



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУВАЛЬНІ ДІЇ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ

Навчально-методичний посібник



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУВАЛЬНІ ДІЇ
З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ

Навчально-методичний посібник

Київ
2021

Укладачі:

Дідковський В. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Бондаренко В. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Худякова Н. Ю. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Арсененко О. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Козенко С. М. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Рецензенти:

Пронтенко К.В. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова;

Вереньга Ю. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, головний інспектор відділу професійного навчання та методичного забезпечення управління організації професійного навчання та проведення спеціальних операцій Департаменту «КОРД» Національної поліції України;

Безпалый С. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки НАВС

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 19 травня 2021 року (протокол № 8)

Матеріали подано в авторській редакції

3-386 **Захисні** та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком [Текст]: навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 72 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено організацію та методику проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, зокрема під час опанування захисних й контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком. Розглянуто техніку ударів гумовим кийком; особливості захисних дій та силового затримання із застосуванням гумового кийка в разі нападу правопорушника; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, працівників практичних підрозділів Національної поліції України.

УДК 351.741:796.05](072)

© Національна академія внутрішніх справ, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ	6
1.1. Правові підстави та порядок застосування гумових (пластикових) кийків.....	6
1.2. Особливості формування навичок виконання захисних і контратакувальних дій з гумовим кийком на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки	9
1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання захисних і контратакувальних дій з гумовим кийком	13
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ	18
2.1. Структура практичного заняття під час вивчення захисних і контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком.....	18
2.2. Методи навчання та вдосконалення захисних і контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком.....	22
2.3. Техніка застосування гумового (пластикового) кийка	28
2.3.1. Загальна характеристика кийків.....	28
2.3.2. Стійки з гумовим і пластиковим кийками.....	29
2.3.3. Удари та больові прийоми із застосуванням гумового та пластикового кийків	31
2.3.4. Захисні та контратакувальні дії із застосуванням гумового та пластикового кийків	45

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ.....	52
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час навчальних занять з опанування техніки дій з кийком.....	53
3.2. Гігієна занять під час навчальних занять за темою.....	55
3.3. Самоконтроль на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

Службова діяльність працівників Національної поліції України передбачає застосування превентивних поліцейських заходів і заходів примусу. Правові підстави та порядок їх застосування окреслено законом України «Про Національну поліцію».

Ефективне виконання службових повноважень вимагає від правоохоронців сформованості спеціальних рухових умінь і навичок у застосуванні поліцейських заходів примусу. Під час відбиття нападу на поліцейського, іншу особу, об'єкт, що перебуває під охороною; затримання особи, яка вчинила правопорушення і чинить злісну непокору законній вимозі поліцейського; припинення групового порушення громадського порядку чи масових заворушень правоохоронець має право застосовувати спеціальні засоби, серед яких гумовий (пластиковий) кийок.

У закладах вищої освіти МВС України формування рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів відбувається під час опанування навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»; на курсах первинної професійної підготовки та в умовах службової діяльності – під час навчальних занять із фізичної підготовки.

Публічне зіткнення із непокорою правопорушника створює екстремальні умови та вимагає миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості особового складу, зокрема сформованості спеціальних рухових умінь і навичок. Зазначене актуалізує проблему вдосконалення методичного забезпечення освітнього процесу здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України зі спеціальної фізичної підготовки.

У навчально-методичному посібнику висвітлено теоретичні засади й методику формування навичок виконання захисних і контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком. Розглянуто техніку ударів гумовим кийком; особливості захисних дій та силового затримання із застосуванням гумового кийка в разі нападу правопорушника; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, практичних працівників та інспекторів й інструкторів відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції України.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ

1.1. Правові підстави та порядок застосування гумових (пластикових) кийків

Гумові та пластикові кийки належать до спеціальних засобів, правомірність і порядок застосування яких працівниками поліції визначені законом України «Про Національну поліцію».

Поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування сили, спеціального засобу та надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи, та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим.

Гумові та пластикові кийки застосовують у випадках:

- відбиття нападу на поліцейського, іншу особу та/або об'єкт, що перебуває під охороною;
- затримання особи, яка вчинила правопорушення і чинить злісну непокору законній вимозі поліцейського;
- припинення групового порушення громадського порядку чи масових заворушень;

Інтенсивність застосування кийка залежить від конкретної ситуації, характеру правопорушення й індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

Забороняється застосовувати гумовий (пластиковий) кийок до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо.

Забороняється завдавати ударів кийком по голові, шиї, ключичній ділянці, статевих органах, попереку (куприку) і в живіт.

Поліцейський зобов'язаний у письмовій формі повідомити свого керівника про застосування до особи спеціального засобу.

Якщо поліцейський заподіяв особі поранення або каліцтво внаслідок застосування до неї спеціального засобу, керівник такого поліцейського зобов'язаний негайно повідомити про це відповідного прокурора.

Вразливі ділянки тіла людини та наслідки їх ушкодження.

Вразливим місцем вважається та ділянка тіла, удар чи натиснення на яку спричинює ушкодження, гострий біль і (або)

значний розлад життєдіяльності. Найуразливіші ділянки тіла людини розташовуються там, де нерви, судини та кістки менш захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, у місцях, де вони найближче розміщені до поверхні тіла.

Знання уразливих ділянок (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та здійсненню самозахисту під час найменшого застосування надмірного зусилля та допоможе уникнути зайвої жорстокості.

Використання впливу на вразливі ділянки дозволяє найшвидше нейтралізувати супротивника, завдати йому швидкої поразки у випадках, пов'язаних із нападом супротивника, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, за умови безпосередньої загрози життю поліцейського.

Сила, з якою слід завдавати ударів у будь-яку частину тіла супротивника має бути розміреною та відповідати рівню небезпеки, якому піддається працівник поліції з боку нападника. Поліцейському необхідно знати не лише розміщення вразливих ділянок, але й наслідки застосовуваних ударів та пам'ятати, що мета поліцейського – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника.

Знання вразливих ділянок тіла людини необхідне не лише для того, щоб знати куди слід завдавати удару, але й куди не можна бити, а якщо і можна, то лише в разі крайньої необхідності, за умови смертельної загрози життю.

Наслідки від завдання удару в уразливе місце можна умовно поділити на п'ять ступенів ураження:

1 ступінь – помірний біль, який відвертає увагу супротивника та призводить його у стан розгубленості;

2 ступінь – сильний біль, що спричинює стан розгубленості та відчуття нестерпного болю впродовж тривалого часу;

3 ступінь – надто сильний, різкий, приголомшливий біль, що спричинює оніміння м'язів, які зазнали удару, що позбавляє супротивника здатності до контрдій протягом від декількох секунд до декількох годин;

4 ступінь – больовий шок із втратою або без втрати свідомості, можливий тимчасовий параліч протягом кількох хвилин або годин;

5 ступінь – больовий шок, втрата свідомості, тяжка травма, можливо зі смертельним наслідком (цей ступінь враження виправданий лише у разі нападу, що загрожує життю).

Тіло людини має природні слабини (зони) структурного характеру, які класифікують на: *загальні, підвищеної чутливості та небезпечні*.

Під загальними зонами розуміють такі ділянки тіла людини, вплив на які не призводить до травмування.

Зони підвищеної чутливості – вплив на зазначені ділянки призводить до травмування супротивника без смертельних наслідків.

Небезпечні зони – вплив може призвести до смерті.

Загальні зони ураження не є життєво важливими, і їх ураження не може призвести до смерті. Однак, точне влучення в ці зони збільшує ефективність удару завдяки значній болісності.

Зони підвищеної чутливості мають характер зон для жорсткого впливу, коли необхідно миттєво припинити активні спроби опору. Точне влучення, наприклад, по ліктю повністю виводить з дії руку супротивника на деякий час.

Удари по небезпечним зонам розраховані на безумовне приведення супротивника до стану нерухомості та можуть призвести до смертельних наслідків. Необхідно з особливою обережністю використовувати ці зони для ураження і лише у випадках безпосередньої загрози особистому життю.

Розглянемо наслідки ураження гумовим (пластиковим) кийком центри життєво важливих функцій людини.

1. Скроня – високо чуттєва життєва зона. Удар у скроню може нести за собою втрату свідомості та смерть. Небезпечна зона.

2. Вуха – удар у зону вуха спричинює глухоту, втрату свідомості, серйозні пошкодження або смерть. Небезпечна зона.

3. Око – удар (тичок) кінцем кийка спричинює втрату зору, свідомості, серйозні пошкодження або смерть. Небезпечна зона.

4. Перенісся – удар спричинює втрату свідомості або смерть. Небезпечна зона.

5. Верхня губа – специфічне місце, яке розміщене безпосередньо під носом. Удар у ділянку верхньої губи може спричинити пошкодження щелепної кістки або носового хряща та бути причиною мозкової травми, яка призведе до смерті. Небезпечна зона.

6. Щелепа – ураження зони щелепного з'єднання призводить до значного пошкодження щелепи або вилиці, може призвести до смерті. Небезпечна зона.

7. Горло – надмірно уразливе місце. Удар може зруйнувати дихальні шляхи й спричинити смерть. Небезпечна зона.

8. Ключиця – легко ламається кийком. До летальних випадків не призводить. Зона підвищеної чутливості.

9. Сонячне сплетіння – удар у зазначену ділянку спричинює сильний шок. Може бути причиною смерті. Небезпечна зона.

10. Низ живота – удар у цю зону може призвести до травмування кишечника та бути причиною смерті. Небезпечна зона.

11. Пах – удар призводить до стану болювого шоку, серйозного травмування. Небезпечна зона.

12. Стегно – загальна зона.

13. Коліно – удар призводить до вивиху або перелому. Зона підвищеної чутливості.

14. Гомілка – удар викликає больовий шок або перелом. Зона підвищеної чутливості.

15. Потилиця – удар призводить до втрати свідомості, травмування, може бути причиною смерті. Небезпечна зона.

16. Шия – удар призводить до сильного больового шоку, травмування. Може бути причиною втрати свідомості, смерті. Небезпечна зона.

17. Лопатка – дуже ефективна за своєю чутливістю зона.

18. Нирка – дуже чутлива зона. Удар призводить до сильного больового шоку. Може бути причиною травмування та смерті. Небезпечна зона.

19. Куприк – удар призводить до сильного больового шоку. Може бути причиною паралічу. Небезпечна зона.

20. Ахіллове сухожилля – удар застосовується для тимчасового виведення супротивника зі строю. Загальна зона.

21. Внутрішня сторона зап'ястка – ефективне місце для утримання. Загальна зона для утримання, зона підвищеної чутливості для завдання удару.

22. Лікоть – чутлива зона. Удар в цю зону застосовують для тимчасового виведення супротивника зі строю. Загальна зона для утримання, зона підвищеної чутливості для нанесення удару.

23. Зовнішня сторона кисті руки – удар по цій зоні примушує розтиснути руку. Загальна зона для утримання, зона підвищеної чутливості для удару.

1.2. Особливості формування навичок виконання захисних і контратакувальних дій з гумовим кийком на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Формування спеціальних рухових умінь і навичок під час застосування поліцейських заходів має певні психологічні, функціональні та, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів, традиційно проводять у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення

техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти ЗВО МВС з поліцейськими заходами примусу (фізична сила, спеціальні засоби) викладач повинен: назвати його; зразково продемонструвати (у бойовому темпі); обґрунтувати практичне застосування; продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання; визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

Вивчення – процес відпрацювання прийомів, спрямований на формування вміння виконувати їх загалом або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. На цьому етапі слід постійно перевіряти правильність створеного уявлення та його коригування, виконувати завдання з оволодіння елементами рухової дії та виконання прийому загалом. Вивчення прийому відбувається за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ частинами та в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовують для полегшення опанування техніки прийомів шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки їх виконання. Імітаційні вправи використовуються як під час вивчення прийому, так і вдосконалення. По частинах вивчаються складні прийоми, виконання яких можна розділити на відносно самостійні частини та робити між ними паузи.

Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні та імітаційні вправи, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо прийом нескладний, то його можна розучувати відразу в цілому. У межах методу використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно або з прискоренням, з напруженням або розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок, у поєднанні з різноманітними переміщеннями. Методи у цілому та частинами можна використовувати також під час виконання імітаційних вправ.

На етапі початкового вивчення прийому значне місце посідають підвідні та імітаційні вправи, а також метод по частинах. Вивчати прийом слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторів, темп рухів) визначається, передусім, можливістю повторювати дії з невеликим підвищенням їх якості або без її погіршення. Інтервали відпочинку

мають забезпечувати оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії).

На етапі поглибленого вивчення ключове місце посідає метод цілісної виправи. Залежно від результатів цілісного виконання прийому використовуються й усі інші методи, але лише як допоміжні, що надають можливість поліпшити деталі техніки, які важко піддаються відпрацюванню, уточненню або виправленню під час цілісного виконання прийому.

Відпрацювання прийому відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі відбувається уточнення техніки виконання прийому за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення про техніку виконання прийому завдяки виконанню прийому вільно, злито, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички.

Третій етап навчання прийомів фізичного впливу – *удосконалення*. Мета його полягає у формуванні вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання прийому в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки. Постійне вдосконалення прийомів надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження й розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо. Саме на цьому етапі навчання викладач повинен сприяти формуванню умінь у здобувачів творчо підходити до виконання поставлених завдань під час дій в умовах ризику. Зазвичай етап удосконалення відбувається під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських.

Удосконалення надійності та варіативності виконання прийомів фізичного впливу здійснюють двома основними напрямками:

- 1) постійне збагачення рухового досвіду новими формами рухів;
- 2) подолання координаційних труднощів, що виникають за необхідності гнучко змінювати форми рухів в умовах ситуацій, у яких відбувається швидкий і несподіваний перебіг подій.

Під час вивчення нових прийомів та їх комбінацій працюють над удосконаленням здатності координувати, будувати та перебудовувати рухи. Якщо постійно не поновлювати запас рухових дій і навичок, може виникнути своєрідний координаційний бар'єр, що обмежуватиме рухові можливості майбутніх правоохоронців у реальному поєдинку з правопорушником.

Частота виконання прийому з кожним заняттям, загальний обсяг та інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг

навантаження з десятима та більше повтореннями прийомів доводиться до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження має бути мінімальна кількість, а згодом – повна відсутність помилок. З появою усталених, повторюваних помилок необхідно припинити виконання прийому на цьому занятті. Інтервали відпочинку регулюють таким чином, щоб забезпечити відновлення працездатності.

Одним із напрямів підвищення якості володіння приемами фізичного впливу є наближення навчальних вправ до умов реального двобою, надання їм психічної та фізичної напруженості. Навчально-тренувальні поєдинки та є таким способом, який вимагає, з одного боку, вияву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з іншого – формує ці якості загалом.

Під час вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу працівників необхідно обов'язково орієнтувати на різні непередбачувані та ситуаційні обставини. У процесі організації навчально-тренувальних занять слід розробляти й використовувати базові моделі (алгоритми) дій працівників у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

Невід'ємною складовою вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу є методика своєчасного виправлення помилок. Помилки можуть бути незначні, значні і грубі.

Прикладом незначної помилки може бути невелике зниження швидкості виконання прийому.

До значних помилок належать: втрата рівноваги під час виконання прийому або у фазі фіксації; відсутність відволікаючої дії (удару); помилка у виборі дистанції, що ускладнює виконання прийому; пауза без больової фіксації під час виконання прийому; передчасне виконання захисної дії; неправильне виконання захоплення та відсутнє виведення супротивника з рівноваги під час виконання кидка, больового прийому; не подаються належні команди під час переходу до конвоювання, проведення поверхневої перевірки та надягання кайданків; під час надягання кайданків правопорушник не перебуває в незручному для себе положенні.

Грубі помилки – повільне виконання прийому; падіння або неконтрольоване торкання підлоги коліном або рукою під час виконання прийому; неякісне виконання захисної дії, що призвело до отримання удару (противник при цьому незброєний) та позбавляє можливості виконати прийом; не вилучено або не вибито зброю з рук нападника під час виконання захисних дій в разі погрози холодною або вогнепальною зброєю; не застосовується больовий контроль під час переходу від однієї фази прийому до іншої, а також під час конвоювання; неякісне виконання захисної дії, що призводить до ураження холодною зброєю; не виконується відхід з лінії вогню під

час захисних дій в разі погрози застосування вогнепальної зброї; прийом належним чином не завершується.

Основні причини виникнення помилок у техніці виконання прийомів: нечітке уявлення та усвідомлення техніки; свідоме втручання у деталі рухів, які раніше виконувались автоматично; підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів; утома; хиби у фізичній підготовленості.

Основні методи виправлення помилок:

- цілісне виконання прийомів до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності та економності;
- виявлення хибного руху для багаторазового повторення і подальшого виконання прийому в цілому;
- виконання хибного руху з перебільшеною поправкою (амплітудою, швидкістю та зусиллям – розслаблено або з напруженням);
- додатковий розвиток окремих фізичних якостей.

Виправлення помилок здійснюється у такій послідовності:

1) загальні – для більшості тих, хто займається, у всій групі одночасно;

2) індивідуальні – виправляються під час заняття, підказуючи форму, амплітуду та вказуючи на інші особливості виконання прийомів, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок:

- вказати на помилки в процесі виконання прийомів;
- в разі, якщо певну помилку допускають більшість здобувачів, необхідно припинити виконання прийому, пояснити сутність помилки та скорегувати дії;
- під час відпрацювання прийомів у парі вказівки можна надавати у паузах відпочинку всім, хто займається, чи кожній парі окремо.

1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання захисних і контратакувальних дій з гумовим кийком

В основу спеціальної фізичної підготовки покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв'язку зі специфічними особливостями занять фізичними вправами (значні фізичні та нервові навантаження, необхідність засвоювати нові рухові навички, удосконалення фізичних якостей тощо) педагогічні принципи у сфері фізичного виховання набули особливого змісту. Необхідною умовою ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності та індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Принцип доступності та індивідуалізації у спеціальній фізичній підготовці означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються. Тобто, цей принцип передбачає добір вправ і характер тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям здобувачів, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям, а також рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребуючи не перевищувати можливостей здобувачів для запобігання шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів під час інтенсивної рухової діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у здобувачів.

Доступність завдань, засобів і методів спеціальної фізичної підготовки та виховання визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

- до першої групи належать фактори, що визначають загальні особливості здобувачів (групи, команди);
- до другої – індивідуальні особливості кожної особи;
- третя група факторів виникає у зв'язку з динамікою загальних і індивідуальних змін у процесі спеціальної фізичної підготовки;
- до четвертої групи належать особливості самих завдань, засобів і методів фізичної підготовки.

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями здобувачів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної й спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових рис.

Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів.

Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем спеціальної фізичної підготовки безліч

складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. При цьому, слід передбачати подальші зміни всіх факторів для подальшого програмування впливів.

Методичні шляхи забезпечення доступності передбачають визначення рівня індивідуальної та групової доступності й вибору завдань, засобів, методів та умов освітнього процесу.

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед маєтись на увазі дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і підвищення вимог.

Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є поступовість. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи здобувачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, корегування яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень під час розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко призвести до помітного зростання результатів. Але такий «успіх» оманливий. Далі припиняється розвиток якості, а потім погіршуються результати із-за розладу в діяльності різних систем організму. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Сутність *принципу безперервності та регулярності* розкривається в таких ключових положеннях.

1. Процес спеціальної фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

Реалізація цього положення в процесі спеціальної фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь». Їхнє грамотне виконання забезпечує успіх у вирішенні освітніх завдань спеціальної фізичної підготовки.

Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей також вимагають суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається в результаті адаптаційних функціональних і

морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред'явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовуються фізичні навантаження більшого обсягу або інтенсивності, ніж ті, до яких організм звик.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста зі спеціальної фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (ця вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Під час навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до вияву рухових і пов'язаних із ними психічних функцій у здобувачів – підвищення складності завдань і збільшення обсягу або інтенсивності фізичних навантажень.

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосовувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що зумовлює пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і граничні навантаження, щоб уникнути перенапруження тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат тощо. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими,

підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння та вдосконалення навичок рукопашного бою або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

Окреслені методичні принципи відтворюють окремі сторони та закономірності єдиного процесу, який лише умовно може бути представленим в аспекті окремих принципів. Тобто ні один із вказаних принципів не може бути реалізованим повністю, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ

2.1. Структура практичного заняття під час вивчення захисних і контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком

Кожне заняття зі спеціальної фізичної підготовки передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

Заняття може бути як вибіркового (вирішують лише одне пріоритетне завдання), так і комплексного спрямування (вирішують кілька сполучених завдань). Заняття вибіркової спрямованості переважно сприяють розвитку окремих властивостей, здібностей і фізичних якостей – швидкості або сили, витривалості, вдосконаленню техніки прийомів фізичного впливу або тактики їх застосування. Слід урахувати, що заняття з використанням різноманітних цілеспрямованих вправ значно більше сприяють підвищенню працездатності, ніж використання одноманітних засобів тренування.

Заняття комплексного спрямування передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей – послідовний та паралельний. Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій – для розвитку сили, у третій – для розвитку витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій – розвиваються фізичні якості, у третій – удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу.

Другий варіант передбачає паралельний розвиток кількох (здебільшого не більше двох) фізичних якостей або одночасне вдосконалення прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування, фізичних та психічних якостей.

Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це пов'язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нераціональної побудови заняття може відбуватися не поліпшення тренуваності, а її погіршення. Необхідно виключити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень шляхом раціональної побудови тренувальних занять. Вирішення ж усього комплексу завдань спеціальної фізичної підготовки досягається оптимальною послідовністю їх розв'язання в межах тижневого,

місячного, річного етапу тренування (у закладах освіти – протягом семестру, навчального року чи всього періоду навчання).

Вступно-підготовча частина. У цій частині (триває 15–20 хв) здійснюють безпосередню підготовку до виконання програми основної частини навчального або тренувального заняття. Заняття розпочинається із загального шиккування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до подальшої роботи.

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи.

Під час проведення спеціальної розминки виконують допоміжні та спеціальнопідготовчі вправи. Метою розминки є: створення оптимального стану центральних і периферійних ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття; посилення вегетативних функцій, які забезпечують таку діяльність; підготовка суглобів, зв'язок, м'язів, які матимуть найбільше навантаження в основній частині заняття.

Розминка складається з 8–10 загальнопідготовчих вправ у русі, 8–10 – на місці та 8–10 спеціальнопідготовчих вправ.

Якщо заняття проводиться на вулиці, в умовах холодної погоди, то спочатку рекомендують виконати пробіжку на 0,5–1,5 км, а потім комплекс загальнопідготовчих вправ. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: починаючи зверху донизу (тобто спочатку розминаються м'язи шиї й плечовий пояс, а потім м'язи тулуба та ніг). Після цього можна виконувати спеціальнопідготовчі вправи та вправи на гнучкість.

