных средств, руку подвешивают

вают на косынке (рис. 22). Запрещается вправлять сустав самим, это может нанести еще большие травмы и усложнит процесс выздоровления. Если есть возможность, необходимо приложить лед и дать обезболивающие лекарственные средства (анальгин, нурофен, амидопирин).

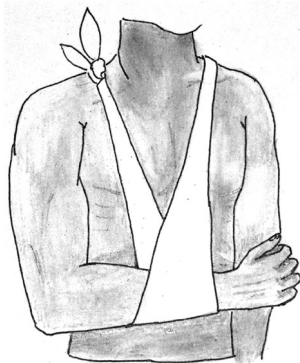


Рис. 22. Подвешивание руки на косынке

5.3. Доврачебная помощь при переломах (комплексные травмы)

Процесс противодействия нападающему и защиты своей чести и достоинства может стать причиной нарушения целостности тканей, в том числе и костной. Переломы — одна из серьезных травм, возникающих в результате самообороны, они бывают открытыми и закрытыми. Следствием неправильного оказания доврачебной помощи при переломах могут стать различные осложнения: нарушение целостности ткани обломками костей (мышцы и сосуды, связки и сухожилия, внутренние органы, нервы, кожа), гнойные заболевания, длительное время на лечение и реабилитацию, инвалидность (паралич, хромота, ограниченность движений). Все это подчеркивает значимость грамотного определения характера подобных травм и оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Признаки перелома:

- 1) боль в месте перелома;
- 2) опухоль и покраснение (посинение);
- 3) деформация и искривление;
- 4) нарушение моторной функции.

При открытом переломе наблюдается повреждение ткани и кожного покрова, часто видны кости, которые торчат из раны (рис. 23).

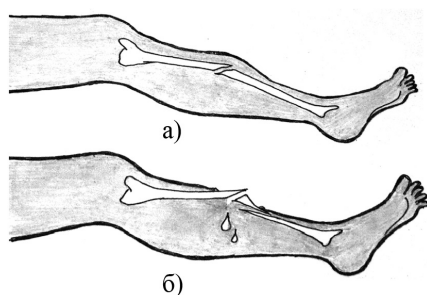


Рис. 23. Переломы: а) закрытый, б) открытый

Если у пострадавшего открытый перелом, то сначала останавливают кровотечение, обрабатывают рану раствором йода (йод наносят вокруг раны), накладывают повязку и начинают осуществлять иммобилизацию. При этом запрещается извлекать обломки костей из раны пострадавшего, а также вправлять их вовнутрь.

Иммобилизация осуществляется разными способами, один из самых распространенных и эффективных — это наложение шины. В случае получения переломов при схватке с нападающим во время самообороны, как правило, нет стандартных шин, поэтому используют подручные предметы (палки, черенки от садового инвентаря, доски, прутья, зонт).

При переломе ноги (голени, бедра), если используют палки, используют 2—3 палки, которые накладываются вдоль всей ноги (рис. 24).

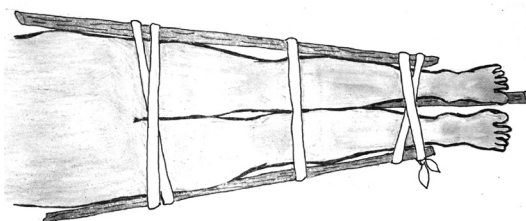


Рис. 24. Наложение шины на ноги

Правила наложения шины:

- а) совершать меньше движений (перемещений) с поврежденной конечностью (телом), потому что каждое движение причиняет боль и травмирует прилегающие ткани;
- б) шина должна обездвижить два сопутствующих сустава (сверху и снизу);
- в) хорошо зафиксировать область перелома, надежно закрепить;
- г) подложить ткань между шиной и кожей.

При переломе предплечья желательно зафиксировать локтевой сустав под углом 90 градусов с иммобилизацией лучезапястного и локтевого составов и повесить на повязку за шею.

Когда нет подручных средств для использования в качестве шины, поврежденную ногу привязывают к здоровой ноге, руку — к туловищу.

При переломе позвоночника необходимо уложить пострадавшего лицом вверх на твердую поверхность (дверь, щит, доска) и привязать. При повреждении шейного отдела необходима фиксация головы валиками (из одежды) с боков.

При повреждении костей таза пострадавшего также кладут на твердую поверхность, раздвигают согнутые ноги в положение «лягушка» и подкладывают валики под колени.

Если нападающий повредил кости черепа, голова также фиксируется с двух сторон валиками, пострадавший лежит на спине. При повреждении челюсти не закрывается рот, ощущается боль, затруднена речь. Необходимо привязать нижнюю челюсть через голову под подбородок.

Не являются редкостью при самозащите комплексные травмы, когда пострадавший получил перелом (переломы), открылось кровотечение (наружное и внутреннее), получил множественные ушибы и ссадины, болевой шок, а иногда возникает остановка сердцебиения и дыхания (потеря сознания). Такое же может произойти при получении пулевого ранения, когда пуля проходит через ткани, артерии, кости. В этих случаях, как правило, сначала останавливают кровь, затем проводят искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, а после иммобилизацию. Если осуществлять помощь в ином порядке, может вытечь кровь и помощь пострадавшему человеку уже не понадобится.

6. САМООБОРОНА В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

6.1. Самооборона в условиях чрезвычайных ситуаций

Ситуация, при которой на определенной территории возник значительный материальный ущерб жизнедеятельности людей, ущерб окружающей среде, жизни и здоровью людей с многочисленными пострадавшими и погибшими по причине аварии, катастрофы, природного (стихийного) явления, социальных волнений, называется чрезвычайной. Как известно из курса «Безопасность жизнедеятельности», чрезвычайные ситуации могут быть разными по виду, особенностям и масштабу.

На территории Российской Федерации необходимо быть готовыми к техногенным авариям и катастрофам, возникшим в результате упущений человека в промышленной и хозяйственной деятельности, природным катаклизмам, острым чрезвычайным ситуациям социального характера, которые могут возникнуть на почве межнациональной и межконфессиональной нетерпимости, выхода из-под контроля политической и экономической ситуации в стране.

Они могут возникать как в отдельно взятом регионе страны, так и в общегосударственном масштабе. В последнее время актуальны угроза терроризма и военные (политические) провокации (диверсии) недружественных стран, которые могут стать началом крупномасштабных бедствий и причиной объявления в стране (регионе) чрезвычайного или военного положения.

При возникновении чрезвычайной ситуации любого рода и сигнале «Внимание всем!» (сирена) необходимо получить достоверную информацию из средств массовой информации (телевидение, радио), по телефону или громкоговорителям на улице и быстро действовать. Как правило, в информации говорится о степени и характере угрозы, а также даются краткие инструкции по действиям в данной обстановке. Существует часть людей, которая четко знает, что им надо делать, куда идти, как эвакуироваться (военнослужащие, правоохранительные органы, специальные службы, рабочие оборонных заводов, медицинский персонал), но большая часть, как правило, не знает, что необходимо делать конкретно. В таких условиях важно не поддаваться панике, потому что она может послужить причиной еще более серьезных последствий.

Необходимо напомнить, что всегда надо отключать электроприборы, газ, брать документы, теплые вещи (средства защиты органов дыхания) и, желательно, запас продуктов. Выходя на улицу для следования к месту, где проводятся эвакуационные (подготовительные) мероприятия, нужно оповестить соседей. Прибыв к месту или убывая в составе транспортной (пешей) колонны, убедиться, что вас зарегистрировала эвакуационная комиссия.

Также следует напомнить, что при химической аварии необходимо защитить органы дыхания и лицо. Если нет противогаза, используется ватно-марлевая повязка (респиратор) или ткань, смоченная водой. Выходить из зоны аварии необходимо перпендикулярно направлению ветра. Если зону поражения покинуть не получается, необходимо

плотно закрыть двери, окна, дымоходы и вентиляционные отверстия тканью, полиэтиленом, скотчем.

При эвакуации из горящего здания необходимо, защитив органы дыхания, накрыться предварительно смоченными водой покрывалом или одеялом и, пригнувшись ниже к полу, быстро следовать к выходу.

При угрозе взрыва, землетрясения, разрушения здания необходимо как можно быстрее покинуть его, не пользуясь лифтом. Оказавшись на улице, нельзя стоять рядом с постройками. Если человек не успел выйти, то надо встать в проемы капитальных внутренних стен. Если человек оказался в завале, необходимо, защищая органы дыхания от пыли, дышать и, не паникуя, попытаться найти проход в завале, оказать себе доврачебную помощь. Убедившись, что прохода нет, надо прислушиваться к голосам людей сверху и активно подавать сигналы.

Вышеперечисленные факторы, а также отсутствие средств радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ) сильно усложняют выполнение задач правоохранительными органами в условиях чрезвычайной ситуации (рис. 25).



Рис. 25. Использование средств РХБЗ

Практические основы самообороны в чрезвычайных ситуациях становятся актуальными при длительном нахождении в зоне катастрофы или аварии, уличных беспорядков или военных действий, когда помощи нет значительное время. Встает прямой вопрос о выживании человека, когда ему придется не только искать убежище, кров, пищу и воду, человеку также придется противостоять (бороться за существование) мародерам, хулиганам и другим преступникам (вооруженным формированиям), которые хотят выжить за счет средств более слабого и незащищенного, которые пользуются сложившейся ситуацией в своих антигосударственных целях. В данных условиях на плечи инициативных граждан и сотрудников правоохранительных органов ложится ответственная задача по соблюдению порядка и дисциплины.

6.2. Самооборона в условиях военного положения (отряды самообороны)

Примером вооруженной самообороны в условиях военного времени являются подвиги партизанских отрядов в годы Великой Отечественной войны. И сегодня вопрос защиты гражданских прав коллективом вооруженных граждан остается актуальным, когда люди, вступая в отряды самообороны, выйдут на охрану своих ценностей (территориальной неприкосновенности России, ее независимости и целостности), вооружаясь подручными средствами (топорами, ножами, охотничьим оружием), чтобы противостоять захватчикам (террористам, оккупационным войскам).

Среди мирных граждан, потенциальных бойцов самообороны, может находиться много мужчин, в прошлом проходивших военную службу и знающих основные методы вооруженной борьбы, но будет немало ополченцев, не проходивших военную службу и познающих основы самообороны в условиях военного положения, непосредствен-



Рис. 26. Боец

отряда самообороны
правило автомат Калашникова (АК). Прежде всего бойцу отряда ополчения необходимо изучить (вспомнить) устройство АК (рис. 27).

но обороняясь от врага (молодые мужчины, женщины).

На современном этапе боец отряда самообороны не сильно отличается от солдата на поле боя (рис. 26).

Сегодня как никогда велика вероятность противостояния террористическим силам. Для более полного восприятия учебного материала студентам рекомендуется посмотреть документальные фильмы «Чеченский капкан», «На войне как на войне» и «Привет из Горловки» (7 и 9 серии).

