

Станислав Махов

**КАДЕМИЯ
МАБИВ**
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И
ВЫЖИВАНИЯ

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ. КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

сборник тестов

Рекомендовано редакционно-издательским советом МАБИВ в качестве сборника тестов по дополнительной профессиональной программе «Организация и управление личной безопасностью»



УДК 796.89](086.76)
ББК 75.716я04
М 36

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
М.А. Соломченко

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика физической культуры и спорта»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
Ю.И. Горлова

М 36 Махов, С.Ю.

Личная безопасность. Контрольный тест [Электронный ресурс]: тест по дисциплине «Личная безопасность» / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 31 с.

В системе социальных категорий личная безопасность занимает особое место, это возможность беспрепятственно пользоваться тремя социально-биологическими благами, принадлежащими человеку – жизнью, здоровьем и физической свободой. Вместе с тем, существует множество причин, приводящих к их утрате. Штурмовой бой ГРОМ (Storm Fight System – SFS) – это не спорт и не бойцовское шоу, а жизненная необходимость в обеспечении личной безопасности человека при агрессивном нападении.

Контрольный тест разработан по дисциплине «Личная безопасность» дополнительной образовательной программы профессиональной переподготовки «Организация и управление личной безопасностью», и является способом проверки теоретических знаний в сфере личной безопасности и активной самообороны.

Предназначено для широкого круга слушателей с высшим и средним профессиональным образованием, заинтересованных в повышении своих профессиональных компетенций в сфере личной безопасности и самообороны.

© С.Ю. Махов, 2020
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	8
РАЗДЕЛ 2. ФИЛОСОФИЯ БЕЗОПАСНОСТИ	15
РАЗДЕЛ 3. МОДЕЛЬ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ	18
РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ	21
ОТВЕТЫ	29
ЛИТЕРАТУРА	30

ВВЕДЕНИЕ

В сложных социально-бытовых и политических условиях возросла актуальность владения эффективной системой личной безопасности для обычных граждан, которые оказались незащищенными перед разгулом преступности. Наиболее действенной частью боевой подготовки являются боевые искусства и единоборства, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, жестко-контактных, психострессорных ситуациях.

Можно предположить, что в прошлом человек не имел представления об особенностях боевой техники. Наш предок использовал в зависимости от ситуации и удары, и борьбу, не разделяя их. Главное в бою – результат. Выжить в бою с противником или зверем, все средства хороши. Особенности стилей и направлений в более позднее время связаны с различными факторами: географическими, культурными, политическими, религиозными и т.д. В наши дни боевые искусства повсеместно утратили ориентацию на реальный бой. То, что много веков подряд было самым важным на свете умением, ибо от него зависела жизнь и здоровье человека, сейчас стало игрой, развлечением, соревнованием. Но жизнь в нашем мире далеко не игра и не спорт.

Жизнь не уместается в рамки спортзала. Это может быть подворотня поздно вечером и лестничная площадка рано утром, автобусная остановка днем и обыкновенная кухня ночью. Место, время и при каких обстоятельствах, вас может застать критическая ситуация, никто заранее не знает. Характер покрытия и пространство, освещение и одежда накладывают свой отпечаток на происходящее. Уличная драка – это грубая и жестокая реальность, и считать ее предсказуемой и простой – опасное заблуждение. Как правило, это способ доказать свое превосходство и безоговорочное главенство. Средства достижения результата жестоки и бескомпромиссны. Они заключаются в умении избить своего противника, подавить его дух, раздавить морально, дабы лишить его возможности сопротивляться. Характерная особенность любой уличной драки состоит в том, что каждая сторона старается добиться победы любыми способами, в том числе и с помощью подручных средств. Поэтому на улице нужна совершенно иная тактика действий, нежели на ринге или татами.

Тактика уличного столкновения напоминает волчий стиль боя. Серый хищник сразу же рвет свою добычу, не оставляя ей ни единого шанса на выживание, в отличие от собаки, которая по преимуществу борется со своей жертвой, стараясь ее прежде всего сбить. Так же и в драке на улице: опытный боец никогда сам не полезет бороться, а будет рвать своего врага с налета, мгновенно меняя позицию, с каждой секундой приближая свою победу (М.В. Шатунов). Что же касается техники, то она должна быть достаточно простой и эффективной, а главное – обеспечивать безопасность человека в любой критической ситуации.

Если раньше в качестве самообороны предлагалось изучение спортивных или каких-либо экзотических видов единоборств, то в настоящее время становится понятно, что эти направления себя не оправдывают в качестве самообороны.

Спортивные единоборства явно не соответствуют тем задачам, которые стоят перед человеком, подвергшимся нападению. Агрессор всегда превосходящая сила, их может быть несколько, чего не бывает на спортивной площадке. Вероятно применение оружия. Нападение может случиться, когда угодно и где угодно. Самое главное – психологический настрой на агрессивное действие и максимальное уничтожение боеспособности противника. Противник может покалечить и даже убить, и нет рядом судьи, который может остановить бой (В.В. Шлахтер).

Тесты, проведенные со спортсменами-единоборцами в тренировочных условиях, показали, что даже у опытных бойцов рукопашного боя почти нет шансов применить сложные приемы при отсутствии правил и стихийном развитии драки. Тренировочные ситуации просто не соответствовали реальности. Реально им удалось применить менее 10% своих приемов самообороны. Большинство из них сдались менее опытному, но более решительно настроенному противнику (А.Е. Тарас, Ю.Ю. Серебрянский).

Сложные захваты, точные удары и искусные удержания гладко проходят только в тренировочном зале в условиях контролируемой и управляемой ситуации. Условия реальной схватки на улице требуют более простых и эффективных способов боя. Грубая сила часто одерживает верх над ловкостью. Это объясняется тем, что противник был настроен решительно и использовал все свои физические и психологические силы, чтобы одержать победу, а жертва была парализована страхом и не использовала в полной мере свои психофизические возможности (В.В. Лялько).

Спорт – это особая организация бытия очевидная в рекордах и формальных достижениях. Есть результат – есть достижение. В любом спортивном бою нет, и не может быть «дыхания смерти», ощущения подлинной угрозы для своей жизни. Спортсмены-единоборцы доказывают судьям, зрителям и конечно, друг другу свою волю, силу, мастерство, но их спор между собой не является суровой необходимостью реального столкновения с настоящим врагом.

Реальность столкновения определяется не внешними обстоятельствами, а внутренней установкой участников схватки, целью, с которой они вступают в бой. Внешние условия легко заметить и оценить, они поддаются учету и классификации, внутренняя же установка остается незаметной. Этим и отличается любое спортивное единоборство от самообороны, то есть жесткой психологической установкой на уничтожение боеспособности противника. Во многих школах спортивных единоборств и боевых искусств, по традиции, начинают работу с двигательных рефлексов и, отталкиваясь от последних, переходят к сознанию и разуму.

Необходимо, напротив, начинать с осознания психологических установок, чтобы затем вывести их на подсознательный уровень и перевести в плоскость двигательных рефлексов.

Любой спортивный стиль, будь то рукопашный бой, саньда, тайский бокс или самбо – это правила, загоняющие бойцов в жесткие рамки. Из-за того, что победа