



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



**ВИКОНАННЯ КИДКІВ
ПІД ЧАС ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА.
ПРИЙОМИ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ**

Методичні рекомендації



**Київ
2021**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ВИКОНАННЯ КИДКІВ
ПІД ЧАС ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА.
ПРИЙОМИ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ

Методичні рекомендації

Київ
2021

Укладачі:

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

Хасанов М. Х. – професор, професор кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Кримець О. І. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Чукреєв П. В. – т.в.о. начальника тренінгового центру ГУ НП в Київській області;

Ягодзінський В. П. – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія (м. Одеса);

Тихий О. В. – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Рецензенти:

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 26 листопада 2021 року (протокол № 4)

Матеріали подано в авторській редакції

Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 61 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування умінь і навичок виконання кидків під час затримання правопорушника. Розглянуто техніку виконання кидків і прийомів боротьби лежачи; 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 343.125:796.81](072)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ	5
1.1. Правові підстави та порядок застосування заходів фізичного впливу під час затримання правопорушника	5
1.2. Особливості формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки	10
1.3. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи	14
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ	18
2.1. Структура практичного заняття з опанування кидків, прийомів боротьби лежачи	18
2.2. Методи навчання та вдосконалення кидків, прийомів боротьби лежачи	24
2.3. Техніка виконання кидків і прийомів боротьби лежачи	31
2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи	42
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ	43
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму на заняттях із формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи	43
3.2. Самоконтроль на заняттях за темою	45
3.3. Гігієна занять з опанування кидків, прийомів боротьби лежачи	47
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

Службова діяльність працівників Національної поліції України відбувається в екстремальних умовах, під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу; підвищена втомлюваність, стресовість; постійне носіння важкого спорядження (бронежилет, зброя, спецзасоби тощо), що негативно позначається на фізичному стані та загальному здоров'ї працівників і потребують розвитку фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь і навичок.

Публічне зіткнення із непокорою правопорушника вимагає від правоохоронця 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 виконання кидків, прийомів боротьби лежачи.

Кидки – це складна в технічному виконанні група прийомів, які використовують під час фізичного протистояння на близькій відстані, переважно без чисельної переваги супротивників. Здебільшого виконанням кидків не досягають кінцевої мети двоюбою, а лише створюють найсприятливіші умови для її подальшого досягнення шляхом завдання ударів і застосування больових або задушливих прийомів. Кидки можуть застосовувати як засіб захисту, так і нападу. У поєднанні з відволікаючими тактичними діями вони є надійним засобом ведення фізичного протистояння з супротивником.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування умінь і навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи під час затримання правопорушника. Розглянуто техніку виконання кидків, прийомів боротьби лежачи, заходів безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. Схарактеризовано критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи.

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 КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ

1.1. Правові підстави та порядок застосування заходів фізичного впливу під час затримання правопорушника

Больові прийоми та кидки належать до поліцейських заходів примусу, правомірність і порядок застосування яких визначено Законом України «Про Національну поліцію».

Стаття 42. Поліцейські заходи примусу

1. Поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу:

- 1) фізичний вплив (сила);
- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї.

2. Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників.

3. Спеціальні засоби як поліцейські заходи примусу – це сукупність пристроїв, приладів і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ураження різними предметами (у тому числі від зброї), тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника), пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують, з чітким регулюванням підстав і правил застосування таких засобів та службових тварин.

4. Для виконання своїх повноважень поліцейські можуть використовувати такі спеціальні засоби:

- 1) гумові та пластикові кийки;
- 2) електрошокові пристрої контактної та контактної-дистанційної дії;
- 3) засоби обмеження рухомості (кайданки, сітки для зв'язування тощо);
- 4) засоби, споряджені речовинами сльозогінної та дратівної дії;
- 5) засоби примусової зупинки транспорту;
- 6) спеціальні маркувальні та фарбувальні засоби;
- 7) службові собаки та службові коні;
- 8) пристрої, гранати та боєприпаси світлозвукової дії;
- 9) засоби акустичного та мікрохвильового впливу;
- 10) пристрої, гранати, боєприпаси та малогабаритні підривні пристрої для руйнування перешкод і примусового відчинення приміщень;

11) пристрої для відстрілу патронів, споряджених гумовими чи аналогічними за своїми властивостями металевими снарядами не смертельної дії;

12) засоби, споряджені безпечними димоутворюючими препаратами;

13) водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.

5. Поліцейський за жодних обставин не може застосовувати заходи примусу, не визначені цим Законом.

6. Не є заходом примусу використання поліцейським засобів індивідуального захисту (шоломів, бронежилетів та іншого спеціального екіпірування).

7. Поліцейський зобов'язаний негайно зупинити застосування певного виду заходу примусу в момент досягнення очікуваного результату.

8. Норми забезпечення підрозділів поліції спеціальними засобами та вогнепальною зброєю встановлюються Міністром внутрішніх справ України.

Стаття 43. Порядок застосування поліцейських заходів примусу

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

2. Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку.

3. Вид та інтенсивність застосування заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення й індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

4. Поліцейські зобов'язані надавати невідкладну медичну допомогу особам, які постраждали в результаті застосування заходів примусу.

5. Заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї 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.

Стаття 44. Застосування фізичної сили

1. Поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом.

2. Поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили.

Одним із головних службових обов'язків працівника органів внутрішніх справ є затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення. Правомірним затримання буде тоді, коли насильницькі дії, спрямовані на обмеження волі особи, яка вчинила кримінальне правопорушення з метою доставки її у відповідні органи влади, вимушено викликані необхідністю затримання і відповідають небезпечності вчиненого посягання та обставинці затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення.

Звернімося до статей Кримінального кодексу України.

Стаття 38. Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення.

1. Не визнаються злочинними дії потерпілого й інших осіб безпосередньо після вчинення посягання, спрямовані на затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, і доставлення її відповідним органам влади, якщо при цьому не було допущено перевищення заходів, необхідних для затримання такої особи.

2. Перевищенням заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, визнається умисне заподіяння особі, що вчинила кримінальне правопорушення, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обставинці затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення. Перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, має наслідком відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у статтях 118 та 124 цього Кодексу.

Стаття 118. Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення

Умисне вбивство, вчинене при перевищенні меж необхідної оборони, а також у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, - карається виправними роботами на строк до двох років або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на строк до двох років.

Стаття 124. Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення

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

Отже, правомірність дій щодо затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, визначається за ознаками, які можна поділити на дві групи: 1) ознаки, які є підставами для затримання; 2) ознаки, що стосуються дій тих осіб, які затримують.

Перша група ознак визначає, що заходи, необхідні для затримання особи можна застосовувати лише:

а) щодо особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, безпосередньо після вчинення посягання;

б) для доставки такої особи у відповідні органи влади. Вчинення таких дій з іншою метою, наприклад, для самочинної розправи, виключає їх правомірність.

Друга група ознак визначає, що дії особи, яка затримує, полягають у:

а) необхідності застосування заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, які вимушено можуть спричинити шкоду особі, яка ухиляється від затримання, із застосуванням такого способу, без якого затримання неможливе;

б) спричиненні такої шкоди особі, яка вчинила кримінальне правопорушення й відповідає характеру і ступеню тяжкості вчиненого ним діяння, його особі, умовам затримання;

в) недопущенні перевищення меж, достатніх для затримання, шкода, завдана особі, яка вчинила кримінальне правопорушення при затриманні, не повинна явно перевищувати наслідків кримінального правопорушення.

Неприпустимо заподіювати шкоду затримуваному, якщо він не ухиляється від затримання, а також особі, яка вчинила адміністративне правопорушення.

Отже, кидки, прийоми боротьби лежачи та больові прийоми застосовують відносно особи, яка вчинила правопорушення, або для припинення нею протиправних дій, або у випадку вчинення особою опору, невиконання нею вимог правоохоронця. Кидки, больові

прийоми застосовують до фізично розвиненого правопорушника, який активно чинить опір.

Під час затримання неприпустимо травмувати правопорушника без необхідності. Заподіяння важкої і середньої тяжкості шкоди здоров'ю виправдане в особливих випадках.

По-перше, якщо діяння, вчинене правопорушником, є особливо суспільно небезпечним або це серйозне порушення громадської безпеки, а співвідношення сил таке, що не можна затримати правопорушника безпечним способом.