Основным оружием самообороны в условиях военного положения является автомат, как

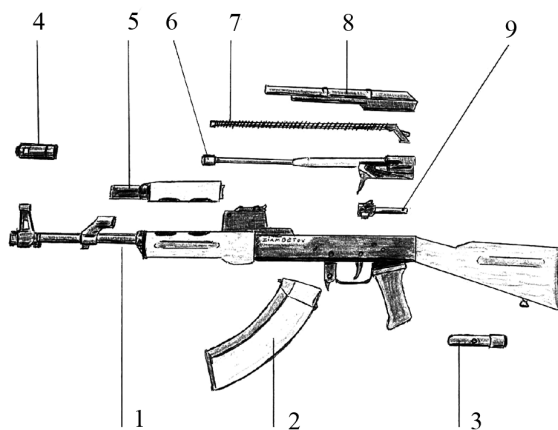


Рис. 27. Составные части автомата Калашникова при неполной разборке

К составным частям АК относятся [4] (рис. 27):

1. Ствол со ствольной коробкой и прикладом.
2. Магазин.
3. Пенал с принадлежностью.
4. Дульный тормоз-компенсатор (пламегаситель).
5. Газовая трубка со ствольной накладкой.
6. Затворная рама с поршнем.
7. Возвратный механизм.
8. Крышка ствольной коробки.
9. Затвор.

Неполная разборка автомата предназначена для чистки, смазки и поддержания автомата в боевой готовности. Полная разборка — для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте. Разборку и сборку автомата следует производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. Чистка оружия проводится после каждого боя.

Последовательность неполной сборки и разборки АК [4]:

а) отделить магазин, удерживая автомат левой рукой за шейку;

б) произвести контрольный спуск, опустить переводчик вниз;

в) вынуть пенал с принадлежностью. Раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку;

г) отделить шомпол;

д) отделить дульный тормоз-компенсатор;

е) отделить крышку ствольной коробки;

ж) отделить возвратный механизм;

з) отделить затворную раму с затвором;

и) отделить затвор от затворной рамы;

к) отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Также необходимо пристрелять автомат, вспомнив основы прицеливания, чтобы быть готовым точно производить стрельбу и быть уверенным в своем оружии. Автомат пристреливается путем выполнения стрельб по мишени либо другому предмету (стена, кирпич, дерево) и регулировки винтов мушки. Каждое оружие имеет свои особенности и пристреляно по своему (рис. 28).

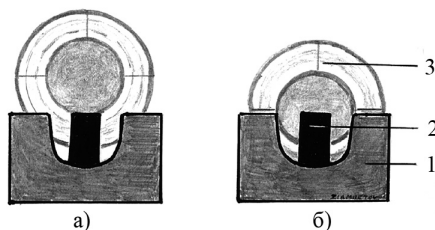


Рис. 28. Пристрелка автомата: а) оружие пристреляно под центр мишени; б) по центру мишени

На рисунке 28 цифрой 1 обозначено прицельное приспособление, цифрой 2 — мушка, 3 — мишень.

Не меньшее значение для производства точного выстрела имеет плавность и правильность нажатия спускового крючка (рис. 29).

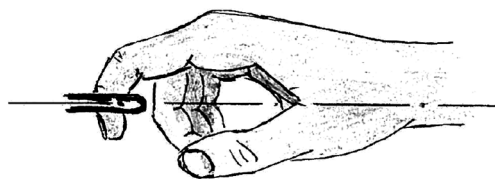


Рис. 29. Нажатие на спусковой крючок

Положение указательного пальца на спусковом крючке произвольное. Если рука маленькая и пальцы короткие, нажимать следует первой фалангой, если рука большая и пальцы длинные, нажимать следует второй фалангой. Выжав свободный ход спускового крючка, указательным паль-

цем нажать спусковой крючок до упора (за упором следует боевой ход курка) и отпустить.

Отряды самообороны в городе, как правило, действуют в составе небольших групп, поэтому индивидуальная готовность каждого бойца-ополченца (отряда самообороны) имеет большое значение для эффективной коллективной вооруженной обороны.

Для боев в городе необходимо исправное, готовое к бою оружие и большое количество боеприпасов к нему. Также требуется повышенный запас ручных гранат, не будут лишними светозумовые и слезоточивые гранаты, дымовые шашки. Огневая мощь бойца увеличится, если его автомат будет снабжен гранатометом подствольным (ГП-25), к которому также понадобится много гранат. Необходимым дополнением послужат пистолет и штык-нож, потому что в населенном пункте (город, поселок) велика вероятность вступления в ближний бой, они также необходимы в случае выхода из строя автомата. Следует помнить, что оружие ближнего боя можно эффективно использовать только тогда, когда его можно быстро взять (обнажить) и применить, поэтому необходимо не только правильно его разместить на разгрузочном жилете (кобуре), но и потренироваться в выхватывании и применении.

В темное время суток понадобится фонарик и запасные батарейки к нему. Эффективность оборонительных действий отряда в ночное время повысится, если у бойцов появится прибор ночного видения, навигатор. Для поддержания связи между группами (отрядами) понадобятся исправные радиостанции и запас дополнительных аккумуляторных батарей к ним. Заранее изучаются всеми командирами отрядов и их помощниками система (системы) оповещения, таблица позывных, время и условия перехода на другие (резервные) частоты. Прибор ночного видения, навигатор, радиостанция, оптический прицел, бинокль продаются в охотничьих магазинах в мирное время.

Одеваются по погоде, но нужно помнить о том, что ночью гораздо холоднее и снижению температуры способствуют намокание одежды после дождя, длительные перерывы между приемами пищи (голодное состояние). Если форма противника внешне схожа с формой отряда самообороны, необходимо продумать различия для опознавания своих бойцов в бою. К сожалению, нередкими бывают случаи, когда бойцы погибают от пуль своих товарищей. В боях ополчения бойцы обычно носят повязки из бинта на рукаве и бедре. Не менее важна единовременная смена опознавательных знаков, их комбинации, потому что при ведении длительных боев противник может воспользоваться этим и, дезинформируя бойцов, подойти на близкое расстояние и уничтожить группу.

Также необходимо заранее позаботиться о защитном снаряжении: шлем и бронежилет. Ношение бронежилета и шлема, несмотря на их вес и определенные неудобства, вполне оправданно и жизненно важно. Если их нет, то после успешного боя не считается чем-то зазорным использование защитного снаряжения плененного или убитого в бою врага.

Необходимы перевязочные средства (аптечка), разумный набор продуктов питания и объем воды. Если известно, что оккупационные войска могут применить отравляющие вещества в обход всех международных норм, необходимо заранее подумать о средствах защиты органов дыхания и кожи. Противогаз также нужен при обороне зданий, когда противник при штурме здания использует слезоточивые гранаты.

Часто действия отрядов самообороны при освобождении населенных пунктов проходят в полуразрушенных зданиях, на заваленных острыми обломками, стеклом, досками с гвоздями, арматурой улиц, и поэтому ношение легкой обуви (кроссовки, туфли) будет нецелесообразным. Чтобы не получить травмы на неровных поверхностях и уверенно передвигаться, лучше всего в качестве обуви использовать

армейские ботинки с высокими берцами, достаточно крепко зашнуровав их.

Если есть возможность и время, то вышеописанную подготовку необходимо тщательно провести, потому что каждый боец отряда ополчения (группа) может быть отрезан на долгое время от основных сил самообороны и действовать самостоятельно, без обеспечения.

Как правило, ополчение (отряды самообороны) действует на своей территории и хорошо знает местность, но бывает так, что бойцы обороняются в соседних городах, поэтому важно, чтобы в отряде (группе) был хотя бы один местный житель для уверенного передвижения и маневрирования во время боя. Прежде чем освобождать населенный пункт от вооруженных террористов или оккупационных воинских формирований, каждый боец должен знать и иметь минимальное представление об особенностях местности, где ему предстоит вести бой. Также важно поддерживать связь с местным населением и активно использовать помощь неравнодушных людей, поддерживающих действия ополчения (данные о местах дислокации врага, дезинформация противника, участие в диверсионной работе). В то же время необходимо запоминать дорогу, иногда не следует доверять проводникам.

При передвижении к населенному пункту на автомобильном транспорте необходимо заранее позаботиться о достаточном количестве топлива, а также обеспечить работу разведывательного дозора (автомобиль), который будет двигаться первым, на определенном расстоянии от колонны основных сил отряда для того, чтобы основные силы отряда не попали в засаду или чтобы их не застали врасплох силы противника. В населенном пункте лучше спешиться (перейти на передвижение шагом), потому что такое передвижение более эффективно (скрытно) в разрушенном городе, автомобиль не имеет защиты даже от огнестрельного оружия, а встреча с врагом может произойти в любое мгновение.

Вооружение должно быть готово к немедленному применению, автомат должен быть снят с предохранителя и заряжен так, чтобы патрон уже находился в патроннике. Автомат держится в боевом положении, ремень на шее, приклад автомата не отрывается от плеча, ствол направлен немного вниз, а при необходимости контролировать углы, окна он направляется в сторону опасных объектов, где может неожиданно появиться противник. Ствол чаще направляется в ту же сторону, куда смотрит боец. Все это позволит быстро открыть прицельный огонь. При большой запыленности, большом количестве грязи, дожде, при передвижении переползанием стволы оружия должны быть закрыты полиэтиленом (пакетом), который не будет мешать стрельбе сходу.

Переводчик режима огня необходимо поставить на ведение огня одиночными выстрелами. Это обеспечит экономию патронов, а частый прицельный одиночный огонь не уступает в эффективности ведению огня очередями. Прицельное приспособление АК необходимо установить на ведение огня на расстояние в 100 м.

Боец должен контролировать расход боеприпасов, в том числе в магазине при стрельбе. Пустой магазин, возникшая пауза для перезарядки магазина в ответственный момент могут стоить жизни бойцу и его товарищам по отряду. Поэтому нежелательно ждать, пока кончатся патроны в магазине, если возникла пауза во время перестрелки, лучше сменить частично пустой магазин или расстрелять до конца оставшиеся патроны и быстро поменять магазин на полный. В разгар боя контроль расхода патронов в магазине затруднителен, поэтому опытные бойцы при снаряжении магазина вначале вставляют трассирующий патрон (три трассирующих патрона), а при ведении стрельбы, как только вылетела хотя бы одна трассирующая пуля, нужно менять магазин. Не обязательно расстреливать оставшиеся патроны, если в патроннике остался патрон, это даже лучше, потому что при смене магазина не придется тратить время на передергивание затвора.

Магазины желательно не терять, лучше отбрасывать их рядом с позицией для стрельбы, а при возникновении паузы снарядить их обратно в разгрузочный жилет (подсумок), но не смешивать их с заряженными магазинами, чтобы в бою не перепутать пустые и заполненные магазины.

Как правило, ополчение действует группами, а группы в парах или тройках, которые при передвижении должны видеть друг друга и знать, где находятся «соседи». Нельзя терять ориентацию в пространстве и направление движения, потому что в условиях плотной застройки, ограниченной видимости, сумерек можно внезапно выйти на своих товарищей и выстрелить в движущуюся мишень либо самому попасть под их огонь.

Передвигаться нужно перебежками, от одного укрытия к другому, нельзя находиться на открытом месте неподвижно и тем более собираться в большие группы. Бойцы самообороны либо двигаются, либо прячутся. Перемещения должны быть целенаправленными, а не хаотичными, необходимо чаще останавливаться и осматриваться (из-за укрытия) для ориентации в пространстве. При внезапной встрече с противником бойцам следует быстро занять позицию, бросившись к ближайшему укрытию, и вести огонь. Если группа попала под обстрел и не ясно, откуда ведется огонь, необходимо быстро скрыться в ближайшем укрытии, запрещается убегать, потому что враги (террористы) расстреляют ополченцев в спину. Даже простое падение на землю (пол) может спасти бойцов от поражения огнем противника, основная задача — мгновенно уйти с линии огня неприятеля. При ведении стрельбы нужно активно и умело маневрировать, прикрывая друг друга, используя дымовые пашки для выхода из сектора обстрела противника.

