



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

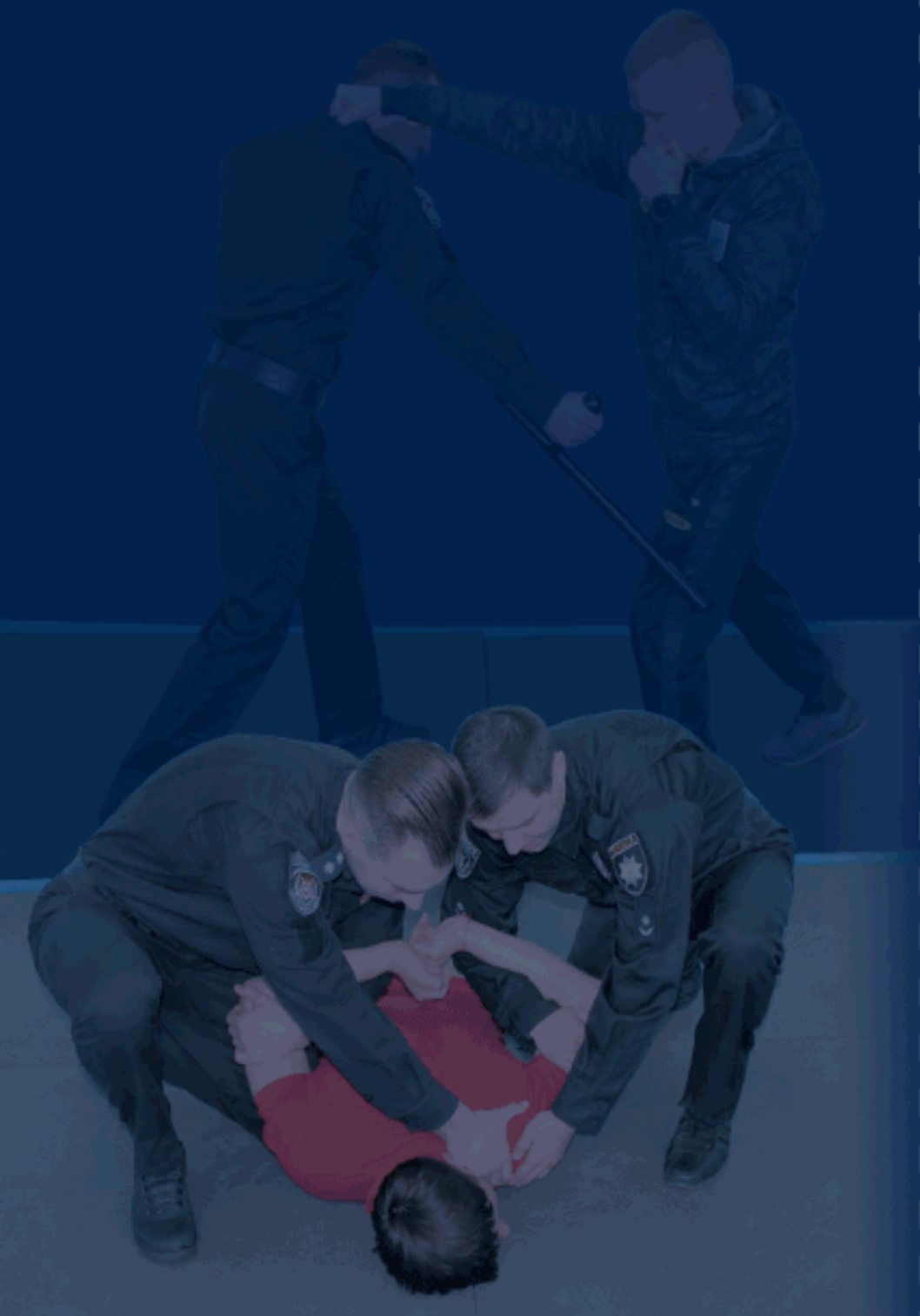


СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчальний посібник



СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчальний посібник

За загальною редакцією В. Чернея, Р. Сербина

Київ
2021

*Рекомендовано до друку вченою радою
Національної академії внутрішніх справ
(протокол від 25 травня 2021 року № 11)*

Авторський колектив:

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

Решко С. М. – професор, професор кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

Бикова Г. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Данильченко В. А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

Рецензенти:

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

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

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

Спеціальна фізична підготовка [Текст] : навч. посіб. /
С 718 [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея,
Р. Сербина.– Київ : Нац. акад. внутр. справ, Ф П андиба .П., 2021.– 341 с.

ISBN 978-617-7523-85-6

У навчальному посібнику висвітлено й узагальнено теоретичні засади організації та методики спеціальної фізичної підготовки здобувачів ЗВО МВС України. Характеризовано фізичні якості людини та особливості їх розвитку. Розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять фізичними вправами, надання домедичної допомоги в разі травмування. Подано техніку виконання прийомів фізичного впливу в умовах протистояння з правопорушником, окреслено правові підстави їх застосування.

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

УДК 796:351.74(477)(07)

ISBN 978-617-7523-85-6

© Національна академія внутрішніх справ, 2021
© Бондаренко В., Решко С., Дідковський В.,
Бикова Г., Данильченко В., Худякова Н., 2021
© Кандиба Т. П., обкладинка, 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	9
1.1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки	9
1.2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять	15
1.3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки	21
1.4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки	29
2. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РОЗВИТКУ	37
2.1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації	37
2.2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку	53
2.2.1. Швидкість	57
2.2.2. Сила	61
2.2.3. Витривалість	72
2.2.4. Гнучкість	79
2.2.5. Спритність	88
2.3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами	95
2.4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень	97
2.5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей	106
3. ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ	110
3.1. Поняття фізичного впливу. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу	110
3.2. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу	112
3.3. Сійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакувальні дії	118
3.4. Техніка виконання вправ із самострахування	138
3.5. Кидки. Прийоми боротьби лежачи	147
3.6. Поняття больового впливу. Больові прийоми	155
3.7. Силове затримання неозброєного правопорушника	163
3.7.1. Силове затримання із застосуванням больових прийомів	166
3.7.2. Взаємодія та взаємодопомога під час силового затримання правопорушника	177

3.7.3. Силове затримання після звільнення від захоплень та обхоплень	185
3.7.4. Силове затримання після захисту від ударів руками та ногами.....	195
3.8. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)	201
3.9. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника	212
3.10. Використання підручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником.....	230
3.11. Техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків	234
3.12. Захисні й контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком.....	255
3.13. Порядок оцінювання рівня підготовленості здобувачів із тактики самозахисту.....	282
4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ	286
4.1. Традиційна та динамічна методики навчання	286
4.2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу	291
4.3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу	300
5. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ	303
5.1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки	303
5.2. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням	306
5.3. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки	307
5.4. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.....	310
ВИСНОВКИ	318
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	320
ДОДАТКИ	333

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АДФ	–	аденозиндифосфатна кислота
АТФ	–	аденозинтрифосфатна кислота
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
ЖЄЛ	–	життєва ємність легенів
КрФ	–	креатинфосфат
ПМ	–	повторний максимум
МВС	–	Міністерство внутрішніх справ
МСК	–	максимальне споживання кисню
НПУ	–	Національна поліція України
ЦНС	–	центральна нервова система
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

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.

Розвинені фізичні якості сприяють швидкій адаптації працівників до умов службової діяльності та є перевагою під час силового протистояння, переслідування, затримання правопорушників. Достатній рівень фізичної підготовленості дає змогу послабити дію втоми або усунути її, легше переносити несприятливі умови зовнішнього та внутрішнього середовища, зберегти високий рівень працездатності, а отже, успішно виконати службові завдання.

Публічне зіткнення із непокорою правопорушника створює екстремальні умови та 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 застосування поліцейських заходів примусу.

Реформування правоохоронного відомства, зміна концепції діяльності Національної поліції України, оптимізація структури та змісту службової підготовки поліцейських потребують оновлення навчально-методичного забезпечення освітнього процесу.

Спеціальна фізична підготовка – це навчальна дисципліна, яка викладається в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання та спрямована на розвиток у здобувачів фізичних якостей, формування вольових рис, вмінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу.

У навчальному посібнику систематизовано вимоги чинних нормативних документів, які регламентують організацію спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти МВС України, висвітлено й узагальнено теоретичні засади, методику спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять фізичними вправами, висвітлено алгоритм надання першої домедичної допомоги в разі травмування; вплив фізичних вправ на організм людини; засоби та методи розвитку й вдосконалення фізичних якостей.

Окремий розділ посібника присвячено методиці формування навичок застосування поліцейських заходів примусу. Подано фотоматеріал виконання прийомів фізичного впливу, висвітлено техніку силового затримання неозброєного й озброєного правопорушника; виконання ударів руками і ногами, захисних і контратакувальних дій; вправ із самострахування; кидків, прийомів боротьби лежачи; больових прийомів. Детально розглянуто захисні та контратакувальні дії з гумовим та пластиковим кийками, особливості здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Окреслено правові підстави застосування фізичної сили та спеціальних засобів. Схарактеризовано критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів фізичного впливу. Ґрунтовно висвітлено кожен тему чинної програми навчальної дисципліни зі спеціальної фізичної підготовки.

Пропонований навчальний посібник не надає вичерпні відповіді стосовно всіх напрямів спеціальної фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти МВС України. Втім, автори сподіваються, що поданий матеріал буде корисним і стане в нагоді науково-педагогічним працівникам, інструкторам і працівникам відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції, поліцейським, слухачам курсу первинної професійної підготовки поліцейських, здобувачам вищої освіти, які самостійно працюють над підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Автори висловлюють глибоку подяку керівництву Національної академії внутрішніх справ та особовому складу кафедри спеціальної фізичної підготовки за надану допомогу в укладанні посібника.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підготовку фахівців Національної поліції України з високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника в умовах фізичного опору, а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності [87; 91].

Для досягнення мети під час занять зі спеціальної фізичної підготовки реалізують загальні та спеціальні завдання. *Загальні завдання:* зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності особового складу; розвиток і вдосконалення фізичних якостей; опанування теоретичних знань, формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами [3]. *Спеціальні завдання:* формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб у випадках виникнення для цього правових підстав; розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо; формування прикладних навичок долаття перешкод; забезпечення особистої безпеки працівників поліції під час виконання службових обов'язків; оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками організації самостійних і навчальних занять із фізичної підготовки в підрозділах Національній поліції України.

Опанувавши матеріал навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», фахівці за відповідними напрямками підготовки повинні бути здатними виконувати професійні завдання та мати низку сформованих загальнокультурних і професійних компетенцій.

Загальнокультурні компетенції охоплюють:

- фізичну культуру працівника Національної поліції як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання під час самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я та фізичної працездатності, який особа може зберегти або покращити завдяки здоровому способу життя та руховій активності;

- знання особливостей впливу фізичного навантаження на організм людини та правила його регулювання під час виконання фізичних вправ;

- здатність здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму;
- здатність підтримувати загальнофізичну та професійну працездатності;
- знання основ здорового способу життя, вимог особистої та громадської гігієни.

Професійні компетенції передбачають:
у службовій діяльності:

- знання вимог службової діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців;
 - здатність правомірно застосовувати заходи фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним і неозброєним особам, а також для силового затримання правопорушників;
 - здатність діяти в штатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, під час силового затримання порушника та ведення двоюбою;
 - здатність кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;
 - здатність упевнено долати штучні та природні перешкоди;
- в організаційно-управлінській діяльності:*

- знання сучасних проблем і головних завдань фізичної підготовки під час професійного вдосконалення працівників поліції;
- знання положень основних законодавчих і нормативно-правових актів з організації спеціальної фізичної підготовки (фізичної підготовки) працівників Національної поліції України;
- здатність організовувати та методично правильно здійснювати самостійні заняття з фізичної підготовки, а також спортивної роботи в підрозділі з метою забезпечення фізичної готовності до ефективного виконання оперативно-службових завдань;
- упровадження організаційних і методичних заходів для поліпшення фізичної підготовленості працівників поліції в практичних підрозділах;

у педагогічно-консультативній діяльності:

- здатність розробляти планувальну, обліково-звітну та методичну документацію зі спеціальної фізичної підготовки;
- здатність організувати та методично правильно проводити практичні заняття з усіх форм і видів спеціальної фізичної підготовки;
- здатність уживати заходів щодо попередження травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки та профілактики захворювань;
- уміння надавати консультації працівникам стосовно практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу.

Система спеціальної фізичної підготовки охоплює:

- загальну фізичну підготовку (далі – ЗФП);
- тактику самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту);
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання зі спеціальної фізичної підготовки (рис. 1.) передбачає формування та вдосконалення в здобувачів вищої освіти:

- рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних і силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;



Рис. 1. Складові та завдання спеціальної фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України

- навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Зміст спеціальної фізичної підготовки охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, способи подолання природних і штучних перешкод.

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 і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки [1; 59; 95; 127].

Принцип доступності й індивідуалізації у спеціальній фізичній підготовці означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей здобувачів. 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 рівню 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 та виховання визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

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

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями здобувачів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного

вдосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості, типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень 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 тілобудови здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів.

Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем спеціальної фізичної підготовки безліч складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. При цьому, слід передбачати подальші зміни всіх факторів для подальшого програмування впливів.

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

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед 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.

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

Сутність *принципу безперервності та систематичності* розкривається в низці ключових положень.

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

Реалізація цього положення в процесі спеціальної фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь». Дотримання окреслених правил під час навчальних занять забезпечить успіх у вирішенні освітніх завдань спеціальної фізичної підготовки.

Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей також вимагають суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається в результаті адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред'явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовуються фізичні навантаження більшого обсягу або інтенсивності, ніж ті, до яких організм звик.

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

Під час навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей наслідки від проведеного заняття повинні нашаровуватися на результати впливів попередніх занять для того, щоб в загальному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять залежить від інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Тобто, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

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

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі внаслідок фізичних навантажень, що перевищують за своєю величиною (інтенсивністю або тривалістю) ті, до яких організм пристосовувався.

Важливо обрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що зумовлює пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних перевищеннях фізіологічних можливостей – до зриву нормальної діяльності організму. Доведено, що початковий приріст сили відбувається однаковою мірою як при помірно великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і граничні навантаження, щоб уникнути перенапруження тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судинна система, опорно-м'язовий апарат тощо. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватися зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувалися обов'язково в тренуваннях із метою формування функціональної та координаційної бази для оволодіння і вдосконалення навичок застосування прийомів фізичного впливу або інших видів професійно-прикладних рухових дій [111].

Окреслені методичні принципи відтворюють окремі сторони та закономірності єдиного процесу, який лише умовно може бути представленим в аспекті певних 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.

1.2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять

Цілісний процес спеціальної фізичної підготовки здійснюється шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме, відносно завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу і тому тісно пов'язане з попередньою і наступною ланками. Заняття можуть бути різноманітними, але всі вони будуються на підставі низки загальних закономірностей [133].

Кожне заняття має свій зміст і форму. Специфічним змістом занять у спеціальній фізичній підготовці є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність здобувачів вищої освіти,

що виявляється у виконанні фізичних вправ. Формою занять є порівняно стійкі поєднання елементів його змісту: тривалість виконання вправи, кількість повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємостосунки здобувачів у процесі виконання вправ тощо.

Дуже важливо в педагогічному контексті чітко уявити діалектичний фактор взаємозв'язку змісту і форми. Зміст обумовлений завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, а також характер діяльності викладача і здобувачів. Обов'язкова умова якісного проведення заняття – це відповідність форми змісту занять.

Спеціальна фізична підготовка здобувачів закладів вищої освіти МВС України організовується та проводиться впродовж усього періоду навчання і здійснюється у формі навчальних й позанавчальних занять [36; 95].

Навчальні заняття (теоретичні та практичні) передбачені навчальним планом для здобувачів закладів вищої освіти.