По-друге, якщо правопорушник чинить настільки сильний чи вмілий опір, що виникає реальна загроза життю чи здоров'ю працівника або оточуючих.

В інших випадках навмисне заподіяння шкоди здоров'ю передбачає кримінальну відповідальність.

Під час затримання правопорушника одним працівником доцільно його атакувати раптово. Перш ніж атакувати, необхідно оцінити статуру правопорушника затримання, взаємне розташування працівника й об'єкта і дистанцію між ними, готовність правопорушника до опору, а також одяг свій та правопорушника. Від цього залежить правильний вибір прийому й успіх затримання.

Затримання повинно обов'язково починатися з підготовчої (відволікаючої) дії. Її мета – відволікти увагу правопорушника, змусити його прийняти положення, зручне для виконання обраного прийому, й обмежити на короткий час можливість опору. Прийоми відволікання уваги правопорушника ефективні лише тоді, коли вони мають неочікуваний та інтенсивний характер.

Відволікання уваги може бути:

- візуальне – кидання предметів у обличчя (кашкета, папки, планшета), виконання жесту рукою в бік тощо;

- слухове (звукове) – голосне вигукування, плескання в долоні тощо;

- фізичне – нанесення удару, який відволікає увагу, захоплення, накидання на голову правопорушника куртки, піджака.

Найскладнішими є затримання у нічний час; групи осіб які поведуть себе агресивно; осіб, які підозрюються у вчиненні злочину або осіб, які розшукуються; осіб, які можуть мати при собі зброю, так і в інших випадках, коли той, кого затримують, може являти небезпеку для працівника поліції або інших осіб.

Для працівників поліції затримання є найнебезпечнішою ситуацією у їх службовій діяльності.

1.2. Особливості формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи має певні психологічні, функціональні і, 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 примусу, виконанням кидків, прийомів боротьби лежачи 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 з кидками та прийомами боротьби лежачи викладач повинен:

- назвати його;
- зразково продемонструвати;
- 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 використовують 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. У межах методу використовують 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 і по частинах 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 кидки, прийоми боротьби лежачи слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. Потім їх можна вводити як елемент розминки. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторів, темп рухів) визначають, 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 початкового вивчення необхідно постійно повертатися до повторення прийому на кожному подальшому занятті, а самі заняття проводити, по можливості, частіше.

На етапі поглибленого вивчення основне місце посідає метод цілісної вправи. 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, зливо, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички. Прийоми виконуються повільно на точність рухів, без опору партнера, з опором напівсили, з опором у повну силу. Коли з'явиться можливість виконувати прийом у бойовому темпі в різних стійках, з поєднанням їх з різноманітними переміщеннями, закріплюють і вдосконалюють його виконання.

У спеціальній літературі професійні навички трактують як доведені до автоматизму способи ефективного виконання будь-якої професійної дії.

Третій етап навчання кидків, прийомів боротьби лежачи – *удосконалення*. Мета його полягає у формуванні вміння вищого

ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання прийомів 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 кидків, прийомів боротьби лежачи 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.

Існує низка методичних прийомів, які можна використовувати для вдосконалення техніки кидків, прийомів боротьби лежачи.

1. Виконання прийомів і дій із незвичних положень (використання різної висоти стійок, різних способів пересувань і вихідних положень: сидючи на підлозі, на стільці, лежачи на спині, на грудях, на боку; виконання прийомів після перекидів, стрибків з обертами на 180° та 360°).

2. Зміна швидкості і темпу виконання прийомів, зв'язок, комбінацій: від повільного до максимального і навпаки, але без шкоди техніки виконання.

3. Дзеркальне виконання прийомів на праву та ліву руку.

4. Ускладнення звичної дії допоміжними рухами.

5. Комбінування звичайних дій у незвичайних поєднаннях (об'єднання вивчених раніше технічних дії в комбінації, без попереднього розучування; зменшення часу від початку складання комбінації до її реалізації, доводячи його до мінімуму).

6. Введення допоміжних сигнальних подразників, що вимагають зміни дій (зміна виконання прийому після несподіваного сигналу).

7. Використання різного устаткування, природних і штучних умов зовнішнього середовища (проведення тренування на дерев'яній підлозі або паркеті, на піску, траві, у воді, на снігу, в умовах світло-шумових подразників), різних станів організму (відпрацювання прийомів наприкінці заняття на фоні втоми або без попередньої розминки. Зазначене слід виконувати дуже обережно, оскільки існує ймовірність травмуватися).

8. Виконання прийомів із партнерами різного зросту та вагою.

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.

Невід’ємною складовою вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу є методика своєчасного виправлення помилок. Помилки можуть бути незначні, значні та 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; помилка у виборі дистанції, що ускладнює виконання прийому.

Грубі помилки – повільне виконання прийому; падіння або неконтрольоване торкання підлоги коліном або рукою під час виконання прийому; 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;
- втома;
- хибі 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 підкорегувати дії;
- під час відпрацювання прийомів у парі вказівки можна надавати у паузах відпочинку всім, хто займається, чи кожній парі окремо.

Способи дихання. Чітке засвоєння техніки виконання кидків і прийомів боротьби лежачи неможливе без правильного дихання. Відпрацювання техніки вимагає то плавного і злитого, то могутнього й зосередженого, з напруженням усіх м'язів під час виконання окремих прийомів. У таких ситуаціях дихання виконує не лише чисто фізіологічну функцію, забезпечуючи м'язи необхідною кількістю кисню в умовах конкретного навантаження та виводить «шлаки» з організму, але й здійснює функцію психорегуляції. Правильне дихання дозволяє швидко увійти у бойовий ритм або, навпаки, заспокоїтись в умовах надмірного напруження, підготувати організм до майбутнього навантаження чи відпочити після цього, розслабитися, відновити спокійний плин думок, зняти напруження, роздратування чи хвилювання, перебороти стан апатії та розбитості.

У процесі вивчення й удосконалення кидків і прийомів боротьби лежачи слід постійно працювати також над технікою правильного дихання. Вдих під час виконання технічних дій здійснюють здебільшого через ніс, різко, швидко і непомітно, м'язи грудної клітки при цьому розслаблені. Під час вдиху рухається лише ділянка живота (на зразок надування м'яча та випускання з нього повітря).

1.3. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи

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 в сфері фізичного виховання набули особливого змісту. Необхідною умовою ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності й індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та 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 вибір 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 – потребує 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 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 та 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 вдосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної та 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 і формування рухових умінь і навичок.

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 мається 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 розладів 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 формування навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи 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.

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 (кидкам, прийомів боротьби лежачи) ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих зрушень. 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 та сформованості навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму здобувачів. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. 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 одночасного 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 самострахування, кидків, прийомів боротьби лежачи 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 КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ

2.1. Структура практичного заняття з опанування кидків, прийомів боротьби лежачи

Кожне заняття зі спеціальної фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

Заняття може бути як вибіркової (вирішують лише одне пріоритетне завдання), так і комплексної спрямованості (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 використовують засоби, які сприяють підвищенню швидкісних можливостей, у другій – сили, у третій – 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 кидків та інших заходів фізичного впливу й 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 вилучити 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 розпочинають із загального шикування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети й навчальних питань, заходів безпеки, правил поведінки.

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

Розрізняють загальну та 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 спеціально-підготовчі 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 передбачає 8–10 загальнопідготовчих вправ у русі, 8–10 – на місці та 8–10 спеціально-підготовчих 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: починають зверху донизу (тобто спочатку розминаються м'язи шиї і плечовий пояс, а потім м'язи тулуба та ніг). Після цього можна виконувати спеціально-підготовчі вправи та вправи на гнучкість.

Якщо заняття проводять у спортивній 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, комплекси загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу, а зв'язки та суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом для якісної підготовки зв'язок – 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 махові вправи та вправи на розтягування. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовують рахування. Здебільшого всі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які передбачають одну дію (рух), можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

Нижче наведено комплекс простих і досить ефективних загально-підготовчих вправ для проведення розминки.

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, праворуч, ліворуч, колові рухи. Виконати 8–12 разів.

2. В.П. – ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, праву руку – вгору, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук із виконанням пружних рухів. Виконати 8–12 разів.

3. В.П. – широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки, зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті стиснуті в кулаки. Колові рухи кистей рук уперед, назад по 12–16 разів у кожен бік. Можна виконувати вправу, спрямовуючи їх одночасно в один бік чи в різні боки.