Якщо заняття проводиться у спортивному залі, то бажано починати його з виконання різних видів ходьби та бігу, загальнопідготовчих вправ у русі та на місці, а закінчувати – спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування.

Слід зазначити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку та комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й в основному готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу, зв'язки та суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили й махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом при цьому є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, які спрямовані на вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу, розминку можна провести за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також вводячи в міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махи. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовується рахування. Здебільшого всі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які складаються з одного руху, можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

Основна частина заняття. У цій частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток фізичних якостей, вивчаються та вдосконалюються техніка і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовується техніка подолання перешкод.

Під час визначення методики побудови основної частини заняття слід розв'язати два основних питання. Перше – визначити раціональну послідовність використання вправ різної спрямованості (розвиток різних фізичних якостей, вивчення чи вдосконалення прийомів фізичного впливу, тактики їх застосування тощо), друге – обрати раціональне співвідношення обсягу цих вправ.

Найпоширенішими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

Перший варіант – заняття комплексної спрямованості з послідовним розвитком фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток тієї чи іншої якості буде змінюватися також його структура. Таке заняття передбачає одне чи кілька послідовних, логічно взаємозалежних блоків навантаження різної спрямованості. Цей варіант застосовується під час проведення самостійних занять, у тому числі й у формі ранкової фізичної зарядки. Існує безліч варіантів поєднання вправ різної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.

Найпоширенішими є такі:

- 1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;
- 2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;
- 3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру).

Другий варіант поєднання вправ призначених для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів

фізичного впливу, і додаткового – розвитком фізичних якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності при прогресуючій втомі, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Зі збільшенням обсягу опанованих прийомів фізичного впливу і підвищенням рівня фізичної підготовленості, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити заняття і застосовувати третій варіант.

Третій варіант проведення заняття передбачає кілька (3–5) незначних комплексних блоків навантаження, в яких вирішується головне завдання – вивчення або вдосконалення прийомів фізичного впливу і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидко-силово підготовку та спеціальну витривалість. Здебільшого в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття становить 50–55 хв.

Заклучна частина заняття. У межах цієї частини заняття слід забезпечити перемикання функціональних систем організму на відновлювальний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути під час різкого припинення напруженого тренування, особливо недостатньо тренуваних осіб.

У заклочній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів

рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заключній частині заняття, належать «порушування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг) [36; 37].

Тривалість заключної частини заняття, здебільшого 10–15 хв. Після завершення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних процедур.

Заняття з фізичної підготовки можна організовувати за різними формами. Слід розрізняти такі основні форми організації занять як, фронтальну, групову, індивідуальну, вільну, а також кругове тренування.

Фронтальна – це така форма організації навчального заняття, при якій однакове завдання виконують одночасно всі члени навчальної групи.

Групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах: 1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається; 2) відмінності навчальних завдань у підгрупах; 3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

Індивідуальна – кожен, хто займається, отримує окреме завдання та працює під наглядом викладача (наприклад, це може бути відпрацювання пропущених занять або індивідуальне тренування).

Вільну форму використовують найпідготовленіші здобувачі або спортсменами високого класу, які мають значний стаж занять, спеціальні знання та досвід.

Кругове тренування – форма, під час якої кожним здобувачем, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконується конкретне навчальне завдання. Ті, хто займаються, послідовно переходять з одного навчального місця на інше (ніби колом) і виконують різні за характером і спрямованістю вправи, що у комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

2.2. Методи навчання та вдосконалення захисних і контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком

Під час опанування способів здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків здебільшого застосовують практичні методи навчання, які умовно поділяють на дві основні групи:

1) методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки рухових дій, тобто на формування рухових умінь і навичок;

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності та разом забезпечують ефективне вирішення завдань

спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. Неможливо ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту, тактики фізичного протистояння з правопорушником, формування навичок подолання перешкод.

Успішність практичних методів залежить також від рівня розвитку рухових здібностей. Без належного рівня розвитку рухових якостей неможливо сформувати багатьох рухових умінь і навичок. Разом з тим рухові якості розвиваються під час формування вмінь і навичок. Цей взаємозв'язок поміж технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості необхідно постійно враховувати на всіх етапах освітнього процесу.

Основними методами, які застосовують навчання та вдосконалення захисних і контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком є вивчення в цілому та частинами.

Вивчення дії в цілому. Елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, яка являє собою вирішення рухового завдання певною системою рухів. За кінцевою метою ця дія може бути порівняно простою або складною, яка складається з низки проміжних часткових операцій, які підкорені загальній меті, кожна з яких набуває свого значення лише в системі всієї цілісної дії (больовий прийом, виконання кидків тощо). У складних діях окремі рухи об'єднані зв'язками в єдине ціле і впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у певний момент, значною мірою залежить від попередньої фази та впливає на наступну.

Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремими фазами руху не порушуються. Однак виконання складної дії чи прийому в цілому під час початкового розучування виявляється непосильним. Тому метод вивчення дії в цілому є ключовим під час удосконалення техніки виконання прийому або дії.

Вивчення дії частинами. Значні координаційні труднощі виникають унаслідок того, що здобувачам доводиться опановувати узгодженими рухами декількох частин тіла одночасно (наприклад, рук і ніг у плаванні, боротьбі, боксі). Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але вони мають істотну подібність з нею або її окремими частинами. Здебільшого допоміжні вправи застосовують для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. Якщо техніка рухів дуже складна, то застосовують цілу систему допоміжних вправ.

Крім практичних методів в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування способів виконання захисних і

контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком використовують словесні та наочні.

Основними видами словесної передачі знань є: пояснення, розповідь, бесіда. *Пояснення* – це послідовне викладення закономірностей, правил, яких необхідно дотримуватися під час виконання вправи. Пояснення повинно бути коротким, правильним і зрозумілим. Під час пояснення слід зосередити увагу здобувачів на головному; одночасно ставити питання з метою перевірки рівня засвоєння викладеного матеріалу. Якщо зміст матеріалу складний, слід під час пояснення користуватись демонстрацією. *Розповідь* – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їх розвитку. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У спеціальній фізичній підготовці розповідь широко застосовується під час ознайомлення здобувачів з особливостями виконання фізичних вправ, новими прийомами фізичного впливу, практикою їх застосування в умовах виконання службових завдань тощо. *Бесіда* здебільшого поєднується з поясненням або з розповіддю. За педагогічними завданнями можна виокремити три види бесід: бесіди вступні, бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеню усвідомленості своїх дій.

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями належать вказівки, накази, команди. У багатьох випадках під час навчання немає потреби описувати або поясняти вправу. Якщо присутні невеликі помилки, особливо у процесі виконання дій, достатньо обмежитись простою вказівкою на те, що треба зробити («Вище голову!», «Прогнутись!»).

Наказ – це форма словесного впливу на здобувачів з метою спонукання їх до негайного обов'язкового виконання або припинення тих або інших дій. Особливістю наказу є його точність і владність. Різновидом наказу є команда.

Наочні методи. До цієї групи методів належать показ рухів особисто або у вигляді зображень, які сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням, при якому слово завжди відіграє допоміжну роль.

В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим науково-педагогічним працівником або підготовленим здобувачем. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення. Показ досягає мети в разі, якщо той рух або дія, що демонструються, виконані технічно правильно та його виконання добре видно усім здобувачам, завдяки попередньо організованій та вибірково спрямованій увазі присутніх.

Для того, щоб здобувачі чітко бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на

підвищенні та на деякій віддаленості від групи. Залежно від форми вправи, руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи або обличчям, або боком до групи, а асиметричну вправу – у дзеркальному зображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін декілька разів.

Перший показ повинен бути виконаним на високому технічному рівні, у повну силу, швидко. Незалежно від того, чи буде дія надалі вивчатися загалом або за частинами, він повинен скласти у здобувачів загальне правильне уявлення про дію загалом. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено, для того, щоб можна було достатньо ґрунтовно спостерігати за нею.

У низці випадків для того, щоб попередити помилки, яких найчастіше припускаються, доцільно продемонструвати й неправильні способи виконання дії, однак зловживати цим прийомом не слід.

Одним із різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстрованого матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). Організуючи демонстрацію, необхідно ставити питання у такій формі, щоб у матеріалі, який пред'явлений для перегляду увага зосереджувалася на головному. Також широкі можливості для повнішого і точнішого сприймання рухів має показ навчальних відеофільмів.

Загальні організаційно-методичні вказівки щодо вивчення захисних й контратакувальних дій з гумовим (пластиковим) кийком

Навчання основам техніки дій гумовим кийком здійснюють груповим методом у складі навчальної групи (підрозділу). Вправи з кийком виконують у розімкненому строю – відстань між здобувачами повинна дозволяти виконувати рухи з максимальною амплітудою в усіх напрямках та унеможливлювати завдання випадкового удару.

Доцільно вишикувати групу у дві шеренги обличчям у середину строю з дистанцією між шеренгами – 4–6 м, інтервал – 3–4 м. Для ознайомлення з кінематичними та динамічними властивостями кийка, слід застосовувати в підготовчій частині кожного заняття спеціальні вправи з гумовим кийком, серед яких:

а) утримуючи кийок посередині однією рукою, виконувати оберти кистю, рука при цьому спрямовується вперед, уверх і в сторону;

б) тримаючи кийок за рукоятку прямим затиском, лікоть притиснутий до тулуба, передпліччя горизонтально, виконувати кругові рухи палицею у вертикальній площині вперед і назад;

в) тримаючи кийок прямим затиском, лікоть притиснутий до тулуба, виконувати кругові рухи кийком уперед у вертикальній площині по чергово праворуч і ліворуч від себе;

г) попередня вправа, але виконувати кругові рухи кийком назад;

д) попередня вправа, але кийок утримувати зворотним затиском;

е) тримаючи кийок прямим затиском, виконувати рукою рухи, що за траєкторією подібні до «вісімки» (перед собою, з обох боків та над головою);

є) махи кийком у горизонтальній та вертикальній площинах із «поверненням» її від плеча, тулуба та стегна.

Нанесення ударів гумовим кийком краще вивчати та відпрацьовувати у такій послідовності:

- вивчення техніки (форми, амплітуди) ударів стоячи на місці;
- відпрацювання швидкості ударів на місці;
- засвоєння координації рухів під час нанесення ударів із пересуваннями та обертаннями;
- відпрацювання швидкості ударів з пересуваннями та обертаннями;
- відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, макеварі, з допомогою партнера тощо).

На початковому етапі навчання окремі удари або їх комбінації виконують імітаційно з середньою інтенсивністю та повним контролем форми рухів. Для напрацювання відчуття дистанції, з якої удар досягає цілі, слід виконувати вправи у парах: партнер утримує кийок перпендикулярно площині удару, який виконує перший номер з обов'язковим торканням кийка партнера. За наявності захисного знаряддя (накладки на плечі та стегна, жилети) можна завдавати ударів незначної інтенсивності на захищені ділянки тіла партнера.

В міру засвоєння форми ударів, слід зосереджувати увагу на підвищенні швидкості: спочатку стоячи на місці, а потім у поєднанні з пересуваннями. Для відпрацювання ударів максимальної інтенсивності застосовують тренування на боксерських мішках.

Захисні та контратакувальні дії з використанням гумового кийка слід відпрацьовувати за таким алгоритмом:

- вивчення форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями);
- відпрацьовування захисних дій у парах;
- вивчення комбінацій захисних і контратакувальних дій імітаційно («на повітря»);
- відпрацьовування комбінацій захисних і контратакувальних дій у парах, з поступовим збільшенням швидкості.