Теоретичні – здійснюється у формі лекцій, семінарських занять, консультацій та надання теоретичних відомостей під час практичних занять.

Лекції є основою теоретичної підготовки і викладаються за темами, передбаченими програмою навчальної дисципліни. Мета лекції – надати систематизовані основи наукових знань зі спеціальної фізичної підготовки, висвітлити стан і перспективи її розвитку, зосередити увагу на найбільш складних та ключових питаннях.

Семінари проводяться з основних і найбільш складних питань навчальної програми з метою закріплення теоретичних знань, набутих на лекціях і під час самостійної роботи.

Основною формою навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки – є *практичні заняття*. Практичні заняття можуть бути комплексної або вибіркової спрямованості. На заняттях вибіркової спрямованості вирішуються навчальні завдання у межах одного розділу чи теми, комплексної – завдання з різних тем та розділів програми.

Практичні заняття з фізичної підготовки проводяться як у спортивних залах, обладнаних інвентарем і спеціальними тренажерами, так і на відкритих майданчиках, смугах перешкод, а також в умовах, що моделюють типові та екстремальні ситуації оперативно-службової діяльності поліцейських.

Позанавчальні заняття (додаткові форми спеціальної фізичної підготовки) – самостійні заняття (індивідуальні чи групові) проводяться під методичним керівництвом науково-педагогічного працівника (або спеціально підготовленої особи, інструктора), і передбачають:

- ранкову фізичну зарядку;
- фізичні тренування під час самопідготовки;
- фізкультурні паузи;

- тренування перед заступанням на службу;
- тренування в спортивних секціях;
- участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах;
- змагання із професійно-прикладних та інших видів спорту.

Позанавчальні заняття є важливою запорукою нормального фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами [108; 127].

Використання різних форм спеціальної фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти створює умови для забезпечення науково обґрунтованого обсягу активної рухової діяльності, необхідного для нормального функціонування організму людини (8–10 год на тиждень).

Ранкова фізична зарядка спрямована на зміцнення здоров'я та загартування організму, збереження фізичної та розумової працездатності, підвищення рівня фізичної підготовленості. Після сну організм людини перебуває у стані зниженої працездатності. Виконання навіть незначного комплексу гімнастичних вправ сприяє збудженню рецепторів ЦНС. Здійснюється це в результаті посилення проприорецептивної імпульсації м'язів. Одночасно під час виконання ранкової гімнастики активізується робота серцево-судинної і дихальної систем, підвищується обмін речовин, поліпшується функціонування печінки, нирок, зміцнюється м'язова система, узгоджуються процеси збудження та гальмування, підвищується працездатність, дисциплінованість і самоорганізованість, поліпшується сон.

Слід зазначити, що фізичне навантаження під час виконання ранкової зарядки має відповідати функціональним можливостям організму, контроль за якими рекомендовано здійснювати на підставі аналізу низки об'єктивних і суб'єктивних показників. Об'єктивним показником є частота серцевих скорочень (далі – ЧСС). Виконання комплексу вправ обумовлює підвищення ЧСС, залежно від ступеню їх складності, на 50–150 % порівняно з його показником у спокої. Якщо через 5–15 хв. ЧСС повертається до вихідного показника – це свідчить про відповідність отриманого навантаження функціональним можливостям організму. Також показником фізичного навантаження можна вважати і самопочуття. Після ранкової гімнастики воно повинне бути бадьорим. Млявість, почуття втоми – свідчить про перевантаження. Тривалість ранкових вправ повинна коливатися від 15 до 30 хв. Зарядку краще виконувати в зручному одязі з натурального матеріалу: бавовни або льону, це дозволить почуватися вільно та виконувати вправи без будь-якого обмеження в русі. Підсилює ефект

ранкової зарядки прохолодний душ. Найкращий результат від ранкової фізичної зарядки можна відчутти лише в разі її систематичності.

Комплекси вправ під час ранкової зарядки, повинні задіювати основні групи м'язів. Для цього слід виконувати вправи в динамічному режимі. Доречною буде така послідовність виконання гімнастичних вправ:

1) вправи, що сприяють плавному переходу організму до робочого стану (потягування, ходьба, ходьба з рухами рук, повільний біг);

2) вправи для розминання плечових суглобів, попереку, ніг (обертання рук, тазу, спокійні нахили і повороти тулуба, присідання);

3) вправи для розвитку сили рук (віджимання в упорі лежачи, підтягування);

4) вправи для розвитку м'язів черевного пресу;

5) вправи для розвитку сили ніг;

6) вправи, що нормалізують дихання.

Вправи на силу повинні чергуватися з рухами на гнучкість і розслаблення.

У додатку 1 надано перелік загально-розвивальних вправ для проведення ранкової фізичної зарядки, у додатку 2 – варіанти проведення ранкової фізичної зарядки.

Тренування перед заступанням на службу проводиться з працівниками НПУ, курсантами та слухачами, які заступають на службу по охороні публічної безпеки та порядку, а також готуються до участі в навчаннях і відпрацюванні спеціальних операцій, під час інструктажів добових нарядів. Мета тренувань – формування навичок застосування прийомів самозахисту, володіння гумовим (пластиковим) кийком, швидкісного приготування до стрільби тощо.

Навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях із професійно-прикладних та інших видів спорту проводяться з метою підвищення спортивної майстерності на основі різнобічної фізичної підготовленості та набуття необхідних професійно-прикладних знань, умінь і навичок.

Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи мають вагомe виховне значення та є ефективним засобом організації здорового дозвілля. Вони є складовою фізичної підготовки та проводяться у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні.

Самостійні заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводяться в обсязі навчальної програми у позанавчальний час (години самопідготовки) індивідуально чи в складі навчальної групи, а також у самостійних спортивних секціях під керівництвом науково-педагогічних працівників.

Розглядаючи самостійну роботу як технологічний процес під час навчання ЗВО МВС України, можна визначити її умовні етапи, що тісно пов'язані з можливостями закладу освіти та формують загальну систему навчання здобувачів [115; 146; 148]. Зокрема такими етапами є:

– *адаптаційний* – спрямований на прискорення процесу адаптації до навчання та підготовки до занять на другому етапі; опанування теоретичних знань і формування методичних умінь складання програм і проведення самостійного фізичного тренування; формування позитивного ставлення та мотивації до спеціальної фізичної підготовки. Вирішує завдання щодо залучення здобувачів вищої освіти до систематичних занять, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розроблення програм самостійних занять;

– *загальнорозвивальний* – спрямований на досягнення належного рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів, поліпшення показників фізичного стану, відпрацювання прийомів фізичного впливу відповідно до навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки визначеного періоду навчання, формування інтересу та потреби до самостійних занять професійно-прикладними видами спорту;

– *підтримувальний* – спрямований на подальший розвиток фізичних якостей, збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості, відпрацювання прийомів фізичного впливу відповідно до навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки визначеного періоду навчання, розширення діапазону прийомів фізичного впливу, формування стійкої мотивації до самостійних занять у період проходження служби у практичних підрозділах.

Загальні правила проведення самостійних занять

Самостійною підготовкою слід починати займатися тричі на тиждень у середньому по 30–40 хв [108]. Поступово, з підвищенням рівня фізичної підготовленості, необхідно збільшувати тривалість тренувань до 60–90 хв, а їх кількість до 4–5 на тиждень.

Самостійні заняття можна проводити індивідуально або в складі групи з 3–5 осіб. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Здійснювати тренування раціональніше в другій половині дня.

Тренування слід проводити не раніше ніж за годину до вживання їжі, або через 1,5–2 год після.

На початкових етапах самостійні заняття повинні бути комплексної спрямованості, тобто сприяти розвитку основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, удосконаленню прийомів фізичного впливу.

Слід пам'ятати, що без достатнього рівня загальної фізичної підготовленості не можливо досягти вагомих успіхів у всіх без винятку професійно-прикладних видах підготовки, й зокрема опанувати прийоми фізичного впливу. Тому загальна фізична підготовка повинна бути ключовою складовою самостійних занять.

Організація самостійного заняття з фізичної підготовки.

Самостійне заняття з фізичної підготовки складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частин.

Зміст занять може мати як комплексний, так і односпрямований характер, тобто, вирішувати кілька загальних, чи лише одне прирительне завдання.

Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це обумовлено тим, що сполучення в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нераціональної побудови тренування може відбуватися погіршення тренуваності. Кожне окреме заняття доцільно будувати за принципом виконання одного головного завдання та 2–3 додаткових.

У вступно-підготовчій частині проводиться безпосередня підготовка до виконання програми основної частини тренувального заняття. Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до роботи.

Основною метою *підготовчої частини* є розминка, під час якої здійснюється підготовка, тих хто займається, до відпрацювання прийомів фізичного впливу та розвитку фізичних якостей.

Розрізняють загальну та спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність центральної нервової системи (далі – ЦНС), рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загально-підготовчі вправи. Під час спеціальної розминки застосовують здебільшого спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність.

Завдання спеціальної розминки – підготовка тих суглобів, зв’язок, м’язів, ударних поверхонь, які зазнають найбільшого навантаження під час виконання прийомів фізичного впливу.

Під час розминки відбувається також психічна підготовка здобувачів. Перед заняттям слід продумати зміст розминки, її відповідність меті, завданням та умовам тренування. Якщо заняття проводиться на вулиці, у холодну погоду, то рекомендується спочатку виконати пробіжку на 0,5–1,5 км, а потім комплекс загально-підготовчих вправ. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: зверху-вниз, тобто спочатку розминаються м’язи шиї, верхні кінцівки, а потім тулуба та ніг. Після цього можна виконувати вправи на гнучкість.

Якщо заняття проводиться в спортзалі, то його також бажано розпочинати з різних видів ходьби та бігу, виконання загально-підготовчих вправ у русі і на місці, а закінчити спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування.

В *основній* частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що забезпечують поліпшення різних

сторін загальної фізичної підготовленості, проводиться вивчення та вдосконалення техніки і тактики застосування прийомів фізичного впливу.

Для вирішенні в тренувальному занятті одного завдання основна його частина будується в порядку послідовного виконання завдань (вправ), що забезпечують вирішення як головного, так і додаткових завдань заняття. Оптимальна тривалість основної частини – 50–55 хв.

Мета *заключної* частини – забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути під час різкого припинення напруженого тренування, особливо в осіб, які недостатньо треновані та не мають достатнього досвіду самостійних занять.

Тривалість *заключної* частини заняття здебільшого не перевищує 10–15 хв. Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних і відновлювальних заходів.

1.3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки

Спеціальна фізична підготовка визначається комплексним використанням засобів. 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 [95; 111; 115].

Фізичні вправи – це такі види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань 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, поділяються 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 відрізнятись 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, атакуючих дій або їх комбінацій [134].

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* [94; 95]. 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 (темپ руху, швидкість виконання вправи, час подолання відрізків і дистанцій, величина обтяження тощо).

Найбільш повно навантаження характеризується з внутрішньої сторони, тобто з огляду реакції організму на виконану роботу.

Навантаження, спрямоване на вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки визначається такими компонентами:

- а) характером вправи;
- б) інтенсивністю виконання;
- в) тривалістю роботи;
- г) тривалістю та характером інтервалів відпочинку між окремими вправами;
- д) кількістю повторень вправи.

Співвідношення цих компонентів визначає величину і спрямованість впливу навантаження на організм людини.

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 (далі – АТФ), 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 вагомого 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 [71].

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, підсилює 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).

Хоча гігієнічні фактори не належать до специфічних засобів фізичної підготовки, їх сприятливий вплив є значним. Під час опанування спеціальної фізичної підготовки передбачено оволодіння необхідним мінімумом знань із гігієни та формування навичок їх практичного застосування.

Методи спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка здебільшого базується на використанні практичних методів [111; 133], які умовно поділяють на дві основні групи:

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

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються в нерозривній єдності і забезпечують ефективне вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Неможливо ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту, тактики фізичного протистояння з правопорушником, формування навичок подолання перешкод.

Фізичні вправи, які використовують переважно для розвитку фізичних якостей, застосовують у межах двох основних методів – *безперервного й інтервального* [133]. *Безперервний* метод визначається разовим безперервним виконанням тренувальної роботи. *Інтервальний* метод передбачає виконання вправ окремими «порціями» з регламентованими паузами відпочинку.

Під час використання обох методів вправи можна виконувати в рівномірному або перемінному режимах.

За умови рівномірного режиму використання кожного з методів інтенсивність роботи є постійною, перемінного – варіативною. Інтенсивність роботи може зростати з кожною наступною вправою (прогресуючий варіант), знижуватися (низхідний варіант) або неодноразово змінюватись (варіативний варіант).

Безперервний метод тренування, що застосовують в умовах рівномірної роботи, використовують здебільшого для підвищення загальної витривалості.

Можливості безперервного методу тренування в умовах перемінної роботи різноманітні. Залежно від тривалості окремих частин вправи, особливостей їх поєднання, інтенсивності роботи під час їх виконання можна досягти переважного впливу на організм у напрямі підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості, вдосконалення окремих якостей, що визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості.

У випадку застосування варіативного варіанту можна чергувати частини вправи, які слід виконувати з різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю і перемінною тривалістю.

Прогресуючий варіант пов'язаний з підвищенням інтенсивності роботи з кожною вправою, а низхідний – з її зниженням.

Інтервальний метод розвитку фізичних якостей, що передбачає рівномірне виконання роботи, може широко використовуватись у процесі фізичної підготовки для розвитку спеціальної витривалості.

Як окремі методи тренування можна використовувати *коловий, ігровий і змагальний метод* [133].

Коловий метод передбачає послідовне виконання вправ на різних станціях, які дають можливість вирішити різні завдання спеціальної фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб здобувач послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які комплексно забезпечуватимуть різнобічний вплив на організм. Індивідуальний підхід забезпечують шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини об'яжнування, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Використання *ігрового методу* забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з розв'язанням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються та вимагають високого рівня вияву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, зкоординованості, технічних, тактичних і психічних можливостей. Зазначені особливості ігрової діяльності потребують ініціативності, сміливості, наполегливості, самостійності, уміння керувати своїми емоціями, вияву достатніх координаційних здібностей, швидкості реагування та мислення, застосування несподіваних та оригінальних технічних і тактичних рішень. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку,

відновлення після значних фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

Змагальний метод є оптимальним способом підвищення ефективності тренувань. Застосування цього методу потребує від здобувачів високого рівня розвитку фізичних і психічних можливостей та сформованості техніки рухових дій. Лише під час змагань можна досягти граничного рівня функціональних виявів та набути здатності виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

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

Основними методами засвоєння рухової дії є її 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. Кінцева мета цієї дії може бути порівняно простою (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, яка складається з низки проміжних часткових операцій, які підкорені загальній меті, кожна з яких набуває свого значення лише в системі всієї цілісної дії (больовий прийом, виконання кидків тощо). У складних діях окремі рухи об'єднані та впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає в певний момент, значною мірою залежить від попередньої фази і впливає на наступну (виведення супротивника з рівноваги під час боротьби залежить від захоплення, кидок – від підвороту).

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

Вивчення дії за частинами. Значні координаційні труднощі виникають унаслідок того, що здобувачам доводиться опановувати узгоджені рухи декількох частин тіла одночасно (наприклад, рук і ніг під час плавання, боротьби, боксу). Тому під час навчання ударам руками в боксі спочатку вивчають техніку пересування у стійках, потім удари руками, і тільки після цього – одночасне завдання ударів у поєднанні з пересуванням. Такі дії, що опановані роздільно, під час переходу до цілісної дії, координаційно не змінюються.

Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які

мають назву підвідних. Ці вправи простіші у виконанні, ніж основна дія, що вивчається, мають істотну подібність із 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 використовують словесні та наочні.

Основними видами словесної передачі знань у процесі спеціальної фізичної підготовки є: пояснення, розповідь, бесіда.

