

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ САМООБОРОНЫ ЖЕНЩИН НА БАЗЕ ЕДИНОБОРСТВ

Близнецова Екатерина Викторовна

Республиканская школа высшего спортивного мастерства по спортивным
единоборствам (Узбекистан), старший тренер женской национальной сборной
команды Узбекистана

Abstract:

The article examines scientific and practical approaches to improving women's self-defense training through martial arts. Drawing on sports science and international research, it highlights how martial arts-based programs can enhance physical fitness, technical skills, and psychological readiness in women. Regular martial arts training is shown to increase strength, endurance, and agility while teaching effective techniques that allow a smaller defender to overcome a larger attacker. In parallel, empowerment-focused self-defense training boosts women's confidence, self-efficacy, and assertiveness, which are associated with reduced fear and lower risk of victimization. The paper compares traditional martial arts practice with short-term self-defense courses, arguing that an integrated methodology—grounded in evidence-based physical training and psychological preparation—offers the most comprehensive benefits. Recommendations are provided for developing a scientifically grounded curriculum for women's self-defense that leverages the strengths of martial arts.

Keywords: women's self-defense; martial arts; physical fitness; psychological empowerment; sports science.

Введение

Глобальные статистические данные свидетельствуют о высокой распространённости насилия в отношении женщин. Согласно оценкам Всемирной организации здравоохранения, почти каждая третья женщина в мире подвергалась физическому или сексуальному насилию на протяжении жизни. Эти тревожные показатели указывают на необходимость уделять серьёзное внимание подготовке женщин к самообороне. Формирование навыков самозащиты рассматривается многими специалистами как важное средство профилактики насилия, дополняющее социально-правовые меры. Если раньше в эффективности обучения самообороне женщин некоторые сомневались (существовали опасения насчёт ложного чувства безопасности или игнорирования угроз со стороны знакомых лиц), то современные исследования опровергают эти мифы. Напротив, накопленный научный опыт подтверждает, что грамотно организованные

занятия по самообороне способны повысить готовность женщин противостоять агрессии и улучшить их психологическое состояние.

Одним из наиболее перспективных направлений развития женской самообороны является использование единоборств (боевых искусств) в качестве базы для подготовки. Термин «единоборства» охватывает различные виды спортивных боевых искусств – таких как бокс, карате, дзюдо, таэквондо, кураш, самбо и другие – которые изначально направлены на ведение поединка и защиту без оружия. Например, борьба самбо (аббревиатура от «самооборона без оружия») изначально была разработана как система прикладной самозащиты. Включение техники и принципов единоборств в программу женской самообороны имеет двойное преимущество: с одной стороны, идёт развитие физических качеств и овладение эффективными приёмами, с другой – формируется боевой дух, уверенность в себе и психологическая готовность к отпору.

Цель данной работы – обобщить научно-практические подходы к совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. В ходе исследования проанализированы данные спортивной науки о физической подготовке женщин, а также результаты ведущих мировых исследований по эффективности программ женской самообороны. Основные задачи – показать, каким образом регулярные тренировки по боевым искусствам могут повысить физические возможности и навыки самозащиты женщин, и выявить психологические эффекты таких тренировок (например, рост уверенности и снижение уровня страха). Кроме того, сравниваются длительная подготовка в рамках традиционных единоборств и краткосрочные курсы самообороны, обсуждается их сочетание. На основе анализа предлагаются рекомендации по научно обоснованному построению системы подготовки женщин к самозащите.