4. В.П. – як у вправі № 3. Колові рухи передпліччями вперед, назад по 12–16 разів у кожен бік.

5. В.П. – широка стійка, руки до пліч, кисті стиснуті в кулаки. Колові рухи рук у плечових суглобах по 12–16 разів уперед і назад.

6. В.П. – широка стійка, руки у сторони, кисті стиснуті в кулаки. На рахунок 1–4 – виконати одночасні колові рухи рук уперед, на 5–8 – назад. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

7. В.П. – як у вправі № 6. Послідовні колові рухи руками одна за другою (із відставанням на половину амплітуди). Виконати 12–16 разів уперед і назад.

8. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба праворуч і ліворуч. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

9. В.П. – широка стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. На рахунок 1–2 розвести зігнуті руки в боки, на 3–4 – розвести прямі руки з поворотом праворуч-ліворуч. Виконати по 12–16 разів.

10. В.П. – широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення. Повороти тулуба праворуч-ліворуч. Виконати 12–16 разів.

11. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вперед і назад. Виконати 12–16 разів.

12. В.П. – як у вправі № 11. Почергові нахили до лівої та правої ніг, пальцями рук (долонями) торкатися пальців ніг. Виконати по 8–12 разів до кожної ноги.

13. В.П. – широка стійка, ступні рівнобіжні, руками спертись на коліна. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

14. В.П. – широка стійка, ступні розведені назовні на одній лінії, руки за голову. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

15. В.П. – випад лівою (правою) ногою. Присідання у випаді. Виконати 8–10 разів на кожній нозі.

16. В.П. – широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні, руки опущені вниз. Здійснювати почергові присіди на правій та лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги, торкаючись при цьому ступні пальцями рук. Виконати 8–12 разів.

17. В.П. – широка стійка, ступні розвернуті назовні під кутом 30–45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилитися до протилежної, яка спирається на п'яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати 8–12 разів.

18. В.П. – ноги на ширині плечей, руки вниз. Пружинні нахили вперед, пальцями рук чи долонями дістати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8–12 разів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с.

19. В.П. – ноги навхрест, руки вниз. Нахили вперед, торкаючись пальцями рук чи долонями підлоги. На рахунок 4 змінити положення ніг. Виконати 8–12 разів. Під час останнього нахилу до кожної ноги затриматися в кінцевому положенні на 10–15 с.

20. В.П. – стійка на лівій нозі, права зігнута назад вбік, захопити правою рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої ноги. Утримуючи рівновагу, на рахунок 1 підтягти коліно правої ноги вгору до грудей, на 2 – нахил уперед до опорної ноги. Виконати 8–12 разів.

21. В.П. – упор лежачи зігнувшись, ноги ширше плечей, ступні рівнобіжні. На рахунок 1 повільно перейти в упор лежачи прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розвернути назовні, на рахунок 2 повернутись у В.П. Виконати 8–12 разів.

22. В.П. – ноги разом, руки вниз. На рахунок 1–2 – пружинні присідання, спираючись долонями на коліна. На 3–4 – пружинні нахили вперед. Виконувати 12–16 разів.

23. В.П. – напівприсід, ноги разом, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами праворуч-ліворуч. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

24. В.П. – напівприсід, ноги ширше плечей, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами назовні й усередину. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

Основна частина заняття. У цій частині заняття вирішують його головні завдання. Виконують різноманітні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, вивчають і вдосконалюють

техніку і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовують техніку подолання перешкод.

Визначення методики побудови основної частини заняття передбачає вирішення двох основних питань. 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 застосовують під час проведення самостійних занять, у тому числі й 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, 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 кидків, прийомів боротьби лежачі додаткового – розвитком фізичний якостей. Цей варіант ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення кидків (заходів 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 одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів в модельованих умовах оперативно-службової діяльності під час прогресуючої втоми, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці

основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Із 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 вирішують головне завдання – вивчення або вдосконалення кидків, прийомів боротьби лежачи (прийомів фізичного впливу) і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову 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 переключення функціональних систем організму на відновлювальний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку запобігає можливим функціональним порушенням, що можуть виникнути під час різкого припинення напруженого тренування, особливо недостатньо підготовлених осіб.

У заклучній 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 заклучній частині заняття, належать «потрушування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Для розслаблення м'язів рекомендують використовувати такі вправи:

1. Лежачи на спині, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз, пальці трохи зігнути, ноги розвести в боки, очі заплющити. Повністю розслабитися, подумки простежити поступову релаксацію пальців стоп, гомілок, стегон. Відчувши у ногах тепло та важкість, перейти до розслаблення рук, тулуба, м'язів обличчя і шиї. Заспокоїти дихання.

2. Лежачи на спині, ноги звести разом, руки витягнути вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги до вертикального положення, підтримуючи тулуб із боків руками, стати в стійку на плечах, підборіддя при цьому повинне впирається у верхній край грудини, очі не заплющувати, подих довільний. Утримувати таке положення тіла, чергуючи його з виконанням «потрушування» м'язів.

Тривалість заключної частини заняття, здебільшого 10–15 хв. Після закінчення 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, за якої однакове завдання виконують одночасно всі члени навчальної групи.

Групову – 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 виконують конкретне навчальне завдання. Здобувачі 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 кидків, прийомів боротьби лежачи

Вивчення та вдосконалення навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи передбачає використання комплексу засобів і методів фізичної підготовки. До засобів фізичної підготовки належать: фізичні вправи, природні сили оточуючого середовища та гігієнічні фактори. Специфічними засобами фізичної підготовки є ті, що ґрунтуються на доцільно спрямованій руховій активності – фізичні

вправи. *Фізичні вправи* – це такі види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань спеціальної фізичної підготовки та підпорядковані його закономірностям. Змістом фізичних вправ є дії та процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи й визначають її вплив на здобувачів вищої освіти (працівників). Особливості змісту кожної вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи виокремлюють внутрішню та зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю і зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання даної вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима форма, яка визначається співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Фізичні вправи, що застосовують в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки загалом та під час опанування кидків, прийомів боротьби лежачи зокрема, поділяють на три основні групи:

1. *Основні вправи* – вправи, що відображають усі елементи рухової діяльності, у якій спеціалізується людина. Наприклад, якщо це єдиноборство, то основними вправами будуть різні види поєдинків (змагальні, тренувальні). Ці поєдинки можуть відрізнятися тривалістю, інтенсивністю, певними обмеженнями в умовах, але у всіх випадках дії будуть мати споріднену форму рухів, характер зусиль, ритм тощо.

2. *Спеціальні вправи* – спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також розвиток фізичних якостей та формування вольових рис стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи належать усі підготовчі й імітаційні вправи. Вправи «на техніку» здебільшого становлять певний елемент, частину руху або поєднання декількох рухів основної вправи. Наприклад, у спортивній боротьбі спеціальною вправою буде відпрацювання з партнером техніки певного кидка або, навіть, окремого його елемента, у боксі – відпрацювання техніки захисних, атаквальних дій або їх комбінацій.

Спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей завжди певним чином пов'язані з технікою основної вправи. Наприклад, для підвищення швидкості удару в боксі чи карате – цей удар виконують з додатковим навантаженням, на спеціальних тренажерах або з вольовою настановою на максимальну швидкість руху.

3. *Загальнорозвивальні вправи* – це засіб гармонійного розвитку фізичних якостей, активного відпочинку, підтримання загальної працездатності. До цієї групи належать вправи найрізноманітніших видів спорту: спортивні ігри, циклічні види (біг, плавання, лижі), гімнастичні вправи, силові вправи з використанням тренажерів, іншого знаряддя тощо.

Виконання фізичних вправ створює певний вплив на організм здобувачів, зумовлюючи активну реакцію його функціональних систем. Тобто виконання фізичних вправ створює навантаження на функціональні системи людини.

Інтенсивність протікання адаптаційних процесів в організмі визначається *характером, величиною та спрямованістю навантаження*. За *характером* навантаження поділяють на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – малі, середні, значні, великі; за спрямованістю – на такі, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості) чи їх компонентів. Навантаження можуть бути спрямовані на вдосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості, тактичної майстерності.

Величина навантаження може бути охарактеризована із зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішня сторона навантаження представлена показниками сумарного обсягу виконаної роботи (загальний обсяг тренування в часах, кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань) та показниками його інтенсивності (темп руху, швидкість виконання вправи, час подолання відрізків і дистанцій, величина обтяження тощо).