Пояснення – це послідовне викладення закономірностей, правил, які слід урахувати під час виконання вправи. На відміну від простого опису в поясненні вагомого значення набуває доведення ефективності визначеного способу виконання рухів. Пояснення повинно бути чітким, 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, під час пояснення слід демонструвати виконання дії (елементу прийому, вправи).

Розповідь – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У спеціальній фізичній підготовці розповідь широко застосовують 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 урахуванням педагогічних завдань можна виокремити три види бесід: бесіди вступні, бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки рівня 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, які пов'язані з повідомленням нових знань, застосовують у випадку, коли є можливість урахувати попередній досвід і знання здобувачів. Це сприяє ефективнішому засвоєнню нового навчального матеріалу (наприклад, вивчаючи прийоми затримання, – на знання прийомів більшого впливу тощо).

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями, належать вказівки, накази, команди. Якщо присутні незначні помилки, особливо під час виконання дій, достатньо обмежитися простою вказівкою на те, що треба зробити («Вище голову!», «Прогнутися!»).

Наказ – це форма словесного впливу на здобувачів із 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 сприймають шляхом безпосереднього спостереження. Показ завжди супроводжується словесним поясненням, при якому слово завжди відіграє допоміжну роль.

Здебільшого в навчальній роботі застосовують показ фізичної вправи самим науково-педагогічним працівником або підготовленим здобувачем. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Показ досягає мети в разі, якщо рух або дія, що демонструються, виконані технічно правильно та його виконання добре видно всім 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 – на підвищенні та 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 в подальшому вивчатися загалом або за частинами, він повинен створити в здобувачів загальне правильне уявлення про дію загалом. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або демонструвати її уповільнено задля чіткішого уявлення техніки виконання.

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

Одним із різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстрованого матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). До аналізу ілюстрованого матеріалу повинні залучатися і самі здобувачі. Також широкі можливості для повнішого і точнішого сприймання рухів має показ навчальних відеофільмів.

1.4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки

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 [108; 127; 134].

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 прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування, фізичних та психічних якостей.

Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це пов'язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нерациональної 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 шиккування 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].

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 розвернути назовні під кутом 30–45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилятися 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 прийомів фізичного впливу, і додаткового – розвитком фізичних якостей. Цей варіант ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності 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 прийомів фізичного впливу і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидко-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.

Заключна 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 заключній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заключній частині заняття, належать «потрушування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг) [60].

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 впиратися 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.

Групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах:

1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається;

2) відмінності навчальних завдань у підгрупах;

3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

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

Вільну форму використовують найпідготовленіші здобувачі або спортсменами високого класу, які мають значний стаж занять, спеціальні знання та досвід. Кругове тренування – форма, під час якої кожним здобувачем, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому 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.

Питання для самоконтролю

1. Загальні та спеціальні завдання спеціальної фізичної підготовки.
2. Складові спеціальної фізичної підготовки.
3. Зміст спеціальної фізичної підготовки.
4. Основні методичні принципи спеціальної фізичної підготовки.
5. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки.
6. Види навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки.
7. Види позанавчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки.
8. Загальні засади методики проведення самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки.
9. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки.
10. Загальна характеристика основних засобів фізичної підготовки.
11. Класифікація фізичних вправ.
12. Характер, величина та спрямованість фізичного навантаження.
13. Компоненти фізичного навантаження. Регулювання зовнішнього боку фізичного навантаження шляхом зміни його компонентів.

14. Практичні методи спеціальної фізичної підготовки.
15. Вступно-підготовча частина практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки. Значення розминки.
16. Основна частина практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки.
17. Заключна частина практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

2. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РОЗВИТКУ

2.1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації

Фізичні вправи – основний засіб зміцнення здоров'я людини. Вони посідають провідне місце в боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар XVIII ст. С. А. Тіссо з цього приводу зазначав: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ» [127].

Оскільки м'язова система людини складає більше ніж 40 % загальної маси тіла, то психофізичний стан людини визначається рівнем їх розвитку. Робота м'язів спричинює виникнення імпульсів, які рефлекторно змінюють функціональний стан внутрішніх органів, підсилюючи обмін речовин та енергії в організмі.

На відміну від надмірного фізичного навантаження, коли організм автоматично припиняє подальшу діяльність, розумова втома призводить до зниження обсягу та якості роботи, спричинює невротичні порушення й перезбудження ЦНС, які за умови постійної дії спонукають розвиток низки захворювань, серед яких: гіпертонічна хвороба, нейровегетативна дистонія тощо [33; 46; 96; 107; 145].

Найефективнішими засобами профілактики цих небажаних явищ є помірні систематичні фізичні навантаження. Вони позитивно впливають на загальний тонус організму, покращують настрій, що є найсприятливішим тлом для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом перевтоми [5; 10; 85; 105; 131].

У процесі інтенсивної м'язової діяльності в руховому центрі кори головного мозку виникає сильне збудження, яке за законом фізіологічної домінантності підпорядковує собі всі інші, слабші збудження в різних ділянках кори, стримуючи їх активність. Доки триває фізичне навантаження, загальмовані ділянки мозку відновлюють свою працездатність. Саме в цьому полягає механізм зниження або послаблення психічного збудження за допомогою фізичних вправ.

М'язи – це своєрідний орган чуття, аналізатор, який є одним із найбільш розвинених у людини [95]. М'язовий апарат пов'язаний з усіма ланками життєдіяльності організму. Ці функціональні зв'язки забезпечують відповідний ступінь напруження діяльності серця, легень, органів виділення, який адекватний рівню м'язового навантаження. Така «зворотна» інформація, трансформована в об'єктивних і суб'єктивних виявах (втома, біль у м'язах, ускладнення дихання тощо) обмежує фізичну роботу, попереджуючи тим самим перевантаження організму та можливі негативні наслідки.

Відомо, що під час м'язової діяльності одночасно з м'язово-суглобовим апаратом удосконалюється діяльність внутрішніх органів і

систем організму. Особливо яскраво це положення можна проілюструвати на стані серцево-судинної системи – навіть незначні фізичні навантаження спонукають прискорення ритму серцевих скорочень (пульсу), збільшення систолічного об'єму крові та швидкості кровотоку.

Функція скелетних м'язів не вичерпується виявом фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості тощо), які безпосередньо забезпечують локомоторну (різні рухи людини, пов'язані з переміщенням тіла в просторі), трудову та спортивну діяльність. Не менш значущою є здатність скелетних м'язів виконувати вібромікронасосну присмоктувально-нагнітальну функцію, виступаючи в якості своєрідних «периферійних сердець», що полегшує роботу серця. Встановлено, що під час будь-яких рухів м'язові волокна починають асинхронно скорочуватися з певною частотою, тобто вібрувати. Ця вібрація діє на розташовані паралельно м'язовим волокнам кровоносні судини, що призводить до присмоктування артеріальної крові на вході у м'яз, полегшуючи цим нагнітальну роботу серця. На виході зі скелетного м'яза, завдяки дії цих своєрідних вібраційних кровонасосів, венозна кров проштовхується до серця з енергією, що перевищує артеріальний тиск у 2–3 рази. Відомо, що серце у здорової людини нагнітає артеріальну кров із тиском 120 мм рт. ст. (систолічний тиск). Скелетні м'язи спроможні нагнати венозну кров під тиском 200–300 мм рт. ст.

Знання про мікронасосну функцію скелетних м'язів як «периферійних сердець», дозволяє зрозуміти, чому не можна раптово зупинитися (або ще й сідати чи лягати!) після фізичного навантаження, наприклад, бігу на 100 метрів. Раптове виключення «периферійних сердець» створює додаткове навантаження на максимально напружене серце, що може призвести до трагічних наслідків.

Фізичні тренування підвищують ефективність дії м'язових мікронасосів. Зниження рухової активності, тобто гіпокінезія, супроводжується погіршенням мікронасосної функції скелетних м'язів. Саме це явище обумовлює механізм згубної дії гіпокінезії на серцево-судинну систему: скелетні м'язи недостатньо допомагають роботі серця, воно постійно працює зі значним напруженням, без необхідного відпочинку. Це спонукає до передчасного погіршення його функціонування [75–77; 79; 131].

Систематичне виконання фізичних вправ зумовлює в організмі людини три основних позитивних тренувальних ефекти [137; 153; 155]:

- 1) морфологічні й функціональні зміни, що простежуються у стані спокою;

- 2) посилення максимальних функціональних можливостей всього організму в цілому і його головних систем зокрема, що забезпечують виконання фізичної справи;

3) підвищення ефективності (економності) діяльності всього організму в цілому і його органів і систем при виконанні певного виду м'язової діяльності.

Перший ефект виявляється в тому, що під впливом тренування м'язи стають еластичнішими, підвищується їх тонус і збільшується маса, зростає кількість капілярів, що сприяє кращим умовам кровопостачання та живлення м'язів.

Під впливом систематичних фізичних навантажень збільшуються розміри серця, поліпшується кровопостачання його м'язових волокон, знижується ЧСС. Підвищується життєву ємність легень (далі – ЖЄЛ), знижується частота дихання, зростає його глибина.

У діяльності ЦНС простежується підвищення сили збуджувального та гальмівного процесів, тобто здатність нервових клітин витримувати надзвичайне напруження.

Про другий позитивний ефект систематичних тренувань свідчить збільшення максимальних фізіологічних показників, що реєструються під час виконання вправ максимальної інтенсивності.

Третій ефект – зменшення функціональних зрушень у діяльності різних головних органів і систем організму в умовах дії стандартного, немаксимального навантаження. Організм працює в економному режимі.

Тренувальні ефекти виникають лише в разі, коли фізичні навантаження перевищують звичне (повсякденне побутове або тренувальне) та досягають оптимальної інтенсивності, тривалості й застосовуються з певною періодичністю. Наприклад, гнучкість у суглобах краще вдосконалюється під час щоденних занять. Для розвитку максимальної сили та швидко-силових якостей найефективнішими є заняття, які проводяться тричі на тиждень. Заняття для підвищення рівня витривалості повинні проводитися 3–5 разів на тиждень.

Для досягнення тренувального ефекту навантаження має бути достатньо тривалим. Це стосується тривалості окремих вправ у навчальному або тренувальному занятті, власне, заняття та циклу занять у цілому. Наприклад, тренувальний ефект під час розвитку витривалості виникає через 10–16 тижнів, при розвитку сили та швидкості – через 8–10 тижнів.

Інтенсивні фізичні навантаження протягом короткого часу здатні зумовлювати значне підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. Так, за допомогою спеціального тренування можна збільшити масу м'язів протягом 2–3 місяців триразових щотижневих занять на 15–30% і більше, об'єм серцевого м'яза за два місяці регулярного тренування може зрости до 200 см³.

Заняття фізичними вправами створюють різнобічний вплив на організм, що виявляється на певному занятті після його закінчення

(терміновий ефект), так і у вигляді сумарного результату впливів численних тренувань (кумулятивний ефект) [95].

Терміновий ефект передбачає низку змін у роботі органів і систем (зростає ЧСС, дихання, активізуються обмінні процеси), ступінь вираженості яких залежить від складності, тривалості й інтенсивності м'язової діяльності. Зміни, які виникли в період тренування, згладжуються в найближчий період відновлення.

Кумулятивний ефект визначається значними та вираженішими функціональними і структурними змінами в організмі, за якими можна відрізнити треновану людину від нетренованої. Тобто під дією кумулятивних навантажень у різних фізіологічних системах організму людини відбуваються певні зміни, іноді досить значні [71].

Розглянемо вплив фізичних вправ на основні фізіологічні системи організму людини, серед яких: опорно-рухова, серцево-судинна, дихальна, нервова.

Опорно-рухова система забезпечує пересування людини в просторі та бере участь в утворенні порожнин тіла (грудної, черевної), в яких розташовуються внутрішні органи. Ця система складається з кісток, які з'єднані між собою й утворюють скелет і м'язи. Скелет слугує опорою для організму, захищає внутрішні органи, виконує рухову функцію. Кістки складаються з кісткової тканини, яка являє собою складну структуру, що пронизана нервовими волокнами, кровоносними та лімфатичними судинами. Оскільки живлення кісткової тканини залежить від повноцінного кровопостачання м'язів, які працюють, то кістки розвиваються активніше за умови достатнього фізичного навантаження. Під час виконання фізичних вправ до кісток збільшується надходження органічних речовин, в результаті чого вони набувають більшої твердості та міцності [124; 126; 152].

Слід зазначити, що надмірне фізичне навантаження може призводити і до негативних змін в структурі скелета. Більшою мірою це стосується дитячого віку, оскільки в цей період відбувається активний ріст кісток і вони піддаються змінам (як негативним, так і позитивним).

Під дією фізичних навантажень міцнішими стають зв'язки та сухожилля. Систематичні помірні фізичні навантаження також позитивно впливають на суглоби: зростає амплітуда рухів, ущільнюється хрящова тканина. Водночас надмірні фізичні навантаження можуть негативно позначитися на стані суглобів. Наприклад, у професійних спортсменів часто виникає таке захворювання як остеоартроз або остеохондроз, при якому руйнуються суглобові хрящі. Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять фізичними вправами, необхідно дотримуватися збалансованого харчування [82; 83; 71].

До складу опорно-рухової системи належать м'язи (їх у людини понад 600). Виокремлюють гладкі, попереково-смугасті (скелетні) м'язи та серцевий м'яз. Гладкі м'язи вистилають стінки кровоносних

судин, є складовими внутрішніх органів (забезпечують їхнє скорочення). Скелетні м'язи забезпечують рух і підтримання тулуба в просторі. Скелетні м'язи складаються з м'язових пучків, м'язові пучки – зі значної кількості м'язових волокон. Кількість волокон в окремих м'язах значно варіюється – від декількох сотень до декількох тисяч. Кількість волокон, формується у віці 4–5 місяців після народження та надалі зазвичай не змінюється [133].

Виокремлюють два види м'язових волокон – «швидкі» (білі) і «повільні» (червоні). «Швидкі» м'язові волокна вирізняються здатністю до швидких і сильних, але не тривалих м'язових скорочень високої потужності (стрибки, ударні вправи, підняття ваги тощо). Енергозабезпечення таких волокон здійснюється завдяки анаеробним (безкисневим) механізмам. «Повільні» м'язові волокна пристосовані для роботи на витривалість. Їхнє енергозабезпечення передбачає використання аеробних (кисневих) механізмів, оскільки вони пронизані розгалуженою сіткою капілярів, через які до м'язів надходить значна кількість кисню. Результати сучасних досліджень свідчать, що під дією тривалих і систематичних фізичних навантажень певної спрямованості, це співвідношення може досить значно варіювати. Енергія для м'язової роботи вивільняється завдяки хімічним перетворенням речовин і кисню, що знаходяться в м'язах. Основним джерелом енергії для м'язового скорочення є АТФ. Запасу АТФ у м'язах небагато та вистачає лише на 2–3 с роботи (3–5 сильних скорочень). Тому для підтримання м'язової діяльності повинен постійно відбуватися процес ресинтезу АТФ.

Ресинтез АТФ здійснюється двома способами. У першому випадку – за участю кисню, завдяки розщепленню креатинфосфату та вуглеводів, які знаходяться безпосередньо в м'язах з утворенням молочної кислоти. Таке енергопостачання здебільшого відбувається під час роботи максимальної інтенсивності, що триває не більше 2–3 хв. Тобто у звичайних умовах ресинтез АТФ відбувається переважно аеробно, а при напруженій м'язовій роботі, коли надходження кисню до м'язів ускладнене, у тканинах посилюються і анаеробні механізми ресинтезу АТФ. В умовах тривалішої роботи долучається інший механізм енергопостачання – розщеплення вуглеводів, жирів і деяких білків до молочної кислоти й інших продуктів за участю кисню.