Під час відпрацювання прийомів із гумовим кийком у складі групи, викладач (інструктор) повинен вишикувати особовий склад з дотриманням правил безпеки, викласти зміст вправи й умови виконання, подати команди до приготування, початку та закінчення виконання вправи.

Так, для відпрацьовування атакуювальних або захисних дій без партнера подаються такі команди:

«Вихідне положення – захисна бойова стійка»

«На кожен рахунок виконати з кроком уперед удар усередину лівою, затиск зворотний та повернутись відскоком у вихідне положення» або «Один» – виконати з випадом уперед підставку кийком уверх».

«Два – закритись уперед».

«До бою – ГОТУЙСЬ».

Після цього викладач починає голосно і чітко подавати команди.

Для самостійного відпрацьовування атакувальних дій з гумовим кийком у парах викладач стисло викладає умови виконання вправи, наприклад: «Перший номер – у лівосторонній стійці, палиця – вертикально у випростаній лівій руці. Другий номер – у захисній бойовій стійці. Дистанція – дальня. Другий номер виконує з кроком уперед удар лівою всередину по палиці партнера, затиск зворотний». Далі подається команда: «До виконання вправи – ПРИСТУПИТИ». Для припинення вправи подається команда: «Вправу – ЗАКІНЧИТИ».

Відпрацьовування комбінацій захисних та контратакувальних дій у парах виконується спочатку роздільно, а потім у цілому. При цьому подаються такі команди:

«Вихідне положення – обидва у захисній бойовій стійці, дистанція – дальня».

«Один – перший номер виконує з випадом удар палицею зверху, другий номер – з кроком уперед підставку кийком уверх під кутом до площини удару партнера та скидання його кийком додолу».

«Два – другий номер з випадом позначає правою боковою рукояткою кийка в уразливе місце».

«Три – повернутись у вихідне положення».

«До бою – ГОТУЙСЬ».

Після цього викладач голосно подає команди. Дії виконуються 6–10 разів щодо розподілів, а потім 8–10 разів у цілому з поступовим підвищенням швидкості. Далі здобувачі міняються ролями й здійснюють тренування в такій самій послідовності.

Важливо! Під час відпрацювання захисних дій у парах не слід використовувати обома партнерами гумові кийки. Партнер, який виконує атакувальну дію має бути озброєний гімнастичною дерев'яною палицею або іншим негнучким знаряддям. Використання обома партнерами гумових кийків може призвести до травмування!

2.3. Техніка застосування гумового (пластикового) кийка

2.3.1. Загальна характеристика кийків

Гумовий кийок (ГК) і пластиковий кийок тонфа (КПФ-02) – є багатофункціональними спеціальними засобами активної оборони, які призначені для самозахисту правоохоронця, придушення опору та контролю дій правопорушника.

До найпоширеніших гумових кийків, які є на озброєнні Національної поліції та Національної гвардії України, належать: ПГ-73; ПГ-М; ПГС. Усі вони виготовлені з пружної гуми та мають зручне руків'я.



Рис. 1

Кийки ПГ-73 та ПГ-М (рис. 1) подібні, діаметр – 34 мм, довжина – 590-600 мм, мають вагу – 0,8-0,85 кг.



Рис. 2

Кийок ПГС (рис. 2) є телескопічним, діаметр – 30 мм, довжина – 450-580 мм, має вагу 0,63 кг.

Крім того, на озброєнні Національної поліції та Національної гвардії України є кийок пластиковий КПФ-02 «тонфа».



Рис. 3

Загальна довжина КПФ-02 – 600 мм, діаметр – 30 мм, вага – 0,6–0,8 кг, залежно від використаних матеріалів. Крім основної циліндричної поверхні (як у звичайних кийків), тонфа має коротке руків'я довжиною 175 мм, яка розділена на дві нерівні частини (коротшу та довшу) і розташована під прямим кутом до основної поверхні. На кінці руків'я розташований обмежувач для запобігання вислизанню тонфи з долоні.

2.3.2. Стійки з гумовим і пластиковим кийками

Застосування гумового (пластикового) кийка передбачає використання типових для рукопашного бою стійок: очікувальних та бойових. Бойові стійки, залежно від способу утримання кийка поділяють на захисні й атакувальні. Такий розподіл стійок досить умовний, оскільки виконувати атакувальні та захисні дії можливо з будь-якої з них.

Утримання (захоплення) кийка може бути пряме – довша частина його спрямована від великого пальця, або зворотне – довша частина спрямована від мізинця.

Стійки очікування. У разі використання *гумового кийка* – ноги розташовані на ширині плечей, вага розподілена рівномірно на обидві ноги та дещо перенесена на передні частини ступень, тулуб рівний, руки вздовж тулуба (рис. 4). Кийок в одній руці опущений долу, затиск прямий (може бути й зворотній), ремінець надягнутий на зап'ясток. Довжина ремінця підбирається таким чином, щоб рука легко звільнялася від нього. Також можна використовувати затиск кийка двома руками (рис. 5), та прихованість кийка за спиною (рис. 6; рис. 7).



Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

У разі використання *пластикового кийка* – утримується прямим хватом за руков'я. При цьому довгий кінець притиснутий до передпліччя ззаду (рис. 8). При такому утриманні більша частина тонфи залишається прихованою і лише невелика її ділянка – короткий кінець – виступає назовні. Як варіант позиції очікування можна використовувати положення зі схрещеними на грудях руками (рис. 9).

Такі позиції не створюють для оточення зайвої загрози збоку працівника поліції, але, разом із тим, дозволяють йому бути готовим до виконання захисних і контратакувальних дій під час несподіваного нападу.

Стійки очікування застосовують у випадках, коли працівник повністю контролює ситуацію та не вбачає можливих агресивних дій стосовно себе. Крім того, ці стійки можуть слугувати вихідним положенням для несподіваних атакуювальних дій, яке не потребує виконання таких підготовчих дій як перехід у бойову стійку, замахування кийком.

Бойові стійки

Бойова атакуювальна стійка з гумовим кийком (рис. 10; рис. 11) – положення ніг, тулуба, лівої руки як у звичайній бойовій стійці для рукопашного бою. Кийок у правій руці, затиск прямий, лікоть відведений праворуч, кийок лежить на правому плечі.

У разі використання *пластикового кийка* – його утримують за рукоятку, а довша частина, залежно від ситуації, може бути спрямована назад (рис. 12) або вперед (рис. 13).



Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

Бойова захисна стійка – положення ніг, тулуба, рук – як у стандартній стійці для рукопашного бою. Кийок у двох руках: права утримує рукоятку прямим, а ліва – кінець кийка зворотним затиском або навпаки, залежно від виду стійки. Окреслена стійка є універсальною як для гумового (рис. 14) так і для пластикового (рис. 15) кийків.

Її застосовують для виконання захисних дій, в ситуації, коли нападу на працівника неминучий, а також для ведення двобою на ближній та середній дистанціях.

Крім цього, захисна стійка (як і стійка очікування) може бути вихідним положенням для здійснення несподіваних атакуювальних дій без використання додаткових підготовчих рухів.

2.3.3. Удари та больові прийоми із застосуванням гумового та пластикового кийків

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на певну частину тіла людини, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин. Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення та нервові вузли, м'язи, зв'язки, спричинюючи больовий шок, механічні ушкодження різного ступеня тяжкості. Удари – одна з ефективних форм застосування гумового (пластикового кийка), яка є невіддільною частиною майже всіх атакуювальних і захисних дій у ситуаціях зіткнення правоохоронця з правопорушником.

Техніка завдання ударів тонфою відповідає основним вимогам, як і під час нанесення ударів руками в рукопашному бої.

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакуювальні, зустрічні, удари у відповідь, удари на випередження. *Атакуювальні* – удари по відкритій цілі, що спрямовані на ураження супротивника. *Зустрічні* – виконують безпосередньо під час атакуювальних дій супротивника. *Удари у відповідь (контратакуювальні)* – завдають у відповідь на атакуювальні дії супротивника після виконання захисту. *Удари на випередження* – виконують у момент, який передує атакуюльним діям супротивника.

Удари із застосуванням гумового кийка

Усі удари кийком можуть бути однойменними або різнойменними. Залежно від дистанції вони виконуються на місці, з випадом, з кроком уперед або назад, з поворотами на 90⁰ та 180⁰ координат рухів при цьому така ж як у рукопашному бою.

Удари гумовим кийком можуть виконуватися двома способами:

- захоплення кийка однією рукою;
- захоплення кийка двома руками.

Удари із захопленням кийка однією рукою

Удари цього типу застосовують на дальній і середній дистанціях; вони можуть виконуватися зі стійки очікування, а також із бойових – атакуюльної та захисної.

Удар усередину зі стійки очікування (рис. 16) здійснюється шляхом енергійного скручування тулуба ліворуч і винесення озброєної

руки вперед (рис. 17). Залежно від зони нанесення удару, кийок спрямовують по нижньому (рис. 18) або по верхньому рівнях (рис. 19; рис. 20).

У кінцевій фазі удару кийок зупиняється лівою долонею або торкається лівого стегна (рис. 21).



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис.19



Рис. 20



Рис. 21

Зупинення долонею іншої руки необхідно виконувати, захоплюючи кийок якомога ближче до місця затиску правою рукою – це унеможливить травмування лівої руки під час контакту з кийком.

Удар назовні зі стійки очікування (рис. 16) спрямовується на супротивника, який перебуває праворуч або позаду і виконується

шляхом скручування тулуба праворуч і зміщення центру ваги (рис. 22); озброєна рука при цьому повертається тильною стороною кулака додолу та рухається в горизонтальній площині назовні (рис. 23). У кінцевій фазі удару необхідно, зігнувши руку, спрямувати лікоть до правого боку (рис. 24), що зменшить швидкість руху кийка, який закінчує рух, торкнувшись правого плеча в позиції атакуючої стійки (рис. 10; рис. 11).



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Удар зверху з атакуючої стійки (рис. 10) виконується зверху вниз завдяки швидкого скручування тулубу ліворуч і випростання озброєної руки вперед (рис. 25; рис. 26). Продовжуючи рух кийка додолу-назад (рис. 27; рис. 28), повернути його у вихідне положення (рис. 25).



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Удар усередину з атакуючої стійки (рис. 29) здійснюється шляхом енергійного скручування тулуба ліворуч, випростання та супінації озброєної руки (рис. 30; рис. 31). У кінцевій фазі удару кийок зупиняється лівою долонею (рис. 32) або торкається лівого стегна.



Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Удар зверху зі спрямуванням назовні з атакувальної стійки застосовують під час захисту від прямого удару правої ноги супротивника. Здійснюється з атакувальної стійки (рис. 10) шляхом скручування тулуба ліворуч (рис. 33), випростання озброєної руки (та спрямування назовні-праворуч (рис. 34) з відбиванням ноги супротивника (рис. 35). Продовжуючи рух кийка, повернути його у вихідне положення, або ж виконати контратакувальні дії.



Рис. 33

Рис. 34

Рис. 35

Удар усередину правою із захисної стійки (рис. 36) розпочинається зі скручування тулуба ліворуч, права рука при цьому випростовується вперед, а лівий кулак наближують до правого плеча. У цей момент ліва рука відпускає кінець кийка (рис. 37), праве передпліччя супінується (повертається тильною стороною кулака додолу), а кінець

кйика окреслює дугу в горизонтальній площині (рис. 38; рис. 39). Удар закінчується зупинкою кйика лівою долонею (рис. 40) або на лівому стегні. Цей удар спрямовують на супротивника, який перебуває перед поліцейським і може завдаватися по верхньому, середньому або нижньому рівнях.



Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

Рис. 40

Удар у середину лівою із захисної стійки розпочинають зі скручування тулуба праворуч, одночасно права рука відпускає рукоятку кйика (рис. 41), а ліва випростовується вперед та повертається тильною стороною кулака догори, завдяки чому рукоятка кйика окреслює дугу в горизонтальній площині (рис. 42). Зупинення кйика здійснюється правою долонею (рис. 43). Уявний супротивник перебуває перед правоохоронцем або праворуч від нього. Удар може завдаватися по верхньому, середньому або нижньому рівнях.



Рис. 41

Рис. 42

Рис. 43

Удари із захопленням кийка двома руками

Удари із захопленням кийка двома руками застосовують на середній та ближній дистанціях і завдають у фронтальній чи бокових стійках, кийок утримують обома руками прямим затиском або одна рука – прямим, а інша (передня в боковій стійці) – зворотнім. Ударною поверхнею можуть бути рукоятка, кінець і середня частина (тіло) кийка. Розглянуті нижче удари виконують у лівосторонній стійці.

Удар правою збоку завдається рукояткою кийка. Удар може бути спрямованим у голову або тулуб супротивника. За технікою виконання подібний до удару кулаком (рис. 44).



Рис. 44

Під час удару вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. Також при у проведенні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече.

У момент удару передпліччя має бути підняте ліктем вперед, а плече ударної руки прикривати нижню щелепу працівника поліції від можливого контрудару.

Удар лівою збоку завдається кінцем кийка в шию, обличчя або тулуб супротивника. За технікою подібний до рубуючого удару зовнішнім ребром долоні всередину (рис. 45).



Рис. 45

Удар правою знизу завдається рукояткою кийка та може бути спрямований у живіт або підборіддя супротивника. За технікою виконання подібний до удару кулаком знизу, але при цьому ударі кулак розташований тильною поверхнею праворуч (рис. 46).



Рис. 46

Удар тиком (рис. 47) може завдаватися в будь-яких напрямках: уперед, ліворуч кінцем кийка, назад і праворуч рукояткою кийка, вперед середньою частиною кийка. Удари виконують шляхом активного поштовху кийком обома руками в одному напрямку та можуть спрямовувати у верхню частину тулуба супротивника.



Рис. 47

Комбінації ударів кийком

В умовах двобою удари кийком доцільно завдавати серіями, які можуть застосовувати як на ближній і середній, так і на дальній дистанціях.

У ближньому бої використовують серії, які є типовими для класичного боксу та рукопашного бою, кийок при цьому утримують двома руками. Наприклад:

- правий збоку рукояткою, лівий збоку кінцем кийка;
- правий знизу рукояткою, лівий збоку кінцем кийка, правий збоку рукояткою;
- тиком кінцем кийка в живіт, правий збоку рукояткою;
- тиком кінцем кийка, правий знизу рукояткою у живіт або підборіддя.

На дальній та середній дистанціях серії ударів кийком можуть завдавати або затиском кийка тільки однією рукою, або з перехопленням з руки в руку. Серії ударів можуть виконувати з будь-якого вихідного положення: стійки очікування, бойової захисної або атакувальної стійок, а також після певної захисної дії.

Під час здійснення ударів тільки однією рукою дуже важливо раціонально використовувати інерцію кийка при переході до наступного удару – це надасть йому швидкості та несподіваності. Цього можна досягти, якщо кийок буде рухатись без зупинок за траєкторією, яка схожа на петлю.

Серія з *двох ударів правою усередину* можна розпочинати з удару по верхньому або середньому (плече, тулуб) рівнях, а другий удар завдають по стегну або колінному суглобу. У кінцевій фазі першого удару кисть і передпліччя починають супінацію, кийок при цьому окреслює над головою траєкторію, подібну до петлі та без зупинки переходить в наступний удар, який виконують із випадом.

Серію з *ударів правою всередину, лівою всередину* розпочинають із захисної стійки, хоча можна також зі стійки очікування. Удари виконують із випадом. Зупинивши кийок після нанесення першого удару, ліва рука одночасно з початком другого випаду, пересувається вздовж кийка та захоплює кінець зворотним затиском. Після цього, права рука відпускає рукоятку, а ліва виконує удар усередину, який завершується зупинкою кийка лівою долонею.

У разі, коли черговий удар виконують після зупинення кийка вільною рукою або іншою частиною тіла, розпочинати його слід із активного зворотного розкручування таза.

Серія ударів *правою назовні, правою всередину* спрямована на супротивника, який перебуває праворуч від працівника. Перший удар можна завдавати по верхньому, другий – по нижньому рівнях.

Серії можуть поєднувати також удари, які виконують із затиском кийка двома й однією рукою. Такі комбінації доцільні, коли бойова дистанція змінюється з ближньої на дальню (супротивник відходить) та починаються здебільшого після виконання захисної дії. Але на початковому етапі навчання їх слід виконувати із захисної бойової стійки.

У серії ударів *правою збоку, лівою всередину* після завершення першого удару, одночасно з випадом, права рука відпускає рукоятку, а ліва, утримуючи кінець кийка зворотним затиском, пронується та надає змогу завдати удару рукояткою кийка на дальній дистанції. У кінцевій фазі траєкторії кийок зупиняють правою долонею.

У серії ударів *лівою збоку, правою всередину*, після завершення першого удару тулуб активно скручується ліворуч, права рука, випростовуючись, подається вперед, а лівий кулак наближається до правого плеча. Одночасно зі звільненням кийка лівою рукою, праве передпліччя супінується, а кінець кийка окреслює дугу в горизонтальній площині. Удар спрямовується на будь-який рівень.

Серія ударів *тиком праворуч, правою всередину* може завдаватися зі зміною напрямку атаквальних дій. Умовні супротивники перебувають по різні боки від працівника. Перший удар

виконують на місці або з випадом, а другий – як у попередній комбінації, але з поворотом на 180^0 .

Удари із застосуванням пластикового кийка (КПФ-02)

Техніка нанесення ударів пластиковим кийком (КПФ-02) дещо відрізняється від техніки нанесення ударів гумовим кийком передусім завдяки короткій рукоятці. Наявність короткої рукоятки дає можливість виконувати обертальні рухи зі значною швидкістю. Можливість виграшу у швидкості дає суттєву перевагу у силі, оскільки енергія удару пропорційна масі та квадрату швидкості. Виходячи з цього, якщо удвічі підвищити масу кийка, тоді й удар стане удвічі ефективнішим, а якщо удвічі підвищити швидкість нанесення удару, то його ефективність збільшиться в чотири рази. Оскільки ударна поверхня пластикового кийка під час обертального руху рухається у 2–3 рази швидше, ніж під час звичайного удару, то й сам удар виявляється у 4–9 разів сильнішим ніж звичайний. Таким чином, опанування технікою обертальних рухів являє собою реальну можливість підвищення ефективності застосування КПФ-02.

Техніка обертання пластикового кийка

Одним із важливих елементів володіння пластиковим кийком є техніка обертань. Обертання дозволяють відчувати та зафіксувати «м'язовою пам'яттю» масогабаритні й інерційні властивості пластикового кийка. Зазначене розширює координаційний арсенал початківця та полегшує опанування основних прийомів. Крім цього, обертання є базовими рухами для більшості ударів. Володіння технікою обертання є тою основою, на якій базується ефективне використання пластикового кийка, особливо під час протистояння з озброєним супротивником.

Під час виконання обертальних рухів (ударів), рукоятку КПФ-02



необхідно утримувати таким чином, щоб великий і вказівний пальці створювали кільце (рис. 48). Воно повинне бути достатньо вільним, щоб рукоятка могла обертатись у ньому, але й достатньо щільним, щоб пальці не вислизали за обмежувач.

Рис. 48

Для виконання горизонтального обертання необхідно взяти КПФ-02 основним захопленням (рис. 49). Різко повернувши кисть у зап'ястку (рис. 50) і витягнувши руку вперед, направити вперед довгий кінець зброї круговим обертальним рухом проти часової стрілки у горизонтальній площині (рис. 51).



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Продовжуючи рух, здійснити довгим кінцем повний оберт (рис. 52; рис. 53) і повернутись у вихідне положення. Також обертання виконуються у зворотному напрямку та у вертикальній площині.



Рис. 52



Рис. 53

Обертальні удари

До основних обертальних ударів пластиком кийком належать удар усередину й удар назовні.

Удар усередину виконується з бойової стійки. Виконуючи основне горизонтальне обертання КПФ-02 (рис. 49; рис. 50) у витягнуте положення (рис. 54; рис. 55), здійснити круговий мах до свого протилежного стегна. Рух зброї закінчується далеко за спиною правоохоронця (рис. 56), що надає додаткову енергію для виконання *горизонтального удару назовні*.

Удар назовні є дзеркальним відображенням горизонтального удару усередину – він повторює його траєкторію, але у зворотному напрямку. Виконується удар від різнойменного стегна (рис. 57), завдяки зворотного горизонтального обертання (рис. 58; рис. 59), і завершує рух у позиції бойової стійки (рис.12). Удар може виконуватись і відразу з бойової стійки – у цьому випадку він спрямований у ціль, що знаходиться праворуч або позаду.



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

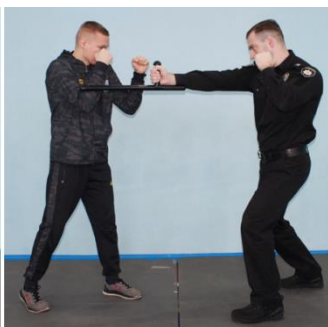


Рис. 58



Рис. 59

Удар знизу виконується з основної бойової стійки. Для цього необхідно розвернути кисть, яка утримує рукоятку кийка долонею догори або вниз. Виконуючи вертикальне обертання, виконати круговий мах, спрямовуючи довгий кінець кийка за дугою вниз-вперед-вгору (рис. 60). Зупинення кийка здійснюється на своєму плечі, після чого можна виконати зворотнє вертикальне обертання (рис. 61) та привести кийок у бойову позицію

Володіючи технікою обертання пластиком кийком та удосконалюючи її, обертальні удари можна виконувати з будь-яких позицій і за будь-якими напрямками, постійно приводячи кийок, у завершальній стадії, у бойове положення.



Рис. 60



Рис. 61

Удари торцем і рукояткою короткого кінця КПФ-02 застосовують на середній дистанції. Техніка виконання таких ударів базується на техніці рукопашного бою, зокрема, прямого (рис. 62) та бокового (рис. 63) ударів рукою. Короткий кінець кийка та його рукоятка, у такому випадку, є продовженням руки правоохоронця та замість кулака слугують ударною частиною (рис. 64). Під час виконання цих ударів слід пам'ятати, що серія коротких швидких ударів значно ефективніша, ніж один удар у повну силу.

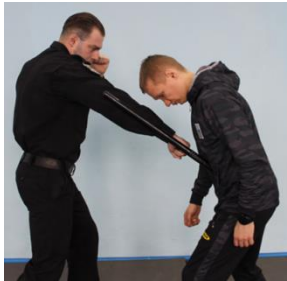


Рис. 62



Рис 63



Рис. 64

Удари із захопленням пластикового кийка двома руками.

Техніка виконання ударів із захопленням пластикового кийка двома руками подібна до техніки виконання таких само ударів з використанням гумового кийка.

Больові прийоми з використанням гумового (пластикового) кийка

Больові прийоми – це дії, які спричиняють больові відчуття у супротивника внаслідок активного впливу на сухожилля, м'язи, суглоби й інші життєво важливі органи та частини тіла. Больові

прийоми застосовують правоохоронці під час виконання службових обов'язків для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам поліції, яка здійснюється із застосуванням сили: під час затримання та конвоювання правопорушника, посадки або вилученні з транспортного засобу.