Обсяг навантаження – тривалість виконання окремої вправи, загальний обсяг роботи в годинах, обсяг циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань.

Інтенсивність навантаження – ступінь напруженості діяльності різних функціональних систем організму під час виконання вправи. Узагальненим показником інтенсивності є кількість енергетичних витрат на одиницю часу. Інтенсивність тісно пов'язана зі швидкістю пересування, щільністю гри в спортивних іграх, поєдинків і поєдинків у двобоях.

Періодичність навантаження – кількість повторень вправ в режимі того чи іншого методу тренування, значно впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на тренувальну роботу і на її спрямованість. Визначаючи кількість повторень, можна здійснювати як вибіркове, так і комплексне вдосконалення окремих механізмів ресинтезу аденозинтрифосфатної кислоти, розвитку рухових якостей.

Спрямованість навантаження визначається особливостями застосування та поєднанням таких компонентів, як тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у окремих структурних утвореннях тренувального процесу – окремих заняттях та їх частинах.

У системі засобів спеціальної фізичної підготовки вагомим значення набуває використання корисного впливу на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність людини *природних факторів*

зовнішнього середовища, серед яких: сонячна радіація, повітряне та водне середовище.

Існує два шляхи введення цих факторів у процес спеціальної фізичної підготовки:

1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, певним чином змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його в разі підвищеної температури повітря);

2) організація спеціальних процедур, які загартовують, оздоровлюють і сприяють відновленню організму (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

Гігієнічні фактори – засоби, які прямо чи опосередковано сприяють реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки. Одні з них стосуються загальної оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що представлені гігієною до загального способу життя, поєднання праці та відпочинку, збалансованого харчування, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо). Інші прямо пов'язані із забезпеченням оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що ставляться до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, одягу для занять тощо). Окреслені фактори значно впливають на ефективність спеціальної фізичної підготовки. Вони орієнтовані передусім на охорону здоров'я. Разом із тим окремі гігієнічні засоби, що широко використовують в процесі фізичного виховання, є засобами підвищення працездатності й оптимізації відновлювальних процесів (збалансоване харчування, вітамінізація, штучна аероіонізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Під час опанування технікою виконання кидків, прийомів боротьби лежачи 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 й забезпечують ефективне вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Неможливо ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення кидків, прийомів боротьби лежачи, фізичного впливу, самозахисту, формування навичок подолання перешкод.

Успішність практичних методів залежить також від рівня розвитку рухових якостей. Без достатнього рівня розвитку неможливе формування багатьох рухових умінь і навичок. Разом із 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 опанування технікою кидків, прийомів боротьби лежачи 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 тільки в системі всієї цілісної дії. У складних діях окремі рухи об'єднані та впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у даний момент значною мірою залежить від попередньої фази та впливає на наступну.

Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремим 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 кидків.

Вивчення дії за частинами. Значні координаційні труднощі виникають унаслідок того, що здобувачам доводиться опановувати прийоми, які передбачають виконання узгоджених рухів декількома частинами тіла одночасно.

Багато спортивних дій настільки складні в технічному виконанні, 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 допоміжна вправа застосовується 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 кидків, прийомів боротьби лежачи використовують словесні та наочні.

Основними видами словесної передачі знань під час опанування кидками та прийомами боротьби лежачи є: пояснення, розповідь, бесіда. *Пояснення* – це послідовне викладення закономірностей, правил, які необхідно виконувати під час виконання вправи. На відміну від простого опису у поясненні вагомого значення набувають доведення ефективності визначеного способу виконання рухів. Пояснення повинно бути коротким, правильним і зрозумілим. Під час пояснення слід зосередити увагу здобувачів на головному; одночасно задавати 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 із 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.

Метою вступних бесід є підготовка до розуміння сутності навчальних завдань і до засвоєння нового навчального матеріалу, вирішення низки організаційних питань. Бесіди, пов'язані з повідомленням нових знань, застосовуються у тому випадку, коли є можливість урахувати попередній досвід і знання здобувачів, що дозволяє їм краще засвоїти новий навчальний матеріал.

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями належать вказівки, накази, команди. У багатьох випадках під час навчання немає необхідності описувати або пояснити 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 і 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 відображенні. 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 у подальшому 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 запобігти помилкам, 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 задавати 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.

Методика вивчення та вдосконалення кидків

Вивчення кидків розпочинають із опанування техніки виведення з рівноваги. Після цього відпрацьовують кожен кидок за окремими частинами. Засвоївши техніку виконання окремих частин кидка, його виконання можна відпрацьовувати в цілому.

Прийом виконують повільно, із статичного положення і без опору партнера, потім із незначним опором партнера, коли він рухається вперед або назад. Після цього відпрацьовують кидки під крок, далі вправу повторюють, рухаючись різними напрямками з незначним опором партнера. Добре засвоєний прийом застосовують у навчальних поєдинках. Кидок удосконалюють після перекидів, падінь, після визволення від захоплень, захисту від ударів рукою, ногою, ножем тощо.

Згодом закріплення та вдосконалення кидків здійснюють шляхом багаторазових повторень у різних тактичних ситуаціях, із суперниками, які мають різні вагу, зріст, рівні технічної та фізичної підготовленості. Завдяки цьому здобувачі мають можливість чіткіше відчувати свої слабкі сторони, набути впевненості. Усі кидки відпрацьовують в обидва боки.

2.3. Техніка виконання кидків і прийомів боротьби лежачи

Найефективнішими та найбільш уживаними під час зіткнення з правопорушником є кидки, серед яких: задня та передня підніжки, кидок через стегно, кидок через плече, кидок із захопленням ніг спереду, кидок із захопленням ніг ззаду. Ці кидки прості за координацією рухів і потребують відносно небагато часу для вивчення.

Виконання кидків пов'язане з виведенням супротивника з рівноваги та перенесенням ваги його тіла на одну ногу. Для виведення з рівноваги необхідно використовувати рух супротивника у той чи інший бік, несподівані захоплення за руки, ноги, тулуб, зміну напрямку зусилля, ривкові рухи, поштовхи, скручування в різних напрямках тощо. Перед виконанням кидка ефективними є завдання відволікаючих дій (ударів). Зазначені дії є обов'язковою підготовкою до виконання кидків.

Техніка виконання кидків і способи переходу до затримання правопорушника *Передня підніжка* (рис. 1). Цей кидок використовують під час руху супротивника, який тримає працівника за одяг, вперед; в разі, коли супротивник, здійснюючи захисті дії, робить крок правою (лівою) ногою праворуч (ліворуч). Для виконання кидка слід захопити супротивника лівою рукою за одяг під правим ліктем, правою рукою – за вилогу на грудях або комір одягу ззаду, просунувши свою руку між тулубом і рукою супротивника (рис. 1.1).



Рис. 1.1



Рис. 1.2



Рис. 1.3



Рис. 1.4

Виконуючи сильний ривковий рух на себе ліворуч вгору й обертаючись ліворуч на 180° (спиною до супротивника), зробити крок лівою ногою назад до однойменної ноги супротивника, обертаючи носок назовні (рис. 1.2). Відразу слід перекрити зігнутою в коліні правою ногою опорну ногу супротивника, ліва нога працівника при цьому зігнута (рис. 1.3). Здійснюючи обертальний рух тулубом, включаючи рух рук, ліворуч-униз, перевести супротивника в положення лежачи (рис. 1.4), завдати удару рукою або ногою. Права нога під час руху руками і тулубом розгинається у колінному суглобі

та вибиває опорну ногу супротивника. Після цього перейти до затримання, застосування кайданків, конвоювання.

Під час виконання кидка необхідно уникати таких помилок: недостатнє виведення супротивника з рівноваги, відсутність навантаження на його праву ногу; недостатнє обертання тулубом, яке передус кидку), відсутність згинання лівої ноги і розміщення її на значній відстані від ніг супротивника, відсутність зкручувального руху руками.

Задня підніжка (рис. 2). Цей кидок використовують в разі, коли супротивник тягне працівника на себе; під час захисту від ударів супротивника зверху; якщо нога супротивника виставлена вперед; у випадку застосування працівником больового прийому «важіль руки назовні» або «вузол плечового і ліктьового суглобів зверху».