У скелетних м'язах людини виявлені три види анаеробних і один аеробний шлях ресинтезу АТФ. До анаеробних механізмів належать:

а) гліколітичний (лактатний) механізм, який забезпечує ресинтез АТФ у процесі ферментативного анаеробного розщеплення глікогену м'язів або глюкози крові й закінчується утворенням молочної кислоти (лактату);

б) креатинфосфокіназний (алактатний або фосфогенний) механізм, який забезпечує ресинтез АТФ за рахунок перефосфорилування між креатинфосфатом (далі – КрФ) і аденозиндифосфатної кислоти (далі – АДФ);

в) аденілаткіназний (міокіназний) механізм, що здійснює ресинтез АТФ за рахунок реакції перефосфорилювання між двома молекулами АДФ за участю ферменту міокінази (аденілаткінази).

Креатинфосфокіназний і гліколітичний механізми мають велику максимальну потужність і ефективність утворення АТФ, але короткий час утримання максимальної потужності та незначну ємність – із-за малих запасів енергетичних субстратів. Аеробний механізм має майже в три рази меншу максимальну потужність порівняно з креатинфосфокіназним, але підтримує її протягом тривалого часу, а також практично невичерпну ємність завдяки великим запасам енергетичних субстратів у вигляді вуглеводів, жирів і частково білків. Так, за рахунок запасів жирів організм може безперервно працювати протягом 7-10 днів, у той час як запаси енергетичних субстратів анаеробних механізмів енергоутворення значно менші. Анаеробні механізми є основними в енергозабезпеченні короточасних вправ високої інтенсивності, а аеробні – під час тривалої роботи помірної інтенсивності [125; 127].

Утворення АТФ із КрФ і АДФ – це найшвидший шлях генерації АТФ в умовах скорочення м'язів. Ступінь зміни біохімічних процесів в організмі під час м'язової діяльності залежить від типу вправи, яку виконують, її потужності та тривалості, а також від рівня тренуваності спортсмена. Перш за все такі зміни стосуються механізмів аеробного й анаеробного енергоутворення [137, с. 26].

Особливості біохімічних процесів під час м'язової діяльності розглянемо на прикладі енергозабезпечення бігу на різні дистанції, що потребує навантаження різної потужності і тривалості. Так, під час бігу на 100 м енергетичне забезпечення роботи м'язів здійснюється лише шляхом здійснення анаеробних процесів (50% від загального енергозабезпечення). Однак, на перших метрах долаття дистанції суттєве значення має також креатинфосфокіназний механізм. У подальшому підтримання максимальної швидкості бігу забезпечується одночасним використанням креатинфосфату та глікогену.

Під час бігу на 200 м КрФ і анаеробний гліколіз також використовуються одночасно при значному переважанні гліколізу в загальній енергетиці роботи. Однак уже на 150-му метрі запаси КрФ у працюючих м'язах помітно вичерпуються, і темп бігу здебільшого знижується на 10 %. При цьому в енергетичному забезпеченні бігу значну роль починає відігравати аеробний метаболізм [137, с. 28].

Під час бігу на 400 м у підтриманні швидкості бігу беруть участь три джерела енергії: розпад КрФ (10 % від загальних витрат енергії), анаеробний гліколіз (60 %), аеробний процес (25 %).

Під час бігу на 800 і 1500 м креатинфосфокіназний механізм і анаеробний гліколіз вносять суттєвий внесок у ресинтез АТФ під час роботи, але аеробний метаболізм стає домінуючим. Важливого значення

також набуває глікоген, запасу якого вистачає під час аеробного окиснення приблизно на 1000 м.

Під час бігу на довгі дистанції (5000 і 10000 м) аеробне окиснення вуглеводів є основним механізмом енергозабезпечення роботи, оскільки його частка становить в межах 87 % від загальних витрат енергії на дистанції 5000 м і приблизно 97 % на дистанції 10000 м. На цих дистанціях внесок анаеробних джерел сягає близько 15 % від загальних витрат енергії. Все ж таки найбільш значним фактором, який впливає на роботу на витривалість, є кисневе забезпечення працюючих м'язів. Під час марафонського бігу витрати енергії поповнюються виключно за рахунок аеробного процесу. Із-за нестачі запасів глікогену у працюючих м'язах спортсменів значна частина енергії утворюється шляхом окиснення жирів, на частку яких припадає від 10 до 50 % від загальних витрат енергії. Всього на дистанції марафонського бігу окислюється близько 300 г жирів (рис. 2).

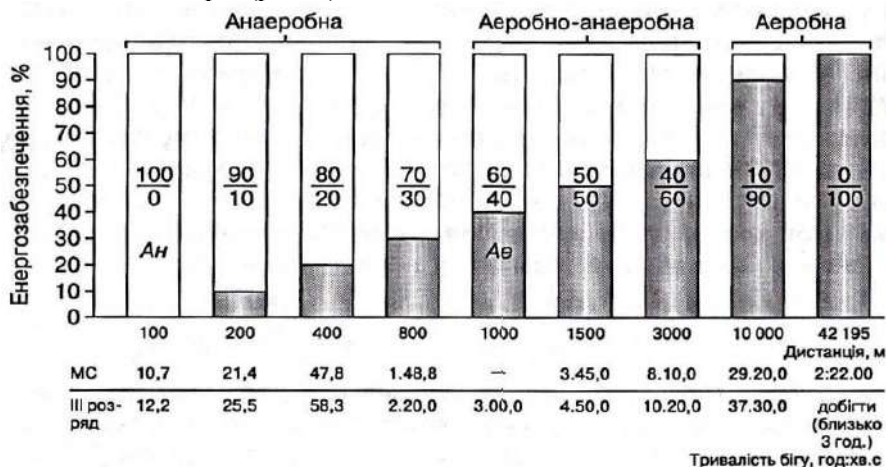


Рис. 2. Відносний енергетичний внесок анаеробних та аеробних механізмів енергоутворення в забезпеченні бігу на різні дистанції (за Г. А. Осипенко, 2007)

Під дією фізичного навантаження різної інтенсивності в м'язах відбуваються певні зміни: зменшується кількість поживних речовин і збільшується кількість продуктів розпаду; значно (в десятки разів) пришвидшується утилізація кисню [111].

У разі, якщо фізичні навантаження, особливо силової спрямованості, мають тривалий і системний характер, товщина та сила м'язів може значно збільшуватися. В основі процесу є інтенсивний синтез м'язових білків, завдяки чому відбувається потовщення м'язових волокон. Цей процес називається «робочою гіпертрофією» м'яза.

Серцево-судинна система складається із серця та кровоносних судин і забезпечує циркулювання крові по організму. У дорослої людини в організмі міститься приблизно 4–5 літрів крові. Кров транспортує по організму поживні речовини, гормони та ферменти, а також продукти розпаду та кисень, підтримує необхідну температуру тіла, захищає організм від шкідливих впливів [71].

Кров складається з рідкої частини – плазми (55 %) і кров'яних клітин (45 %) – еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів. Лейкоцити – білі кров'яні тільця, які виконують захисну функцію. У крові здорової людини їх містяться близько 6–8 тис. в одному мм³. Еритроцити – це рухомі, високо диференційовані клітини, які виконують транспортну функцію (перенесення кисню і вуглекислого газу). Дихальний пігмент еритроцитів – гемоглобін. Він здатен зв'язувати кисень і переносити його. Тромбоцити найдрібніші частинки крові, які беруть участь у процесі згортання крові. Рухається кров в організмі людини по двох колах кровообігу – малому та великому. Мале коло кровообігу слугує для насичення крові киснем, велике – для транспортування кисню й інших речовин до всіх систем організму.

Основним органом кровоносної системи є серце. Це порожнистий орган, розділений на дві ізольовані порожнини, кожна з яких складається зі з'єднаних між собою передсердя та шлуночка. Вага серця в межах 250–350 г, об'єм 500–800 см³. Ці параметри можуть варіювати залежно від антропометричних даних, віку, тренуваності, статі, способу життя людини. Попри невеликий розмір, серце працює досить ефективно. За добу воно здатне перекачати від 5000 до 8000 л крові.

Важливим показником роботи серця є циклічність, яка пов'язана з почерговим скороченням міокарда передсердь і шлуночків. В середньому, за хвилину кількість серцевих скорочень у людини в стані спокою складає 65–70 уд./хв. Під час кожного скорочення серця в артерії під значним тиском виштовхується кров. Тиск, який створюється на стінки судин називається кров'яним (артеріальним) тиском. В аорті та у великих артеріях цей тиск має різні показники на різних стадіях серцевого циклу. Під час скорочення передсердь він максимальний, його ще називають систолічним, під час розслаблення мінімальний – діастолічний. Тиск вимірюється в міліметрах ртутного стовпчика та становить у середньому в людини в стані спокою 110–140 на 70–90 мм ртутного стовпчика.

Регулюється робота серця декількома способами – нервовим (за допомогою симпатичного нерву, який пришвидшує роботу серця та блукаючого, який навпаки її знижує) і гуморальним, який здебільшого здійснюється завдяки дії гормонів адреналіну та вазопресину. Окрім цього в самому серці існують власні механізми нервової регуляції.

Фізичні навантаження можуть досить суттєво впливати на роботу серцево-судинну систему, як під час разового навантаження, так і завдяки

систематичним тренуванням. Під час навантаження ЧСС може досягати 200–220 уд./хв. Відповідно хвилинний об'єм крові сягає понад 20–30 літрів, а величина максимального тиску 170–200 мм ртутного стовпчика. Крім того, під час безпосереднього фізичного навантаження та після нього змінюється хімічний склад крові. Зокрема підвищується кількість гемоглобіну, в 3–5 разів збільшується кількість лейкоцитів (такий процес називається «м'язовим лейкоцитозом»).

Значно змінюються показники серцево-судинної системи завдяки систематичним фізичним навантаженням. Особливо це стосується роботи серця. У результаті постійних фізичних навантажень збільшується розмір серця. У тренуваних людей показники об'єму і маси серця можуть збільшуватися майже вдвічі, сягаючи відповідно 900–1400 см³ і 400–500 г. Завдяки систематичним тренуванням зменшується також і ЧСС. В деяких випадках, особливо це стосується спортсменів, які тренуються на витривалість, ЧСС може зменшуватися в стані спокою до 30 і менше уд./хв. У тренуваних людей спостерігається підвищення максимальних показників ЧСС під час великих фізичних навантажень. Водночас не достатнє фізичне навантаження, негативно впливає на функціонування серцево-судинної системи. Відомо, що у хворих за двадцять днів перебування в нерухомості об'єм серця зменшується більше ніж на 25 % і погіршуються всі його функціональні показники.

Основною функцією *дихальної системи* є забезпечення процесу газообміну між організмом і навколишнім середовищем (дихання). У структурі органів дихання виокремлюють дві частини: повітряності шляхи та дихальний (респіраторний) відділ. До повітроносних шляхів належить: носова порожнина, горло, гортань, трахеї, бронхи та бронхіоли. Процес дихання передбачає три основні етапи: 1) зовнішнє дихання – на цьому етапі здійснюється газообмін між атмосферою та легенями; 2) перенесення кров'ю кисню і вуглекислого газу – відбувається транспортування кисню до тканин, а вуглекислий газ виводиться з них; 3) тканинне дихання – забезпечує окиснення поживних речовин в клітинах органів і тканин людського організму, завдяки чому вивільняється енергія для його життєдіяльності [133].

Показниками дихання є його частота та об'єм. Частота дихання вимірюється в кількості вдихів-видихів за хвилину. Здебільшого вона становить 12–18 циклів. Об'єм легенів визначається декількома показниками, серед яких: дихальний об'єм, який визначає об'єм вдиху та видиху. У середньому в людини він становить 500 мл. Якщо після нормального вдиху зробити максимальний видих, то з легенів вийде ще приблизно 1500 мл повітря – це резервний об'єм. Кількість повітря, що вдихається понад дихальний об'єм, позначає додатковий об'єм вдиху. Сума цих трьох об'ємів становить ЖЄЛ. ЖЄЛ – величина не постійна та залежить від багатьох факторів, серед яких: вік, зріст, стан здоров'я

тощо. Середні показники ЖЄЛ у чоловіків – 3500 – 4500 мл, у жінок 3000 – 3500 мл [71].

Слід відзначити, що легені тренуваних людей значно відрізняються від легенів людей, які не займаються спортом. По-перше, в легенях спортсменів бронхи розширюються і відкриваються додаткові альвеоли (повітряні мішечки), завдяки чому збільшується ЖЄЛ. По-друге, легені тренуваної людини визначаються значно кращим кровопостачанням. Завдяки цьому збільшується насичення крові киснем, а отже і транспортування кисню до всіх органів і тканин організму.

У засвоєнні кисню, що надходить до організму людини бере участь не лише дихальна система, а й серцево-судинна система, яка забезпечує процес транспортування кисню кров'ю з легенів до тканин. Від реакцій у тканинах залежить ступінь використання кисню в різноманітних умовах життєдіяльності.

Для забезпечення окислювальних процесів в стані спокою організм потребує 250–300 мл кисню за хвилину. Під час фізичного навантаження потреба в кисні збільшується. Проте цей процес не є безкінечним. Кожна людина має свій індивідуальний «поріг», вище якої потреба в кисні підвищуватися не може. Цей показник називається *максимальним споживанням кисню* (далі – МСК) і визначається найбільшою кількістю кисню, яку організм здатен поглинути та засвоїти під час максимального навантаження за одну хвилину. Тобто МСК інтегрально характеризує стан дихальної, кровоносної та метаболічної функцій, а також загалом ступінь життєздатності організму. Тому рівень соматичного (фізичного) здоров'я людини має пряму залежність від величини МСК.

У середньому МСК у людини складає 2–2,5 літра і більше. МСК є показником аеробної здатності забезпечувати енергією організм завдяки кисню, що поглинається під час важкої роботи. Загальна ж кількість кисню, яка необхідна, для окислювальних процесів, називається кисневим запитом.

Нервова система. Усі функції людського організму – рухова діяльність, робота внутрішніх органів, тканинні процеси регулюються нервовою системою. Нервову систему утворюють два великі відділи: ЦНС та периферична нервова система. ЦНС складається з головного та спинного мозку. Периферична нервова система – із великої кількості нервових волокон, які пронизують усі органи й тканини людського тіла. Нервові волокна поділяються на чуттєві та рухові. Чуттєві (аферентні) нервові волокна закінчуються рецепторами, від яких надходить інформація до ЦНС стосовно всіх процесів, що відбуваються в організмі людини. По рухових нервових волокнах надходять імпульси від ЦНС до тканин та органів, які й визначають їх діяльність у певних ситуаціях.

Обмін речовин. Сутність обміну речовин полягає в тому, що із зовнішнього середовища в організм надходять насичені потенційною

енергією речовини, де вони розпадаються на простіші, а енергія, яка при цьому виділяється, забезпечує протікання фізіологічних процесів і виконання фізичної роботи. Кисень надходить у тканини організму завдяки функціонуванню дихальної і серцево-судинної систем, а поживні речовини, серед яких: вуглеводи, жири, білки, мінеральні солі, мікроелементи, вітаміни і вода – надходять в організм із їжею [111; 154].

М'язова діяльність активізує обмінні процеси, призводить до збільшення потреби організму в поживних речовинах і тим самим стимулює роботу травних органів, шлункову і кишкову секреції. Однак, фізична робота, яка виконується відразу після вживання їжі, не посилює, а гальмує травні процеси. При цьому збудження центрів регуляції травлення і перерозподіл крові від м'язів до працюючих органів черевної порожнини знижує ефективність роботи м'язів. Наповнений шлунок піднімає діафрагму, ускладнюючи роботу органів дихання і кровообігу. Якщо м'язова робота розпочинається через 2–2,5 год після вживання їжі, то вона може посилювати функцію травлення.