Для повышения скрытности передвижения целесообразно двигаться нагнувшись, а когда это необходимо — на четвереньках и переползанием вдоль стен, завалов, кустов, не выходя на открытые места. Открытые пространства преодолеваются либо переползанием, если это воз-

можно, либо бегом с максимальной скоростью, опасные (простреливаемые) участки задымляются дымовыми шашками, создающими дымовую завесу. То же выполняется при эвакуации раненых из-под обстрела противника (снайпера). Раненого следует оттащить в укрытие и оказать помощь. Двигаясь внутри помещения, нельзя задерживаться в проемах окон и в проломах стен, для скрытности необходимо нагибаться и проходить под нижним срезом окна.

Все передвижения осуществляются при взаимном прикритии, также прикрытие осуществляется при эвакуации раненых, отступлении, перезарядке. Поэтому при необходимости на время выйти из активного боя нужно сообщить об этом напарнику, для этого должен поддерживаться гололевой контакт.

При выборе позиции для стрельбы важно учитывать, что для правши удобнее вести огонь, выглядывая справа от предмета (укрытия), а для левши — наоборот. Прячась и выглядывая для ведения стрельбы справа (для правши), боец защищает все тело, а при стрельбе слева от предмета он вынужден показывать не только часть головы и руки, но и все тело. Если необходимо вести огонь слева, то лучше переложить автомат в левую руку, хоть это и неудобно. Поэтому если необходимо обогнуть препятствие и выйти к противнику, то это желательно делать справа, чтобы оказаться более защищенным в случае ответного огня. Появление головы над укрытием нежелательно, если это явилось вынужденной мерой, то голова должна находиться как можно ниже к земле. Иногда практикуется стрельба «вслепую», не выглядывая из-за укрытия, но она малоэффективна. Опытные бойцы самообороны носят с собой зеркальце на палочке, но использовать его нужно, учитывая солнечный свет, потому что он дает блики. Если есть возможность, то наступательные действия лучше вести со стороны солнца, чтобы оно ослепляло противника. При обходе углов нужно держаться от них немного подальше, чтобы увеличить угол обзора, и делать это медленно, при

этом необходимо быть готовым немедленно открыть огонь либо отскочить назад.

Во время передвижения бойцы находятся заведомо в невыгодном положении, потому что трудно обнаружить противника, не выдав своего появления, а противник, ожидая отряд, может находиться где угодно. Также в любой момент можно попасть в заранее подготовленную засаду или наступить на мину. Мины могут находиться не только в земле, но и в предметах, особенно в тех, перемещение и передвижение которых кажется логичным и предсказуемым (двери, завалы в проходах, раненные или убитые товарищи), для этого используются даже гранаты с выдернутым кольцом и прижатым рычагом (чекой). Поэтому рекомендуют расстрелять дверь, отстрелив замок, соблюдая осторожность, остерегаясь рикошетирующей пули. Для открытия дверей и для того, чтобы сдвинуть предмет, необходимо из-за укрытия использовать веревку, шест или доску, а лучше всего якорь-кошку (трехпалый крюк) на веревке. Обнаруженные мины (подозрительные предметы) расстреливаются или подрываются. Если в отряде есть саперы, идущие сзади, то найденные мины помечаются и обозначаются.

Все бойцы отряда самообороны при передвижении должны соблюдать тишину и прислушиваться, осторожно относиться к подозрительным звукам (хруст под ногами сломанной ветки или разбитого стекла, выстрелы и взрывы). В местах вероятной встречи с противником — умело использовать отвлекающие шумы.

Подствольный гранатомет должен быть готов к использованию в любой момент. Как правило, гранату (выстрел) заранее вставляют в ствол гранатомета, а на предохранитель его не ставят, потому что для выстрела требуется небольшое усилие, что исключает возможность случайного выстрела. Каждому необходимо помнить, что взрыватель гранаты встает на боевой взвод только после 40 м полета, поэтому на более близком расстоянии она просто не срабатывает. Следует учитывать, что самоликвидация гранаты

происходит через 14 секунд, поэтому подбирать ее после неудачного выстрела опасно. Еще одним требованием безопасности является то, что нельзя стоять у подножия высотного здания и стрелять из подствольного гранатомета по окнам над собой, потому что в случае промаха граната упадет обратно.

Если вооруженные формирования противника используют бронированную технику (боевые машины пехоты, бронетранспортеры, танки), то основным средством борьбы ополченцев против них служат ручные противотанковые гранатометы (РПГ), которые также должны быть готовы к немедленному применению.

При использовании РПГ нельзя забывать об особенностях его применения и мерах безопасности. Грамотно выбрать позицию для стрельбы. Снять колпачок с наколечника гранаты. Прежде чем стрелять, нужно убедиться, что сзади нет никого, потому что реактивная струя может поразить соратников по борьбе, а также самого гранатометчика, если сзади окажется стена. Перед выстрелом подается команда «Выстрел!». Время самоликвидации гранаты — 4—6 с, расстояние взвода взрывателя — 20—40 м, максимальная дальность стрельбы — 500 м.

При стрельбе в ветреную погоду, в отличие от стрельбы из огнестрельного оружия и подствольного гранатомета, упреждение следует брать не против ветра, а по ветру, потому что стабилизаторы гранаты стоят сзади и работает реактивный двигатель (рис. 30). На рисунке 30: а) оптический прицел гранатомета; б) направление ветра; в) направление прицеливания; г) траектория полета гранаты; д) граната (исходная точка стрельбы).

Прежде чем войти в комнату или зайти за угол, нужно бросить туда осколочную (светошумовую) гранату. Граната используется с предварительным предупреждением: «Бросаю гранату!». Опытные бойцы рекомендуют бросать гранату с замедлением, не сразу, а выдержав 2 секунды, чтобы избежать отбрасывания гранаты врагом обратно. Время

действия замедлителя ручной гранаты 3—4 секунды. Но этот способ требует выдержки и уверенности.

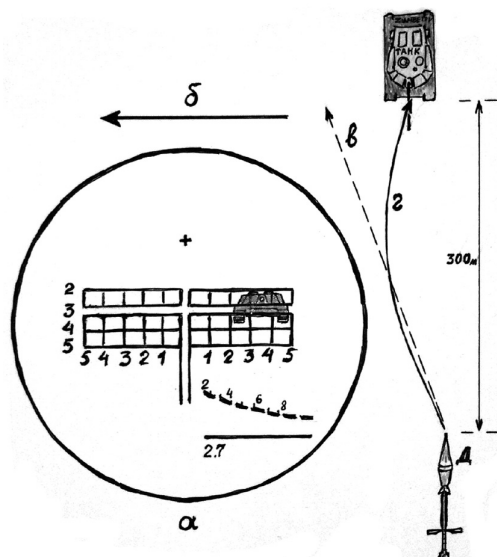


Рис. 30. Упреждение при стрельбе из РПГ в ветреную погоду

После разрыва гранаты в комнате необходимо быстро войти и произвести выстрелы по углам (возможным укрытиям) комнаты. То же делается при штурме здания, а светозумовые и слезоточивые гранаты используются как дополнение. Не рекомендуется продолжать движение, не убедившись в уничтожении противника, как нельзя оставлять за спиной непроверенные объекты. Часто противник воюет таким же оружием, поэтому уничтоженный враг может стать источником боеприпасов (патронов и гранат), оружия, защитных средств, разведывательных данных (рация противника, карта расположения подразделений противника, схема минных полей). Если необходимо войти в темное здание в светлое время дня, нужно сделать так, чтобы глаза сначала привыкли к темноте (закрыть один глаз, притаиться в темном укрытии).

Если командир группы принял решение о штурме здания, откуда ведется огонь, то нужно постараться овладеть зданием с первой попытки. Опыт ведения боевых действий показывает, что неудачный штурм здания укрепляет уверенность обороняющихся в своих силах, раскрывает основные способы и подходы атакующих действий штурмующих групп, позволяет им перегруппироваться и подготовиться к новой атаке, а у штурмующих резко падает их пробивная способность и боевой дух. Поэтому необходимо с самого начала, прилагая все усилия, проявляя мужество, героизм и самопожертвование, овладеть зданием, несмотря на потери, в противном случае потери увеличатся многократно.

В случае встречи противника с подготовленных позиций необходимо начать уничтожение врага с оптимальной дистанции, начиная с первоочередных (опасных) целей, затем командиры, пулеметчики, гранатометчики, снайперы, в последнюю очередь уничтожаются убегающие оккупанты. При уничтожении пешей колонны противника желательно начать с последних в колонне, тогда первые не сразу ориентируются, откуда ведется огонь, и это замешательство можно успешно использовать.

Если при действиях в темноте нет прибора ночного видения, используют фонарик, но нужно помнить, что он выдает его обладателя. Поэтому фонарик держат на вытянутой руке от себя, либо привязывают к палочке, можно присесть, подняв над собой руку с фонариком, можно при обнаружении подозрительного участка положить включенный фонарик на предмет, направив луч света в нужном направлении, а самому незаметно продвигаться в данном направлении. Некоторые бойцы периодически включают и выключают фонарик в движении. Если действовать в группе, то один боец подсвечивает местность фонариком из укрытия, а другие передвигаются. При передвижении в темноте запрещается разговаривать, курить, шуметь. Отсутствие пламегасителей при стрельбе также сильно демаскирует бойца в темноте.

Самооборона в условиях военного положения требует от бойцов самообороны выдержки, смекалки, физической и психологической подготовки, взаимовыручки и решительности.

7. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

7.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие законность самообороны

На протяжении всей истории человечества с людьми постоянно происходили различные ситуации, когда им необходимо было обороняться. В современной жизни ситуация почти не изменилась, несмотря на обязанности государства по защите граждан и его активную работу, преступные деяния в отношении личности не исчезают. Любой человек может попасть в ситуацию, где подвергнется противоправным действиям. В соответствии с российским законодательством каждый человек имеет право на защиту своих прав и законных интересов, прав и законных интересов другого лица, общества и государства от общественно опасного посягательства.

Конституция РФ. Конституция РФ — основной закон РФ, принята 12 декабря 1993 г., состоит из двух разделов и девяти глав.

Во второй главе «Права и свободы человека и гражданина» в статье 45 написано, что государственная защита прав и свобод человека и гражданина в Российской Федерации гарантируется. Во втором пункте статьи 45 указано, что каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом [6]. И это положение является юридическим обоснованием права граждан на необходимую оборону, которое вытекает из естественного, присущего от рождения человеку права на жизнь.

Но в процессе самообороны может быть причинен вред лицу, совершающему нападение. Применительно к таким

ситуациям можно говорить о законных обстоятельствах, исключающих преступность деяния обороняющегося. Здесь важным является правовая регуляция процесса самообороны. Действия обороняющегося, совершенные с соблюдением условий их правомерности, не содержат в себе состава преступления, что означает отсутствие основания для уголовной ответственности. Следовательно, обстоятельствами, устраняющими преступность деяния, признаются общественно полезные и целесообразные действия, направленные на устранение угрозы. К таким действиям относят необходимую оборону и крайнюю необходимость, задержание лица, совершившего преступление, физическое и психическое принуждение, обоснованный риск, исполнение приказа или распоряжения, которые определяют статьи 37—42 Уголовного Кодекса РФ (УК РФ).

