

**САМОЗАЩИТА  
БЕЗ ОРУЖИЯ**



МИХАИЛ  
ДИДЕНКО

# САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ



МОСКВА  
2017

УДК 614.8  
ББК 68.9  
Д44

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

Фото — *Евгения Когут*

**Диденко, Михаил.**

Д44

Самозащита без оружия. Как победить в драке на улице, не владея боевыми искусствами / Михаил Диденко. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с. ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-162908-3

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

УДК 614.8  
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-162908-3

© Диденко М., текст, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	7
 <b>ЧАСТЬ I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ</b> .....	9
Глава 1. Определение самозащиты (безопасности) .....	10
Глава 2. Комплексная система безопасности .....	12
Глава 3. Виктимология. ....	20
Глава 4. Бдительность .....	22
Глава 5. Психотип агрессора .....	23
Глава 6. Жертва-преследователь-спаситель. ....	42
Глава 7. Разрыв шаблона .....	45
Глава 8. Прикладная конфликтология .....	47
Глава 9. Как манипулировать агрессором? .....	52
Глава 10. Отличие уличной драки от уличного нападения (3 универсальных принципа безопасности) .....	58
Глава 11. Иерархический поединок, пьяная драка, уличное нападение. ....	61
Глава 12. Пять отличий уличной самозащиты от спортивного поединка. ....	62
 <b>ЧАСТЬ II. ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА ДОПЗАЩИТЫ</b> .....	69
Глава 13. Технические элементы .....	70
Глава 14. Невидимые удары. ....	71
Глава 15. Болевые приемы на пальцы .....	77
Глава 16. Болевые воздействия на глаза .....	83
Глава 17. Удары в пах .....	86
Глава 18. Удары ногами .....	88
Глава 19. Комбинации приемов и другое .....	94
Глава 20. Бой на земле (в партере) .....	103
Глава 21. Методические рекомендации .....	104

## СОДЕРЖАНИЕ

Глава 22. Самозащита для женщин . . . . .	105
Глава 23. Электрошокер для городской самозащиты . . . . .	108
Глава 24. Газовый баллончик для городской самозащиты . . . . .	111
Глава 25. Нож для самозащиты — польза или вред? . . . . .	114
Глава 26. Палка для городской самозащиты . . . . .	120
Глава 27. О системах самозащиты . . . . .	123
 <b>ЧАСТЬ III. БЫТОВАЯ САМОЗАЩИТА . . . . .</b>	<b>125</b>
Глава 28. Юридическая сторона вопроса . . . . .	126
Глава 29. Как вести себя на допросе . . . . .	133
Глава 30. Защита от собаки . . . . .	136
Глава 31. При нападении собаки . . . . .	139
Глава 32. Как защититься от квартирных краж . . . . .	144
Глава 33. Как наводят и где ищут . . . . .	145
Глава 34. Советы по усилению входной двери . . . . .	146
Глава 35. Подъездные войны . . . . .	151
 <b>Заключение . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>Список использованной литературы . . . . .</b>	<b>157</b>