Обмін речовин передбачає два протилежні за дією процеси, що протікають паралельно: катаболізм та анаболізм. Катаболізм (дисиміляція) включає реакції, пов'язані з розпадом, окисненням речовин і виведенням продуктів обміну з організму. Цей процес забезпечує організм енергією, необхідною кількістю (АТФ). Основним шляхом розпаду поживних речовин та їх окиснення є цикл Кребса. Анаболізм (асиміляція) об'єднує реакції, які пов'язані з біосинтезом необхідних речовин, їх засвоєнням та використанням для росту, розвитку, фізичної активності й інших процесів життєдіяльності організму. Усі біохімічні реакції обміну речовин прискорюються біокатализаторами – ферментами (ензимами) і регулюються біорегуляторами – гормонами [137, с. 28].

Під час виконання короткотривалих вправ можливі вияви основних ознак втоми, які пов'язані з особливостями протікання біоенергетичних процесів у м'язах, що спрямовані на підтримання високої швидкості ресинтезу АТФ. Зміна показників механічної продуктивності при цьому простежується здебільшого тоді, коли запаси КрФ у працюючих м'язах вичерпані більш ніж на половину, а через інтенсифікацію гліколізу суттєво знижується внутрішньоклітинне значення рН.

Крім окреслених вище чинників, на розвиток втоми в умовах короткотривалих вправ максимальної та субмаксимальної потужності суттєвий вплив чинить зниження внутрішньом'язових запасів глікогену. Окрім цього на розвиток втоми впливає порушення електрохімічного сполучення під час передважання збудження від нерва до м'яза та зміни в діяльності нервової системи через розвиток процесів гальмування, а також порушення нервової трофіки та мозкового

кровообігу, зміни концентрації неорганічного фосфату, інозинмонофосфату, накопичення аміаку в тканинах.

Основними причинами розвитку втоми під час виконання тривалих фізичних вправ значної та помірної потужності є фактори, які пов'язані зі зниженням рівня енергозабезпечення працюючих м'язів (вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, накопичення продуктів неповного окислення жирів, надлишкове накопичення аміаку та інозинмонофосфату, розвиток гіпоглікемічного стану), а також порушення електрохімічного сполучення в працюючих м'язах і погіршення діяльності ЦНС в умовах вираженої гіпертермії, дегідратації та порушення електрохімічного балансу в організмі [72; 73]. Зазначене свідчить про комплексний характер розвитку втоми в таких умовах. Значна частка в ресинтезі АТФ припадає на окиснення глюкози. Окиснення жирів характерне лише для вправ, відносна потужність яких не перевищує 50 % від рівня надходження і засвоєння кисню. Анаеробні джерела енергії (КрФ і глікоген) чинять помітний вплив на енергетику роботи лише в тих видах тривалих вправ, відносна потужність яких перевищує значення лактатного і креатинфосфатного порогів, локалізованих на рівні 60–75 % від рівня споживання кисню. За умови тривалої роботи змінюється динаміка основних біохімічних показників крові. Так, вміст глюкози в крові помітно знижується у випадку, коли тривалість вправ перевищує 90 хв. Вміст лактату й вільних жирних кислот у крові зберігається на рівні спокою доти, доки не буде досягнуте значне вичерпання вуглеводних ресурсів організму. Ключовими причинами втоми за умови тривалої роботи може бути нездатність працюючих м'язів забезпечувати необхідну швидкість ресинтезу АТФ через накопичення аміаку та кетонових тіл в організмі. Додаткове введення глюкози запобігає розвитку гіпоглікемії та помітно підвищує працездатність під час тривалих фізичних навантажень.

Отже, під час виконанні будь-яких вправ можна виокремити провідні ланки обміну речовин, які навантажуються найбільше, і функції систем організму, можливості яких і визначають здатність спортсмена виконувати вправи на належному рівні інтенсивності і тривалості. Це можуть бути регуляторні системи (ЦНС, вегетативна нервова система, нейрогуморальна система), системи вегетативного забезпечення (дихання, кровообіг, кров) та виконавча (рухова) система [75].

Після м'язової роботи організму слід відновити витрачені ресурси. У цей період «відновлення» відбувається перехід метаболізму від катаболічних до анаболічних процесів, які спрямовані на відновлення витрачених енергетичних ресурсів і відновлення порушеної ендокринної та водно-електролітної рівноваги організму.

Виокремлюють три фази відновлення м'язової роботи, серед яких: *термінове, відкладене та сповільнене* відновлення. Під час першої фази

(перші 30 хв) відбувається поповнення ресурсів АТФ і КрФ, а також алактатного компонента кисневого боргу. У другій фазі (від 0,5 до 6–12 год) здійснюється поповнення витрачених вуглеводних, жирових запасів і нормалізація водно-електролітної рівноваги. У третій фазі (2–3 доби) посилюються процеси біосинтезу білків, формуються й закріплюються адаптаційні зрушення, спричинені виконанням вправ. Кожна фаза відновлення має свої особливості у динаміці метаболічних процесів [111].

Загальні закономірності динаміки біохімічних процесів у період відпочинку спрямовані переважно на внутрішньом'язові запаси АТФ, КрФ і глікогену. Причому швидкість відновлення запасів АТФ і КрФ (фосфагенів) залежить від швидкості компенсації кисневого боргу. Більша частина АТФ, що необхідна для забезпечення відновлення запасів КрФ, утворюється шляхом аеробного окислення вуглеводів і жирів у циклі Кребса й дихального ланцюга мітохондрій (незначна кількість завдяки анаеробного гліколізу в перші хвилини відновлення). Поповнення резервів глікогену відбувається протягом багатьох годин і навіть днів. Субстратами можуть бути переважно молочна кислота і глюкоза. Наведені закономірності представлено на рис. 3.

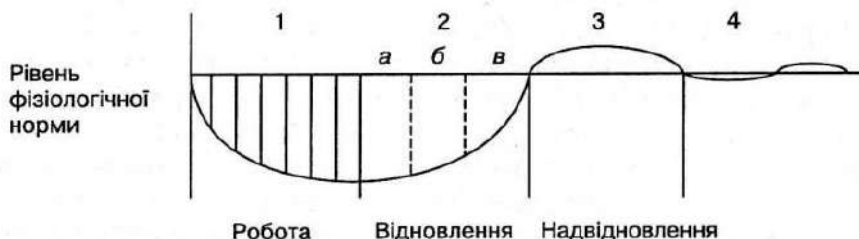


Рис. 3. Закономірності відновлення енергетичних субстратів та інших компонентів у період відпочинку після напруженої м'язової діяльності (за Г. А. Осипенко, 2007)

Відповідно до закономірностей відновлення енергетичних субстратів слід виокремити кілька фаз, серед яких: 1 – фаза виснаження під час фізичного навантаження; 2 – фази відновлення: а) термінове відновлення запасів фосфагенів (АТФ, КрФ), поповнення алактатного компонента кисневого боргу (1–3 хв), окиснення молочної кислоти (30 хв); б) відставна фаза: передбачає відновлення запасів глікогену (до 6–12 год), повне окиснення молочної кислоти, прискорення біосинтезу білків; в) сповільнена фаза: передбачає нормалізацію процесів біосинтезу білка (12–24 год); 3 – фаза надвідновлення; 4) втрата стану надвідновлення.

Отже, під час відпочинку після фізичного навантаження відбуваються біохімічні зміни, які з'явилися під час виконання вправ. Найсуттєвіші зміни простежуються у сфері енергетичного обміну: знижується вміст КрФ, глікогену, а за тривалої роботи – ліпідів. Але при цьому підвищується вміст продуктів метаболізму – АДФ, АМФ, H_3PO_4 , молочної кислоти, кетонових тіл. У процесі відпочинку швидше за все відновлюються резерви кисню (10–15 с), КрФ і АТФ (3–4 хв), згодом запаси глікогену (12–48 год), і в останніми – резерви жирів і білкові утворення (12–72 год).

Поняття адаптації. Професійна діяльність працівників поліції та освітня діяльність здобувачів ЗВО МВС України визначається впливом значної кількості несприятливих чинників. Залежно від особливостей організму їхній вплив на фізичний та психологічний стан може різнитися. Ступінь впливу визначається адаптаційними можливостями організму [77].

На думку деяких фахівців [78; 95; 111; 133], саме рівень адаптивних можливостей організму значною мірою зумовлює якість його пристосувальних реакцій до різних чинників зовнішнього середовища, зокрема до систематичних фізичних навантажень різного обсягу й інтенсивності.

Систематичні заняття фізичними вправами спонукають адаптацію організму людини до фізичних навантажень. Розглянемо це поняття ґрунтовніше. У широкому розумінні поняття «адаптація» визначає здатність всього живого пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, кінцевим результатом є підвищення стійкості системи до різноманітних змін його факторів [95].

У теорії фізичного виховання під адаптацією розуміють процес пристосування організму людини до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищах. Тобто будь-яке тренування слід розглядати як процес пристосування організму до функціональних навантажень, які постійно збільшуються. Таке пристосування призводить як до змін в окремих органах, так і до якісних змін у функціональних системах організму [111].

У науковій літературі виокремлюють два типи адаптації – *термінову*, але швидкоплинну, та *довготермінову*, відносно стабільну [98; 111; 117]. **Термінова адаптація** – пристосувальні зміни, що безперервно протікають і виникають у відповідь на умови зовнішнього середовища, що безперервно змінюються.

Процес термінової адаптації відбувається в три стадії, які схожі з механізмом стрес-реакції. На першій стадії активізується діяльність різних функціональних систем організму, залучених до виконання певної роботи. Це виявляється в різкому збільшенні ЧСС, рівня вентиляції легенів, споживання кисню тощо. Друга стадія термінової адаптації відбувається за умови стабільності основних параметрів її забезпечення.

Такий стан організму називається стійким. На третій – відбувається порушення встановленого балансу між запитом і його задоволенням. Основними причинами цього є вичерпання запасів організму з одночасним стомленням нервових центрів.

Прикладом термінової адаптації можуть бути реакції організму на одноразове виконання фізичної вправи певної інтенсивності й тривалості. Наприклад, під час подолання певної дистанції (крос) підвищується ЧСС та вентиляція легенів, змінюються показники АТ. Цікавим показником термінової адаптації є розподіл кровотоку. Так, якщо у стані спокою до органів черевної порожнини надходить 24 % обсягу крові, а до м'язів – 21 %, то під час максимального за інтенсивністю фізичного навантаження ці показники становлять 1 % та 88 % відповідно.

Термінові адаптаційні реакції зумовлені, з одного боку, величиною подразника, тобто навантаження, а з іншого – станом тренуваності особи. Так, на стандартне дозоване навантаження реакції організму менш тренуваної людини будуть вираженішими, ніж у людини, що постійно займається фізичними вправами.

Слід врахувати, що виникнення термінових адаптаційних реакцій ні в якому разі не призводить до стійких змін у стані функціональних систем організму – після фази відновлення, яка може тривати, залежно від характеру навантаження, від декількох хвилин до декількох діб, організм повертається у початковий стан.

Підвищити робочий ресурс функціональної системи можна лише за умов багаторазового вияву максимальних або наближених до них можливостей цієї системи – в такому випадку формується довготермінова адаптація.

Довготермінова адаптація (стійка) – це пристосувальні зміни, пов'язані з підвищенням фізіологічних можливостей регуляторних систем, які виникають під впливом подразників, що повторюються досить часто.

Слід наголосити, що довготермінова адаптація виникає лише у випадку достатньої тривалості й інтенсивності впливів навантаження і використання їх із певною періодичністю. При цьому, чим нижчий рівень фізичної підготовленості людини, тим простіше запустити механізм довготермінової адаптації та спонукати позитивні зміни в організмі: не потрібні значні обсяги тренувань, інтенсивність навантажень може бути помірною, але регулярність занять є обов'язковою умовою перемоги над своєю фізичною недосконалістю. Разом із тим, людині, яка вже присвятила певний час покращенню своїх фізичних кондицій, для подальшого вдосконалення слід поступово посилювати інтенсивність та обсяг фізичних вправ. Простий приклад: дослідження в галузі фізичного виховання свідчать, що в осіб, які раніше не займалися спортом, підвищення рівня загальної витривалості

відбувається під час виконання циклічних вправ (біг, плавання) при ЧСС у діапазоні від 100 до 160 уд./хв, спортсменам-розрядникам для цього потрібно виконувати роботу на пульсі 130–180 уд./хв, а у висококваліфікованих спортсменів цей діапазон повинен становити 170–190 уд./хв.

Зберігати досягнутий рівень довготермінової адаптації можливо завдяки постійному використанню підтримувальних навантажень. За умов припинення тренування або різкого зниження навантажень, зміни в організмі, набуті під час регулярних занять фізичними вправами, зникають дуже швидко. Наприклад, повне припинення занять після двомісячної напруженої силової підготовки призводить до помітного зниження показників сили вже через 1,5–2 тижні, а через 2–3 місяці вони вже не відрізняються від початкових. Подібний феномен простежується також під час тренування на витривалість.

У результаті довготривалої адаптації відбувається збільшення потужності внутрішньоклітинних систем транспортування кисню, поживних і біологічно-активних речовин, завершується формування основних функціональних систем, відбувається морфологічні зміни у всіх органах і системах, що відповідають за адаптацію.

Процес довготривалої адаптації передбачає декілька стадій, серед яких: 1) систематична мобілізація функціональних ресурсів організму; 2) інтенсивний перебіг структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах, які піддаються навантаженню; 3) процес довготривалої адаптації, що відображається в наявності резерву, який може забезпечувати функціонування систем організму на новому рівні функціональних можливостей; 4) перенапруження окремих компонентів функціональних систем (ця стадія настає здебільшого лише за нераціональної побудови системи фізичних навантажень, поганого відновленні тощо).

Під впливом систематичних фізичних навантажень зміцнюється та функціонально вдосконалюється серцево-судинна система. Доведено, що в результаті тренування збільшуються розміри серця, покращується кровопостачання його м'язових волокон, знижується ЧСС у спокої. ЧСС у людей, що тренуються на витривалість, може становити 30 і менше уд./хв. Водночас, у таких людей ЧСС, за умов інтенсивної роботи, може сягати значно вищих показників, ніж у нетренованих. Зафіксовані випадки, коли ЧСС у бігунів на довгі дистанції сягала 234 уд./хв [127].

Також позитивного впливу від занять фізичними вправами зазнає дихальна система. Одним із виявів такого впливу є підвищення показників ЖЄЛ. Наприклад, у плавців, веслувальників, лижників вона може становити 7 літрів і більше, в той час, як у людини, яка не займається спортом цей показник у середньому дорівнює 3,5 л. Це

дозволяє тренованій людині під час роботи максимальної інтенсивності поглинати більше кисню. Разом з тим, під час виконання однакової роботи, тренована людина поглинає менше кисню, ніж нетренована, що свідчить про економніше використання ресурсів організму.

Слід акцентувати на змінах, які відбуваються в діяльності ЦНС під час адаптації до фізичних навантажень. Однією з відзнак тренованості цієї системи є підвищена сила збуджувального та гальмівного процесів, тобто здібність нервових клітин витримувати надзвичайне напруження у своїй діяльності. Без цієї здібності ЦНС неможливо уявити вдосконалення таких фізичних якостей як сили, швидкості та витривалості.

Слід відзначити, що адаптаційні можливості людського організму мають свої межі, так званий адаптаційний поріг, після перевищення якого процеси адаптації неможливі. Тобто процеси адаптації виявляються неефективними, що може призвести до захворювання і, навіть, смерті. Хвороби, що виникають унаслідок поганої пристосованості до стресових факторів називаються хворобами адаптації [75; 78; 81].

Урахування комплексу факторів, які чинять вплив на адаптаційні можливості поліцейських під час освітньої та професійної діяльності, сприятиме ефективнішій адаптації молодих фахівців й підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

2.2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку

Здатність людини виконувати певні рухові дії (бігти, піднімати вагу, стрибати, плавати тощо) обумовлена ступенем розвитку її фізичних (рухових) якостей. Фізичні якості – це окремі сторони рухових можливостей людини, які різняться низкою кількісних і якісних характеристик [1].