Уголовный кодекс РФ (УКРФ). Принят в 1996 г., состоит из 12 разделов и 34 глав.

«Глава 8. Обстоятельства, исключающие преступность деяния

Статья 37. Необходимая оборона

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

2.1. Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо

вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.

3. Положения настоящей статьи в равной мере распространяются на всех лиц независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения, а также независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Статья 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступления

1. Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер.

2. Превышением мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается их явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда. <...>

Глава 16. Преступления против жизни и здоровья

Статья 108. Убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление

1. Убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, — наказывается исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Убийство, совершенное при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, — наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок. <...>

Статья 114. Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление.

1. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, — наказывается исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Умышленное причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, совершенное при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, — наказывается исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок» [7].

Гражданский кодекс РФ. Принят 1994 г., состоит из 4 частей, 7 разделов, 77 глав.

В главе 2 «Возникновение гражданских прав и обязанностей, осуществление и защита гражданских прав» в статье 14 написано, что допускается самозащита гражданских прав, при этом указано, что способы самозащиты должны быть соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения.

В главе 59, статье 1066 написано, что вред, причиненный при самозащите в состоянии необходимой обороны без превышения ее пределов, не подлежит возмещению.

Кодекс об административных правонарушениях принят в 2001 г., состоит из 5 разделов и 32 глав.

«Статья 19.3. Неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции, военнослужащего, сотрудника

органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, сотрудника органов федеральной службы безопасности, сотрудника органов государственной охраны, сотрудника органов, уполномоченных на осуществление функций по контролю и надзору в сфере миграции, либо сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы.

1. Неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника полиции, военнослужащего либо сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы в связи с исполнением ими обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а равно воспрепятствование исполнению ими служебных обязанностей — влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

2. Неповиновение гражданина (за исключением осужденных, отбывающих наказание в виде лишения свободы в уголовно-исполнительном учреждении, а также лиц, подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений и содержащихся под стражей в иных учреждениях) законному распоряжению или требованию сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы, военнослужащего либо другого лица при исполнении ими обязанностей по обеспечению безопасности и охране этих учреждений, поддержанию в них установленного режима, охране и конвоированию осужденных (подозреваемых, обвиняемых) — влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

3. Неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ или сотрудника органов, уполномоченных на осуществление функций по контролю и надзору в сфере миграции, в связи с исполне-

нием ими служебных обязанностей, а равно воспрепятствование исполнению ими служебных обязанностей — влечет наложение административного штрафа в размере от пяти сот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

4. Неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника органов федеральной службы безопасности в связи с исполнением им служебных обязанностей, а равно воспрепятствование исполнению им служебных обязанностей — влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток; на должностных лиц — от одной тысячи до трех тысяч рублей; на юридических лиц — от десяти тысяч до пятидесяти тысяч рублей.

5. Неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника органов государственной охраны в связи с исполнением им служебных обязанностей по осуществлению государственной охраны и (или) поддержанию общественного порядка либо воспрепятствование исполнению им служебных обязанностей — влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток; на должностных лиц — от одной тысячи до трех тысяч рублей; на юридических лиц — от десяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.

Статья 19.4. Неповиновение законному распоряжению должностного лица органа, осуществляющего государственный надзор (контроль), муниципальный контроль

1. Неповиновение законному распоряжению или требованию должностного лица органа, осуществляющего государственный надзор (контроль), муниципальный контроль, — влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи рублей; на должностных лиц — от двух тысяч до четырех тысяч рублей.

2. Невыполнение законных требований должностного лица органа охраны континентального шельфа Российской Федерации или органа охраны исключительной экономической зоны Российской Федерации об остановке судна, а равно воспрепятствование осуществлению этим должностным лицом возложенных на него полномочий, в том числе на осмотр судна, — влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от пятнадцати тысяч до двадцати тысяч рублей.

3. Воспрепятствование доступу членов международной инспекционной группы, осуществляющей свою деятельность в соответствии с международным договором Российской Федерации, на объект, подлежащий международному контролю, — влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от трех тысяч до четырех тысяч рублей; на юридических лиц — от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей.

4. Невыполнение законных требований должностного лица органа, уполномоченного в области экспортного контроля, а равно воспрепятствование осуществлению этим должностным лицом служебных обязанностей — влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей; на должностных лиц — от пяти тысяч до десяти тысяч рублей.

5. Невыполнение законных требований должностного лица федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по контролю и надзору в сфере здравоохранения, его территориального органа, а равно воспрепятствование осуществлению этим должностным лицом служебных обязанностей — влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от пяти тысяч до десяти тысяч рублей; на юридических лиц — от двадцати тысяч до тридцати тысяч рублей.

6. Невыполнение законных требований должностного лица органа, осуществляющего государственный контроль (надзор) в области производства и оборота этилового спир-

та, алкогольной и спиртосодержащей продукции, — влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей; на должностных лиц — от пяти тысяч до восьми тысяч рублей» [7].

7.2. Необходимая оборона

Уголовное право Российской Федерации признает за гражданином право на необходимую оборону и действия в состоянии крайней необходимости [7].

Самозащита — это один из способов защиты гражданских прав. Для него характерно то, что субъект гражданского права защищает себя собственными действиями. По сравнению с другими средствами защиты это защита без обращения в суд или иной орган, осуществляющий защиту гражданских прав. В статье 14 Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) записано, что допускается самозащита гражданских прав, а также способы самозащиты должны быть соразмерны нарушению и не выходить за пределы действий, необходимых для его пресечения.

Этим условиям отвечает защита прав и интересов собственными силами при захвате имущества и иных противоправных действиях нарушителя. Действия обладателя права в защиту личных и имущественных прав не признаются противоправными, если они совершены в состоянии необходимой обороны. Закон не считает преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, т.е. при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества, государства от общественно опасного посягательства, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны (ст. 37 УК РФ). Причинение вреда нападающему только по своим внешним признакам напоминает преступление, в действительности же не представляет опасности для правопорядка, так как совершается гражда-

нином с целью защиты его законных интересов. В соответствии со статьей 1066 ГК РФ вред, причиненный при самозащите в состоянии необходимой обороны без превышения ее пределов, не подлежит возмещению.

Необходимая оборона есть право гражданина на отражение общественно опасного посягательства. Под необходимой обороной понимается правомерная защита от общественно опасного посягательства путем причинения вреда посягающему. Но суд не признает самозащиту правомерной, если она явно не соответствует способу и характеру нарушения и причиненный (возможный) вред является более значительным, чем предотвращенный.

Осуществление акта необходимой обороны — субъективное право гражданина. На гражданах не лежит правовая обязанность осуществлять акт обороны. В определенных ситуациях оборона от преступного посягательства может являться моральной обязанностью, общественным долгом гражданина. Однако на определенной категории лиц в ряде случаев лежит не только моральная, но и правовая обязанность обороняться от происходящего нападения. К числу таких лиц относятся сотрудники милиции, других подразделений органов внутренних дел, военнослужащие, сотрудники Федеральной службы безопасности, федеральных органов государственной охраны, других охранных служб, инкассаторы. Осуществление акта необходимой обороны со стороны этих лиц является их служебным долгом.

Необходимая оборона является общественно полезным деянием, которое направлено на предотвращение или пресечение преступлений. При необходимой обороне действия человека, хотя формально подпадают под признаки преступления, но преступлением не являются, так как они направлены на защиту прав и законных интересов граждан, общества и государства. Преступность и наказуемость действий в данном случае на самом деле являются общественно полезными, поскольку служат интересам предотвращения и пресечения преступлений.

Признаки необходимой обороны:

1. Внешнее выражение защиты, а именно практическое действие. Бездействие не причиняет вреда жизни, здоровью, собственности и поэтому не может пресечь посягательство. По содержанию действие состоит в причинении физического и имущественного вреда. Физический вред может выражаться в причинении посягающему телесных повреждений. Имущественный вред при необходимой обороне состоит в уничтожении или повреждении имущества.

2. Вред должен быть причинен только посягающему. Причинение вреда третьему лицу, не участвующему в посягательстве, или совершенное из-за ошибки, исключает непротивность защиты. Ответственность за такую «оборону» наступает на общих основаниях — в зависимости от наличия вины.

3. Своевременность защиты. Оборона считается своевременной, если она осуществлена в пределах того времени, которое занимало посягательство, то есть с начала общественно опасного действия, которым в умышленных преступлениях является покушение, до его фактического окончания. Продолжение оборонительного действия после окончания посягательства можно отнести к запоздалой обороне, которая исключает непротивность деяния. С фактическим прекращением посягательства исчезает и основание для осуществления необходимой обороны.

4. Соразмерность защиты. В настоящем УК РФ указывается, что соразмерной признается защита, которая явно не превосходит опасность посягательства, не находится в строгом и очевидном несоответствии с его характером. В результате соразмерной защиты посягающему причиняется не только меньший или равный вред по сравнению с общественной опасностью вреда, являющегося результатом действий нападающего, но и несколько больший. В этой связи можно отметить, что защита будет соразмерной, если она повлекла лишение жизни посягающего при отражении посягательства на жизнь, причинение тяжкого вреда здо-

ровью при пресечении изнасилования, разбойного нападения, кражи в значительном размере. Также в УК РФ есть указание о праве каждого на защиту своих прав и законных интересов, интересов другого лица, общества и государства независимо от возможности спастись бегством или обратиться за помощью к другим лицам или в соответствующие органы [7]. Защита от нападения, сопряженного с насилием, опасным для жизни, или угрозой такого насилия, признавалась правомерной при причинении любого вреда нападающему. Для большинства граждан возможность осуществления необходимой обороны является их личным правом. Уклонение или отказ от использования этого права может вести лишь к моральному осуждению.

Не менее важно и содержащееся в рассматриваемой статье указание о праве каждого на необходимую оборону независимо от профессии, служебного положения и специальной подготовки [7]. Это положение направлено на защиту сотрудников милиции и других лиц, выполняющих профессиональные обязанности по охране общественного порядка. Тем самым сделана попытка уравнивать в правах при осуществлении акта необходимой обороны частных лиц и сотрудников правоохранительных и контролирующих органов, к которым на практике всегда предъявлялись в этом отношении повышенные требования.

Посягательство и оборона нередко приобретают характер борьбы, столкновения. При этом возможен переход оружия из рук нападающего в руки обороняющегося. Закон четко определяет, что переход оружия и других предметов, использованных при нападении, от посягающего к обороняющемуся сам по себе не может свидетельствовать об окончании посягательства. Если изъятие у посягающего орудий не остановило его, и он продолжает действовать общественно опасно, то обороняющийся может обороняться и далее, в том числе и с использованием отнятых орудий [7].

