

# Предмет «Захист України»

**Розділ 3. Стройова підготовка та прикладна фізична підготовка**

**Тема: Основи та прийоми самозахисту**

**Розділи:**

- 1. Самооборона та Самозахист**
- 2. Право на самозахист**
- 3. Прийоми самозахисту**

**Олександр Четверіков**

**Викладач предмета**

**«Захист України»**

**Професійному Ліцеї м. Українка**

**<https://samooborona.center>**

# Розділ 1: САМООБОРОНА ТА САМОЗАХИСТ

**Терміни "самооборона" та "самозахист"** використовуються для опису індивідуальних та колективних заходів, спрямованих на захист особистої безпеки та власного майна в умовах можливого конфлікту чи загрози.

БАЧЕННЯ:

## **САМООБОРОНА:**

- **Опис:** Самооборона — це система фізичних, психологічних та технічних заходів, що вживаються особою для захисту власної безпеки, життя та майна від можливих загроз або нападів.
- **Характеристики:** Може включати фізичну підготовку, навчання самозахисту, носіння засобів захисту, а також розвиток адекватної психологічної реакції на небезпеку.

## **САМОЗАХИСТ:**

- **Опис:** Самозахист — це більш широкий термін, який охоплювати не лише фізичні аспекти, а й різноманітні стратегії, які можна використовувати для захисту власної особистості, прав та інтересів у різних ситуаціях.
- **Характеристики:** Окрім фізичної підготовки та самозахисту, самозахист може також включати правові знання, навички врегулювання конфліктів, здатність до ефективного спілкування та інші аспекти, що сприяють захисту інтересів.

Важливо зауважити, що самооборона та самозахист можуть варіювати від індивідуальних заходів до участі у спеціальних тренінгах та програмах.

Вони можуть бути важливими для забезпечення особистої безпеки та використовуються в різних контекстах, таких як цивільне життя, професійна сфера чи військова служба.

## Розділ 2: ЩО ТАКЕ НЕОБХІДНА ОБОРОНА

Поняття необхідної оборони на сьогодні закріплено в Кодексі України про адміністративні правопорушення (КУПАП) та Кримінальному кодексі України (КК України).

Так, відповідно до статті 19 КУПАП не є адміністративним правопорушенням дія, яка вчинена в стані необхідної оборони, тобто при захисті державного або громадського порядку, власності, прав і свобод громадян, установленого порядку управління від протиправного посягання шляхом заподіяння посягаючому шкоди, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

Перевищенням меж необхідної оборони визнається явна невідповідність захисту характерові і суспільній шкідливості посягання.

При цьому, відповідно до статті 36 КК України необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

**Кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади.**

# ДЕ ПРОХОДИТЬ МЕЖА САМООБОРОНИ

Перевищенням меж необхідної оборони визнається умисне заподіяння тому, хто посягає, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці захисту. Перевищення меж необхідної оборони тягне кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально **передбачених у статтях 118 та 124 КК України.**

Особа не підлягає кримінальній відповідальності, якщо через сильне душевне хвилювання, викликане суспільно небезпечним посяганням, вона не могла оцінити відповідність заподіяної нею шкоди небезпечності посягання чи обстановці захисту.

Необхідно звернути увагу, що перевищення меж необхідної оборони не відбувається, якщо шкода, тому хто посягає, була спричинена не більша, ніж для негайного відвернення чи припинення посягання. При цьому спричинення більшої шкоди, тому хто посягає, ніж для негайного відвернення чи припинення посягання, може не визнаватись перевищенням меж необхідної оборони, якщо відсутня така кваліфікуюча ознака, як умисел, за умови, якщо та особа, яка оборонялась, через сильне душевне хвилювання не могла оцінити обстановку.