Одной из ключевых причин уязвимости женщин в экстремальных ситуациях является сравнительно низкий уровень физической силы и навыков ведения боя у неподготовленных лиц. Поэтому физическая тренировка – необходимый компонент самообороны. Занятия единоборствами вносят значительный вклад в развитие необходимых физических качеств: силы, выносливости, скорости реакции, координации и гибкости. С точки зрения спортивной науки, регулярные тренировки по боевым искусствам являются эффективной формой функциональной подготовки, улучшая общую физическую работоспособность. В частности, исследования показывают, что 16-недельный курс занятий таэквондо у подростков приводил к значимому увеличению силы мышц (особенно ног), гибкости и взрывной мощности, а также к снижению избыточного веса и улучшению метаболических показателей. Хотя указанное исследование проводилось на молодёжи с избыточной массой тела, его выводы подтверждают общую тенденцию: даже относительно короткий период

интенсивных занятий единоборством способен повысить уровень физической подготовки. Для женщин это означает укрепление тех качеств, которые критически важны при отражении нападения – силовой потенциал, быстрота движений, умение сохранять равновесие и применять свою массу тела для противодействия противнику. Важно подчеркнуть, что методика тренировок должна опираться на научные критерии дозирования нагрузки. Практика показывает, что традиционные занятия по самообороне в некоторых учреждениях не всегда обеспечивают достаточную интенсивность нагрузки для тренирующего эффекта. Например, исследование Сизовой (2013) выявило, что стандартные учебные занятия по самообороне у студенток в контрольной группе имели низкую «плотность» – большая часть времени тратилась не на активные упражнения, средний пульс на уроке составлял ~125 уд/мин, что ниже минимально необходимого уровня для развития выносливости. После введения в экспериментальной группе комплекса аэробных упражнений (в том числе ударных и игровых элементов из единоборств) нагрузка значительно возросла: средняя ЧСС достигала ~136–144 уд/мин с пиками до 165 уд/мин, то есть занималась преимущественно в аэробной зоне, обеспечивая выраженный тренировочный эффект. Эти данные свидетельствуют о необходимости включения в программу занятий по самообороне более динамичных упражнений и элементов спортивных единоборств, позволяющих поддерживать высокий уровень моторной плотности урока. Научно обоснованная оптимизация физической нагрузки – залог того, что женщины не только разучат приёмы, но и разовьют функциональные возможности, требующиеся для их успешного применения в реальных условиях.

Помимо развития общей силы и выносливости, единоборства обучают специализированным двигательным навыкам. Тренировка ударной техники (удары руками и ногами, используемые в боксе, каратэ, тайском боксе и др.) развивает у женщин способность наносить мощные контрудары и чувствительно поражать уязвимые точки противника. Освоение бросковой и борцовской техники (приёмы дзюдо, самбо, бразильского джиу-джитсу) даёт навык использования против силы противника его же импульса – перенаправляя энергию атаки, женщина может повалить и обезвредить более тяжёлого оппонента. Например, базовый бросок через бедро учит эффективно применять принцип рычага и смещения центра тяжести нападающего. На фото женщина отрабатывает бросок (через плечо) в ходе семинара по самообороне, демонстрируя, как правильно выполненный приём единоборства позволяет малогабаритному защитнику опрокинуть крупного



противника. Боевые искусства (в частности, бразильское джиу-джитсу) основаны на принципе, что меньший по силе человек за счёт техники и рычага способен нейтрализовать более сильного нападающего. Тренируя подобные элементы, женщины учатся использовать не столько грубую силу, сколько биомеханику движений, баланс и точность – что особенно ценно, учитывая разницу в физических возможностях с типичным агрессором-мужчиной. Более того, занятия в паре с реальным противником (спарринг, отработка защитных действий против сопротивления) приучают к адреналиновым ситуациям и формируют двигательные рефлексы. В результате при столкновении с агрессией у прошедшей подготовку женщины повышается вероятность действовать автоматически и эффективно, не теряя драгоценного времени на преодоление ступора или паники.

Таким образом, физическая составляющая научно обоснованной системы самообороны женщин на базе единоборств включает: (1) развитие общей физической подготовленности до уровней, повышающих шанс на успешную защиту (через аэробные нагрузки, силовые упражнения, функциональный тренинг в духе боевых искусств); (2) освоение технических приёмов нападения и защиты, охватывающих широкий спектр возможных ситуаций – ударная техника, освобождение от захватов, броски, борьба лежа и др.; (3) регулярную практику в условиях, приближенных к реальности (с партнёром, имитирующим действия агрессора, с использованием защитной экипировки для отработки ударов в полную силу и пр.). Последний пункт часто реализуется через специальные сценарные тренинги: женщины учатся реагировать на моделируемые нападения, что развивает навык оцепенения не теоретически, а практически. В рамках спортивных единоборств подобная готовность к поединку воспитывается через спарринги и соревнования, где спортсменка привыкает к противодействию со стороны соперника. Все перечисленные аспекты закладывают прочный фундамент, на котором строится уверенное и результативное поведение женщины при самозащите.