Состояние необходимой обороны может иметь место и тогда, когда защита последовала непосредственно за ак-

том хотя бы и окончательного посягательства, но по обстоятельствам дела для обороняющегося не был ясен момент его окончания. В случае же, когда вред причинен после того, как посягательство было предотвращено или окончено, причем в применении средств явно отпала необходимость, действия обороняющегося не могут считаться совершенными в состоянии необходимой обороны. В таких случаях ответственность наступает на общих основаниях.

Цель ответных действий — защита общественных отношений от причинения им вреда. Если посягательство было использовано как благоприятный предлог для сведения счетов, мести, то причинение вреда посягающему считается преступным.

В законе четко прописано, что не может быть признано находившимся в состоянии необходимой обороны лицо, которое намеренно вызвало нападение, чтобы использовать его как повод для совершения противоправных действий (развязывание драки, учинение расправы, совершение акта мести и т.д.).

Обеспечению права на необходимую оборону служит и формулировка понятия превышения пределов необходимой обороны, данная УК РФ, из которой следует, что только умышленные действия могут классифицироваться как превышение пределов необходимой обороны. Закон определяет, что превышением пределов необходимой обороны признаются умышленные действия, явно не соответствующие характеру и степени общественной опасности посягательства [7].

В правовом отношении посягательство чаще всего проявляется в преступлении, то есть им может быть только умышленное деяние. Однако следует отметить, что не каждое умышленное преступление может служить основанием необходимой обороны, и к таковым относятся, например, вымогательство взятки, контрабанда, дача ложных показаний, обман потребителей и т.д. Основанием необходимой обороны являются только такие умышленные преступления, которые неотвратимо и немедленно могут

повлечь причинение вреда общественным отношениям: покушение на убийство, изнасилование, разбой.

Не может признаваться находившимся в состоянии необходимой обороны лицо, причинившее вред другому лицу в связи совершением последним действий, хотя формально и содержащих признаки какого-либо деяния, предусмотренного уголовным законодательством, но заведомо не причиняющих в силу малозначительности общественной опасности, — кража малоценных предметов, хищение подростками ягод и фруктов с огородов и садов. За такие действия лицо, причинившее вред правонарушителю, подлежит ответственности на общих основаниях. На основании же статьи 19 Кодекса РФ об административных правонарушениях необходимая оборона допускается и против проступков [10].

Если лицо вследствие чрезвычайной, ничем не оправданной подозрительности, при отсутствии объективных оснований причиняет вред другому человеку, считая его нападающим, то за такой вред оно должно нести ответственность как за умышленное преступление.

Условия правомерности необходимой обороны, относящиеся к общественно опасному посягательству:

1. Посягательство должно быть наличным, т.е. начавшимся (или близким к началу) и еще не окончившимся. Действующий УК РФ не признает за обороняющимся «права опережающего действия» [7]. Необходимо, чтобы посягательство было наличным и уже причинило или начало причинять определенный вред, но еще не закончилось или создало реальную непосредственную угрозу причинения этого вреда. Начало нападения в данном случае — это замах рукой или ногой, или запуск камня, а заканчивается оно, когда лишается общественной опасности. Момент фактического окончания общественно опасного посягательства является конечным моментом необходимой обороны.

Наличным признается такое посягательство, которое уже начало осуществляться или непосредственная угроза осуществления которого была настолько очевидной, что

было ясно: посягательство может тотчас же, немедленно осуществиться. О последнем может свидетельствовать конкретная угроза словами, жестами, демонстрация оружия и прочие устрашающие способы. При этом обороняющийся имеет право на оборону уже при реальной угрозе нападения.

При оценке этого условия следует иметь в виду, что в силу естественного волнения, вызванного внезапностью посягательства, обороняющийся может неправильно определить начальный и конечный моменты посягательства, что не исключает его права на необходимую оборону. В силу естественного волнения (внезапность нападения) и невозможности объективно определить начало и окончание нападения — допускается незначительный выход за рамки своевременности, но если эти обстоятельства установит суд. То же относится и к условиям соразмерности ответных действий.

Посягательство не является наличным в тех случаях, когда оно закончилось и опасность уже не угрожает. Момент фактического окончания общественно опасного посягательства является конечным моментом необходимой обороны.

2. Посягательство должно быть действительным, реальным, а не мнимым, существующим в объективной действительности, а не только в воображении защищающегося [7].

Признак действительности нападения позволяет провести разграничение между необходимой и мнимой обороной — обороной против воображаемого, кажущегося, но в действительности не существующего посягательства. Юридические последствия мнимой обороны определяются по общим правилам о фактической ошибке. Во всяком случае, такая ошибка исключает ответственность за умышленное причинение вреда. Если фактическая ошибка исключает умысел и неосторожность, то устраняется и уголовная ответственность за действия, совершенные в состоянии мнимой обороны. В таких случаях лицо не только не сознает, но по обстоятельствам дела не должно и не может сознавать, что общественно опасного посягательства нет.

Следует всегда помнить и иметь в виду, что мнимая оборона и необходимая оборона предполагают определенные обязательные условия: необходимая оборона — наличие реального посягательства, мнимая оборона — совершение действий, принятых за такое посягательство [7].

В тех случаях, когда лицо совершенно неосновательно предположило нападение, когда ни поведение потерпевшего, ни вся обстановка по делу не давали ему никаких реальных оснований опасаться нападения, оно подлежит ответственности на общих основаниях как за умышленное преступление. В этих случаях действия лица не связаны с мнимой обороной, а вред потерпевшему причиняется вследствие чрезмерной, ничем не оправданной подозрительности виновного при отсутствии со стороны потерпевшего каких-либо действий, сходных с нападением.

Итак, есть условия, относящиеся к защите от общественно опасного посягательства [7]:

а) допускается защита не только собственных интересов обороняющегося, но и интересов других лиц, а также интересов общества и государства;

б) защита осуществляется путем причинения вреда посягающему, а не третьим (посторонним) лицам, как при крайней необходимости;

в) защита должна быть своевременной;

г) защита не должна превышать пределов необходимости.

Защита должна быть своевременной. Она должна совпадать, соответствовать по времени общественно опасному посягательству. «Преждевременная» или «запоздалая» оборона не увязывается с существом самого понятия необходимой обороны.

Защита не должна превышать пределов необходимости. Превышение пределов необходимой обороны представляет собой умышленные действия, явно не соответствующие характеру и степени общественной опасности посягательства. Под ним следует понимать причинение на-

падающему явно ненужного, чрезмерного, не вызываемого обстановкой тяжкого вреда.

Особенностью защиты при необходимой обороне является ее активный характер. При необходимой обороне защита, по существу, является контрнаступлением, контра-такой. Только такая оборона представляет надежную гарантию от грозящей опасности. Важное значение имеет указание закона о том, что право на оборону принадлежит лицу независимо от возможности избежать посягательства, обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Понятие необходимой обороны применяется к некоторым случаям причинения смерти или телесных повреждений в драке. При этом необходимо тщательным образом выяснить, кто был инициатором, нападающей стороной. Но и независимо от того, кто был зачинщиком драки, у ее участников может возникнуть право на оборону в случаях, если

- 1) один из дерущихся резко выходит за пределы нанесения побоев и стремится причинить более тяжкий вред;

- 2) один из участников драки отказался от ее продолжения или фактически прекратил драку (упал, сдался, стал убежать), а другой продолжает наносить побои [7].

Превышение пределов необходимой обороны имеет место прежде всего в случаях явного (резкого, значительного) несоответствия между угрожаемым вредом и вредом, причиняемым обороной, между способами и средствами защиты, с одной стороны, и способами и средствами посягательства — с другой, между интенсивностью защиты и интенсивностью посягательства. УК РФ прямо не устанавливает, в каких случаях обороняющийся вправе причинить любой вред нападающему.

Для правомерной обороны не требуется также пропорциональности (абсолютной соразмерности) между способами и средствами защиты и способами и средствами посягательства. Невооруженное нападение при конкретных обстоятельствах может представлять для жизни непосред-

ственную опасность, предотвращение которой посредством оружия вполне оправданно. Люди различаются по силе, ловкости, умению владеть оружием или обороняться без оружия. Требование пользоваться при защите тем же оружием, что и нападающий, ставит обороняющегося в худшее положение, чем преступника. Помимо того что не всегда возможно защищаться соразмерными средствами, следует иметь в виду, что у защищающегося нет времени для размышлений, соразмерны ли применяемые им способы и средства защиты способам и средствам посягательства. В состоянии душевного волнения, вызванного посягательством, обороняющийся не всегда может точно определить характер опасности и избрать соразмерные средства защиты. Поэтому средства защиты могут быть и более эффективными.

Вывод о том, имело ли место превышение пределов необходимой обороны или нет, можно сделать лишь в результате тщательного анализа конкретных обстоятельств дела, личности посягающего и обороняющегося. Необходимо учитывать не только соответствие или несоответствие средств защиты и нападения, но и характер опасности, угрожавшей оборонявшемуся, его силы и возможности по отражению посягательства, а также все иные обстоятельства, которые могли повлиять на реальное соотношение сил посягающего и защищающегося (количество посягавших и оборонявшихся, их возраст, физическое развитие, наличие оружия, место и время посягательства). При совершении посягательства группой лиц обороняющийся вправе применить к любому из нападающих такие меры защиты, которые определяются опасностью и характером действий всей группы [7].

Вынужденное причинение вреда лицу, совершившему преступление, является самостоятельным обстоятельством, исключающим преступность деяния. Отличие от необходимой обороны в том, что виновный не нападает, а пытается уклониться от задержания.

Причинение вреда при задержании исключает преступность деяния при наличии права задерживать и при соблюдении следующих условий [7]:

1) задерживается именно уголовный преступник, а не какой-то другой правонарушитель (административный, дисциплинарный);

2) твердая уверенность, что это уголовный преступник, может возникнуть, если человека застигли на месте преступления, люди прямо указали на него, наличие приговора;

3) вред может быть причинен при реальной возможности уклониться от задержания: невыполнение команд, требований, попытка сбежать, сопротивление;

4) вред причиняется лишь с целью задержания. Если вред причиняется с другими целями, уголовная ответственность наступает на общих основаниях;

5) меры, применяемые при задержании, должны быть необходимыми. Насилие должно быть вынужденной, крайней мерой, когда иными средствами задержать невозможно.

Вред, причиненный задержанному, может быть больше, чем причинил своими преступными действиями преступник. Лишение жизни задержанного при попытке скрыться может быть признано правомерным в случаях совершения им убийства, бандитизма, терроризма и другого тяжкого преступления [7].

Характер мер по задержанию должен соответствовать обстановке при задержании: наличие толпы, оружия, время суток, видимость, рельеф местности, возможность получить помощь. Правомерность вынужденного причинения вреда лицу, совершившему преступление при его задержании, получило законодательное закрепление в статье 38 УК РФ.

7.3. Ответственность граждан за превышение пределов необходимой обороны

В статье 114 УК РФ записано, что умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, наказывается исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на тот же срок [7].

Во втором пункте этой статьи указано, что умышленное причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, совершенное при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, наказывается исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, совершенное в отношении двух или более лиц, квалифицируется по соответствующей части ст. 114 УК РФ, если эти деяния совершены с единым умыслом и, как правило, одновременно; в противном случае содеянное должно оцениваться по правилам квалификации реальной совокупности преступлений.

Статья 108 УК РФ гласит, что убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, наказывается ограничением свободы на срок до двух лет или лишением свободы на тот же срок. Убийство, совершенное при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, наказывается ограничением свободы на срок до трех лет или лишением свободы на тот же срок [7].