# КОЛИ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗБРОЮ

**У разі нападу озброєної особи або нападу групи осіб, а також у разі протиправного насильницького вторгнення в житло чи інше приміщення особа, яка захищається, має право використовувати зброю або будь – які інші засоби чи предмети. При цьому, у такому випадку, перевищення меж необхідної самооборони не буде не зважаючи на заподіяну шкоду особі, яка нападає.**

Верховний Суд у постанові від 26.04.2018 у справі № 342/538/14-к зазначив, що закон передбачає винятки із загального правила про те, що при необхідній обороні особа, що захищається, повинна додержуватися визначеної межі, завдаючи шкоду посягаючому. Цими винятками є – напад озброєної особи, напад групи осіб або протиправне насильницьке вторгнення у житло чи інше приміщення. У таких випадках шкода, заподіяна особі, яка посягає, не обмежена ніякими межами, аж до позбавлення посягаючого життя.

# ДЕ РІЗНИЦЯ МІЖ «НЕОБХІДНОЮ ОБОРОНОЮ» ТА «УЯВНОЮ ОБОРОНОЮ»

**Уявною обороною** визнаються дії, пов'язані із заподіянням шкоди за таких обставин, коли реального суспільно небезпечного посягання не було, і особа, неправильно оцінюючи дії потерпілого, лише помилково припускала наявність такого посягання (стаття 37 КК України).

Уявна оборона виключає кримінальну відповідальність за заподіяну шкоду лише у випадках, коли обстановка, що склалася, давала особі достатні підстави вважати, що мало місце реальне посягання, і вона не усвідомлювала і не могла усвідомлювати помилковості свого припущення.

Якщо особа не усвідомлювала і не могла усвідомлювати помилковості свого припущення, але при цьому перевищила межі захисту, що дозволяються в умовах відповідного реального посягання, вона підлягає кримінальній відповідальності як за **перевищення меж необхідної оборони**.

Якщо в обстановці, що склалася, особа не усвідомлювала, але могла усвідомлювати відсутність реального суспільно небезпечного посягання, вона підлягає кримінальній відповідальності за заподіяння шкоди через необережність.

Таким чином, уявна оборона відрізняється від необхідної оборони відсутністю суспільно небезпечного діяння в діях того проти кого, було застосовано уявну оборону. При цьому, кримінальна відповідальність не настає виключно, якщо особа не усвідомлювала та не могла усвідомлювати відсутність суспільно небезпечного діяння в діях того проти кого, було застосовано уявну оборону.

# ЗА ПЕРЕВИЩЕННЯ МЕЖ НЕОБХІДНОЇ ОБОРОНИ КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

**Згідно із статтею 118 КК України** умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, - карається виправними роботами на строк до двох років або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на строк до двох років.

**Відповідно до статті 124 КК України** умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень, вчинене у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, - карається громадськими роботами на строк від ста п'ятдесяти до двохсот сорока годин або виправними роботами на строк до двох років, або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до двох років, або позбавленням волі на той самий строк.

Таким чином, під час необхідної оборони, особа має право заподіювати шкоду особі, яка посягає на вчинення суспільно небезпечного діяння, виключно в розмірі необхідному для припинення протиправних дій нападника. Така шкода повинна суб'єктивно визначатись потерпілим в конкретній ситуації, що склалась. При цьому, якщо протиправні дії відносно особи, яка обороняється, проводяться із застосуванням зброї, групою осіб або з протиправним проникненням в житло чи інше приміщення необхідна оборона може бути застосована із заподіянням шкоди, особі, яка посягає, без обмежень, аж до заподіяння смерті посягаючого.

В разі заподіяння шкоди життю чи здоров'ю посягаючого, особі, яка оборонялась, за можливості необхідно викликати «швидку медичну допомогу» та органи Національної поліції, а також надати першу домедичну допомогу.



МАЄШ ПРАВО НА САМОЗАХИСТ

УФС "СРУБ"

**САМООБОРОНА**



# Розділ 3: ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ

## ДИСТАНЦІЇ САМОЗАХИСТУ

Існують три дистанції самозахисту: далека, середня і ближня. Кожну з цих дистанцій можна швидко перетворити в іншу і навпаки в залежності від ситуації і дій нападника

- \* На дальній дистанції можливе ураження противника металевими предметами або використання зброї самозахисту.
- \* На середній дистанції можливий захист предметом, зброєю самозахисту або ударами рук чи ніг.
- \* На ближній дистанції можливе захоплення, боротьба, удари: ліктями, колінами, головою.