Не менее важной, чем физическая, является психологическая готовность женщины противостоять насилию. Здесь результаты исследований однозначны: курсы самообороны, особенно с ориентацией на эмпауэрмент (empowerment self-defense – «самозащиту через расширение возможностей»), приносят значимые положительные эффекты на психологическое состояние обучающихся. Многочисленные работы свидетельствуют, что после прохождения тренировок по самообороне у женщин повышается самооценка, развивается чувство уверенности в собственных силах, снижается уровень тревожности и страха. Метааналитический обзор Л. Бреклин (2008) суммировал данные 20 исследований и показал, что большинство программ приводят к росту у женщин чувства контроля над ситуацией и уменьшению чувства

беспомощности. Также у участниц отмечалось снижение чрезмерной боязни сексуального насилия и общей тревожности, при одновременном повышении Assertiveness – уверенности в отстаивании своих границ. Физическая подготовка дала участницам ощущение собственной физической компетентности, силы и способности дать отпор нападающему. В совокупности эти изменения формируют так называемое субъективное чувство безопасности – женщина начинает чувствовать себя менее уязвимой в окружающем мире и более свободной в своих перемещениях и действиях. Показательно, что по данным исследований многие прошедшие обучение женщины перестают избегать определённых мест или ситуаций из страха стать жертвой (например, начинают более свободно выходить из дома в тёмное время суток или бывать в общественных местах без сопровождения). Таким образом, самооборона на базе единоборств работает как средство психологической поддержки и эмансипации: она не только учит приёмам, но и даёт женщинам внутреннюю силу – «я могу за себя постоять».

Одним из ключевых психологических качеств, развиваемых на тренировках, является решительность и готовность к сопротивлению. Именно отсутствие решимости зачастую парализует жертву в критический момент. Преодолению этого барьера помогают ролевые игры и имитации нападений, проводимые инструкторами: женщины упражняются в громком крике «Стой!», в отработке твёрдых вербальных команд и уверенного отказа, в мгновенном переходе от слов к физическому сопротивлению. Такой комплекс позволяет сломать социальные стереотипы о «женской пассивности» и тренирует быстрый психофизиологический отклик «сражайся или беги» вместо оцепенения. Более того, важным аспектом курсов является прояснение правовых и этических вопросов самообороны, что устраняет у женщин внутренние сомнения в допустимости причинять вред нападающему. Обучаемые осознают, что ответственность за насилие всегда лежит на злоумышленнике, и что активная защита своей жизни и неприкосновенности абсолютно оправдана. Такой когнитивный компонент дополняет физическую тренировку и повышает готовность применить полученные навыки без ложного чувства вины.

Научные исследования подтверждают, что женщины с опытом тренировок по самообороне не становятся более безрассудными или менее осторожными – напротив, они приобретают более трезвую оценку риска и навык ситуационной осмотрительности. Также опровергнут миф о том, что обучение самообороне будто бы приводит к самобичеванию жертвы, если она не смогла отбиться: данные показывают, что прошедшие курс женщины даже реже склонны винить себя в случае, если насилие произошло, по сравнению с теми, кто не обучался защите. Таким образом, психологическая составляющая самообороны на базе единоборств заключается не

только в повышении уверенности, но и в формировании здорового отношения к проблеме насилия: женщины учатся смело противостоять агрессии, не перекладывая на себя вину за чужие преступные действия.