Під час виконання кидка слід захопити лівою рукою супротивника за одяг під правим ліктем, а правою рукою за вилогу на грудях (комір одягу ззаду, просунувши свою руку між тулубом і рукою супротивника) або вдарити ліктьовим згином правої руки у його шию збоку. З кроком лівою ногою вперед



Рис. 2.1



Рис. 2.2

ліворуч (таким чином, щоб носок лівої ноги опинився на лінії п'яти правої ноги супротивника назовні) виконати сильний поштовх назад, ліворуч, вниз, приблизно, під кутом 45° від поверхні килима та завантажити праву ногу супротивника (рис. 2.1). Поставити свою частково зігнуту праву ногу за опорною ногою (або обома ногами) супротивника, щоб, втрачаючи рівновагу, він не мав можливість виконати крок назад (рис. 2.2). За допомогою ривкового руху руками ліворуч вниз, обертання тулуба ліворуч і розгинання правої ноги в колінному суглобі, перевести супротивника в положення лежачи, завдати удару рукою або ногою (рис. 1.4). Після цього перейти до затримання застосування кайданків, конвоювання.

Під час виконання кидка слід зосередити увагу на виведенні супротивника з рівноваги. Для цього лівою ногою працівник повинен виконати крок до лінії п'ят супротивника, щоб поштовх обов'язково був спрямований ліворуч, назад, вниз.

Під час виконання кидка задньою підніжкою можна правою кистю захопити горло і, відтискаючи голову спочатку від себе і вгору, а потім вліво та вниз, кинути супротивника на голову.

В разі, якщо супротивник намагається виконати кидок задньою підніжкою, можна штовхнути його назад, а самому, нахилившись уперед, виконати задню підніжку.

Кидок через стегно (рис. 3) використовують у випадках, коли супротивник рухається вперед, або під час виконання захисних дій від ударів рукою чи ножем збоку або зверху.

Для виконання кидка слід лівою рукою захопити супротивника за одяг під правим ліктем, правою за ремінь ззаду зліва або у ділянці лопатки, виконати крок правою ногою до однойменної ноги супротивника і виконати ривок руками ліворуч вгору до себе (рис. 3.1). Повернутися до супротивника спиною, підвести таз під нижню частину живота, одночасно зводячи ліву та праву ноги, зігнути їх і вивести супротивника з рівноваги вперед (рис. 3.2). Продовжуючи ривковий рух руками, спрямовуючи супротивника вниз за себе та розгинаючи ноги, підбити супротивника тазом (стегном) вгору (рис. 3.3).



Рис. 3.1



Рис. 3.2



Рис. 3.3

Випрямлюючи ноги, відірвати супротивника від підлоги, зкручувальним рухом ліворуч (голова повернути ліворуч) кинути долу (рис. 1.4), завдати удару рукою або ногою й після цього перейти до затримання, застосування кайданків, конвоювання. Під час виконання кидка слід уникати таких помилок: відсутність ривкового руху руками ліворуч вгору до себе; виконуючи обертання, таз не підводиться під нижню частину живота; обертання виконується на прямих ногах; відсутній поворот голови у бік кидка; не підставляється ліва нога до правої або підставляється далеко від неї.

Кидок через плече (рис. 4) використовують під час руху супротивника вперед; після виконання захисних дій від удару зверху

або збоку; після визволення від захоплення спереду чи ззаду за шию, тулуба з руками. Для здійснення кидка слід виконати крок правою ногою до однойменної ноги супротивника, захопити лівою рукою одяг під його правим ліктем, правою, спрямувавши її між плечем і тулубом супротивника, захопити його однойменне плече зверху (рис. 4.1).

Вивести супротивника з рівноваги, виконуючи ривковий рух руками ліворуч вгору до себе. Виконати обертання тулубом на 180°, розвернутися спиною до супротивника, приставляючи зігнуту у коліні ліву ногу до правої (носки розгорнути назовні). Ноги при цьому не розводити широко і утримувати зігнутими, ступні працівника повинні знаходитися між ступнями супротивника (рис. 4.2). Здійснюючи нахил уперед і розгинаючи ноги, підбити супротивника тазом вгору й зкручувальним рухом ліворуч кинути його долу (рис. 1.4), завдати удар рукою або ногою та перейти до затримання, застосування кайданків, конвоювання. Після застосування передньої, задньої підніжок, кидків через стегно та плече існує значна кількість способів переходу на затримання. Найуживанішим є такий.

Перехід на затримання та конвоювання після виконання кидків (рис. 5; рис. 6). Цей спосіб використовується, коли правопорушник перебуває в положенні лежачи. Утримуючи супротивника за руку, рвучким рухом підтягнути його та покласти на бік, захопити правою рукою його кисть за основу мізинця або обома

руками таким чином, щоб великі пальці сперлись в основу мізинця та безіменного пальця (інші чотири пальці утримують кисть зі сторони долоні), виконати її дотиск (рис. 5.1).

Утримуючи кисть на больовому впливі та повертаючи її праворуч, обійти навколо голови супротивника (рис. 5.2), перевернути його обличчям униз (рис. 5.3).



Рис. 4.1



Рис. 4.2



Рис. 5.1



Рис. 5.2



рис. 5.3

Скручену ліктем догори і випрямлену праву руку супротивника утримувати своєю правою рукою, а коліном своєї лівої ноги зафіксувати його плече (рис. 6.1). Натиснувши основою долоні своєї лівої руки під ліктьовий згин захопленої руки супротивника, виконати «загин руки за спину» (рис. 6.2). Перехід до виконання прийому «загин руки за спину» здійснювати під постійним больовим впливом на кисть захопленої руки правопорушника. Правою рукою захопити одяг на лівому плечі супротивника, посилюючи больовий вплив і подаючи спеціальні команди («Коліна до грудей!», «Піднятися!»), примусити супротивника піднятися.



Рис. 6.1



Рис. 6.2

Кидок із захопленням ніг супротивника ззаду (рис. 7; рис. 8).

Для здійснення кидка необхідно виконати крок правою ногою вперед (рис. 7.1), захопити руками коліна (нижче колін, гомілки) обох



Рис. 7.1



Рис. 7.2



Рис. 7.3

ніг супротивника правим плечем спертися під сидниці, голову повернути ліворуч (рис. 7.2). Рвучким рухом руками, тягнучи на себе, і правим плечем, штовхаючи сидниці від себе-догори, перевести супротивника в положення лежачи (рис. 7.3).

Як найшвидше переміститись йому на спину або застосувати больовий прийом на його зігнуту праву ногу, заклавши в колінний згин свою ліву ногу зсередини (рис. 8.1). Поставивши праву ногу вперед,

правою рукою захопити його праву руку (або примусити супротивника завести праву руку за спину, посилюючи больовий вплив на ногу), виконати «загин руки за спину» (рис. 8.2; рис. 8.3). Посилюючи больовий вплив і подаючи необхідні команди, підняти супротивника. Під час виконання кидка не слід захоплювати руками стегна, надто нахилитися вперед, бо у такому положенні можна втратити рівновагу. Ривок руками необхідно робити одночасно з поштовхом плеча вперед і вліво.



Рис. 8.1



Рис. 8.2



Рис. 8.3

Кидок із захопленням ніг супротивника спереду (рис. 9). Використовують для затримання правопорушника, звільнення від захоплень та обхоплень спереду або як відповідна дія на спробу супротивника кинути працівника через голову. Для виконання кидка необхідно свою ліву (праву) ногу поставити попереду, присісти (тулуб при цьому має бути прямий), захопити ноги супротивника за нижню частину стегон (рис. 9.1). Звести свої ноги (з'єднати стегна), різко штовхнути супротивника плечем у живіт, відірвавши від землі, підняти його, нахилитися і, відставляючи ногу назад, кинути супротивника на спину (рис. 9.2).

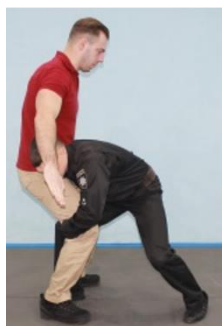


Рис. 9.1



Рис. 9.2



Рис. 9.3

Утримуючи його за ноги, розвести їх у боки і завдати відволікаючого удару. За допомогою скручування стопи, захопивши однією рукою за носок, а іншою за п'яту перевернути супротивника обличчям вниз (рис. 9.3). Застосувати больовий прийом на зігнутому

ногу та здійснити «загин руки за спину», як і під час виконання кидка із захопленням ніг спереду (див. рис. 8.1 – рис. 8.3).