Поняття «фізична якість» поєднує ті аспекти моторики людини, які виявляються в однакових параметрах руху й вимірюються тотожними способами – мають один і той самий вимір (наприклад, максимальну швидкість); мають споріднені фізіологічні та біомеханічні механізми й потребують вияву схожих властивостей психіки [85].

Усталеною є думка, що рухова якість є набутою категорією, її можна вдосконалювати, хоча важливою є роль спадковості в розвитку цих якостей. Рівень розвитку рухових якостей визначають за допомогою тестів і функціональних проб.

Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій. Слід акцентувати, що під час виконання будь-яких рухів жодна з цих якостей не розвивається ізольовано. Тому умовно

виокремлюють фізичні вправи, що сприяють розвиткові переважно однієї чи декількох рухових якостей. Наприклад, вправи зі штангою розвивають силу, біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) забезпечує розвиток швидкості, стрибки в довжину – силу та швидкість.

Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей пов'язані зі здатністю організму до кумулятивної адаптації. Завдяки цьому регулярне повторення фізичних вправ обумовлює пристосування до їх дії, що супроводжується підвищенням функціональних можливостей організму до конкретного виду фізичних навантажень.

З поняттям «рухові якості» тісно пов'язаний термін «рухова активність», яким визначають загальний обсяг фізичної роботи за участю значної кількості м'язів [127]. Ідеться про фізичну діяльність, у якій задіяні м'язи спини, черевного пресу, верхніх і нижніх кінцівок.

Оптимальний обсяг рухової активності є тим стимулювальним фактором, що обумовлює ефективне функціонування органів, тканин і систем організму та забезпечує належний стан здоров'я.

Перевищення обсягу рухової активності понад межі функціональних можливостей (максимум) може спричинити перенапруження окремих систем й органів, погіршити стан здоров'я та навіть призвести до захворювань. На жаль, такі випадки простежуються і серед здобувачів вищої освіти ЗВО МВС (далі – здобувачі), коли вони без попередніх тренувань намагаються виконувати контрольні нормативи, що супроводжуються значними фізичними навантаженнями (біг 100 м, крос 1–3 км).

Зниження рухової активності до мінімального рівня спричиняє погіршення стану здоров'я, обмежує фізичну працездатність, порушує стійкість організму до стресів і несприятливих факторів довкілля. Значне зниження рухової активності (повна гіподинамія) призводить до появи таких патологічних змін в організмі, як атрофія скелетних м'язів, зменшення кісткової маси через вимивання кальцію (так, за 36 тижнів перебування в ліжку втрачається стільки кісткової маси, скільки за 10 років повноцінного життя), погіршення діяльності ЦНС, ослаблення імунітету тощо. Ось чому так важливо визначити індивідуальний оптимум рухової активності, який, безперечно, для кожної людини має конкретні кількісні та якісні параметри [66–69].

В аспекті здоров'я найсуттєвішим фактором, що характеризує оптимум рухової активності, є фізичне навантаження, його *структура й інтенсивність* впливу на організм [71; 85].

Рухову активність забезпечують фізичні вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей: загальної витривалості (аеробної потужності), силової витривалості (анаеробної потужності), швидкості, сили, гнучкості, координації рухів, статичної та динамічної рівноваги тощо.

Комплексний розвиток фізичних якостей є головним методичним принципом організації занять з оздоровчої фізкультури [84]. Тобто

оздоровчий вплив фізичних навантажень буде найбільш вираженим за умови паралельного розвитку декількох рухових якостей. Тільки в цьому разі формується тренувальний ефект широкого діапазону впливу на організм, що значно розширює межі адаптаційних можливостей людини. Навіть за умови вибіркового впливу на певну рухову якість слід урахувувати принцип комплексної дії на інші рухові якості. Це значно підвищує ефективність тренувань [80; 106; 120].

Розвиток фізичних якостей відбувається за умови достатнього рівня фізичного навантаження [59; 83]. Фізичне навантаження дозується за низкою показників, серед яких найінформативнішими є:

- інтенсивність впливу на організм, тобто потужність навантаження;
- обсяг виконаної роботи та координаційна складність вправ;
- кратність занять у тижневому проміжку часу або тривалість інтервалів відпочинку між заняттями;
- характер відпочинку (активний, пасивний).

Потужність фізичного навантаження визначається за показниками:

- відносної потужності навантаження;
- частоти серцевих скорочень;
- суб'єктивного відчуття стану перенесення фізичного навантаження (втоми);
- показника рівня соматичного здоров'я.

Відносна потужність навантаження визначається шляхом застосування функціональних проб, рухова структура яких наближена до характеру тренувальних засобів. Наприклад, необхідно визначити рівень відносної потужності фізичного навантаження під час виконання вправ на силовому тренажері для розвитку грудних м'язів. Для цього пропонується підрахувати максимальну кількість рухів із найбільшим ступенем опору тренажера (так званий максимальний показник – МП), яку може виконати здобувач. При цьому *індивідуальний* тренувальний режим початкового фізичного навантаження буде складати 50–70% від максимальної кількості рухів тренажера з даним ступенем опору (чи ваги обтяження).

Визначення інтенсивності фізичного навантаження за показниками ЧСС ґрунтується на лінійній залежності між потужністю роботи та зрушеннями в організмі, що виникають під її впливом, і супроводжуються зростанням ЧСС. При цьому орієнтуються на абсолютні показники приросту пульсу під впливом навантаження, або враховують його відносні значення у порівнянні з вихідним, чи максимально досягнутим рівнем.

Виокремлюють три різновиди показників абсолютних величин ЧСС, за якими визначають інтенсивність фізичного навантаження під час занять оздоровчо-тренувальної спрямованості [85].

Пікова ЧСС – найбільша частота пульсу, яку не можна перевищувати під час виконання фізичних вправ.

Порогова ЧСС – це найменша частота пульсу під час виконання фізичних вправ, за якої досягається тренувальний ефект.

Середня ЧСС – цей показник обумовлює фізичне навантаження оптимальної інтенсивності, а його індивідуальні величини знаходяться в межах між пороговим і піковим показниками.

Пікова ЧСС для молодих, практично здорових людей визначається за формулою $(220 - \text{вік у роках})$. Тобто для курсантів цей показник знаходиться у межах 200.

Порогова ЧСС для здобувачів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки є у межах 130–150 уд./хв. Порівнюючи показники порогової та пікової ЧСС, визначають середню частоту пульсу, дотримання якої під час виконання фізичних вправ забезпечує найбільший тренувальний ефект.

Звичайно середня ЧСС на оздоровчо-тренувальних заняттях для молоді студентського віку має бути в межах 160–180 уд./хв. При цьому допускається декілька короточасних (1–1,5 хв) пікових показників пульсу за умови попередніх систематичних занять не менше 2–4 тижнів.

Дозування фізичного навантаження на підставі *суб'єктивних відчуттів*, що його безпосередньо супроводжують, або виникають після завершення занять, базується на врахуванні низки показників, серед яких:

- вільне дихання;
- відсутність больових відчуттів під час виконання вправ;
- позитивний настрій та бажання продовжувати заняття;
- глибокий сон, гарний апетит тощо.

Отже, встановлюючи показники, отримують загальну характеристику фізичного навантаження та роблять висновок щодо його відповідності функціональним можливостям організму і вирішенню індивідуальних оздоровчо-тренувальних завдань.

Методика розвитку будь-яких фізичних якостей має низку спільних положень (правил), дотримання яких може сприяти одержанню бажаних результатів. Наводимо принципову послідовність дій, спрямованих на розвиток рухових якостей.

1. Обрання мети розвитку рухових якостей та визначення їхнього вихідного рівня на підставі тестування.

2. Вибір фізичних вправ та їхніх комплексів, які здатні забезпечити розвиток обраних рухових якостей (жим штанги, стрибки, гімнастичні вправи, бігові навантаження тощо).

3. Визначення інтенсивності фізичних навантажень і періодичності занять у тижневому циклі.

4. Підбір тестових вправ для об'єктивного контролю за ефективністю обраної методики розвитку рухових якостей.

Методика розвитку певної фізичної якості має загальні риси незалежно від конкретного виду руху. Розвиток фізичних якостей, як і формування рухових навичок, залежить від утворення умовно-рефлекторних зв'язків у ЦНС, але для фізичних якостей значно більшого значення набувають біохімічні та морфологічні перебудови в організмі загалом [11; 59; 127].

2.2.1. Швидкість

Швидкісними якостями вважають комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімально короткий час [59; 127]. Швидкість рухів ґрунтується на здатності нервових центрів швидко переходити від стану збудження до гальмування і навпаки. Виокремлюють елементарні і комплексні форми вияву швидкості.

Елементарними формами є латентний час простої та складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху в умовах незначного зовнішнього опору та частота рухів. Елементарні форми швидкості, що виявляються в одиночних рухах, незалежні один від іншого. Елементарні форми швидкості характеризуються низкою показників, серед яких: час рухової реакції, час поодинокого руху, частота (темп) рухів за одиницю часу.

Комплексні форми визначаються: швидкістю виконання цілісних рухових дій (швидкість бігу, швидкість переміщень під час фізичного протистояння з супротивником, виконання прийомів фізичного впливу тощо).

Вияв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язані з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, досконалості техніки фізичних вправ, можливостями організму до найшвидшої мобілізації і відновлення постачальників енергії, рівнем розвитку вольових рис [15; 21; 64].

Елементарні та комплексні форми вияву швидкісних якостей суворо специфічні та здебільшого незалежні одна від одної. Це вимагає диференційного підходу до вдосконалення як елементарних, так і комплексних форм вияву швидкісних якостей.

Швидкість рухової реакції як відповідь на несподіваний, раптовий сигнал певним рухом чи дією, має вагоме значення під час фізичного протистояння з супротивником. В умовах двобою може бути один чи кілька одночасних або послідовних подразників (дій).

Виокремлюють дві реакції вияву швидкісних якостей [111]:

1. Просту (реакцію на об'єкт, що рухається).
2. Складну (реакцію вибору).

Для простих реакцій характерним є перенесення швидкості. Працівники, які швидко реагують в одних ситуаціях, будуть швидко реагувати й в інших. Для розвитку швидкості простої реакції використовують повторне, максимально швидке виконання рухів за сигналом, а також спеціальні методи, зокрема, аналітичний та сенсорний.

Аналітичний метод передбачає окреме відпрацювання швидкості реакції у полегшених умовах і швидкості виконання подальших рухів.

Сенсорний метод спрямований на розвиток здатності відчувати найкоротші відрізки часу та завдяки цьому збільшувати швидкість реагування. На першому етапі здобувачеві повідомляють час реагування. На другому – він сам оцінює час реакції і порівнює з фактичним. Постійне зіставлення своїх відчуттів і дійсного часу реагування вдосконалює точність сприйняття часу. На третьому етапі здобувач виконує вправи із заздалегідь визначеною швидкістю, що дозволить навчитися вільно керувати швидкістю реакції.

В умовах фізичного протиборства здебільшого мають місце складні реакції. Для їх реалізації необхідно: 1) адекватно оцінити ситуацію; 2) ухвалити рухове рішення; 3) оптимально його виконати.

Найістотніше зменшення часу складної реакції відбувається завдяки скороченню її моторного компонента.

Під час виконання найпростіших, доведених до автоматизму рухів, реакція є миттєвою, а рух – швидшим. Тому, відпрацьовуючи техніку прийомів фізичного впливу у різних стандартних комбінаціях захисних та атакуючих дій, саме і вирішують проблеми пришвидшення ухвалення рішень і виконання цих дій.

Фізичне та нервово напруження може призвести до погіршення часу складної реакції і точності м'язово-суглобного відчуття.

Складні реакції на об'єкт, що рухається, пов'язані здебільшого зі швидкістю реагування на удари та пересування супротивника. Ключове значення для швидкості реагування на дії супротивника має здатність побачити об'єкт, що переміщається з високою швидкістю. Тренувати цю здатність доцільно, поступово підвищуючи складність виконання спеціальних вправ шляхом:

- 1) збільшення швидкості об'єкта, що переміщується;
- 2) раптового його появи;
- 3) скорочення дистанції до нього.

Точність реакції на об'єкт, що рухається, вдосконалюється паралельно з розвитком її швидкості.

Складність реакції вибору залежить від розмаїтості можливих змін обстановки під час фізичного протиборства з супротивником. Адже супротивник може атакувати будь-якою рукою чи ногою у найнесподіванішій послідовності. Для тренування реакції на такі дії

необхідно йти шляхом поступового збільшення кількості можливих альтернативних дій, що використовується під час відпрацювання комбінацій атакувальних і захисних дій різної складності. Вагому роль у скороченні часу складної рухової реакції відіграє фактор передбачення ситуації, коли особа реагує не стільки на сам рух, скільки на підготовчі дії супротивника щодо нього.

Це пов'язано з тим, що кожен рух має дві фази:

1) позотонічну, що виражається у важко вловимих змінах пози і перерозподілі напруження м'язів людини;

2) власне рух.

Треновані бійці вміють реагувати вже на першу фазу. Цим, наприклад, пояснюється ухилення від ударів супротивника на близькій і середній дистанціях за умови, коли тривалість удару менша від тривалості виконання захисних дій.

Незважаючи на важливість швидкості реагування на дії супротивника, у реальному двобої все-таки найбільшого значення набуває швидкість виконання цілісних рухових дій – ударів, кидків, больових прийомів, захисних дій, змін положень тіла, переміщень тощо.

Швидкісні якості досить специфічні. Тому, якщо необхідно підвищити швидкість виконання певних прийомів фізичного впливу, то варто тренуватися, переважно відпрацьовуючи швидкість виконання саме цих прийомів. Збільшення швидкості виконання поодиноких ударів майже не позначиться на частоті виконання їх серій або швидкості реагування на дії супротивника чи швидкості пересування. Тому дуже важливо на тренуваннях удосконалювати всі можливі форми вияву швидкості, які необхідні для ефективного ведення фізичного протистояння з супротивником.

Роботу над удосконаленням швидкості рухів не можна здійснювати у стані фізичного, емоційного чи сенсорного стомлення. Здебільшого тренування швидкості поєднується з роботою над удосконаленням техніки чи розвитком швидкісно-силових якостей, а в деяких випадках і з розвитком окремих компонентів швидкісної витривалості.

Для розвитку швидкісних якостей використовують такі **методи**:

1. *Метод суворо регламентованих вправ*, який передбачає повторне виконання рухових дій з максимальною швидкістю у кожному повторенні.

Особливостями цього методу є:

– тривалість повторення вправи має запобігати зменшенню швидкості рухів через утому. Під час удосконалення елементарних форм вияву швидкості (наприклад, часу реакції, швидкості окремого руху) деякі вправи дуже нетривалі – менше як 1 с, а при кількох повтореннях до 5–10 с. Нетривалими є вправи (до 5–10 с), спрямовані на вдосконалення швидкості виконання прийомів фізичного впливу та

їх комбінацій. Під час розвитку швидкості бігу тривалість вправ може коливатися в ширших межах – від 5–10 с до 1 хв і більше;

– інтервали відпочинку під час повторення вправ мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дозволяє виконувати рухи з тими ж швидкісними параметрами, що у попередній спробі. Наприклад, щоб повторно пробігти 30 м з максимальною швидкістю, необхідно відпочивати 4–5 хв, 60 м – 8–12 хв, 100 м – 12–15 хв. Повторення серій вправ швидкісної спрямованості здебільшого виконують за умови зниження ЧСС до 120–130 уд/хв;

– досконале засвоєння техніки швидкісної вправи (увагу та вольові зусилля приділяти не техніці, а швидкості виконання вправи);

– відпочинок між повтореннями має бути активним (ходьба, повільний біг, вправи на гнучкість, повільне, розслаблене та плавне виконання імітаційних вправ, ударів у повільному темпі, різних комплексів).

2. Ігровий метод передбачає використання рухливих і спортивних ігор, які висувають високі вимоги до рівня швидкісних якостей.

3. Змагальний метод дозволяє досягнути таких показників швидкості, що, здебільшого, складно продемонструвати в процесі звичайних занять.