# ВВЕДЕНИЕ

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

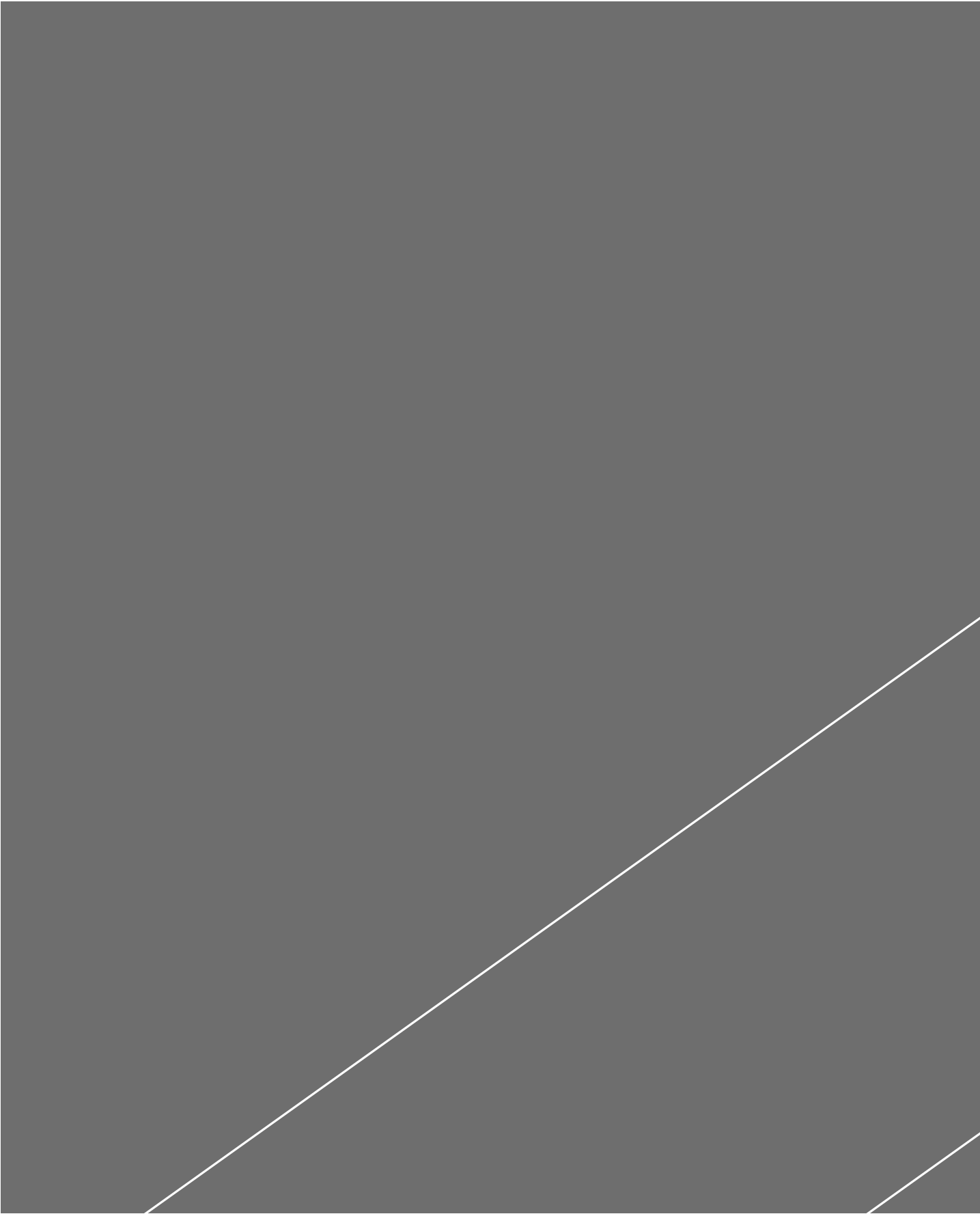
Эта книга составлена опытными профессионалами в своей области, каждый из которых внес лепту в ее создание в пределах своей компетенции. Людями, для которых безопасность и самозащита — это профессия, ремесло, искусство. Потому что не может один и тот же человек быть одновременно экспертом по безопасности,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

Что такое вообще самозащита? Самозащита (безопасность) — это комплексное понятие. Например, по-

скользнулся, упал, но... ничего не сломал — потому что владеешь навыками самостраховки; нашел в лесу подозрительный гриб, — но не съел (или помог отравившемуся); или, скажем, не проиграл в конфликте на работе, так как владеешь навыками практической психологии, и, наконец, защитил себя и близких на улице.

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

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





**часть I**  
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ**  
**И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**  
**ПРИЕМЫ**  
**САМОЗАЩИТЫ**

## Глава 1

# Определение самозащиты (безопасности)

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

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

Многие думают, что самооборона — это именно физическое противостояние, схватка, но на самом деле, если дело дошло до физического столкновения, вы уже проиграли. Можно привести сравнение с разведчиками — только в кино разведчики лихо снимают часовых. В реальности, если такое произойдет (например, на учениях), отряд будет считаться уничтоженным. Потому что часового тут же хватятся и начнут поиски, общевойсковую опе-

рацию с окружением и прочесыванием. А уж против пары тысяч стрелков с танками и минометами никакой отряд разведчиков вряд ли сможет что-либо сделать. Если только героически погибнуть.

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

Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, обычный гражданин. Обыватель. В этом слове нет ничего обидного — все мы в чем-то профессионалы и выдающиеся личности, а в чем-то уступаем другим. Вы, например, профессиональный бухгалтер или пианист. А он — профессиональный гопник, который занимается своим ремеслом практически каждый день. Для вас конфликт на улице — это что-то очень редкое, а уж драка так вообще что-то запредельное... Для него это рутина, обыденщина. Работа.

Он знает на своем опыте (подчас весьма горьком), к кому можно подходить и «цеплять», а к кому не стоит. Он хорошо разбирается в УК, и именно поэтому часто крутые гопники, конкретно получив сдачи, тут