Для виконання захисних дій в разі застосування супротивником такого кидка, слід відштовхнутися руками від нападника, відставити ногу назад, здійснити нахил тулубом уперед або застосувати кидок через голову. Кидки із захопленням ніг спереду та ззаду можна виконувати із застосуванням відволікаючої дії.

Передня підсічка. Для виконання кидка необхідно захопити лівою рукою одяг під правим ліктем, а правою – на плечі (вилугу на грудях) супротивника. Для виведення його з рівноваги на носок правої ноги, треба виконати сильний ривок вліво вгору з одночасним кроком правою ногою до лівої стопи суперника.

Виставляючи ліву ногу (підшовною частиною вперед до правої ноги супротивника) і повертаючи руки вниз на себе, підсікти праву ногу суперника і кинути його долі, завдати удар рукою або ногою.

Під час виконання кидка необхідно здійснювати ривок руками і крок правою ногою до лівої стопи супротивника; щоб вага тіла суперника була перенесена на ногу, яку підсікають.

Кидок «переднє підсікання» використовують:

- для виведення з рівноваги під час захоплення супротивником одягу за груди однією чи обома руками;
- у разі захоплення за одяг, коли супротивник рухається уперед;
- під час виконання кидка «передня підніжка», як відповідна дія супротивника, що здійснює крок ногою вперед.

Прийоми боротьби лежачи

Опанування навчального матеріалу за темою передбачає вивчення здобувачами низки прийомів боротьби лежачи, серед яких: утримання збоку; утримання збоку голови; утримання верхи; утримання збоку ніг; важіль ліктя захопленням руки між ногами, під час виконання прийомів зверху; важіль ліктя накладанням руки зверху; вузол ліктя; важіль ліктя з допомогою ноги; важіль ліктя із захопленням руки між ногами; ущемлення Ахіллового сухожилля; важіль коліна; подвійне придушення.

Утримання. Утримання умовно поділяють на чотири основних групи – утримання збоку, збоку голови, верхи, збоку ніг. Кожна група передбачає значну кількість прийомів, залежно від захоплення.

Утримання збоку. Необхідно здійснити захоплення лівою рукою під правим ліктем, правою – голови. Перебуваємо збоку від суперника і притискуємо його до килима своїм правим боком і грудьми. Для ефективного виконання необхідно наблизити захоплену руку до голови, свою голову нахилити. Якщо суперник чинить опір, прагнучи перевернутися на живіт, слід посилити захоплення та змінити положення ніг. Залежно від перебігу ситуації змінюють захоплення, навантажуючи при цьому тулуб суперника в потрібному місці.

Можливі помилки: слабке захоплення; притискуючи суперника до килима, особа, яка здійснює утримання підводиться, що дає змогу суперникові просунути під нього свій таз; голова не нахилена вперед.

Захисні дії: звільнити захоплену руку, перевернутися на живіт (лівим плечем під особу, яка здійснює утримання); підштовхнути його ближче до своєї голови, перевернутися на живіт.

Утримання збоку голови. Здійснити захоплення лівою рукою однойменної руки супротивника, правою – його голови. Особа, яка здійснює утримання, притискує грудьми суперника, котрий лежить на спині. Більша частина тулуба перебуває на килимі, однак верхньою частиною він міцно притискує суперника. Ноги широко розставлені, голова притиснута до грудей суперника.

Можливі помилки: слабке захоплення; особа, яка здійснює утримання не навантажує суперника своєю вагою.

Захисні дії: вивільнити захоплену руку, перевернутися на живіт.

Утримання верхи. Здійснити захоплення лівою рукою різнойменної руки супротивника, правою – його голови. Особа, яка здійснює утримання притискує супротивника грудьми, ноги широко розставлені.

Можливі помилки: притискуючи суперника грудьми, особа, яка здійснює утримання піднімає свій таз; здійснює слабке захоплення.

Захисні дії: відштовхнути особу, яка здійснює утримання від себе, перевернутися на живіт.

Утримання збоку ніг. Здійснити захоплення руками тулуба суперника. Особа, яка здійснює утримання стоїть на колінах, руки зігнуті в ліктьових суглобах, грудьми й головою притискує суперника, що лежить на спині.

Можливі помилки: голову відведено, руки прямі, слабке захоплення.

Захисні дії: відтиснути голову, перевернутися на живіт.

Больові прийоми на руки.

Важіль ліктя захопленням руки між ногами під час виконання прийомів зверху

В разі, якщо створилося зручне положення для виконання больового прийому, слід, не даючи суперникові можливості оцінити ситуацію та, не відпускаючи захоплення лівою рукою, переступити через суперника. Захопивши праву руку супротивника ближче до ліктя своїм передпліччям зсередини і переступивши лівою ногою через голову суперника, лягти на лівий бік. Праву руку суперника слід міцно стиснути стегнами і колінами, почергово посилюючи чи, послаблюючи захоплення залежно від опору суперника. Спираючись лівою рукою на килим і, піднімаючи суперника ногами, перевернути його на спину. Потім застосовують один із засобів роз'єднання зімкнутих рук – підтягування дальнього передпліччя суперника просуванням руки всередину або накладанням ноги зверху.

Можливі помилки: рука захоплена ногами близько до ліктя; обертання обличчям до голови суперника; слабке захоплення плеча ногами; спроба роз'єднати зімкнуті руки суперника без попередньої підготовки.

Захисні дії: прибрати зігнуту праву руку під себе, лягти на правий бік, перекрити коліном правої ноги атаковану руку, випростати ліву ногу, забігання до голови атакуючого з поворотом захопленої руки на 180° по поздовжній осі, перевертання через голову з відривом атакуючого від килима.

Важіль ліктя накладанням руки зверху

Стати на праве коліно, голову суперника притиснути до його лівого плеча і, підводячи свою ліву руку під ліктьовий згин однойменної руки суперника, міцно притиснути її до свого тулуба. Відвести захоплену руку ліворуч – угору та примусити суперника лягти на живіт. При цьому свою праву руку покласти на плече лівої руки суперника зверху і лягти на правий бік.

Можливі помилки: під час захоплення руки суперника, тулуб не притиснутий до килима; захоплення виконано не в ліктьовому згині, а за передпліччя; слабке захоплення руки.

Вузол ліктя

Притиснути голову суперника до правого плеча. Прагнучи звільнити голову від захоплення, суперник не контролює свою праву руку. Її слід захопити лівою рукою ближче до кісті та підтягнути за допомогою лівого коліна до голови суперника. Права рука утримує ліву руку ближче до кісті. Ліву руку підвести під його праве плече та захопити нею кисть своєї правої руки. Відводячи захоплену руку суперника назад – праворуч, поліпшується ефект від виконання вузла ліктя.

Можливі помилки: особа, яка здійснює больовий контроль дещо підводиться на колінах, що дає змогу суперникові перевернутися на живіт; слабке захоплення.

Захисні дії: просунути руки між ногами суперника, поштовхом рук від себе перевернутися на живіт, захопити вільною рукою захоплену руку, протиснути руки до грудей, перевернутися на живіт.

Важіль ліктя захопленням руки між ногами (знизу)

Підводячи таз над килимом, виконати захоплення правою рукою комір суперника якомога глибше, лівою – одягу під його правим ліктем. Коліном лівої ноги штовхнути лікоть правої руки суперника до себе – угору, потім підтягнути її до себе, повернувши тулуб ліворуч і перекинувши ліву ногу через голову суперника. Перевернути супротивника на спину, після цього перенести через тулуб суперника свою праву ногу. Захоплену руку щільно притиснути стегнами. Роз'єднання рук суперника здійснюють одним із засобів, описаних вище.

Можливі помилки: під час захоплення таз особи, яка здійснює больовий прийом не припіднятий, що дає змогу супернику виконати утримання з боку ніг; слабке захоплення.

Захисні дії: розставити ноги ширше, зігнути руки в ліктях, просунути вільну руку під ближню ногу суперника, випростати ноги та відірвати суперника од килима.

Важіль ліктя з допомогою ноги

Після виконання кидка притиснути плечі суперника своїм тулубом, відвести його голову до лівого плеча. Зачепивши гомілкою лівої ноги однойменну руку суперника під ліктьовий згін, натисніть на плече цієї руки стегном правої ноги до випрямлення руки. Посилення ефекту відбувається внаслідок здійснення зачеплення стопою лівої ноги за гомілку правої й подальшого прогинання в попереку.