## ЗОНИ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ НАПАДНИКА

Під час самозахисту доступні для ураження ділянки тіла нападника будуть варіюватися в залежності від ситуації. Завдання – атакувати доступну ділянку тіла нападника. Зони для ураження– голова, шия, корпус, пах, кінцівки

- \* Вразливі місця голови – це очі, скроні, ніс, вуха і щелепи. Серйозні травми черепа можуть призвести до смерті нападника.
- \* Вся шия вразлива, оскільки вона містить життєво важливі кровоносні судини, трахею і верхню частину хребта.
- \* Для контратаки вразливі ключиця, ребра, сонячне сплетіння, хребет і внутрішні органи.
- \* Пах – дуже чутлива ділянка тіла.
- \* Кінцівки – значні пошкодження кінцівки можуть викликати повне її знерухомлення.



## УДАРНІ ЧАСТИНИ ТІЛА

Ударні частини тіла діляться на три групи:

- \* руки (включаючи кисті рук, передпліччя і лікті);
- \* ноги (включаючи коліна, гомілки, підйом стопи, носок, п'яту і коліно);
- \* голова (лоб).

# ОСНОВНА ЗАХИСНА СТІЙКА

Основна захисна стійка дозволяє використовувати в самозахисті пересування, захист і прийоми за участю ніг, рук, ліктів і гомілки.

*НОГИ ТРОХИ НАРІЗНО.* Розставте ноги на ширині ваших плечей, зробіть лівою ногою напівкрок вперед, поверніться на кут приблизно в 45 градусів. Трохи зігніть ноги і розподіліть свою вагу рівномірно на обидві ноги для більш стійкого положення, Ступні спрямовані на нападника.

*КИСТІ РУК ВГОРУ.* Розслаблені кисті рук підніміть до підборіддя або трохи вище, але не закриваючи собі поле зору.

*ЛІКТІ ВСЕРЕДИНУ.* Лікті притисніть до корпусу так, щоб вони прикривали ваше тіло з боків.

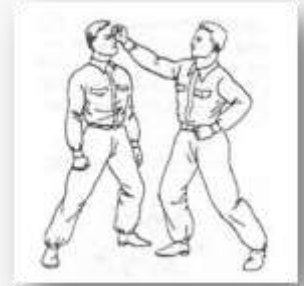
*ПІДБОРІДДЯ ВНИЗ* трохи опустіть, щоб він виявився трохи нижче рівня плечей.



## УДАР ТИПУ «РУКА-МОЛОТ»

Удар типу «рука-молот» концентрує енергію на невеликій ділянці руки, а при вкладенні в удар маси тіла можна отримати руйнівний вплив. Ударна поверхня – м'яка частина основи кулака, від мізинця до зап'ястя. Основні зони ураження – суглоби рук і ніг нападника, шия, голова, ребра і нирки. Удар можна наносити в горизонтальній і вертикальній площинах. При нанесенні в горизонтальній площині удар типу «рука-молот» отримує енергію з обертання тазу і плечей. При нанесенні зверху вниз в удар вкладається маса всього тіла, що переноситься зверху вниз.

Техніка виконання: перебуваючи в основній захисній стійці, сформуйте кулак правою рукою. Поверніть кисть долонею до себе на рівні свого обличчя і шиї. Ваша рука повинна бути зігнута під 45-90 градусів. Одночасно з цим рухом руки обертайте таз і праве плече в бік удару. Під час обертання тазу і плечей ударна рука повинна «увійти» в нападника. При цьому зап'ястя в момент контакту з ціллю теж має злегка повернутися. Контакт здійснюється основою кулака від мізинця. Удар повинен проходити ніби крізь ціль. Поверніться в основну захисну стійку.