8. ОРУЖИЕ САМООБОРОНЫ

8.1. Основные понятия

Основные понятия об оружии четко определены в Федеральном законе (ФЗ) «Об оружии» [8]. В статье 1 написано: «Для целей настоящего Федерального закона применяются следующие основные понятия: оружие — устройства и предметы, конструктивно предназначенные для поражения живой или иной цели, подачи сигналов; огнестрельное оружие — оружие, предназначенное для механического поражения цели на расстоянии снарядом, получающим направленное движение за счет энергии порохового или иного заряда; основные части огнестрельного оружия — ствол, затвор, барабан, рамка, ствольная коробка; холодное оружие — оружие, предназначенное для поражения цели при помощи мускульной силы человека при непосредственном контакте с объектом поражения; метательное оружие — оружие, предназначенное для поражения цели на расстоянии снарядом, получающим направленное движение при помощи мускульной силы человека или механического устройства; пневматическое оружие — оружие, предназначенное для поражения цели на расстоянии снарядом, получающим направленное движение за счет энергии сжатого, сжиженного или отвержденного газа; газовое оружие — оружие, предназначенное для временного поражения живой цели путем применения слезоточивых или раздражающих веществ; боеприпасы — предметы вооружения и метаемое снаряжение, предназначенные для поражения цели и содержащие разрывной, метательный, пиротехнический или вышибной заряды либо их сочетание; патрон — устройство, предназначенное для выстрела из оружия, объединяющее в одно целое при помощи гильзы средства инициирования, метательный заряд и метаемое снаряжение; сигнальное оружие — оружие, конструктивно предназначенное только для подачи световых, дымовых или звуковых сигналов;

80

оборот оружия и основных частей огнестрельного оружия (далее — оружие) — производство оружия, торговля оружием, продажа, передача, приобретение, коллекционирование, экспонирование, учет, хранение, ношение, перевозка, транспортирование, использование, изъятие, уничтожение, ввоз оружия на территорию Российской Федерации и вывоз его из Российской Федерации; производство оружия — исследование, разработка, испытание, изготовление, а также художественная отделка и ремонт оружия, изготовление боеприпасов, патронов и их составных частей. К оружию не относятся изделия, сертифицированные в качестве изделий хозяйственно-бытового и производственного назначения, спортивные снаряды, конструктивно сходные с оружием (далее — конструктивно сходные с оружием изделия)» [8].

В соответствии с этим законом (ст. 2) оружие подразделяется на виды: 1) гражданское; 2) служебное; 3) боевое ручное стрелковое и холодное.

8.2. Гражданское оружие

Статья 3 ФЗ «Об оружии» называется «Гражданское оружие» и в ней записано, что «к гражданскому оружию относится оружие, предназначенное для использования гражданами Российской Федерации в целях самообороны, для занятий спортом и охоты. Гражданское огнестрельное оружие должно исключать ведение огня очередями и иметь емкость магазина (барабана) не более 10 патронов. Гражданское оружие подразделяется на: 1) оружие самообороны: огнестрельное гладкоствольное длинноствольное оружие, в том числе с патронами травматического действия, соответствующими нормам Министерства здравоохранения Российской Федерации; огнестрельное бесствольное оружие отечественного производства с патронами травматического, газового и светозвукового действия, соответствующими нормам Министерства здравоохранения Рос-

сийской Федерации; газовое оружие: газовые пистолеты и револьверы, в том числе патроны к ним, механические распылители, аэрозольные и другие устройства, снаряженные слезоточивыми или раздражающими веществами, разрешенными к применению Министерством здравоохранения Российской Федерации; электрошоковые устройства и искровые разрядники отечественного производства, имеющие выходные параметры, соответствующие требованиям государственных стандартов Российской Федерации и нормам Министерства здравоохранения Российской Федерации; 2) спортивное оружие: огнестрельное с нарезным стволом; огнестрельное гладкоствольное; холодное клинковое; метательное; пневматическое с дульной энергией свыше 3 Дж; 3) охотничье оружие: огнестрельное с нарезным стволом; огнестрельное гладкоствольное, в том числе с длиной нарезной части не более 140 мм; огнестрельное комбинированное (нарезное и гладкоствольное), в том числе со сменными и вкладными нарезными стволами; пневматическое с дульной энергией не более 25 Дж; холодное клинковое; 4) сигнальное оружие; 5) холодное клинковое оружие, предназначенное для ношения с казачьей формой, а также с национальными костюмами народов Российской Федерации, атрибутика которых определяется Правительством Российской Федерации» [8].

8.3. Ограничения, устанавливаемые на оборот гражданского и служебного оружия

Боевые пистолеты и револьверы запрещены, и каждый человек обязан знать о статье 6 ФЗ «Об оружии»: «На территории Российской Федерации запрещается:

1) оборот в качестве гражданского и служебного оружия: огнестрельного длинноствольного оружия с емкостью магазина (барабана) более 10 патронов, имеющего длину ствола или длину ствола со ствольной коробкой ме-

нее 500 мм и общую длину оружия менее 800 мм, а также имеющего конструкцию, которая позволяет сделать его длину менее 800 мм и при этом не теряется возможность производства выстрела; огнестрельного оружия, которое имеет форму, имитирующую другие предметы; огнестрельного гладкоствольного оружия, изготовленного под патроны к огнестрельному оружию с нарезным стволом; кистеней, кастетов, сурикенов, бумерангов и других специально приспособленных для использования в качестве оружия предметов ударно-дробящего и метательного действия, за исключением спортивных снарядов; патронов с пулями бронебойного, зажигательного, разрывного или трассирующего действия, а также патронов с дробовыми снарядами для газовых пистолетов и револьверов; оружия и иных предметов, поражающее действие которых основано на использовании радиоактивного излучения и биологических факторов; оружия и иных предметов, поражающее действие которых основано на использовании электромагнитного, светового, теплового, инфразвукового или ультразвукового излучения и которые имеют выходные параметры, превышающие величины, установленные государственными стандартами Российской Федерации и не соответствующие нормам федерального органа исполнительной власти в области здравоохранения, а также указанных оружия и предметов, произведенных за пределами территории Российской Федерации; газового оружия, снаряженного нервно-паралитическими, отравляющими, а также другими веществами, не разрешенными к применению Министерством здравоохранения Российской Федерации, газового оружия, способного причинить средней тяжести вред здоровью человека, находящегося на расстоянии более одного метра; оружия и патронов к нему, имеющих технические характеристики, не соответствующие криминалистическим требованиям Министерства внутренних дел Российской Федерации, согласованным с Государственным комитетом Российской Федерации по стандартизации, метрологии и

сертификации; огнестрельного бесствольного оружия самообороны, электрошоковых устройств и искровых разрядников, имеющих выходные параметры, превышающие величины, установленные государственными стандартами Российской Федерации и не соответствующие нормам Министерства здравоохранения Российской Федерации, а также указанных видов оружия, произведенных за пределами территории Российской Федерации; холодного клинкового оружия и ножей, клинки и лезвия которых либо автоматически извлекаются из рукоятки при нажатии на кнопку или рычаг и фиксируются ими, либо выдвигаются за счет силы тяжести или ускоренного движения и автоматически фиксируются, при длине клинка и лезвия более 90 мм;

2) хранение или использование вне спортивных объектов спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом либо спортивного пневматического оружия с дульной энергией свыше 7,5 Дж и калибра более 4,5 мм, а также спортивного холодного клинкового и метательного оружия, за исключением хранения и использования луков и арбалетов для проведения научно-исследовательских и профилактических работ, связанных с иммобилизацией и инъектированием объектов животного мира;

3) установка на гражданском и служебном оружии приспособлений для бесшумной стрельбы и прицелов (прицельных комплексов) ночного видения, за исключением прицелов для охоты, порядок использования которых устанавливается Правительством Российской Федерации, а также их продажа;

4) пересылка оружия;

5) ношение гражданами оружия при проведении митингов, уличных шествий, демонстраций, пикетирования и других массовых публичных мероприятий;

6) ношение гражданами в целях самообороны огнестрельного длинноствольного оружия и холодного оружия, за исключением случаев перевозки или транспортирования указанного оружия;

7) продажа, передача, приобретение оружия и патронов к нему, производимых только для экспорта в соответствии с техническими условиями, отвечающими требованиям стран-импортеров» [8].

Данные законодательные запреты необходимо четко знать человеку, планирующему обеспечение своей безопасности.

8.4. Оружие самообороны

В повседневной жизни мы можем пересекаться с очень большим количеством людей, чье отношение к нам может быть не дружелюбным. Преступники различного рода могут выбрать нас и наших близких в качестве объекта насилия, грабежа, оскорбления, убийства. И, как правило, добропорядочный человек находится заведомо в проигрышном положении, потому что преступник никогда не пойдет в нападение, если не уверен в том, что сильнее потенциальной жертвы и у него все получится. Также свою роль играет эффект неожиданности, вооруженность нападающего, численное превосходство, физическая слабость обороняющегося. И как мы уже говорили, не каждый человек может и обязан быть физически сильным, эффективно владеть приемами самообороны, но каждый человек имеет право на защиту своей жизни, здоровья и достоинства. В таких случаях человек может заранее подготовиться, используя подручные вещи или применить оружие самообороны, которое разрешено законом к свободному ношению и хранению. К сожалению, в большинстве случаев люди задумываются о собственной безопасности только после того, как уже было совершено нападение.

Перед тем как сделать свой выбор в пользу оружия, человеку необходимо изучить вышеуказанные разделы методических рекомендаций и Федеральный закон (ФЗ) «Об оружии». В статье 3 ФЗ «Об оружии» записано, что к гражданскому оружию относится оружие, предназначенное для

использования гражданами Российской Федерации в целях самообороны, для занятий спортом и охоты. Гражданское огнестрельное оружие должно исключать ведение огня очередями и иметь емкость магазина (барабана) не более 10 патронов. Гражданское оружие самообороны должно соответствовать условиям [8]:

- огнестрельное гладкоствольное длинноствольное оружие, в том числе с патронами травматического действия, соответствующими нормам Министерства здравоохранения Российской Федерации;

- огнестрельное бесствольное оружие отечественного производства с патронами травматического, газового и светозвукового действия, соответствующими нормам Министерства здравоохранения Российской Федерации;

- газовое оружие: газовые пистолеты и револьверы, в том числе патроны к ним, механические распылители, аэрозольные и другие устройства, снаряженные слезоточивыми или раздражающими веществами, разрешенными к применению Министерством здравоохранения Российской Федерации;

- электрошоковые устройства и искровые разрядники отечественного производства, имеющие выходные параметры, соответствующие требованиям государственных стандартов Российской Федерации и нормам Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Закон предоставляет нам некоторые средства для самообороны, но каждое из них довольно индивидуально в использовании и подойдет далеко не каждому, поэтому рассмотрим каждое из них.