Эффективность подобных программ нашла отражение в снижении уровня виктимизации. Международный опыт свидетельствует, что тренированная в самообороне женщина имеет значительно более высокие шансы предотвратить попытку нападения. Например, в Канаде было проведено крупномасштабное рандомизированное исследование среди студенток: группа, прошедшая специальный 12-часовой тренинг сопротивления сексуальному насилию, в последующий год продемонстрировала почти вдвое меньший уровень случаев изнасилования, чем контрольная группа без обучения. В целом, мета-анализы отмечают, что женщины, обученные самозащите, реже становятся жертвами насилия в будущем по сравнению с не обученными. Это можно объяснить несколькими факторами: во-первых, повышается способность успешного отпора (активные стратегии сопротивления – крики, удары, попытки убежать – доказали свою эффективность, приводя к срыву преступного замысла в большинстве случаев); во-вторых, с ростом уверенности и осознания своих прав меняется поведение женщины – она проецирует меньше сигналов уязвимости, что само по себе снижает вероятность быть выбранной преступником в качестве мишени. Интересно отметить, что исследования американских криминологов Г.Клека и Дж. Тарка (2005) по анализу тысяч случаев нападений показали: активное сопротивление (включая физическую борьбу) снижает риск завершения преступления изнасилованием на 80–90% по сравнению с отсутствием сопротивления, при этом не приводя к увеличению вероятности получить серьёзные травмы. Иными словами, бороться выгоднее, чем не бороться – научно подтверждённый факт. Конечно, ни одна методика не гарантирует абсолютной безопасности, однако сочетание физической готовности и психологической решимости существенно повышает шансы женщины спастись невредимой.

В практике подготовки по женской самообороне существуют разные форматы. С одной стороны – традиционные единоборства, где женщина занимается в секции наравне с другими (чаще всего мужчинами) или в отдельной женской группе, постигая боевое искусство последовательно от простого к сложному, зачастую в течение многих лет. С другой стороны – специализированные курсы самообороны для женщин, обычно краткосрочные (от нескольких часов до нескольких недель), фокусированные именно на прикладных приёмах против типовых угроз. Каждое направление имеет свои плюсы и ограничения, и все более очевидной становится необходимость их синтеза на научной основе.

Традиционные спортивные единоборства обеспечивают глубокую и всестороннюю подготовку. Многомесячные и многолетние тренировки позволяют довести двигательные навыки до автоматизма, развить отличную физическую форму и стрессоустойчивость. Полученные в секции навыки (удары, броски, удержания и пр.) отличаются высоким техническим качеством. Кроме того, в боевых искусствах присутствует соперничество и соревновательность, что приучает к психологическому давлению поединка. Участие в соревнованиях или спаррингах имитирует реальную схватку куда лучше, чем учебные ситуации на курсах. Все это говорит в пользу единоборств как базы самообороны. Исследователи отмечают, что именно сочетание физической техники + умение применять ее под стрессом является решающим фактором успешного отражения нападения. Такой уровень мастерства, по мнению экспертов, достижим в полной мере лишь при длительной тренировке, которую дают традиционные боевые искусства. Короткие курсы самообороны, напротив, ограничены по времени и не позволяют в достаточной степени закрепить моторные навыки и реакции, особенно у людей без спортивного опыта. Публичное восприятие иногда считает, что классические восточные единоборства излишне формализованы и плохо применимы на улице, предпочитая им «прикладные» курсы. Однако специалисты опровергают это заблуждение: репертуар приемов и стратегий традиционных дисциплин при грамотном подборе вполне отвечает потребностям самозащиты, а представление о «непригодности» многих техник связано скорее с неверным обучением или неправильным пониманием их сути. Например, в карате или тхэквондо действительно много отработки формальных комплексов (ката, пхумсэ), но базовые навыки удара и блока от этого не становятся менее эффективными – вопрос лишь в том, чтобы адаптировать их под реальность (удар в уязвимые зоны, минимизация травмоопасных элементов типа удара открытой ладонью вместо кулака и т.п.). Таким образом, продолжительные занятия единоборством создают прочную техническую и физическую основу для самообороны.