Основними засобами розвитку швидкості є вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (їх називають швидкісними вправами).

Для розвитку швидкості бігу використовують такі вправи:

– біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо;

– прискорений, спринтерський біг на короткі дистанції 20–60 м з граничною швидкістю, із різних стартових положень, з місця, ходу, біг підйомом, спуском із різними кутами, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки;

– біг зі старту з різних вихідних положень, у тому числі сидячи, лежачи обличчям вниз чи вгору, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежний від напрямку бігу бік (можна виконувати за сигналом);

– човниковий біг, біг за лідером, біг із гандикапом;

– рухливі і спортивні ігри, естафети.

Для розвитку швидкості виконання прийомів фізичного впливу застосовуються такі вправи:

– виконання прийомів фізичного впливу з максимальною швидкістю, з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання;

– виконання прийомів і дії з обважнюванням, яке становить 15–20 % від максимального рівня вияву силових якостей;

– окремі удари рукою чи ногою з максимальною швидкістю, спрямовуючи їх у повітря чи снаряди: удари по газетному листку (коли швидкість удару достатньо висока, то лист легко «протикається» ударною частиною руки чи ноги); виконання серій ударів у повітря чи спеціальні снаряди (груші, мішки, подушки, маківари) з максимальною частотою; виконання серій ударів рукою по тенісному м'ячу, закріпленому на довгій гумці на голові; почергове виконання з максимальною частотою спочатку ударів руками або ногами, а потім бігу на місці; виконання максимальної кількості ударів руками, стрибаючи на місці; виконання фіксованих серій ударів, починаючи з двох, стрибаючи на місці з концентрацією зусилля в одному з них; «бій з тінню», у процесі якого виконуються поодинокі удари чи серії з 3–4 ударів із максимальною швидкістю, у поєднанні з пересуваннями та різноманітними захисними діями, проти уявного супротивника (високого чи низького, сильного чи технічного);

– швидкий біг у парку чи лісі з ухиленням, блокуванням і відходами від гілок кущів і дерев, що трапляються на шляху;

– пересування у різних стійках назад-уперед, праворуч-ліворуч на два, три або чотири кроки (вправа виконується ритмічно, чергуючись зі стрибками на місці).

2.2.2. Сила

Силою вважають здатність людини долати опір чи протидіяти йому завдяки роботі м'язів [59; 127].

Сила може виявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів – без зміни своєї довжини, та в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється.

В ізотонічному режимі є два варіанти вияву сили: концентричний (переборюючий), коли опір долається завдяки напруженню м'язів при зменшенні їх довжини, та ексцентричний (поступальний), коли протидія здійснюється під час одночасного розтягуванні м'язів.

Рівень вияву силових якостей обумовлений фізіологічним поперечником м'язів, співвідношенням м'язових волокон, що скорочуються повільно чи швидко, запасів фосфатних сполук: АТФ, КФ та глікогену у м'язах і печінці, внутрішньо м'язової та між м'язової координації й інших чинників. Силкові якості в певних рухових діях обумовлені біомеханічною структурою руху.

За умови однакової тренованості людина більшої ваги має можливість виявляти більшу силу. Для порівняння людей різної ваги використовують поняття «відносної сили», під якою розуміють величину сили на 1 кг ваги. Силу, яку виявляє людина без урахування особистої ваги, називають абсолютною силою.

Види силових якостей людини:

1. *Максимальна сила* – найвищі можливості, які людина здатна виявити під час максимального довільного скорочення м'язів.

2. *Швидкісна сила* – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально коротким часом. Швидкісну силу, що виявляється в умовах досить великих опорів, називають *вибуховою* (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу, що виявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як *стартову* (наприклад, виконання ударів руками і ногами).

3. *Силову витривалість* – здатність людини тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силових витривалості виявляється у здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторів рухів або тривалий час докладати силу в умовах протидії зовнішньому опору (характерним прикладом вияву силових витривалості може бути вправа «підтягування на перекладині»).

Спрямованість вправи на розвиток певного виду сили визначається компонентами навантаження і залежить від:

- величини навантаження або опору;
- кількості повторень вправи або часу ізометричного напруження м'язів;
- швидкості рухів;
- виду та характеру вправи;
- темпу виконання вправи;
- кількості підходів;
- тривалості та характеру відпочинку між підходами й серіями вправ;
- режиму виконання вправи.

Усі види сили виявляються у складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших фізичних якостей, особливо таких як швидкість і гнучкість. Тому під час тренувань слід урахувати можливі як позитивні, так і негативні впливи роботи, спрямованої на розвиток одного з видів сили, на рівень вияву інших фізичних якостей.

Під час фізичного протистояння з правопорушником усі види сили визначають ефективність дій працівника поліції. Різноманітність рухових дій під час фізичного протистояння потребує різнобічної силових підготовки. Виконання ударних дій передбачає високий рівень розвитку стартової сили. Ефективність захисних дій пов'язана здебільшого з показниками поступальної сили під час виконання, наприклад, м'яких блоків, приземленнях на опору тощо. Здатність переключатися з поступального на переборювальний режим роботи м'язів необхідна під час виконання блоків з подальшими атакуючими діями. Виконання швидких дій, пов'язаних із переміщеннями, змінами

позицій, виконання кидків залежить від вияву вибухової сили. Під час безпосереднього зіткнення з супротивником у ближньому бою результативність силового протиборства буде залежати від рівня вияву максимальної сили, що виявляється в повільних рухах. Активне ведення рукопашної поєдинки навіть протягом 1–2 хв вимагає високого рівня розвитку силової витривалості.

Основним засобом розвитку сили є виконання фізичних вправ, що визначаються підвищеним м'язовим навантаженням. Під час підготовки працівників поліції розвиток їх силових якостей здійснюється як із застосуванням загально-підготовчих, так і з використанням спеціально-підготовчих вправ.

Для розвитку силових якостей застосовуються два види вправ: статичні та динамічні [95; 127; 122].

Статичні вправи – їх виконання передбачає створення ізометричного напруження у вигляді тяги закріплених предметів чи підняття ваги, що перевищує можливості здобувача (упори й утримання на певній висоті чи під певним кутом).

Динамічні вправи – а) вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки тощо); б) вправи із зовнішнім опором, для створення якого використовують вагу предметів (штанги, гантелі); протидію партнера; метання та штовхання снарядів; опір пружних предметів (гумові амортизатори та джгути, експандери); опір зовнішнього середовища (наприклад: біг по глибокому снігу, воді); тренажерні пристрої.

Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла:

1. Згинання і розгинання рук у упорі лежачи.
2. З вихідного положення упору лежачи, ноги поставити якомога ширше, прогнутися у попереку, опустити таз якомога нижче. Не згинаючи прямих ніг і рук, ривковим рухом зігнутися в тазостегнових суглобах до максимуму, після чого повернутися у вихідне положення.
3. З положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, згинання тіла в положенні сидячи кутом. Під час згинання торкнутися піднятих пальців ніг пальцями рук, після чого повернутися у вихідне положення.
4. Те саме вихідне положення, але поперемінно обертати тулуб ліворуч і праворуч.
5. З вихідного положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, підняти ноги вгору та опустити їх за голову, торкнувшись носками підлоги.
6. З вихідного положення лежачи на спині, кисті рук у замку на потилиці, ноги ледве зігнуті в колінах (можуть бути закріплені), підняти тулуб і нахилитися вперед, потім повернутися у вихідне положення. Цю

вправу можна виконувати з гантеллю чи диском від штанги, тримаючи їх у руках (за головою).

7. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Можна віджиматися, прогнувшись у попереку, чи зігнувшись, з підтягнутими до грудей колінами, захопивши руками бруси хватом із середини. Якщо відчувається легкість у віджиманні понад 15 разів, то можна підвісити до поясу додаткове обважнювання.

8. Підтягування на перекладині середнім, вузьким чи широким хватом (зверху і знизу).

9. Підйоми силою та переворотом на перекладині.

10. Підйом прямих ніг до перекладини.

11. Стрибки на одній нозі з підніманням другої, зігнутої в коліні, до грудей чи через сторону до плеча.

12. Стрибки на двох ногах із підняттям колін до грудей.

13. Стрибки з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук пальців ніг.

14. Стрибки у присіді поперемінно на лівій і правій нозі, протилежна нога одночасно з підскоком рвучко випрямляється вперед.

15. Стрибки з одночасним розведенням прямих ніг у шпагат.

16. Стрибки на узвишші.

17. Зістрибування з узвишші висотою 70–100 см з подальшим миттєвим підстрибуванням уверх.

18. Багаторазові стрибки через перешкоду (легкоатлетичні бар'єри, гімнастичні лави, повалені дерева) прямо, боком, назад, з поворотами на 90, 180 і 360 градусів.

Вправи із зовнішнім опором.

Метання та штовхання снарядів (набивних м'ячів, ядер, важких каменів) виконується обома руками вперед із–за голови, назад через голову, вперед знизу, збоку, від грудей, однією чи двома руками тощо.

Для вправ із використанням опору пружних предметів є характерним зростання напруження у кінці руху. Для розвинути сили, яка виявляється однаково протягом усього руху – необхідно використовувати тугу гуму чи довгий експандер. Якщо поставлено завдання сконцентрувати зусилля в кінці руху, слід обирати податливу, але коротку гуму.

Вправи з обважнюваннями та вправи на тренажерних пристроях зручні своєю універсальністю: за допомогою їх є можливість впливати як на малі, так і на великі групи м'язів. Ці вправи легко дозувати.

Із застосуванням вправ з обважнюваннями можуть бути з успіхом вирішені завдання розвитку максимальної сили, силової витривалості, збільшення маси м'язів, покращення їх рельєфу. Фахівці вважають, що штанга і гантелі й сьогодні залишаються кращими засобами для нарощування маси м'язів і розвитку сили [108; 121; 123].

Розглянемо *методи розвитку силових якостей з використанням обважнювання* [111; 133].

Ізометричний метод – передбачає напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба з відносно невеликою кількістю повторів (до 10–15), тривалістю від 5–6 до 10–12 с під час розвитку максимальної сили і від 10–15 до 30–40 с при розвитку силовій витривалості. Відпочинок після кожного напруження 30–60 с.

Техніка дихання: глибокий вдих перед вправою, затримання дихання на кілька секунд під час вправи, повільний видих у заключний частині вправи.

Ізотонічні методи (повторних, максимальних, динамічних зусиль) – передбачає виконання динамічних вправ при постійній величині обважнювання та поєднанні роботи перебором вального й поступального характеру:

- повторних зусиль – фізичні вправи з вагою нижче граничної (30–70 % від максимальної) до вираженої втоми («до відмови»);

- максимальних зусиль – фізичні вправи з максимально великою вагою (90–100 %) і піднімання її один-три рази;

- динамічних зусиль – фізичні вправи з вагою нижче граничної (до 30 % від максимальної) і піднімання її з якомога більшою швидкістю.

Величину обважнювання під час розвитку сили дозують кількістю можливих повторів у одному підході. Вага, яку можна підняти, наприклад, 10 або 25 разів, позначається як 10 або 25 повторних максимумів (далі – ПМ). Під час розвитку сили використовується така градація тренувальної ваги:

- 1) гранична – 1 ПМ;
- 2) майже гранична – 2–3 ПМ;
- 3) помірно велика – 8–12 ПМ;
- 4) середня – 13–18 ПМ;
- 5) мала – 19–25 ПМ;
- 6) дуже мала – понад 25 ПМ.

Метод повторних зусиль – у середньому величина обважнювання складає 4–12 ПМ у 3–6 підходах через 2–4 хв. Робота з меншими навантаженнями вважається неефективною. Основний тренувальний вплив виявляється в останніх підйомах. При цьому методі є обов'язковим виконання вправ до явно вираженої втоми, («до відмови»). Недаремно в практиці спортивного тренування існує думка, що такі вправи спортсмен повинен виконувати скільки зможе і ... ще три рази.

Не рекомендують доводити кількість повторень в одному підході до 20–50 (як це інколи роблять). Таку кількість повторень доцільно використовувати для розвитку витривалості.

Кількість підходів та інтервали відпочинку можуть змінюватися залежно від величини обважнювання та підготовленості того, хто виконує вправи.

Недоліками цього методу є те, що:

1. Робота «до відмови» енергозатратна.
2. Останні, найбільш цінні спроби, виконуються на тлі зниженої, унаслідок втоми, збудженості ЦНС.

Переваги методу:

1. Значний обсяг роботи створює можливості для посилення пластичного обміну і сприяє функціональній гіпертрофії (збільшенню) м'язів. Високий ступінь енерговитрат корисний для проведення занять оздоровчої спрямованості.

2. Дозволяє зменшити натугу, яка наявна під час виконання вправ із граничною вагою.

3. Вправи з неграничною вагою дозволяють краще контролювати техніку їх виконання.

4. Особам, які раніше не займалися силовими вправами, метод повторних зусиль дає можливість уникати травм, вірогідність яких під час роботи з граничним напруженням значна.

Метод максимальних зусиль. У середньому величина обважнювання складає 1–3 ПМ. Під час одного заняття виконується 5–6 підходів через кожні 5–8 хв. Цей метод використовується достатньо підготовленими спортсменами для розвитку максимальної сили.

Під час використання методу максимальних зусиль, незважаючи на великі інтервали відпочинку між підходами, спортсмен втомлюється відносно швидко. Для збільшення обсягу навантаження під час використання методу максимальних зусиль використовують спеціальні прийоми («подвоювання» та «хвилеподібне» чергування навантаження).

Сутність подвоювання полягає в тому, що одну вправу виконують протягом одного заняття двічі. Наприклад, на початку основної частини заняття, після чого переходять до інших вправ, а потім знову повертаються до першої.

Під час «хвилеподібного» чергування навантаження, після кількох підходів при перших ознаках втоми, вага знаряддя зменшується на 10–15 кг і виконуються один-два підходи, потім знову використовується основна вага.

Метод динамічних зусиль – використовують для розвитку здатності до швидкого вияву сили. У середньому величина обважнювання складає 15–20 ПМ. Виконується 3–6 підходів через кожні 2–4 хв. Максимальне силове напруження створюється завдяки переміщенню неграничного обважнювання з максимальною швидкістю. Вправи виконуються з повною амплітудою рухів. Слід пам'ятати, що використання лише одного методу динамічних зусиль не дозволить суттєво підвищити рівень сили.

Під час застосування методу для розвитку динамічної сили необхідно обрати такі об'єкти, які не призводять до суттєвого порушення структури рухових навичок, що важливо враховувати під час вивчення прийомів фізичного впливу.

Тренування, спрямовані на розвиток сили, слід починати з помірних об'єктів. Необхідно відразу відмовитися від будь-якої вправи, що може завдавати хоча б незначного болю. У цьому випадку необхідно зменшити вагу на 25–30% і здійснити спробу підняти снаряд знову, поступово нарощуючи його масу на наступних заняттях.

Поява слабого болю у м'язах після перших занять свідчить, що вправи вплинули на м'язи, які до початку тренувань не працювали з необхідним напруженням, а після тренувань отримали стимул до розвитку. Для зменшення болю в м'язах після тренування рекомендують прийняти теплий душ, змазати тіло ефективною зігрівальною розтиркою, вдягнути теплий одяг [71].

Виконуючи вправи з об'єктами, важливо правильно дихати. Якщо затримувати дихання під час напружень – то виникає ризик знепритомніти й отримати травму (під час падіння). Слід дотримуватися такого правила: здійснювати вдих, коли опускається об'єкт, і видих, коли воно піднімається. Не слід робити перед виконанням силових вправ максимальний вдих, тому що це призведе до підвищення внутрішнього тиску і посилить зрушення, які виникають під час напруження.

Під час жимів штанги може виникнути шоківий стан унаслідок перетиснення сонних артерій м'язами шиї. Для уникнення цього не слід опускати підборіддя вниз. Голову необхідно тримати прямо, не нахилиючи її вперед. Вправи виконуються плавно та ритмічно. Ціком розслаблюватися і напружувати м'язи необхідно під час повної амплітуди рухів.