Техніка застосування больових прийомів з використанням гумового (пластикового) кийка, ґрунтується на знаннях анатомії та врахуванні ступенів рухливості різних суглобів тіла людини. Однак техніка їх виконання складніша, оскільки застосування прийомів потребує швидших і більш координованих рухів.

Найбільш ефективним під час затримання правопорушника за допомогою гумового (пластикового) кийка з використанням больових прийомів – є загин руки за спину.

Загин руки за спину з утриманням кийка двома руками. Для його виконання нанести швидкий, але не сильний відволікаючий удар кийком в область живота (рис. 65). Спрямувати довгий кінець кийка між рукою правопорушника та його тулубом (рис. 66) і підбити лікоть



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

супротивника догори, тим самим зігнувши його руку (рис. 67). Натиснути кийком на руку затримуваного до себе та вниз, і виконати загин руки за спину (рис. 68). Притиснути скovanу руку супротивника до його спини, посилюючи больовий вплив натисканням кийка на його плече, перехопити вільною рукою супротивника за протилежне плече (голову, пальці скovanой руки), для подальшого конвоювання або застосування кайданків. Техніка виконання цього прийому однакова як для гумового, так і для пластикового кийків.



Рис. 68

Загин руки за спину з утриманням кийка однією рукою. Прийом, на відміну від попереднього, доцільно виконувати, коли правоохоронець озброєний пластиковим кийком (рис. 69).

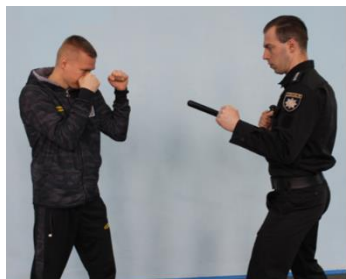


Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

Після завдання відволікаючого удару довгим кінцем пластикового кийка в ділянку живота (рис. 70). Одночасно з виконанням кроку лівою ногою вперед, спрямувати довгий кінець КПФ-02 між рукою супротивника та його тулубом, розвернути рукоятку від нього, та піднявши довгий кінець догори, захопити його вільною рукою (рис. 71).



Рис. 72

Одночасно з виконанням ривкового руху руки супротивника до себе, натиснути на довгий кінець кийка вниз і піднімаючи його рукоятку догори, виконати загин руки за спину (рис. 72). Після цього слід відпустити довгий кінець кийка та захопити супротивника за протилежне плече (голову), посилюючи больовий вплив. При цьому захоплена рука нападника повинна бути зафіксована між довгим кінцем КПФ-02 та рукояткою.

2.3.4. Захисні та контратакувальні дії із застосуванням гумового та пластикового кийків

Захисні дії з гумовим (пластиковим) кийком виконують здебільшого з бойових стійок. Вони містять знану кількість прийомів, які характерні для рукопашного бою: захист пересуваннями (відхід назад і з лінії удару), захист тулубом (пірнання, ухили, відхили), а також захист безпосередньо кийком – підставки, блоки та відбиви. Оскільки дві перші групи прийомів досить детально описані в багатьох підручниках і посібниках із боксу, рукопашного бою, карате тощо, зосередимося лише на прийомах так званого «контактного» захисту.

Захисні й контратакувальні дії в разі нападу правопорушника з використанням підручних засобів (палиця, прут)

Захисні дії гумовим (пластиковим) кийком від удару зверху

Спосіб 1. Здійснити відхід з лінії удару ліворуч-уперед і виконати підставку кийка під палицю супротивника. При цьому слід намагатись, щоб контакт відбувся не з кінцем палиці нападника, а з ділянкою наближеною до точки захоплення – це знижує ймовірність травмування рук у цій фазі захисних дій.

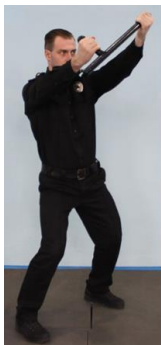


Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

Під час блокування необхідно, щоб кийок знаходився під кутом до площини удару (рис. 73). Це обумовлено тим, щоб відбувся ковзний контакт (рис. 74), при якому зменшується швидкість, сила удару супротивника та змінюється його напрямок. Рух палиці супротивника, у цьому випадку, продовжується до її контакту із землею, що надає переваги в контратакувальних діях (рис. 75).



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

Заблокувавши атакувальну дію супротивника, завдати серію контратакувальних відволікаючих ударів. Наприклад, удар тиком

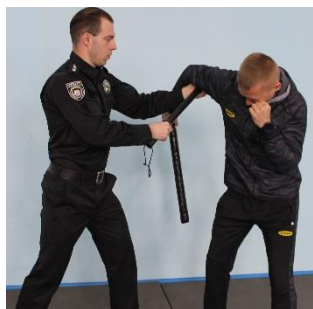


Рис. 79

(рис. 76) боковий удар коротким (рис. 77), а потім рубаючий удар довгим кінцем палиці в плече (рис. 78), після чого підбити плече супротивника вгору (рис. 79) і перейти до затримання болювим прийомом.

Спосіб 2. Після блокування удару палицею (рис. 74), необхідно захопити її лівою рукою (рис. 80). Заблокувати рукояткою гумового (пластикового кийка) із зовнішньої сторони кисть супротивника, яка утримує палицю (рис. 81), та різким рухом до себе обеззброїти його (рис. 82), після чого перейти до затримання.



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

Спосіб 3. Здійснюючи відхід із лінії удару ліворуч під кутом 45° , заблокувати удар супротивника (рис. 83). Площина кийка під час блокування повинна бути щільно притиснута до передпліччя, повністю закривати його від контакту зі зброєю супротивника та знаходитись під кутом відносно неї. При такому положенні кийка відбувається ковзний контакт зі зброєю супротивника, при якому зменшується сила, швидкість удару та змінюється його напрямок. Продовжити рух палиці супротивника до її контакту із землею

(рис. 84) та виконати серію контратакувальних відволікаючих ударів (рис. 85; рис. 86) після чого перейти до затримання.

Спосіб 4. Здійснюючи відхід із лінії атакуювальних дій ліворуч (під кутом 45^0), виконати блокувальний удар площиною кийка назовні по зброї супротивника. У результаті таких захисних дій відбувається зміна напрямку удару (рис. 87), а супротивник втрачає рівновагу завдяки прискорення палиці, яку він утримував до зіткнення із землею (рис. 88).

Після виконання захисту необхідно здійснити контратакувальні дії стосовно супротивника. Наприклад, зворотнім коловим ударом по його кінцівках або тулубу (рис. 89), підбити вгору його плече (рис. 90) та перейти до затримання.



Рис. 87

Рис. 88

Рис. 89

Рис. 90

Захисні дії гумовим (пластиковим) кийком від удару збоку (палицею, прутом тощо).

Спосіб 1. Заблокувати удар супротивника таким чином, щоб кийок, який розташований вертикально, був все ж таки під кутом до площини удару. При цьому дальня, відносно напрямку удару, рука



Рис. 91

Рис. 92

знаходиться зверху, а ближня – знизу (рис. 91). Долоня, яка утримує довгий кінець кийка має бути відкритою, для запобігання її травмування. Зближуючись із супротивником, виконати коловий рух

кийком, переводячи його зброю над своєю головою на протилежний бік, при цьому відкрита долоня, яка утримує довгий кінець кийка, виконує роль фіксатора, який запобігає ковзанню зброї супротивника по площині кийка (рис. 92). Після цього виконати серію контратакувальних дій та перейти до затримання одним із вище викладених способів.

Спосіб 2. Зміщуючись від удару праворуч (під кутом 45^0), виконати блокувальний удар площиною кийка всередину по зброї супротивника (рис. 93) та продовжити його рух по колу траєкторією вниз назовні (рис. 94). У результаті таких захисних дій відбувається зміна напрямку удару, а сам супротивник втрачає рівновагу завдяки прискорення палиці, яку він утримує. Після захисту контратакувати супротивника зворотним коловим ударом по кінцівках (рис. 95) та перейти до затримання.



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

Захисні та контратакувальні дії від ударів руками та ногами

Для успішного виконання захисних дій важливого значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначати напрямок удару та виконати захисні дії. Якщо дистанція обрана занадто коротка – поліцейський не встигає адекватно відреагувати на удар, якщо надто велика – не має можливості ефективно контратакувати.

Захисні дії необхідно виконувати швидко та своєчасно, поєднуючи відхід із лінії атаки, пірнання ухили з блокуваннями та відбивами ударної поверхні супротивника. У кожному конкретному випадку необхідно застосовувати такі захисні дії, які створюють сприятливі умови для контратакувальних дій і затримання правопорушника. Продовженням після виконання захисних дій від удару супротивника може бути контратака з використанням ударів, та затримання правопорушника з використанням больового прийому.

Захисні дії від прямого удару дальньою рукою в голову

Спосіб 1. Виконати відхід із лінії удару ліворуч під кутом 45° та зближуючись із супротивником, здійснити відбив його атакуючої руки площиною кийка (рис. 96). Продовжуючи рух руки супротивника вниз-назовні (рис. 97), здійснити підбивання його плеча вгору (рис. 98) та виконати затримання загином руки за спину.



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

Спосіб 2. Виконати відхід із лінії удару ліворуч під кутом 45° з одночасним ухилом і завдати супротивнику зустрічного прямого удару в тулуб (рис. 100) або колового удару по нижній кінцівці (рис. 101) та перейти до затримання.

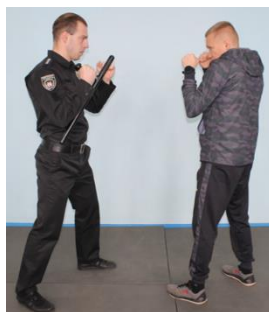


Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Захисні дії від прямого удару ближньою рукою в голову

Для захисту від прямого удару ближньою рукою в голову доцільно виконати ухил назад (рис. 102), ухил в бік (рис. 103) або відійти з лінії удару праворуч під кутом 45^0 і зближуючись із супротивником, відбити його атакувальну руку площиною кийка (рис. 104).

Після цього контратакувати супротивника коротким кінцем кийка в тулуб, рубаючи ударом по атакувальній руці, або круговим ударом по нижній кінцівці.



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

Захисні дії від удару дальньою рукою збоку в голову

Виконати пірнання під атакувальну руку супротивника (рис. 105) та контратакувати його серією ударів в тулуб (рис. 106; рис. 107), після цього перейти до затримання використовуючи больові прийоми.



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

Захисні дії від удару ближньою рукою збоку в голову

Виконати пірнання під атакувальну руку супротивника (рис. 108) та контратакувати його ударом в тулуб коротким кінцем кийка (рис. 109), або круговим ударом по стегну (рис. 110), перейти до затримання з використанням больових прийомів.



Рис. 108

Рис. 109

Рис. 110

Захисні дії від прямого удару ногою

Захисні дії від ударів ногами доцільно поєднувати з відходом і збільшенням дистанції, для того, щоб мати можливість уразити супротивника. Разом із тим слід застосовувати зустрічні дії для зупинення, чи різкого уповільнення руху кінцівки супротивника. Для цього застосовують зустрічні удари та жорстке блокування кийком ударної кінцівки супротивника (рис. 111; рис. 112). Після виконання захисних дій необхідно контратакувати супротивника застосовуючи серії ударів, описаних вище та перейти до затримання з використанням больових прийомів.