С другой стороны, специализированные курсы ESD (Empowerment Self-Defense) и им подобные появились именно потому, что далеко не каждая женщина может посвятить годы освоению боевого искусства. Такие программы сконцентрированы на самых необходимых и простых в освоении приемах, которые можно выучить за часы или дни, а не годы. Они обычно ориентируются на типовые сценарии нападений на женщин: попытка захвата, удушение, насилие со стороны знакомого, атака в замкнутом пространстве и др. Курсы сразу учат практическим решениям – куда бить, как вырываться, как использовать подручные средства. Преимуществом таких программ является адресность: учитывается, что большинство нападений совершают знакомые мужчины (партнеры, коллеги), поэтому разбираются ситуации домашнего насилия,

свиданий и пр., тогда как обычные секции единоборств на эти аспекты внимания не обращают. Кроме того, женские группы создают комфортную обстановку, где обучаемые чувствуют себя увереннее и свободнее задавать вопросы, обсуждать страхи. Психологически такие курсы часто более подкрепляющие, с упором на поддержание самоуважения и границ личности. Исследования показывают, что даже относительно короткий курс (например, 5–6 занятий) способен заметно повысить самооценку и уменьшить страх у взрослых женщин. Таким образом, краткосрочные программы эффективно решают задачу первичного обучения самозащите и психологического раскрепощения. Их главный недостаток – ограниченность времени практики. После окончания курсов навык без поддержки может со временем ослабнуть. Если женщина не продолжает тренировки, через год-два часть двигательных умений забудется. Поэтому идеальной стратегией является сочетание двух подходов: прохождение интенсивного курса самообороны для приобретения базовых знаний и уверенности, а затем – продолжение занятий в формате секции или клуба единоборств для поддержания формы и углубления навыков. В ряде стран набирает популярность интегрированная модель: на базе школ единоборств организуют специальные группы для женщин, где программа комбинирует прикладные приёмы различных боевых систем, модифицированных под реальные угрозы, с постоянной тренировочной практикой. Это позволяет устранить разрыв между «спортивной» и «прикладной» самообороной. Например, в таких секциях преподают удобную для женщин смесь техник – ударную (из кикбоксинга или карате) плюс базовое джиу-джитсу для борьбы лежа, а также включают занятия по вербальной самообороне и анализ инцидентов. Все элементы апробируются с точки зрения эффективности (например, исключаются малополезные в женском контексте, вроде высоких ударов ног выше головы) и научной обоснованности (с учётом биомеханики женского тела, типичных моделей нападения и т.д.). Подобный научно-практический подход позволяет оптимально повысить безопасность женщин.

Отдельно стоит упомянуть, что при обучении самообороне следует учитывать индивидуальные особенности женщин – возраст, уровень физической подготовки, возможный травматический опыт. Здесь важна квалификация тренеров и методическое обеспечение. Современные исследования в области травматерапии (например, работы психиатра Джудит Херман) рекомендуют включать самооборону как часть реабилитации жертв насилия, поскольку овладение боевыми навыками помогает им вновь почувствовать контроль над своей жизнью. Однако с такими группами важно работать деликатно, используя trauma-informed методики (без излишнего давления, с постепенным повышением интенсивности). В спортивных единоборствах также назрел сдвиг к более открытому участию женщин: формируются сообщества (как

Национальная федерация женских боевых искусств, NWMAF в США), которые продвигают модель обучения, чувствительную к потребностям женщин и основанную на их полномочии и равноправии. Таким образом, интеграция научно обоснованных психологических принципов (поддержка, учёт травм, формирование позитивного опыта) с физическими тренировками делает программы самообороны более результативными и привлекательными для широкой аудитории женщин.