Можливі помилки: атакуючий не притискує плечі суперника своїм тулубом, що дає можливість суперникові встати; атакуючий не прогинається в попереку.

Захисні дії: зігнути ліву руку, притиснути її до тулуба, лягти на лівий бік.

Важіль ліктя захопленням руки між ногами, який виконують після утримання

Після виконання кидка, утримання, стати на коліна і трохи повернувши суперника на лівий бік, захопити його праву руку «в замок». Навалюючись тулубом на суперника ближче до його голови, необхідно плавно перемістити ліву ногу через голову суперника. Сідаючи, слід перенести праву ногу і стиснути стегнами руку суперника та роз'єднати захоплення одним із відомих способів.

Можливі помилки: слабе захоплення; суперник не притиснутий до килима; перенесення ніг починають із правої ноги; поспішне виконання прийому.

Захисні дії: притиснути руки до грудей, перевернутися на живіт у бік атакованої руки, змістити ривковим рухом захоплення ближче до передпліччя.

Больові прийоми на ноги

Ущемлення Ахіллового сухожилля

Після падіння на спину суперник обхопив ногами атакуючого, прагнучи застосувати больовий прийом на руку. Щоб провести ущемлення Ахіллового сухожилля, атакуючий має коліном своєї правої ноги віджати ліворуч ліву ногу суперника (ближче до коліна). Продовжуючи притискати ногу до килима, захопити праву ногу суперника лівою рукою між передпліччям і плечем, лягти на спину, міцно обхопивши праву ногу суперника ногами нижче коліна. Ребром нижньої частини передпліччя натиснути на місце з'єднання Ахіллового сухожилля з п'ятковою кісткою. Ефект посилюють підніманням таза нападаючого. Прийом виконують також лежачі на животі.

Можливі помилки: ногу захоплено далеко від місця з'єднання сухожилля і п'яткової кістки; атакуючий не стискує колінами праву

ногу суперника; атакуючий не піднімає таз у момент виконання ущемлення.

Захисні дії: спрямувати ногу між ногами суперника, захопити куртку партнера, підтягнути його до себе, зігнути ногу в гомілковостопному суглобі, просунути захоплену ногу якомога далі, зміщуючи місце захоплення далі від місця з'єднання сухожилля з кісткою, з'єднати коліна.

Важіль коліна

Положення суперника навпочіпки після кидка. Стаючи на праве коліно поруч із суперником ліворуч – позаду, захопити правою рукою його комір. Просунувши праву ногу між ногами суперника, необхідно захопити своєю стопою підколінний згин його лівої ноги зсередини. Відштовхуючись лівою ногою од килима – поштовхом правої праворуч – униз, звалити суперника на правий бік. Притиснувши його тазом до килима, необхідно захопити п'яту лівої ноги своєю лівою рукою. Міцно стиснувши стегнами ногу суперника вище коліна, захопити його атаковану ногу своєю правою рукою. Посилення ефекту досягають прогинанням особи, яка здійснює больовий прийом в спині, притиснувшись усім тулубом до його ноги.

Можливі помилки: захоплення і стискання ноги стегнами виконано нижче коліна; поспішне проведення прийому; атакуючий не притиснутий тулубом до ноги суперника.

Захисні дії: зімкнути коліна, звільнитися від захоплення, лягти на спину, охопивши ногами тулуб суперника.

Звільнення в разі повалення правопорушником поліцейського (поліцейський перебуває в положенні лежачи на спині, правопорушник зверху завдає ударів руками, рис. 10).

Алгоритм дій поліцейського: виконати захисні дії руками (рис. 10.1), захоплюючи лівою (правою) рукою праву (ліву) руку правопорушника, здійснити підбивання тазом догори, іншою рукою – виконати поштовх у підборіддя (рис. 10.2) й одночасно перевернути правопорушника на спину (рис. 10.3). Після цього збільшити дистанцію (рис. 10.4) або ж перейти до затримання та конвоювання.



Рис. 10.1



Рис. 10.2



Рис. 10.3



Рис. 10.4

Звільнення в разі повалення правопорушником поліцейського (поліцейський перебуває в положенні лежачи на животі, правопорушник зверху завдає ударів руками, рис. 11).

Алгоритм дій поліцейського: здійснюючи захист голови, (рис. 11.1) виконати групування, підтягнувши передпліччя та коліна до грудей, захопити правопорушника за праву (ліву) руку (рис. 11.2), швидким рухом тулуба перекинути супротивника (рис. 11.3; рис. 11.4) та перейти до затримання або збільшити дистанцію й застосувати інший захід примусу.



Рис. 11.1



Рис. 11.2



Рис. 11.3



Рис. 11.4

2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи

Рівень практичного володіння кидками та прийомами боротьби лежачи визначається за якістю технічного їх виконання. Помилками під час виконання прийомів є:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- виконання дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами;

Рівень сформованості навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи оцінюють за чотирибальною шкалою, зокрема слід виставляти такі оцінки:

5 – «відмінно», якщо прийом виконано відповідно до опису, впевнено, швидко і довершено логічною підсумковою дією (фіксація партнера з больовим контролем, придушення, супроводження або комплекс цих дій тощо);

4 – «добре», якщо прийом виконано відповідно до опису, але повільно або допущено одну незначну помилку;

3 – «задовільно», якщо завдання виконано загалом, але невпевнено;

2 – «незадовільно», якщо прийом не виконано, або грубо перекручено, або допущено більше ніж дві помилки; якщо завдання або окремі його елементи не виконано.

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму на заняттях із формування навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи

Під час опанування кидків і прийомів боротьби лежачи необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- 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;

Призвести до травмування під час опанування кидків, прийомів боротьби лежачи можуть такі організаційні й методичні помилки: 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 патологічний зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами.

Нерідко причиною травмування може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Виконання заходів безпеки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування кидків, прийомів боротьби лежачи, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан.

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 повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена із-за засліплюючих 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 навчальних 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. Переважна більшість випадків травмування спостерігається під час недостатнього рівня володіння технікою. Дуже часто травми виникають унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні 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 (відрадженьня, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Для попередження травмування вагомого значення набуває розминка перед заняттям. 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. Раціонально побудована розминка не викликає стомлення організму та зайвого збудження.

Для запобігання травмування та неприємних відчуттів, необхідно навчитися правильно падати. Ключова умова під час будь якого падіння – групування та «погашення» падіння ударом. Досягти цього можливо трьома способами:

- використовуючи руки та ноги як амортизатори;
- зменшити силу падіння завдяки зниження висоти падіння та перекату;
- виконати зустрічний різкий удар по килиму всією поверхнею прямих рук – таким чином удар від падіння гаситься зустрічним ударом.

3.2. Самоконтроль на заняттях за темою

Самостійний нагляд за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, зокрема опанування кидків і прийомів боротьби лежачи, передбачає систематичне використання прийомів 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 з опанування кидків, прийомів боротьби лежачи 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 – не лише удосконалення навичок виконання

кидків, прийомів боротьби лежачи, а й підвищення рівня 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, зокрема, 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 три-п'ять занять на тиждень. Починати слід із трьох занять і поступово довести до п'яти, 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, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні спричинювати 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 поділяють на об'єктивні та суб'єктивні.

До *об'єктивних* показників належать: ЧСС, вага тіла, потовиділення, динамометрія кисті тощо.

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. Цю процедуру здійснюють 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 лише 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 відображати 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.

3.3. Гігієна занять з опанування кидків, прийомів боротьби лежачи

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального зняття, спортивної форми під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, зокрема, під час опанування кидків, прийомів боротьби лежачи є обов'язковим.

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

Під час формування навичок кидків, прийомів боротьби лежачи необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм, кімоно) і відповідним спортивним взуттям.

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. 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.

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

Вимикачі електромережі повинні бути встановлені поза спортивною залом. На всіх розетках – зроблені написи величини напруги та встановлені запобіжні заглибки. 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 із спортивної зали.

Особиста гігієна включає загальні гігієнічні правил, серед яких:

- правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;
- регулярне збалансоване харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон.

Вагомим значення для здоров'я здобувачів набуває гігієна занять, яка спрямована на те, щоб фізичні вправи і зовнішні умови їх виконання надавали благотворний вплив на організм. 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.

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

За умови правильного режиму формується злагоджений ритм діяльності, в організмі створюється 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.

Рациональний розпорядок дня надає 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 ранковій годині. 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.