Рис. 111

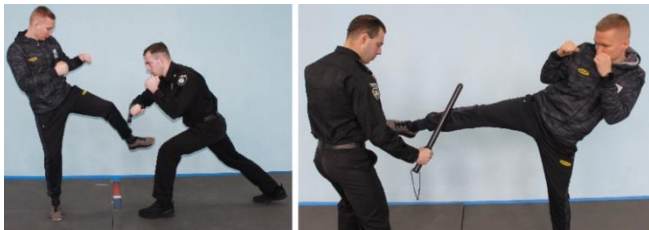


Рис. 112

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час навчальних занять з опанування техніки дій з кийком

Під час проведенні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів попередження травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подоланні смуги перешкод, плавання;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, їх реакцією на фізичне навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

Призвести до травм можуть такі організаційні й методичні помилки під час побудови навчальних занять: недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості здобувачів; формування хибної техніки; відсутність необхідної послідовності у визначенні навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання; неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять; відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення; відсутність індивідуального підходу до здобувачів.

Травма – порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічні зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами.

Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається

відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини та навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

- *несприятливі метеорологічні та санітарні умови*. З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм. Існують затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною травм.

Також причинами, що спричинюють травмування можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена із-за засліплювальних променів сонця в умовах занять на відкритих спортивних майданчиках;

- *порушення вимог лікарського контролю*. Пов'язані з цим травми становлять від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять, продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я (у них швидше виникає стомлення та настає розлад координації рухів); велике навантаження без урахування стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості;

- *недисциплінованість осіб*. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять від 4 до 6% спортивних травм. Аналіз свідчить, що переважна більшість випадків спостерігається під час недостатнього рівня володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили й грубих, заборонених прийомів). Дуже часто травми виникають внаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії;

- *порушення режиму занять фізичними вправами* (вживання їжі безпосередньо перед заняттями, відвідування заняття у стомленому стані тощо).

Одним із заходів попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які займаються фізичною підготовкою, самоорганізованість і дисциплінованість.

Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають *внутрішні фактори*. До них належать:

1) стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони спонукають розлад координації, зниження уваги та захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтягування та розслабленості;

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

3) індивідуальні особливості організму здобувачів (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складнокоординованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів);

4) перерви в заняттях спеціальною фізичною підготовкою (відрадження, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Для запобігання випадків травмування на заняттях із фізичної підготовки необхідно залучати комплекс заходів: використання правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для запобігання травмування вагомим значенням набуває розминка перед заняттям. Її проводять за будь-яких погодних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму до майбутнього фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання та кровообігу. Вона створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Рационально побудована розминка не викликає стомлення організму та зайвого збудження.

3.2. Гігієна занять під час навчальних занять за темою

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять зі спеціальної фізичної підготовки є необхідним.

Спортивні споруди повинні відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150–200 лк на підлозі), вологості повітря (у залах 35–65%, закритих басейнах – 40–70 %), наявності штучної вентиляції.

У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев’язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм і пошкоджень.

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, як під час планових занять, так і в позанавчальний час, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям, що визначається правилами проведення занять з окремих видів спорту.

Слід також урахувати, що спортивний одяг повинен відповідати кліматичним умовам і не заважати виконанню вправ. Холодної пори року одяг повинен захищати від надлишкової втрати тепла, а теплої – не заважати тепловіддачі. Тканина, з якої виготовлено спортивний одяг, повинна пропускати повітря і вбирати піт або не заважати його випаровуванню. За умов низьких температур і сильного вітру слід одягати куртку з цупкої тканини. Спортивний одяг слід удягати лише на заняття та прати після кожного інтенсивного тренування.

Спортивне взуття повинно бути з натуральної, м’якої та гігроскопічної шкіри, відповідати особливостям будови ступень, його потрібно добре припасовувати через те, що тісне взуття призводить до деформування ступень і ускладнює нормальний кровообіг, а надто вільне – до натирання.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одну особу. Заповнення зали понад встановлену норму не дозволяється.

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватися медичним обслуговуванням. Підлоги спортивних залів мають бути пружними, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

Температура в роздягальнях для відвідувачів має бути не нижча 18–20°C; у спортивних залах – не нижча 15°C і у душових – не нижча за 25°C.

Приміщення горища спортивної зали потрібно утримувати в чистоті та замикати на замок. Ключі від горища зберігати в певному місці. На горищі не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання.

Вимикачі електромережі повинні бути встановлені поза спортивною залом. На всіх розетках – зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні заглушки.

У спортивній залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі та не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

Забороняється забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів зі спортивної зали.

Особиста гігієна включає загальні гігієнічні правила, серед яких:

- правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

- регулярне збалансоване харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни належать гігієнічні вимоги догляду за тілом і порожниною рота, відмова від шкідливих звичок, що погіршують рівень здоров'я і тренованості, гігієна статевого життя. Особиста гігієна має не лише індивідуальне, але й соціальне значення – нехтування нею може призвести до розповсюдження у колективі різних захворювань.

Вагомого значення для здоров'я здобувачів набуває гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на те, щоб фізичні вправи й зовнішні умови їх виконання надавали цілющий вплив на організм. Багато гігієнічних положень, норм і правил широко використовують у практиці фізичного виховання, у тому числі й у спеціальній фізичній підготовці здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України.

Зрештою гігієнічні заходи та заняття спеціальною фізичною підготовкою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності правоохоронців до високопродуктивної праці та виконання службових обов'язків.

Раціональний режим дня й обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярне вживання їжі, певний час підйому і відходу до сну, виконання низки гігієнічних заходів.

За умови правильного режиму виробляється злагоджений ритм діяльності, в організмі формується динамічний стереотип нервових процесів, який визначається як врівноважена система умовних рефлексів. Відсутність постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршує працездатність і негативно позначається на здоров'ї.

Раціональний розпорядок дня дає можливість краще планувати свій час, привчає здобувачів до свідомої дисципліни.

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Вночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. Удень збільшуються інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серця та дихання. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється, поступово підвищується у ранкові години. Вона досягає

високого рівня о 10–13 год, а потім знижується до 14 год. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується.

Кращий час для занять фізичними вправами – з 10 год до 13 год та з 16 год до 20 год.

Вагоме значення набуває правильна організація навчальних занять, раціональний розподіл праці та відпочинку, обсяги навантажень у різних видах діяльності.

Догляд за тілом. Чистота шкіри – ключова умова її нормального стану. Накопичені на поверхні шкіри продукти життєдіяльності організму (піт, мінеральні солі, шкірне сало тощо), поєднуючись із брудом і пилом, подразнюють шкіру, закорковують отвори потових і сальних залоз, що може призвести до фурункульозу й інших запальних процесів.

Догляд за шкірою розпочинається з ранкового туалету. Кожна людина повинна щодня вранці мити з милом обличчя, руки та шию, не рідше одного разу на тиждень відвідувати лазню, мити руки з милом після кожного дотику з брудними предметами, відвідування туалету і особливо перед їжею, щоб уникнути шлунково-кишкових захворювань (дизентерії, черевного тифу тощо). Для рук потрібно мати окремий рушник. Нігті слід коротко стригти, а під час миття рук користуватися спеціальною щіточкою.

Волосся необхідно своєчасно та коротко підстригати й мити в м'якій теплій воді з миючими речовинами не рідше одного разу на тиждень. Жирне або сухе волосся потребує спеціального догляду.

Догляд за порожниною рота не тільки сприяє збереженню цілісності зубів, а й попереджає багато захворювань, оскільки хворі зуби є осередком інфекції.

Спортивний одяг слід постійно тримати чистим, регулярно прати. Частота прання предметів спортивного одягу залежить від його особливостей, умов тренування тощо. Футболки, труси, купальні костюми перуть після кожного тренувального заняття.

Для збереження форми, виду та гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідний ретельний догляд за ним. Намокле та забруднене взуття слід очистити й просушити у вентильованому приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендується сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, оскільки від цього воно коробиться та псується.

Важливе значення має догляд за шкарпетками – їх слід регулярно прати, стежити, щоб на них не було грубих швів, латок та інших нерівностей, здатних зумовлювати потертості стопи.

Недотримання правил особистої гігієни може призвести до грибкових захворювань шкіри. Тому необхідно насухо витирати міжпальцеві складки ніг, ретельно витирати ноги після купання,

прийому ванни або душу. У лазнях і душових слід користуватися індивідуальними гумовими тапочками.

Особам із підвищеною пітливістю ніг не рекомендовано носити взуття на гумовій підшві, а також панчохи та шкарпетки з капрону та нейлону, оскільки вони не вбирають вологи.

Згубний вплив куріння та вживання алкоголю. Куріння й алкоголь згубно впливають на здоров'я і працездатність. Крім того ці шкідливі звички сповільнюють зростання спортивних досягнень і тому в спортивній літературі розглядаються як руйнівники тренуваності. Спортивний режим несумісний з курінням і споживанням алкоголю.

Під час куріння в організм разом з тютюновим димом надходить значна кількість отруйних речовин: нікотину, окису вуглецю, синильної кислоти, смолистих речовин, що є сильними канцерогенами. Куріння тютюну спочатку спонукає збудження кори головного мозку, потім змінюється її пригніченням.

Відобивається куріння і на самопочутті. З віком у курців відзначаються головні болі, порушуються розумова і фізична працездатність, сон, апетит, різко погіршується гострота зору та швидкість реакції.

Куріння є перешкодою у спортивному тренуванні та підвищенні спортивної майстерності.

Не менш негативний вплив на здоров'я створює вживання спиртних напоїв. Їх постійне вживання ослаблює організм, руйнує нервову систему та призводить до хвороби серця, шлунку, печінки й інших органів. Навіть незначні дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюють їх життєдіяльність.

Особливо високу чутливість до алкоголю має головний мозок. Функції центральної нервової системи (далі – ЦНС) порушуються, навіть якщо ввести в організм всього 7–8 г алкоголю. При цьому змінюється функціонування психіки, працездатність, фізичні якості людини. Алкоголь значною мірою знижує ефективність тренувальних занять і може призвести до нещасних випадків. Під впливом алкоголю відбуваються склеротичні зміни в серцевому м'язі, поступово серце стає нездатним витримувати фізичні навантаження.

3.3. Самоконтроль на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Збереження нормального стану здоров'я людини передбачає заняття фізичними вправами. Для самостійного нагляду за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, слід регулярно використовувати прості прийоми самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються у стані здоров'я, функціональному стані організму, а також упевнитися у правильності вибору методики тренувань.

Під час організації самостійних занять фізичними вправами необхідно визначити чотири ключові складові: тип фізичних навантажень; періодичність занять; тривалість (обсяг) кожного заняття; інтенсивність кожного заняття.

Обговорюючи окреслені складові, будемо вважати, що мета самостійних занять – підвищення загальної витривалості, оскільки робота в цьому напрямі, покращує діяльність таких важливих функціональних систем як дихальна, серцево-судинна, опорно-рухова. Тобто покращується загальний стан здоров'я та працездатність.

Типи фізичних навантажень. Для підвищення загальної витривалості застосовують фізичні вправи циклічного типу: хода, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати інші типи вправ, які також забезпечують підвищення загальної витривалості: аеробні танці, спортивні ігри (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо). Однак недоліком ігор у такому випадку є складність дозування обсягу навантаження.

Під час добору типу фізичних вправ слід надавати перевагу таким, що спонукають позитивні емоції.

Періодичність занять. Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальною частотою є 3–5 занять на тиждень. Починати слід із 3 занять і поступово довести до 5 занять на тиждень, за умови, що м'язова діяльність спонукає почуття задоволення та добре переноситься.

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розгляді окремо від його, інтенсивності – між цими параметрами тренування існує зворотно-пропорційна залежність.

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень

(далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, у міру підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні викликати в людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищеної працездатності. Все це буде можливим за умови раціональної організації таких занять, а також постійного самоконтролю за станом організму як під час окремого заняття, так і довготривалих періодів тренування.

Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні та суб'єктивні.

До *об'єктивних* показників належать: ЧСС, вагу тіла, потовиділення, динамометрія кисті й інше.

До *суб'єктивних* – самопочуття, працездатність, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо.

Найпростішим засобом термінового контролю за реакцією організму на конкретне заняття є підрахунок ЧСС. Ця процедура здійснюється так: пальці накладають на скроню або зап'ясток – місце, де відчувається пульсовий поштовх, після чого підраховують кількість поштовхів за 10 с та множать це значення на шість. Проводити такий підрахунок бажано одразу після закінчення виконання вправи – отриманий показник буде характеризувати ступінь загального фізичного навантаження на організм.

На початковому етапі тренувань такі заміри доцільно здійснювати під час заняття, припинивши для цього виконання вправи – це дозволить визначити інтенсивність роботи та здійснити необхідні корегування.

Незначна втома після заняття – нормальна реакція організму. Вона свідчить про те, що навантаження було раціональним і відповідало можливостям індивідуума.

Проте, перевантаження на окремому занятті, або сумарне перевантаження від кількох занять можуть призвести до стану перевтоми. Слід зазначити, що перевтома може бути наслідком не фізичних тренувань, але і розумових, професійних та емоційних навантажень. Першими ознаками перевтоми є розлади сну, втрата апетиту, зниження працездатності тощо. Для запобігання цьому явищу, окрім раціональної організації праці, відпочинку та виконання фізичних вправ, необхідно здійснювати постійний довготривалий контроль стану організму. Найпростішим засобом такого контролю є підрахунок ЧСС відразу після ранкового пробудження, лежачи в ліжку. Цю процедуру слід робити щоденно, а дані показувати у вигляді графіка – стійка тенденція до підвищення ЧСС буде свідчити про накопичення втоми. У такому випадку слід знизити навантаження, чіткіше організувати режим праці та відпочинку.

ВИСНОВКИ

Належний рівень фізичної підготовленості поліцейських – необхідна умова ефективного виконання службових завдань. Розвиток фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу передбачає використання комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

Аналіз теоретичних засад формування навичок виконання захисних та атакувальних дій гумовим (пластиковим) кийком, розглянутих у методичних рекомендаціях, забезпечив висвітлення для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України закономірностей формування рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

У методичних рекомендаціях схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок виконання захисних та атакувальних дій гумовим (пластиковим) кийком. Висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять, спрямованих на формування спеціальних рухових умінь і навичок; подано фотоматеріал техніки виконання атакувальних і захисних дій в умовах відбиття нападу правопорушника.

На підставі емпіричного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо проведення занять, спрямованих на формування навичок виконання захисних та атакувальних дій гумовим (пластиковим) кийком, зокрема розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Узагальнено вимоги нормативних документів стосовно правових підстав і порядку застосування спеціального засобу – кийка гумового.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
3. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
4. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 30–31.
5. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
6. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
7. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
8. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
9. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.
10. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.
11. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протистояння із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
12. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.

13. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2010. Вип. 81. С. 136–140.

14. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»).

15. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2018 р.). Харків, 2018. С. 52–57.

16. Бондаренко В. В. Особливості зіткнень працівників міліції з правопорушниками, озброєними холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49) 14. С. 17–22. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

17. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5. (Серія «Педагогіка»).

18. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8 (90) 16. С. 11–15. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

19. Бондаренко В. В. Педагогічні умови ефективного формування професійних умінь у майбутніх працівників патрульної поліції. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 21–22 лист. 2019 р.). Київ : НАОУ, 2019. С. 21–23.

20. Бондаренко В. В. Проблеми професійної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2017. № 11 (2017). С. 24–28. (Серія «Педагогіка»).

21. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

22. Бондаренко В. В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 287–290.

23. Бондаренко В. В. Пути совершенствования профессиональной подготовленности работников подразделений патрульной службы Национальной полиции Украины. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки* : материалы III Междунар. науч.-метод. конф. (Могилев, 10–11 нояб. 2016 г.). Могилев, 2016. С. 319–324.

24. Бондаренко В. В., Решко С. М., Хасанов М. Х. Напрями модернізації професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків, 2019. С. 269–273.

25. Бондаренко В. В. Система професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (88) 16. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

26. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 (13). С. 217–226.

27. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

28. Бондаренко В. В. Специфіка первинної професійної підготовки інспекторів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 5 (87) 17. С. 16–21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

29. Бондаренко В. В. Специфіка підготовчих дій при нападі супротивника, озброєного ножом. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. Вип. 69. С. 41–45.

30. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.

31. Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2017. Вип. 6. С. 91–108.

32. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 86–97.

33. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.

34. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передують нападу. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.

35. Бондаренко В. В., Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 4 (29). С. 179–184. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

36. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Формування навичок рукопашного бою в майбутніх правоохоронців на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. *Передові технології реалізації освітніх ініціатив* : матеріали ІІІ Міжнар. дистанц. наук.-метод. конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 5 лют. 2020 р.). Переяслав, 2020. С. 47–65.

37. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Сформованість спеціальних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 20–27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

38. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П., Решко С. М. Ефективність протидії працівників міліції під час нападу супротивника, озброєного холодною зброєю. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. Вип. 1 (16). С. 73–80.

39. Бондаренко В. В., Пліско В. В., Радзівський Р. М., Босенко А. І. Вплив новітньої методики навчання на рівень професійної підготовленості майбутніх фахівців охоронної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 41–47.

40. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 101–104.

41. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).

42. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»)). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

43. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 1. С. 96–102.

44. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Данильченко В. А. Специфіка фізичної підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 3(159). С. 17–22. (Серія «Педагогічні науки»). (DOI:10.5281/zenodo.3475691).

45. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В. Особливості протистояння правопорушника й правоохоронця в різних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 20–25.

46. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В. Особливості протистояння правопорушника й правоохоронця в різних умовах.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 20–25.

47. Бондаренко В. В., Решко С.М., Ємчук О. І. Компоненти професійної компетентності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 81–90.

48. Бондаренко В. В., Худякова Н.Ю., Давигора Ю.І. Практичні аспекти формування професійної компетентності працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 29–35. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI 10.31392/NPU-ps.series 15.2020.5(125).05

49. Бондаренко В., Решко С., Сергієнко Ю. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективній діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 16 (59) 15. С. 70–74.(Серія «Фізичне виховання і спорт»).

50. Бондаренко В.В., Решко С.М., Мартишко А.Ю., Рябуха О.С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 23–27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-ps.series15.2020.8(128).05

51. Васюта Ю. В., Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків. С. 311–314.

52. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Ахрамович П. П. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 148–152.

53. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18–23.

54. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

55. Дідковський В.А. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. К. : Національна академія внутрішніх справ, 2013. 108 с.

56. Дідковський В.А., Матвієнко М.І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ :

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 К (131) 21. С. 119 – 123.

57. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: навч.-метод. посіб. / Заг. ред.. О.Ф. Гіди. – Нац. акад. внутр. справ, 2011. 94 с.

58. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника. навч. посіб. Київ : УкрДГПІ, 2014. 104 с.

59. Дідковський В. А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції : метод. рек. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. 32 с.

60. Дідковський В. А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів міліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. № 2(10). С. 121–125.

61. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 21. Кн. 3. Т. I (75). 2017. С. 74–80.

62. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

63. Дідковський В. А., Плєва К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

64. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 62 с.

65. Запорожанов О.В., Гречко В.Ф. Основи ударної техніки гумовим кийком: навч.-метод. посіб. – НАВСУ, 2002. 32 с.

66. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.

67. Кримінальний кодекс України : Закон України від 5 квіт. 2001 р. № 2341-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>

68. Кузенков О.В., Білик В.В. Сучасні питання проблеми організації фізичного виховання курсантів та шляхи їх подолання. *Проблеми та перспективи розвитку української науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. (Матеріали інтернет конференції. Переяслав-Хмельницький) 2017. 219 с.

69. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: метод. рек. / С. Є. Бутов, Д. П. Кисленко, С. М. Решко, О. І. Ємчук. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. 104 с.

70. Монастирський В. М. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2007. 20 с.

71. Плisko В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. Чернігів : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. 284 с.

72. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 60 с.

73. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text>

74. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

75. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посіб. / [В. М. Романчук та ін.]. Житомир, 2012. 880 с.

76. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

77. Ростислав Радзівський, Валерій Плisko, Валентин Бондаренко. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проєкту охорони об'єктів. Наука і освіта. № 3. 2020. С. 109–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-16> URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-3-doc/2020-3-st16>

78. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.

79. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії: метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 76 с.

80. Тихий О.В. Ефективна підготовка майбутніх фахівців як результат професійної компетентності викладача. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 150-151.

81. Bondarenko V., Prontenko K., Andreychuk V. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). P. 540–545. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2016.02085).

82. Bondarenko V., Prontenko K., Griban G. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s4217).

83. Bondarenko V., Prontenko K., Kyslenko D. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). P. 789–794. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2017.02120).

84. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorchuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskiy, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., Bloshchynskiy, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006408-d9ec0d9ec1/EE19.12.02%20Principios%20metodol%C3%B3gicos%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20profesional%20de.....pdf
85. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorchuk, N., Dzhezhyk, O., Boichuk, I., Kalashnik, N., Kozlovets, M., Slyusar, V., Pavlenko, V., Biruk, N., Verbovskiy, I., & Bloshchynskiy, I. (2020). Professional Skills and Competencies of the Future Police Officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 35–43. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.
86. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246–267. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.
87. Bondarenko, V., Plisko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, I., Bohuslavskiy, V., Ivanitskiy, R., Solohub, O., Husarevych, O., Petryshyn, O., Babich, O., Griban, G., Prontenko, K. (2020). Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006608-7bcbc7bcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20los%20agentes%20de.....pdf
88. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Minenok, A., Donets, I., Danylchenko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, S., Alexandrov, D., Vakulyk, O., Rozhnova, T., Verbovskiy, I., Horokhova, L., Griban, G., Bloshchynskiy, I., & Prontenko, K. (2020). Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(4), 62–71. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.
89. Didkovskiy V., Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense /V.Didkovskiy, M. Matvienko// Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. Issue 3K (131) 21. S. 457; S. 119–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3K(131).28.
90. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylchik V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro>

(DOI: 10.7752/jpes.2019.02159) / Available from: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>

91. Kyslenko D., Shynkaruk O., Kryshevych O., Yukhno Y., Korotun I., Bondarenko V., Holovanova N. Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. № 20 (Supplement issue 1). P. 378–384. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2020.s105) / Available from: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>

92. Okhrimenko, I., Kobernyk, O., Husarevych, O., Krykun, V., Kalashnik, N., Pavlenko, V., Samokish, I., Biruk, N., Butok, O., Bondarenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2020). The lack of future officers' methodical competence in physical training as a pedagogical problem. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:25, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006607-aafd9aafdc/20.01.25%20La%20falta%20de%20competencia%20met%C3%B3dica%20de%20los%20futuros%20oficiales.....pdf.

Навчальне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
ХУДЯКОВА Наталія Юріївна та ін.

ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУВАЛЬНІ ДІЇ З ГУМОВИМ (ПЛАСТИКОВИМ) КИЙКОМ

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 24.05.2021. Формат 64х90/16. Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman. Ум. druk. ark. 4,19.
Наклад 150 прим. Зам.№00148

Виготовлювач «ФОП Кандиба Т.П.»
Бул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5263 від 20.12.2016.
E-mail: diz 18@ukr.net
Тел.: 067231-02-86 (Viber)
099 120-25-24