

# ЛУЧШАЯ ДРАКА – ТА, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО!

ВАЛЕРИЙ СОКОЛОВ, УЧАСТНИК СЕМИНАРА

Наверное, каждому взрослому человеку приходилось бывать в ситуации, когда кто-то против него демонстрировал агрессивные намерения – приставал, угрожал, пытался ограбить или даже применял рукоприкладство. Хорошо, если удавалось выйти из этой ситуации без травм и других потерь. Но, как показала жизнь, так бывает не всегда, и лучше быть готовым к неожиданному нападению и уметь применять хотя бы элементарные приёмы самообороны.

Эта идея послужила основой программы «Сила слова» – совместного проекта Российского союза боевых искусств и Союза журналистов России. Руководитель Орловской федерации Киокушинкай карате-до Юрий Семенихин (обладатель чёрного пояса, 4-й дан) создал специальную программу самообороны для журналистов, врачей скорой помощи, учителей и даже для детей. Она рассчитана на людей, которые никогда не занимались единоборствами и не имеют соответствующих навыков. На днях в городе Дзержинском, в Спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Союз», состоялся обучающий семинар на эту тему. В нём приняли участие более 30 представителей СМИ Подмосквья.

Участники семинара получили не только теоретические знания, но и на практике попытались приобрести некоторые навыки самообороны. Мы узнали, как защитить себя, находясь в местах массового скопления людей или, наоборот, в замкнутых пространствах, например в лифте. Юрий Анатольевич показал, как надо освобождаться от захватов спереди и сзади, как соблюдать



ФОТО НА ПАМЯТЬ

группировку при падении, как действовать при удушении. Он освежил наши сохранившиеся знания анатомии человека и объяснил, на какие участки тела нападавшего надо воздействовать при обороне. Мне показалось, что одним из самых надёжных способов освободиться от нападающего на вас человека – это нанести неожиданный встречный удар ногой в пах плюс удар ла-

дошками по ушам злоумышленника и контрольный тычок ему в нос или лоб. Ну и, конечно, когда соперник обескуражен и на какое-то время потерял контроль над ситуацией, надо тут же включить свои природные скоростные качества и максимально далеко удалиться от нападавшего.

На семинаре присутствовал президент областной московской организации Российского союза боевых искусств Александр Потапов. Он сообщил, что подобные семинары-тренировки пройдут по всей России. Уже есть договорённость продолжать работу и развивать этот проект на территории Московской области, журналисты смогут приходить на периодические тренировки. «Мы готовы дарить свои знания работникам камеры и пера, чтобы они работали, становились сильнее и увереннее в себе. На таких встречах мы объясняем, как себя вести, когда вам угрожает опасность: как держать руки, как двигаться, как воспользоваться подручными средствами. Возможно, это спасёт журналистов и жизни их близких. Один из главных уроков семинара состоит в том, что



АЛЕКСАНДР ПОТАПОВ

лучшая драка – это та, которой не было», – отметил Александр Потапов.

В работе семинара-тренировки приняла участие и председатель Союза журналистов Подмосквья Наталья Александровна Чернышова.

ФОТО УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРА



УРОК САМООБОРОНЫ ОТ ЮРИЯ СЕМЕНИХИНА