## УДАР ЛІКТЕМ В ВЕРТИКАЛЬНІЙ ПЛОЩИНІ (ВНИЗ АБО ВГОРУ)

Лікті – це зброя для самозахисту самої ближньої дистанції, при вкладенні в удар маси тіла здатні нанести серйозні каліцтва нападнику. Ударна поверхня – це кілька сантиметрів вгору або вниз від вершини ліктя, це залежить від кута атаки, положення противника і вашого положення щодо нападника. При нанесенні удару ліктем основна ціль поразки – нижня щелепа. Удари ліктем можна наносити під різними кутами: вертикально (від низу до верху і зверху вниз) і горизонтально (прямо або на реверсі).

Техніка виконання: в основній бойовій стійці зігніть праву руку, тримаючи кулак ближче до корпусу. Кулак повинен бути на рівні плечей, а лікоть біля корпусу. Направте лікоть від низу до верху на нападника, зберігаючи його зігнутим протягом всього руху. Поверніть праве плече і таз, розпряміть ноги, щоб вкласти в удар енергію тіла. Нанесіть удар ліктем, контакт має припадати на точку в кілька сантиметрів біля вершини ліктя. Поверніться в основну захисну стійку.



## УДАР ЛІКТЕМ ВПЕРЕД У ГОРИЗОНТАЛЬНІЙ ПЛОЩИНІ

Лікті – це зброя для самозахисту самої ближньої дистанції, при вкладенні в удар маси тіла здатні завдати нападнику серйозні пошкодження. Основні зони нанесення – це тіло, щелепа, обличчя. Змінюючи кут атаки в залежності від вашого положення в момент удару, можна вразити ключицю і інші ділянки тіла нападника. Удар наноситься точками на кілька сантиметрів вище або нижче кута ліктя, в залежності від кута вашої атаки, положення вашого тіла і тіла нападника.

Техніка виконання: перебуваючи в основній захисній стійці, підніміть правий лікоть так, щоб кулак опинився біля вашої щелепи, долоня донизу. Направте правий лікоть паралельно землі в нападника, зберігаючи передпліччя паралельно землі. Кулак під час удару повинен бути біля вашої челюсті, долоня спрямована до землі. Поверніть ваше праве плече і таз вперед. Після завершення удару поверніться в захисну стійку.



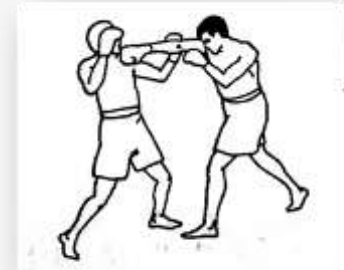
## ПРЯМИЙ УДАР "БЛИЖНЬОЮ» РУКОЮ

Прямий удар рукою виконується простим розгинанням лівої чи правої руки вперед. Як правило, цей удар є несподіваним для супротивника і дозволяє проводити наступні прийоми. Прямий удар рукою приховує ваше пересування і дозволяє скоротити дистанцію з противником. Якщо це можливо, прямим ударом потрібно намагатися потрапити у вразливі зони.



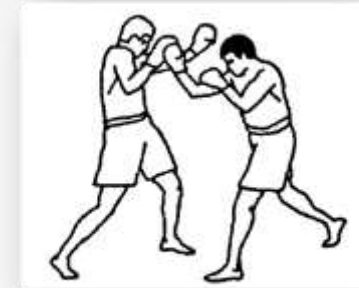
## ПРЯМИЙ УДАР ДАЛЬНЬОЮ РУКОЮ

Прямий удар також наноситься «дальньою» рукою. Це потужний удар, він дозволяє нанести максимальні пошкодження противнику. Енергія удару йде з «дальньої» ноги, яка передає обертання тазу і плечам.



## АПЕРКОТ (УДАР ЗНИЗУ)

Аперкот – потужний удар, що виконується поза увагою нападника. Удар виконується висхідним від низу до верху рухом уздовж центру тіла супротивника. Удар виконується як фінальна частина зв'язки, коли нападник при нападі відкрив свої вразливі частини тіла. При точному попаданні в нижню частину щелепи можна відправити нападника в нокаут, можливе пошкодження його шиї або защемлення його язика його ж зубами.