Заключение. Развитие самообороны женщин на основе единоборств – это перспективное направление, опирающееся на серьёзный научный фундамент. Анализ спортивно-научных данных и опыта ведущих специалистов показывает, что оптимальная подготовка к самозащите должна быть комплексной, сочетая физическую, техническую и психологическую составляющие. Регулярные тренировки по боевым искусствам закладывают необходимую базу: улучшают физическую форму, вырабатывают эффективные навыки боя, прививают дисциплину и устойчивость к стрессу. Параллельно специальные методические приёмы – моделирование ситуаций, обучение вербальным и тактическим стратегиям – повышают психологическую готовность и уверенность женщин. Научно подтверждено, что прошедшие такую подготовку женщины более **уверены в своих силах**, реже подвержены панике, а при угрозе способны активно сопротивляться, что в большинстве случаев позволяет избежать худшего исхода. При этом важно, чтобы программы строились на реальных данных о характере насилия и эффективности тех или иных действий. Современная научно-практическая парадигма самообороны для женщин – это **эмпаурмент-подход**, дающий не только приёмы, но и чувство внутренней силы и права на защиту. Его воплощение возможно, как в формате отдельных курсов, так и в рамках секций единоборств, адаптированных под женскую аудиторию.

Для повышения научности и эффективности подготовки рекомендуется следующее: привлекать специалистов по спортивной физиологии и психологии для разработки учебных программ; использовать объективные показатели (ЧСС, тесты физической подготовленности, опросники уверенности) для мониторинга прогресса обучаемых; регулярно обмениваться опытом на международном уровне, перенимая лучшие практики ведущих школ и исследований. Не менее важно вести просветительскую работу, разбивая стереотипы вокруг женской самообороны – научные данные убеждают, что активная самооборона **работает** и должна стать неотъемлемой частью системы обеспечения безопасности женщин. Повышение уверенности и боеспособности хотя бы одной женщины – уже существенный вклад в профилактику насилия. А системная подготовка, подкреплённая наукой, способна масштабно улучшить положение, вооружив многих женщин знаниями, силой и готовностью постоять за себя.

Список литературы:

- 1.Dahlberg L.L., Krug E.G. (2002). Violence – a global public health problem. // In: World Report on Violence and Health. Geneva: WHO, 1–56.
- 2.Bart P.B., O'Brien P.H. (1993). Stopping Rape: Successful Survival Strategies. New York: Pergamon Press.
- 3.Cummings N. (1992). Self-defense training for college women. // J. Am. Coll. Health, 40(4): 183–188.
- 4.Brecklin L.R. (2008). Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review. // Aggression and Violent Behavior, 13(1): 60–76.
- 5.Brecklin L.R., Ullman S.E. (2005). Self-defense or assertiveness training and women's responses to sexual attacks. // J. Interpers. Violence, 20(6): 738–762.
- 6.Angleman A.J., Shinzato Y., Van Hasselt V.B., Russo S.A. (2009). Traditional martial arts versus modern self-defense training for women: Some comments. // Aggression and Violent Behavior, 14(2): 89–93.
- 7.Kleck G., Tark J. (2005). Resisting Crime: The Effects of Victim Action on the Outcomes of Crimes. (NIJ Research Report, U.S. Dept. of Justice).
- 8.Hollander J.A. (2004). 'I can take care of myself': The impact of self-defense training on women's lives. // Violence Against Women, 10(3): 205–235.
- 9.Hollander J.A. (2009). The roots of resistance to women's self-defense. // Violence Against Women, 15(5): 574–594.
- 10.Gidycz C.A., Dardis C.M. (2014). Feminist self-defense and resistance training for college students: A critical review and recommendations for the future. // Trauma, Violence, & Abuse, 15(4): 322–333.
- 11.Roh H.T., Cho S.Y., So W.Y. (2020). Effects of regular Taekwondo intervention on oxidative stress and physical fitness in overweight adolescents. // Int. J. Environ. Res. Public Health, 17(7): 2505.
- 12.Сизова Н.Н. (2013). Оптимизация динамики физической нагрузки на занятиях по самообороне посредством использования комплексов аэробных упражнений с девушками вузов. // International Research Journal, №10(17), с. 68–72.
- 13.Senn C.Y., et al. (2015). Efficacy of a sexual assault resistance program for university women. // N. Engl. J. Med., 372(24): 2326–2335.
- 14.Empowerment Self-Defense Alliance (2022). Evidence Base: Research on effectiveness of empowerment self-defense programs.