Газовые баллончики. Это оружие самообороны является одним из самых распространенных благодаря невысокой цене и небольшим габаритам. В основе этого средства лежит специальное раздражающее вещество, которое при попадании в глаза или верхние дыхательные пути вызывает у нападающего повышенное слезоотделение, резкую боль, острый кашель. При его использовании человеку, на которого планировалось нападение, дается дополнительно

время, в течение которого он может удалиться или вызвать наряд полиции. Несмотря на низкую стоимость и довольно неплохую эффективность, у газовых баллончиков есть некоторые недостатки. Для эффективного применения нужно попасть аэрозольной струей прямо в лицо нападающему. Кроме того, расстояние воздействия обычно не превышает 2 м, поэтому для отражения атаки нападающего его придется подпустить достаточно близко. Как и с любым баллончиком с жидкостью под давлением, нужно соблюдать меры безопасности. Огонь, нагревание, удар и другие факторы могут вызвать его разгерметизацию.

Электрошокеры. Купить электрошокер можно практически везде, и это достаточно эффективное средство, но выбирать его нужно правильно. Важный показатель — качество устройства, а это не всегда дешево. В критической ситуации обороняющийся человек только потратит время на извлечение и включение электрошокера. Нужно помнить, что электрошокер в большинстве случаев — это оружие самообороны непосредственно для контактного боя, который могут выдержать далеко не все. Кроме того, включенный электрошокер необходимо на несколько секунд зафиксировать у тела нападающего, для чего нужно обладать некоторой сноровкой, также важно самому не стать жертвой электрического разряда. В последнее время появились электрошокеры, которые выстреливают острые контакты с проводами на расстояние.

Газовое и огнестрельное бесствольное оружие. Газовое оружие представляет собой пистолет, в который можно заряжать только газовые патроны. Внутри патрона вместо пули располагается точно такое же раздражающее вещество, как и в газовом баллончике. При выстреле необходимо попасть облаком газа непосредственно в лицо противнику. Основное отличие газового оружия от баллончиков — это доставка вещества на большее расстояние, кроме того, вследствие высокой скорости вылета раздражающего вещества уклониться от него довольно сложно.

В последнее время появилось газовое оружие с возможностью стрельбы резиновой пулей. Основной принцип поражения — это сильный удар резиновой пули, от которого у нападающего появляется болевой шок.

Принцип действия огнестрельного бесствольного оружия точно такой же. Но при покупке газового оружия с возможностью стрельбы резиновой пулей (правильнее называть его оружием для стрельбы резиновой пулей с возможностью использования газовых патронов) нужно учитывать, что автоматика пистолета, стреляющего резиновой пулей, рассчитана на большое давление пороховых газов. Когда же вы в такое оружие вставляете обычный газовый патрон, то большинство пистолетов становятся неавтоматическими. Поэтому при использовании газовых патронов необходимо будет после каждого выстрела передергивать затвор пистолета для того, чтобы выбросить стреляную гильзу и дослат из магазина новый патрон.

Иногда граждане применяют пневматическое оружие, которое сейчас очень распространено, и закон говорит нам, что сила дульной энергии не должна превышать 3 Дж [8]. Применяется холодное и сигнальное оружие, но во всех случаях необходимо помнить о статье 37 УК РФ.

Травматические пистолеты являются довольно эффективным оружием. Так, магазин пистолета, содержащий 8—10 резиновых пуль, которыми можно вести стрельбу по нападающему на дистанции 3—6 метров, дает обороняющемуся довольно неплохое преимущество даже перед несколькими нападающими. Но и здесь не обошлось без недостатков. Этот тип оружия самообороны является далеко не идеальным, так как толстая одежда для резиновых пуль является своего рода легким бронежилетом. Для приобретения такого оружия необходимо сначала получить лицензию на приобретение, хранение и ношение оружия самообороны. Также нужно четко знать требования безопасности и законы, так как при использовании этого оружия можно легко перейти пределы необходимой

самообороны, после чего самому оказаться под уголовной ответственностью. Вдобавок придется получить знания о принципе действия оружия и пользования ним, а также ознакомиться с возможными неполадками и о том, куда и когда из него можно стрелять. Важно помнить, что в некоторых случаях травматические пули могут привести к серьезным проникающим ранениям и даже к смертельному исходу не только по отношению к нападающему, но и к владельцу этого оружия и его близким вследствие неосторожного обращения и хранения.

Гладкоствольное длинноствольное оружие. Важно помнить, что данный тип оружия подходит для самообороны только в очень редких случаях. Необходимо получить лицензию на хранение этого оружия (только в сейфе) [8]. Для того чтобы появилось право на ношение, необходимо получить охотничий билет. Его высокая эффективность является одновременно преимуществом и недостатком, поэтому использовать такое оружие можно только в случаях непосредственной угрозы жизни, которую потом придется еще доказать.

Помимо всего прочего с таким ружьем не разрешено передвигаться по улицам населенного пункта. Оружие должно транспортироваться в чехле в разряженном состоянии и частично разобранным виде. Поэтому реальным местом самообороны может явиться только собственный дом, где у человека, может быть, будет время для того, чтобы достать из сейфа оружие и привести его в боевое положение.

Помимо всех разрешенных законом предметов человек может пользоваться подручными средствами. Например, если нападающий вдвое превосходит по массе и к тому же вооружен топором, для отражения атаки вполне можно использовать найденный поблизости кирпич или камень, но это еще не значит, что с собой можно носить какие-либо самодельные приспособления. Все оружие самообороны должно иметь сертификат качества.

Несмотря на существование разрешенного законом оружия самообороны, не стоит недооценивать практиче-

ские приемы самообороны. Одно из преимуществ самообороны без оружия в том, что практические умения и навыки рукопашного боя — это «оружие», которое всегда с тобой. Практически все виды единоборств воспитывают такие качества, как реакция и решительность, сила и скорость, которые могут весьма пригодиться в схватке с нападающим. Но нужно помнить, что реальное нападение — это не спорт, где есть правила, весовые категории, спортивное и защитное снаряжение, олимпийские и гуманные принципы. Лучшим вариантом будут специальные курсы по самообороне, поскольку такие тренинги ориентированы на уличный бой и являются более гибкими и универсальными, в них также можно обучиться использованию подручных предметов самообороны.

Зонт состоит из ручки и основной части. При использовании в качестве сдерживающего фактора его нужно держать за ручку одной рукой, направляя основную часть навстречу нападающему. Для проведения удушающего захвата необходимо держать его двумя руками: одной — за ручку, другой — за основную часть. Для нанесения встречных ударов по конечностям или уязвимым участкам тела одной рукой нужно держать зонт за ручку, а другой — не давать противнику захватить вашу одежду или вырвать зонт.

Портфель (кейс) можно эффективно использовать для защиты от вооруженного нападения, а также для нанесения преступнику контратакующих ударов. Для этого нужно держать его двумя руками, подставляя под удар ножа. Или, схватив за ручку, нанести нападающему упреждающий удар. Эту же функцию может выполнять книга.

Находящиеся в руках обороняющегося мелкие предметы (авторучка, расческа, ключи от квартиры или сейфа) могут стать крайне опасными для преступника. Их можно использовать для освобождения от захватов и нанесения упреждающих ударов.

8.5. Требования безопасности при обращении с оружием

Требования безопасности при обращении с оружием [3]:

1. Четко и своевременно выполнять все указания руководителя стрельбы.
2. При проведении стрельб соблюдать дисциплину на занятии, даже вне тира.
3. Запрещается расчехлять оружие или извлекать его из кобуры без разрешения руководителя.
4. Запрещается направлять оружие, независимо от того, заряжено оно или нет, в сторону, где находятся люди, или в направлении их возможного появления. Всегда держать ствол оружия в безопасном направлении.
5. Запрещается заряжать оружие без команды руководителя, а также перевозить заряженное оружие.
6. Запрещается открывать и вести огонь без команды руководителя. Перед выстрелом убедиться, что окружающая территория безопасна.
7. Запрещается вести огонь из неисправного оружия.
8. Запрещается оставлять оружие на огневом рубеже, передавать его другим лицам. Никогда не выпускайте из рук заряженное оружие.
9. Обращаться с любым видом оружия так, как если бы оно было заряжено.
10. При зарядке оружия необходимо всегда ставить его на предохранитель, чтобы не произошло непреднамеренного выстрела.
11. Запрещается держать палец на спусковом крючке. Класть палец на спусковой крючок допустимо только для производства выстрела.
12. Использовать только те патроны, которые предназначены для данного вида оружия.
13. Хранить оружие необходимо в недоступном для детей месте и желательно отдельно от боеприпасов.

14. При стрельбе необходимо надевать защитные очки.
15. Избегайте рикошета, не стреляйте в твердые и гладкие поверхности, а также в водную поверхность.
16. Любые изменения в конструкции оружия или его ремонт должны производиться в специализированных оружейных мастерских.

8.6. Правила выполнения стрельб в тире

Практические занятия по стрельбе требуют от занимающихся соблюдения строгой дисциплины и требований безопасности. Проведение инструктажа по требованиям безопасности является важным условием таких занятий. В начале обучающиеся должны изучить особенности места, где будут проходить стрельбы, основные рубежи, а затем последовательность действий при стрельбе. Согласно рисунку 31 в тире выделяют [1]:

- а) пункт боевого питания;
- б) исходный рубеж;
- в) огневой рубеж;
- г) рубеж осмотра мишеней.

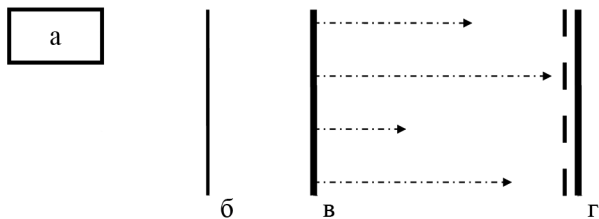


Рис. 31. Основные рубежи и места в тире

Перед выполнением упражнения руководитель стрельбы (преподаватель) проверяет готовность смены и подает команду раздатчику выдать смене боеприпасы. Обучаемый, получив боеприпасы, осматривает их и докладывает раздатчику. Например: «Студент Мустафин три боевых па-

трона получил и осмотрел». Затем раздатчик докладывает: «Товарищ преподаватель, смене выдано по три боевых патрона».

На исходном рубеже руководитель определяет цели, вид огня, огневые рубежи, направление движения и очередность стрельбы. Он поочередно подает команды: «Магазин снарядить», «Вперед». Обучаемые выдвигаются на огневой рубеж, принимают исходное положение.

На огневом рубеже руководитель подает команды: «Приготовиться к стрельбе», «Заряжай», «Огонь». При необходимости прекращения ведения огня подается команда «Стой, прекратить огонь». Стреляющие прекращают стрельбу, ставят оружие на предохранитель. Для продолжения стрельбы подается команда «Огонь», для прекращения — «Разряжай». По окончании стрельбы обучаемый докладывает: «Студент Гареев стрельбу закончил».

После окончания стрельбы всеми участниками руководитель подает команды «Оружие к осмотру», «Осмотрено», а затем «Отбой» [1].

Не менее важным является инструктаж по оказанию доврачебной помощи пострадавшим для профилактики несчастных случаев и минимизации последствий возможных происшествий на учебно-тренировочных занятиях по самообороне. Также имеет значение формирование умений по оказанию помощи в случаях, если нападающий был тоже с оружием, а у человека не хватило способности произвести самооборону эффективнее. Человеку, который обороняется, необходимо осознавать возможность изъятия оружия во время борьбы и попадания его в руки нападающего.

Наличие оружия не означает, что человеку можно не изучать основы самообороны без оружия. Оружие не всегда находится с человеком, не всегда его можно применить, оно может сломаться в самый важный момент. «Оружие, которое всегда с тобой, — это возможность и способность вступить в рукопашный бой».