Вагомого 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, закупорюють отвори потових і сальних залоз, що може призвести до фурункульозу та 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 та ін. Футболки, труси, купальні костюми перуть після кожного тренувального заняття.

Для збереження форми, виду і гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідний ретельний догляд за ним. 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 підошві, 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.

ВИСНОВКИ

Належний рівень загальної фізичної підготовленості та сформованості навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи під час затримання правопорушника – необхідна умова ефективного виконання службових завдань поліцейськими. Формування відповідних умінь і навичок відбувається під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки та передбачає застосування комплексу відповідних засобів і методів.

У методичних рекомендаціях схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи опанування спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи. Висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять. Розглянуто техніку виконання кидків і прийомів боротьби лежачи, які можна застосовувати під час затримання правопорушників. Детально описано послідовність їх виконання, зазначено на помилках.

У навчальному виданні подано значну кількість фотоматеріалу, який сприятиме ефективнішому опануванню техніки виконання кидків, прийомів боротьби лежачи; розглянути критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання кидків і прийомів боротьби лежачи.

На підставі зібраного практичного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок виконання кидків, прийомів боротьби лежачи, зокрема розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

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. Вдосконалення методики навчання прийомам затримання супротивника, озброєного холодною зброєю / В. В. Бондаренко // Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців. – К. : НУОУ, 2011. – С. 106 – 111.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
4. 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)»).
5. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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)»).
10. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
11. 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.
12. 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.

13. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії супротивнику, озброєним ножем. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.

14. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.

15. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11.

16. 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.

17. 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»).

18. 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.

19. 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)»).

20. 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»).

21. 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.

22. 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.

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

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

25. 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.

26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 (13). С. 217–226.
30. Бондаренко В. В. Складові професійної компетентності працівників підрозділів патрульної поліції. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армії країн – членів НАТО* : матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 13–14 груд. 2016 р.). Київ, 2016. С. 148–151.
31. 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.
32. 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)»).
33. 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.
34. 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.
35. Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2017. Вип. 6. С. 91–108.
36. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 86–97.
37. 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.
38. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передусє нападу. *Фізичне виховання в контексті*

сучасної освіти : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.

39. Бондаренко В. В., Гейченко С. П., Євтушов Ф. М. Підготовка майбутніх правоохоронців до протидії супротивнику, озброєним ножем. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали VIII Всеукр. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І. І. Вржесневського (Київ, 12–13 черв. 2013 р.). Київ, 2013. С. 31–33.

40. Бондаренко В. В., Давигора Юрій, Русанівський Сергій Синергетичний підхід у професійному навчанні майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 22 берез. 2020 р.). Київ, 2020. С. 30–32.

41. Бондаренко В. В., Данильченко В. А. Застосування діяльнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників Національної поліції України. *Priority directions of science development* : Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference (Lviv, Ukraine 3–4 February 2020). Lviv : 2020. С. 415–418.

42. Бондаренко В. В., Данильченко В. А. Совершенствование профессиональной компетентности сотрудников патрульной полиции в системе последипломного образования. *Подготовка кадров для органов внутренних дел в современных условиях в высших учебных заведениях специального назначения: состояние и перспективы*: Международная научно-практическая конференция (Баку, 26 мая 2021 года) С. 345–350.

43. 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 III Міжнар. дистанц. наук.-метод. конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 5 лют. 2020 р.). Переяслав, 2020. С. 47–65.

44. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Показники сформованості мотивації до професійного навчання працівників Національної поліції України. *Priority directions of science development* : Abstracts of V International Scientific and Practical Conference (Львів, Україна, 2–3 березня 2020). Львів : 2020. С. 318–322.

45. 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.

46. Бондаренко В. В., Ємчук О. І. Проблеми фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XII Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 16 черв. 2017 р.). Київ, 2017. С. 16–18.

47. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П. До питання реформування сектору безпеки і оборони України. *Стан та перспективи реформування сектору безпеки і оборони України* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 25–26 листоп. 2016 р.). Київ, 2016. С. 55–59.

48. 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. 10.29359/VJHPA.12.1.05.

49. 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.
50. 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.
51. 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»).
52. 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*. 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.
53. 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.
54. 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).
55. Бондаренко В. В., Решко С. М. Модернізація змісту професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 22 берез. 2019 р.). Київ, 2019. С. 27–28.
56. Бондаренко В. В., Решко С. М. Професійна готовність працівників патрульної поліції – як результат ефективної системи професійного навчання. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 14–15 лютого 2019 р.). Київ, 2019. С. 28–30.
57. Бондаренко В. В., Решко С. М., Крimeць О. І. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів 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 Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 листоп. 2017 р.). Київ. 2017. С. 88–90.
58. Бондаренко В. В., Решко С. М., Худякова Н. Ю., Чукреєв П. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців у процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.). Харків, 2021. С. 105–108.

59. 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.
60. 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-nc.series 15.2020.5(125).05.
61. 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»).
62. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25). С. 83–90.
63. 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. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05
64. Бондаренко В.В., Решко С.М., Островерхов Д.Ю. Професійне самовдосконалення поліцейських у системі відомчої освіти. *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 V Міжнарод. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ : НАОУ, 2021. С. 277–280.
65. Бондаренко В.В., Русанівський С.В. Оцінювання рівня професійної підготовленості працівників Національної поліції. *Професійна підготовка поліцейських в Україні: методологія, теорія, практика*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Херсон, 28 трав. 2021 р.). Херсон: Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх справ. С. 229–233.
66. Бондаренко В.В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
67. Васюта Ю. В., Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання : матер. IV Міжнарод. наук.-практ. конф. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків. С. 311–314.
68. 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.
69. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. 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.

70. 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.

71. Вереньга Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

72. 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.

73. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко К. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

74. Давигора Ю. І, Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Тактика дій працівників правоохоронних органів під час вогневого контакту із суспільно небезпечними особами в умовах населених пунктів. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 139–143.

75. 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.

76. Дідковський В. А., Кузенков О. В. Силове затримання неозброєного правопорушника. Навч. посіб. Київ : УкрДПІ, 2014. 104 с.

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

78. 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.

79. 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.

80. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Навковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50.

81. 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.

82. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.

83. 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.

84. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

85. Захист від нападу та силове затримання правопорушника озброєного холодною зброєю (ножем): метод. рек. / [Н.Ю. Худякова; В. В. Бондаренко, ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.

86. Магльований А. В., Бондаренко В. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50.

87. Магльований А. В., Романів І. В., Безпалій С. М., Бондаренко В. В. Динаміка фізичної підготовленості курсантів у процесі занять гирьовим спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2 (83) 17. С. 78–82. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

88. 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.

89. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

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

91. Пліско В.І., Сікура А.Й. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. 2013. С. 41–45.

92. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Ряхуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

93. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 201–208.

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

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

96. 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.

97. Ростислав Радзієвський, Валерій Пліско, 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>.

98. Сікура А., Пліско В. Гіпокінезія як різновид залежності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ, 2012. № 3 (19). С. 247–252.
99. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 362 с.
100. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
101. 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. 70 с.
102. Худякова Н.Ю., Бондаренко В. В., Давигора Ю.І. Інтеграційний підхід до професійного навчання майбутніх працівників Національної поліції України. // Actual trends of modern scientific research. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2020. Pp. 111-116. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-actual-trends-of-modern-scientific-research-13-15-sentyabrya-2020-goda-myunhen-germaniya-arhiv/>.
103. 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>.
104. 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>.
105. 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>.
106. 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.
107. Prontenko, K., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Kyslenko, D., Lisnichenko, Yu., Ollo, V., Alosyna, A., Bychuk, O., Smirnov, V. (2020). Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2020, 12 (1), 41-53. doi: 10.29359/BJHPA.12.1.05

Навчальне видання

БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
ХАСАНОВ Марсель Хазійович,
КРИМЕЦЬ Олександр Іванович та ін.

ВИКОНАННЯ КИДКІВ
ПІД ЧАС ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА.
ПРИЙОМИ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ

Методичні рекомендації

Підписано до друку 26.11.2021. Формат 64×90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Умовн. друк. арк 3,54.

Наклад 150 прим. Зам. № 0393/1

Виготовлювач «ФОП Кандиба Т. П.»

Бул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 5263 від 20.12.2016.

E-mail: diz18@ukr.net

Тел.: 067 231-02-86 (Viber)

099 120-25-24