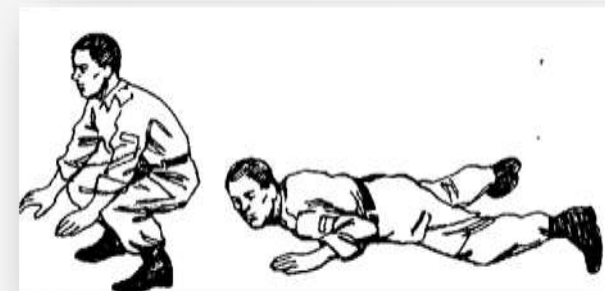
## БОКОВОЙ УДАР-ХУК

Хук – потужний удар, що виконується на короткій дистанції, і він як правило завершує попередні дії. Ударна поверхня – кісточки вказівного і середнього пальців. При попаданні в скроню або в щелепу хук може завдати серйозної шкоди нападнику і навіть може викликати перелом шиї. При попаданні в корпус нападника у нього може збитися дихання, виникнути коротка зупинка дихання і навіть перелом ребер.



## ПАДІННЯ ВПЕРЕД

Самострахування при падінні вперед пом'якшить падіння, і під час тренувань виконується з основної захисної стійки. Розучування самострахування при падінні вперед виконується поетапно з вихідного положення, сидячи навпочіпки. За принципом «жаби» на чотири кінцівки.



## ПАДІННЯ ВБІК

Самострахування при падінні вбік застосовується при падінні вбік. В розучуванні падінь є деякі труднощі, тому що ці техніки потенційно травмонебезпечні. Розучування падінь потрібно виконувати поетапно, починаючи з положень на поверхні, потім навпочіпки, потім в основній захисній стійці і в її дзеркальному варіанті. За принципом «промокашки».



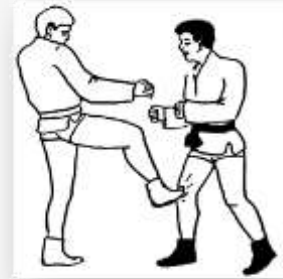
## ПЕРЕКИД ВПЕРЕД

Завдання перекиду вперед – уникнути падіння в разі атаки противника і швидко встати на ноги. Перекид вперед розучується поетапно, спершу починаючи з вихідного положення, стоячи на широко розставлених ногах, і потім з основної захисної стійки.



## УДАР НОГОЮ ЗНИЗУ ВВЕРХ

Прямий удар ногою використовується для зупинки нападника, коли він насувається на вас прямо, або для того, щоб потім виконати наступні дії, коли нападник стоїть прямо перед вами. Ударна поверхня – носок ноги або підйом стопи, в залежності від мети поразки. Основні цілі – пах, коліно, гомілка, стегно. Техніка виконання: з положення в основній захисній стійці підійміть трохи праве коліно і розпряміть гомілку, направляючи праву стопу в нападника. Для утримання рівноваги вам доведеться перемістити масу тіла на ліву ногу. Ніколи не випрямляйте свою ногу вище рівня пояса, тому що так важко вкласти масу в удар, а нападнику легше блокувати або прихопити її. Пам'ятайте, що після початку удару важко змінити його напрямок, і стоячи на одній нозі, ви обмежені в пересуванні. Контакт з ціллю виконується носком або підйомом стопи. Швидко поверніться в основну захисну стійку.



## ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ УДАР НОГОЮ

Завдання горизонтального удару ногою – заподіяти нападнику максимальні травми або підготувати вашу подальшу контратаку. Ударна поверхня – нижня половина гомілки трохи вище ступні. Основні цілі ураження – нервові центри і зв'язки на стегні, коліно, м'язи гомілки, Ахіллове сухожилля. Техніка виконання: злегка відірвіть свою задню ногу від землі, ступня повинна бути розгорнута приблизно під 45-90 градусів від нападника. Злегка зігніть коліно, поверніть таз і плечі в напрямку удару. Розігніть ногу, яка б'є, вперед, весь рух удару направте в нападника. Для збереження рівноваги всю вагу тіла доведеться перенести на опорну ногу. Переконайтеся, що стопа ноги, яка б'є, розгорнута приблизно під 45-90 градусів від нападника. Злегка випростуючи опорну ногу, направте ногу, яка б'є, в нападника по дузі. Вкладіть в цей рух поворот таза і плечей, це додасть удару більшої енергії. Нанесіть удар в стегно нападника або в його гомілку. Швидко поверніться в основну захисну стійку.



## УДАР КОЛІНОМ ЗНИЗУ ВВЕРХ

Удари колінами – відмінна зброя захисту на дуже малій дистанції, яка здатна завдати нападнику значні пошкодження. Ударна поверхня – вище колінної чашечки на кілька сантиметрів, але не сама колінна чашечка. Якщо нападник стоїть прямо, то основна зона ураження – пах. Якщо нападник нахилився, то ціль – його обличчя і грудна клітка.

Техніка виконання: в основній захисній стійці двома руками прихопіть шию нападника, але не переплітайте свої пальці між собою. Якщо ви сплетете пальці, нападник зможе схопити ваші пальці і зламати їх. Нахиліть нападника вниз, одночасно різко направивши в нього своє коліно. Нагинання нападника вниз і випрямлення опорної ноги разом з тазом підвищить потужність удару. Швидко поверніться в основну захисну стійку.



## ПРЯМИЙ УДАР НОГОЮ В КОРПУС

Прямий удар ногою використовується для зупинки нападника, коли він насувається на вас прямо, або для того, щоб потім виконати наступні дії, коли нападник стоїть прямо перед вами. Ударна поверхня – носок ноги або вся стопа, в залежності від цілі поразки. Основні цілі – пах, корпус, голова.

Техніка виконання: з положення в основній захисній стійці підійміть праве коліно і розпряміть гомілку, направляючи праву стопу в нападника. Для утримання рівноваги вам доведеться перемістити масу тіла на ліву ногу. Випрямляйте свою ногу вище рівня пояса, вкладаючи масу в удар і подаючи таз вперед під час контакту. Нападнику легше блокувати або прихопити її, просто необхідно швидко повернути ногу у вихідне положення. Пам'ятайте, що після початку удару важко змінити його напрямок, і стоячи на одній нозі, ви обмежені в пересуванні. Контакт з ціллю виконується носком або всією стопою. Швидко поверніться в основну захисну стійку.



# ДЯКУЄМО ЩО ПРИДІЛИЛИ УВАГУ

## Список використаних джерел

1. Українська Федерація Самозахисту «СРУБ». [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://samooborona.center> вільний, дата звернення: 25.01.2024.
2. Програма бойових мистецтв морської піхоти. [Електронний ресурс]. - Режим доступу <https://info.publicintelligence.net/USMC-MCMAP.pdf> вільний, дата звернення: 25.01.2024.
3. Федоткин С.М. Самооборона без зброї. 1992. Посібник. 88 ст.
4. Гаврилюк А., Масюков Ю., Зенько Л. Бойове Дзюдо. Методичний посібник. Ріга 1991. 139 ст.
5. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Бойове самбо для всіх. 1992. 49 ст.
6. Самооборона та її межі: як захистити своє життя і не потрапити за ґрати. Мінюст України [Електронний ресурс]. - Режим доступу <https://minjust.gov.ua/m/samooborona-ta-ii-meji-yak-zahistiti-svoe-jittya-i-ne-potrapiti-za-grati> вільний, дата звернення: 26.01.2024.
7. Чи є право на самооборону в Україні? [Електронний ресурс]. - Режим доступу <https://shooter-space.com/blog/chi-pravo-na-samooboronu-v-ukran> вільний, дата звернення: 26.01.2024.