8.7. Основы обучения стрельбе

Применение газового и травматического оружия требует осторожности и соблюдения правил хранения, ношения, а также безопасного обращения во время применения при нападении на человека. Известны случаи, когда жертвами оружия самообороны становились его обладатели. При ношении такого рода оружия необходимо учитывать возможность его быстрого и удобного изъятия для эффективного применения, а также предусмотреть возможное хищение.

При всех возможных вариантах применения оружия последовательность основных действий одинакова: изъять пистолет из места хранения (кобура), взять его определенным хватом (рис. 32), снять с предохранителя, принять устойчивое положение, прицелиться и произвести выстрел [1]. Важно выполнять эти движения быстро и в нужное время.

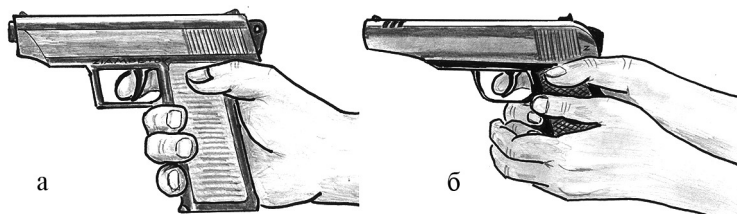


Рис. 32. Хват пистолета при ведении стрельбы: а) хват одной рукой; б) хват двумя руками

После применения оружия и когда опасность исчезла, не рекомендуется держать оружие в руках, необходимо убрать его обратно, поставив на предохранитель [1].

Кроме учета места на теле нападающего для произведения выстрела, важно принимать во внимание число нападающих, количество патронов, наличие патронов в запасе, время и возможность перезарядки, направление ветра, скопление посторонних людей, ограниченность пространства и возможность быстрого выхода из него, оружие у нападающих. Следовательно, важными являются: способность

определения опасных целей и, исходя из них, выявления первоочередных целей; возможность маневра со стрельбой, смены хватов оружия, стоек позиции для стрельбы, использование естественных укрытий.

Несмотря на желание некоторых людей показать окружающим свою вооруженность и способность защитить себя оружием, специалисты в области самообороны рекомендуют не носить оружие так, чтобы его все видели, если существует такая возможность [5]. Всегда нужно помнить и о том, что с оружием можно легко и незаметно перейти грань, где кончается необходимая оборона и начинается превышение пределов необходимой обороны с последующей уголовной ответственностью.

Для эффективного применения оружия самообороны необходима предварительная подготовка. На курсах самообороны проводятся специальные учебно-тренировочные занятия в учебных классах и тирах, а также на открытых стрельбищах. На данных занятиях изучаются правила безопасного обращения с оружием, изучается его устройство и особенности применения, проводятся непосредственные стрельбы из оружия. На занятиях формируются не только знания, двигательные умения и навыки, но и приобретает психологическая готовность человека к применению оружия при необходимости, воспитывается уверенность и гражданская ответственность. Систематические занятия по стрельбе позволяют эффективно применять оружие, производя точный выстрел из него.

Изучение основ стрельбы из пистолета подразделяется на несколько этапов [1]:

1. Удержание пистолета. Изъятие пистолета из кобуры, обучение различным хватам, снятию пистолета с предохранителя.

2. Изготовка к стрельбе (хватом двумя руками). Обучение изготовке к стрельбе с двух рук осуществляется в следующей последовательности:

- удерживая пистолет в правой руке, встать лицом по направлению стрельбы;

- сделать левой ногой шаг в направлении стрельбы или правой ногой назад;
- корпус подать вперед, левую ногу можно немного согнуть в колене;
- правую руку вытянуть в направлении стрельбы, локтевой сустав полностью выпрямлен или немного согнут;
- левая рука согнута в локте, поддерживает правую руку снизу.

3. Обучение плавному нажатию на спусковой крючок. При самообороне с помощью газового или травматического оружия способ нажатия на спусковой крючок не имеет большого значения, потому что расстояние невелико и кучность выстрелов такого оружия не очень высока, но данное упражнение полезно с учетом обучения стрельбе из боевого оружия в будущем, где плавный спуск курка исключительно важен. Поэтому данный этап является подводящим к обучению стрельбе из боевого пистолета и реализует принцип военно-прикладной направленности занятий по самообороне.

Обучение плавному нажатию на спусковой крючок проводится в следующей последовательности [1]:

- правую руку согнуть в локте, пистолет в руке перед обучаемым, взгляд направлен на палец, нажимающий на спусковой крючок;
- положение указательного пальца на спусковом крючке произвольное; если рука маленькая и пальцы короткие, нажимать следует первой фалангой, если рука большая и пальцы длинные, нажимать следует второй фалангой;
- выжать свободный ход спускового крючка: указательным пальцем нажать спусковой крючок до упора (за упором следует боевой ход курка) и отпустить;
- повторить 3—4 раза.

4. Обучение прицеливанию и производству выстрела. Обучение прицеливанию:

- выжать свободный ход спускового крючка, сделать паузу, боевой ход не выжимать;

- взгляд сфокусировать на целике пистолета — обучаемый должен видеть целик очень резко, не давать ему расплываться;

- мушка установлена в целике на уровне плеч целика — удержание мушки в середине прорези целика;

- мушка не должна быть выше плеч целика и не должна тонуть в прорези, прижиматься ни к левой, ни к правой стенке прорези целика.

Обучение производству выстрела (без патрона):

- медленно (4—6 с) нажимать на спусковой крючок, указательный палец движется равномерно, без ускорений — происходит щелчок (курок сорвался с боевого взвода);

- после щелчка продолжать нажим на спусковой крючок 2 с, отпустить спусковой крючок;

- повторить действия 6—8 раз.

Затем обучающиеся осваивают снаряжение и разряжение магазина, а после этого выполняется непосредственная стрельба из пистолета. На этом этапе важны корректировка прицеливания и устранение ошибок при стрельбе в зависимости от попадания в мишень.

Заключение

Высокий содержательный уровень занятий, связь с жизненной и профессиональной практикой будут способствовать росту познавательного интереса обучающихся, повышению психоэмоционального фона занятий и эффективной реализации принципа сознательности и активности педагогических воздействий в физической культуре.

Подробное изучение и грамотное применение теоретических знаний, рекомендаций, двигательных умений, навыков, требований безопасности, морально-психологических установок позволит повысить качество и разнообразие процесса физкультурного образования. Эффективное решение задач позволит достичь самой значимой цели — подгото-

вить специалиста высокого класса, полезного обществу гражданина и патриота, способного к решительной защите своих прав, прав граждан и общества, защите своей страны.

Список использованных источников

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. 431 с.

2. Гилязиева, С. Р. Методика применения основных приемов самообороны для девушек : метод. рекомендации : в 3 ч. Ч. 1 / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова. Оренбург : ОГУ, 2010. 48 с.

3. Зиамбетов, В. Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика применения : метод. рекомендации / В. Ю. Зиамбетов ; Оренбургский гос. ун-т. Оренбург : ОГУ, 2014. 52 с.

4. Зиамбетов, В. Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов ; Оренбургский гос. ун-т. Оренбург : ОГУ, 2014. 54 с.

5. Коллинз, С. Реальная система самозащиты / С. Коллинз ; пер. с англ. Ю. Суслова. М. : АСТ, 2007. 160 с.

6. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации : офиц. текст. М. : Маркетинг, 2001. 39 с.

7. Скуратов, Ю. И. Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации / Ю. И. Скуратов, В. М. Лебедев. М. : ИНФРА-М, НОРМА, 2011. 876 с.

8. Туманов, Э. В. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» (постатейный) / Э. В. Туманов. М. : Юркомпани, 2010. 192 с.

9. Федоткин, С. Н. Это — самбо: практический курс самообороны / С. Н. Федоткин. М. : Эксмо, 2009. 208 с.

10. Черников, В. В. Комментарий к Кодексу Российской Федерации об административных правонарушениях / В. В. Черников, Ю. П. Соловей. М. : Юрайт-Издат, 2008. 768 с.

Приложение А (обязательное)

Контрольные вопросы по дисциплине

1. Назовите основные вехи истории становления самообороны и рукопашного боя.
2. В чем заключается сущность и значение самообороны?
3. Перечислите требования безопасности на занятиях по рукопашному бою.
4. В чем заключается сущность необходимой обороны?
5. Перечислите признаки необходимой обороны.
6. Назовите условия необходимой обороны.
7. Какова ответственность граждан за превышение пределов необходимой обороны?
8. Перечислите основные средства самообороны.
9. Дайте характеристику видам оружия самообороны.
10. Что относится к гражданскому оружию (статья 3 ФЗ «Об оружии»)?
11. Каковы ограничения, устанавливаемые на оборот гражданского и служебного оружия (статья 6 ФЗ «Об оружии»)?
12. Дайте краткую характеристику Федеральному закону «Об оружии».
13. Охарактеризуйте психологические состояния при самообороне.
14. Дайте объяснение понятию «психологическая готовность к рукопашному бою», назовите ее компоненты.
15. Что такое самооборона без контакта?
16. Дайте характеристику основным приемам рукопашного боя.
17. Назовите стойки и передвижения, партер и позиции, их виды и значение.
18. Расскажите об ударах руками и ногами, об особенностях их применения.
19. Перечислите основные захваты и броски, их разновидности и особенности применения.
20. Болевые и удушающие приемы, их виды, сущность, место в комбинации атакующих и контратакующих приемов.
21. Каковы основные защитные действия при нападении без оружия?
22. Защитные действия при нападении с ножом, палкой, пистолетом.
23. Рукопашный бой с использованием подручных средств.
24. Назовите условия применения газового оружия.
25. Опишите условия применения травматического оружия.
26. Назовите требования безопасности при выполнении стрельбы из оружия самообороны.
27. Расскажите об основах обучения стрельбе из пистолета.
28. Перечислите основы выполнения стрельбы в тире из табельного огнестрельного оружия.
29. Доврачебная помощь при переломах.
30. Доврачебная помощь при кровотечениях.

31. Доврачебная помощь при комбинированных травмах (пулевых ранениях).
32. Правила выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
33. Уголовный кодекс Российской Федерации о самообороне.
34. Конституция Российской Федерации о защите прав граждан.
35. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и гражданский кодекс Российской Федерации о самообороне.
36. Федеральный закон «О полиции». Требования к задержанию.
37. Расскажите о самообороне в условиях чрезвычайной ситуации. Неблагоприятные условия самообороны.
38. В чем суть самообороны от нападения собак и диких животных?
39. Самооборона в условиях военного времени, примеры.
40. Личная безопасность, ее составные части и место в системе национальной безопасности.

Учебное издание

Зиамбетов Вадим Юсупович
Востриков Владимир Алексеевич
Зиамбетов Влад Юсупович

**Основы самообороны и рукопашного боя
в профессионально-прикладной физической культуре
студентов**

Учебно-методическое пособие

Рисунки В. Ю. Зиамбетова

Редактор И. Н. Рожков
Компьютерная верстка Е. С. Рожковой

Подписано в печать 17.03.2016 г. Усл. печ. л. 5,78
Тираж 100 экз. Заказ 17

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет». 460014, г. Оренбург, ул. Советская, 19