На початкових етапах тренуватися потрібно тричі на тиждень (через день), за можливості, в один і той же час. Поступово кількість занять можна збільшувати до 4–5 на тиждень. Ці рекомендації стосуються силових вправ загального впливу, які потребують функціонування найпотужніших груп м'язів. Працездатність зазначених груп м'язів відновлюється відносно повільно. У дрібних групах м'язів відновлення відбувається швидше, тому локальні силові вправи можна виконувати частіше.

Підґрунтя збільшення рівня тренуваності полягає в адаптації організму до тренувальних навантажень, яка відбувається швидше, якщо протягом певного часу навантаження лишається стандартним. У цьому випадку до нього легше пристосуватися. Із цих позицій слід обирати незмінний комплекс силових вправ і повторювати його достатньо тривалий час. Слід зазначити, що використання постійного комплексу призведе до звикання і спонукатиме лише незначні

адаптаційні зрушення. При цьому досягти значних зрушень у розвитку силових якостей можна лише шляхом збільшення обсягів роботи, що не завжди можливе та бажане. Слід урахувати, що виконання одних і тих же вправ психологічно стомлює. Тому рекомендується у системі кількох суміжних занять використовувати один і той же комплекс силових вправ, але періодично змінювати ці комплекси у середньому раз на 2–6 тижнів.

На ефективність силової підготовки позитивно впливає низка чинники, серед яких: збалансоване харчування, повноцінний сон і відпочинок, правильний режим дня.

Харчуватися слід збалансовано, доброякісною і правильно приготованою їжею, багатою на білки, мінеральні речовини, вітаміни і нерафіновані вуглеводи, пити чисту воду. Експериментально доведено, що при недостатній кількості білків у їжі, збільшення маси м'язів і м'язової сили не відбувається.

Одяг для тренувань із обважнюванням має бути зручним та за сезоном. Під час виконання вправ із обважнюваннями рекомендують надягати важкоатлетичний пояс.

У перші 3–6 місяців тренувань кожне повторення слід виконувати «чисто», тобто без допомоги інших частин тіла (не робити поштовхи ногами та нахиляти корпус, щоб привести обважнювання в кінцеву позицію).

Деякі фахівці рекомендують відпочивати між підходами 60–90 с. Такі інтервали відпочинку дозволяють зберегти тіло розігрітим, знизити ризик одержання травм і сприяють підтриманню посиленого кровообігу в м'язах.

З інших позицій, інтервали відпочинку протягом 2–3,5 хв, а інколи 4–5 хв між підходами надають змогу виконувати більшу кількість підходів без зниження працездатності та рівня збудженості ЦНС. Поеднання силових вправ у серії сприяє зменшенню інтервалів відпочинку між підходами. При цьому, між серіями слід їх збільшувати до 5–7 хв.

На піднімання обважнювання, наприклад штанги, необхідно витратити 2–3 с, а на її опускання – приблизно 4 с. Повільне та рівномірне виконання вправи дозволяє контролювати рух, зосереджуватися та навантажувати саме ті м'язи, що тренуються. Оптимальним вважається середній темп виконання вправи, тобто природний темп, у якому найзручніше виконувати рухи.

Від ваги обважнювань і кількості повторень залежить результат специфічних тренувальних ефектів. Виконання вправи з вагою, яку можна підняти 1–5 разів (1–5 ПМ), розвиває максимальну силу, а з вагою, яку можна підняти 8–10 разів (8–10 ПМ), збільшує масу м'язів, поліпшує їх рельєф і локальну витривалість. Число повторень понад 15

разів (15 ПМ) розвиває витривалість м'язів та їх рельєф і меншою мірою сприяє приросту маси м'язів.

Протягом першого місяця тренувань рекомендують виконувати один підхід кожної вправи. Дотримуючись цього правила, поступово переходять до двох повних підходів на другому місяці тренувань. Не слід намагатися виконувати більше підходів доти, доки рівень сили та витривалості не зросте остаточною мірою. Поспішне збільшення кількості підходів чи ваги обважнювань неминуче призведе до неправильного засвоєння техніки виконання вправ і може заподіяти травми.

Навантаження слід підвищувати поступово шляхом:

- збільшення ваги обважнювань;
- збільшення кількості повторень із обраною вагою в кожній вправі;
- зменшення тривалості відпочинку між підходами;
- збільшення кількості підходів.

Кількість підходів та інтервали відпочинку можуть змінюватися залежно від величини обважнювання і підготовленості здобувачів.

Для збільшення маси м'язів використовується переважно вага, яку здобувач може підняти 10 разів поспіль. У кожному підході вага підіймається до відмови. Тренування починається безпосередньо з підняття основної ваги. Вагу понад 10 ПМ, здебільшого не використовують. Найтиповіший засіб тренування – одноманітні повільні рухи, що виконують із задіянням великих груп м'язів (присідання, нахили, жими тощо). Заняття проводять здебільшого через день. Один день відпочинку необхідний для процесу відновлення та надвідновлення (суперкомпенсації) вмісту білків, що сприяє збільшенню м'язової маси.

Одним із найпоширеніших методів збільшення маси м'язів є «фляшинг». З вагою 10 ПМ виконується декілька підходів (здебільшого три) у певній вправі. У кожному підході вправа виконується «до відмови» з невеликими інтервалами відпочинку, щоб працездатність не встигала повністю відновитися. Після цього умови виконання вправа частково змінюються (наприклад, змінюється захоплення знаряддя) і виконується в такому ж режимі, як і перша (3×10 повторень), а потім знову змінюється, але таким чином, щоб у роботі брала участь та ж група м'язів. Не рекомендується чергувати вправи для різних груп м'язів. Необхідно повністю «проробити» одну групу м'язів, а потім переходити до іншої. Одну або дві групи м'язів «проробляють» протягом 4–8 тижнів. На інші групи м'язів дається незначне навантаження. Потім змінюється комплекс тренувальних вправ. Підґрунтям цієї методики є прагнення якомога більше посилити інтенсивність обмінних процесів у м'язах.

Основою методики, спрямованої на розвиток сили без значного збільшення маси м'язів – є формування системи умовно–рефлекторних зв'язків, що забезпечують найкращу між м'язову і внутрішню м'язову

координацію. Під час такого тренування працюють із якомога більшою вагою при невеликій кількості підходів і тривалими інтервалами відпочинку між ними.

Для збільшення *абсолютної сили* (тобто одночасне зростання і сили, і маси м'язів), найкращим вважається використання ваги 5–6 ПМ. Під час роботи з цією вагою необхідно намагатися знаний обсяг роботи.

Під час застосування прийомів фізичного впливу слід виявляти силу в певних рухах, тому при розвитку силових якостей необхідно забезпечувати найвищий вияв силових можливостей у межах рухових навичок, що відповідають правильній техніці виконання прийомів.

Високий рівень здібностей у вправах загальнопідготовчого характеру не завжди гарантує їх високих виявів під час виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту в ситуаціях фізичного протистояння з правопорушником. Це обумовлено можливою відсутністю необхідного взаємозв'язку між силовими якостями і конкретними проявами техніки виконання прийомів фізичного впливу.

Усунути цей недолік можна шляхом застосування принципу одночасного впливу, сутність якого полягає у вивченні і вдосконаленні прийомів фізичного впливу з використанням вправ, які надають змогу одночасно розвивати і силові якості. Під час тренувань, які спрямовані на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, необхідно обов'язково використовувати вправи для розвитку спеціальної сили і працювати над розвитком сили саме тих груп м'язів, які є ключовим при виконанні прийомів фізичного впливу.

Вправи для розвитку спеціальної сили та їх комплекси слід використовувати не менше двох разів на тиждень. На заняттях, які спрямовані на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, розвивати силові якості слід у другій половині основної частини заняття.

Ефективною і найпоширенішою вправою для розвитку сили м'язів-розгиначів рук, які несуть основне навантаження під час ударів, є різноманітні віджимання в упорі лежачи. Виконуються вони з вихідного положення – упору лежачи, руки прямі, розміщені на ширину плечей, ноги спираються на носки, спина пряма. Під час виконання цієї вправи слід упиратися на долоні. Для зміцнення кистей рук, зап'ястних суглобів і пальців рекомендують виконувати згинання та розгинання рук з упору лежачи на кулаках, з опорою на п'ять, чотири, три і два пальці, а також на тильну сторону кисті. Вправу можна виконувати в різних режимах роботи м'язів: у довільному чи максимальному темпі – для розвитку силової витривалості; з «вибуховим» характером розвитку долаючого зусилля (наприклад, повільне згинання рук і подальше їх розгинання з максимальним прискоренням); у реактивному режимі – зі швидким переходом від згинання рук до їх розгинання.

Вправи можна ускладнити, змінюючи положення рук і ніг, доповнюючи їх відштовхуванням руками від опори й при цьому

ударами долонь одна об одну, перенесенням ваги поперемінно на ліву та праву руку тощо.

Для розвитку спеціальної сили в ударних діях застосовують також удари руками і ногами з обважнюванням, подолання інерції власного тіла під час ударів із переходом до захисних дій та навпаки. Величина обважнювання у таких вправах не повинна порушувати структуру рухів, а самі вправи мають виконуватися з максимальною швидкістю доти, поки не почне порушуватися структура рухів або знизиться швидкість їх виконання.

Для одночасного розвитку спеціальної сили й удосконалення техніки прийомів фізичного впливу використовують такі спеціально-підготовчі вправи.

1. Імітація ударів рукою і ногою з додатковими обважнюваннями (манжетами, накладками, гантелями, гумовими амортизаторами) або у водному середовищі. Повторюється 10–30 разів поперемінно правою і лівою кінцівками з дотриманням правильної техніки виконання (вихідного положення кулака або руки, траєкторії рухів, максимальної швидкості, фіксації кінцевого положення). Швидкість виконання зростає із удосконаленням техніки виконання. Після закінчення вправи необхідно виконати 5–10 ударів без обважнювання або опору.

2. Махи ногами з додатковими обважнюваннями або подоланням опору гумового амортизатора. Виконується вправа, опираючись рукою на стілець, гімнастичну стінку, будь-яку стійку або стіну, а також без опору, послідовними серіями махових рухів уперед, у бік, назад, коловими рухами по 10–30 разів спочатку однією, а потім іншою ногою.

3. Удари молотками поперемінно лівою і правою руками по автопокришці. Виконати 10–30 повторів у 3–6 серіях у повільному, середньому та високому темпі із різних стійок.

4. Виконання прийомів фізичного впливу з партнером, який має більшу вагу.

Корисним може бути і використання ізометричних вправ.

1. «Штовхання стіни» кулаками – стоячи обличчям до стіни в різних стійках, ударною частиною кулака прямої руки упертися в опору (стіну). Утримувати м'язове напруження 4–6 с із зусиллям 80–90% від максимального. Виконати 5–6 напружень у 2–3 підходах.

2. «Штовхання стіни» основою долоні – стоячи боком до стіни, опертися основою долоні на опору (стіну). Умови виконання, як і у попередній вправі.

3. Імітація м'язового напруження проміжного положення ударів ногою.

4. Упор лежачи на одній руці. Положення руки, на яку здійснюється опір, як у кінцевій фазі прямого удару (пальці стиснуті в кулак, опір на ударну частину кулака).

2.2.3. Витривалість

Витривалість – це фізична якість, яка пов'язана з можливістю виконувати роботу в заданому режимі, переборюючи втоми [127]. Тобто, витривалість – це здатність підтримувати високий рівень працездатності, не зважаючи на появу втоми.

З огляду на важливість розвитку цієї рухової якості стосовно поліпшення стану здоров'я необхідно зазначити, що витривалість є однією з найбільш інформативних показників соматичного здоров'я. Вона має високий ступінь кореляції з такими критеріями здоров'я, як працездатність та стійкість до захворювань і стресів. Виняткова роль витривалості в забезпеченні високого рівня соматичного здоров'я обумовлена тим, що ця рухова якість є інтегральним показником ефективності енергетичних процесів в організмі, які протікають у зв'язку з м'язовою діяльністю, показником функціонального стану фізіологічних систем організму, що беруть безпосередню участь у цій діяльності (серцево-судинна, дихальна, нейроендокринна, м'язова).

Розвиток витривалості тісно пов'язаний з фізичною втомою, прояв якої є типовою захисною реакцією організму на інтенсивне навантаження. Саме фізична втома, як специфічний стан організму, є тим пусковим механізмом, який забезпечує відновлення та підвищення енергетичного потенціалу.

Фізична втома залежно від обсягу м'язової маси, що бере участь у роботі, поділяється на *локальну* (до 1/3), *регіональну* (до 2/3) і *глобальну* (більше 2/3). Тож витривалість до виконання зазначених обсягів роботи має і таку само назву – локальну, регіональну та глобальну.

Фізична втома може мати *гострий та кумулятивний* (накопичувальний) вияви, а також бути *компенсованою* (без зниження працездатності) і *декомпенсованою* (коли працездатність неухильно зменшується). Слід зауважити, що заняття фізичними вправами, після яких людина не відчуває втоми, мають незначний оздоровчий ефект. Корисною є фізична втома, що з'являється під час занять, які спрямовані на розвиток загальної витривалості.

Загальна витривалість – це здатність до довготривалого виконання різноманітних фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності із залученням багатьох груп м'язів.

Рівень розвитку та вияв загальної витривалості обумовлені низкою чинників:

- аеробними можливостями організму (максимальним споживанням кисню);
- ступенем економізації техніки виконання рухів (вправ);
- здатністю витримувати втому (рівнем вольової підготовленості).

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та долати втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами конкретної рухової діяльності. Стосовно поліцейських, такою руховою діяльністю є застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту, переслідування правопорушника й інші дії, пов'язані з професійною діяльністю.

Рівень розвитку витривалості визначається, передусім, потужністю та ємністю шляхів енергозабезпечення. Енергія, необхідна для виконання м'язової роботи, продукується шляхом хімічних реакцій та передбачає такі три джерела:

- алактатних анаеробних джерел;
- лактатних анаеробних джерел;
- аеробних джерел.

Алактатні анаеробні джерела передбачають використання АТФ, КФ і відіграють вирішальну роль в енергозабезпеченні роботи максимальної інтенсивності, тривалість якої коливається в межах 5–30 с.

Лактатні анаеробні джерела пов'язані із запасами глікогену у м'язах, який розщеплюється з утворенням АТФ і КФ (гліколіз). Порівняно з алактатними анаеробними джерелами, цей шлях утворення енергії визначається уповільненою дією, меншою потужністю, але більшою тривалістю. Ці джерела є основними в енергозабезпеченні роботи, тривалість якої коливається від 30 с до 6 хв.

Аеробні джерела передбачають окислення вуглеводів і жирів киснем повітря. Завдяки значним запасам глюкози і жирів в організмі та необмеженими можливостями споживання кисню з атмосферного повітря аеробні джерела, маючи меншу потужність порівняно з анаеробними, можуть забезпечувати виконання роботи протягом тривалого часу, тобто їх ємність дуже велика.

Відповідно до наявності в людини трьох різних метаболічних джерел утворення енергії виокремлюють три складові компоненти витривалості:

- 1) алактатний;
- 2) гліколітичний;
- 3) аеробний.

Кожен із них може бути схарактеризований показниками потужності, ємності й ефективності. Показником потужності оцінюють ту максимальну кількість енергії за одиницю часу, що може бути забезпечена кожним із метаболічних процесів. Показником ємності оцінюють загальні запаси енергетичних речовин в організмі чи загальний обсяг виконаної роботи за рахунок певного джерела. Критерієм ефективності є обсяг зовнішньої механічної роботи, що може бути виконана на кожну одиницю виділеної енергії.

Аеробна витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу до того рівня інтенсивності, поки є можливість повного задоволення

кисневого запиту організмом під час самої роботи. Такий стійкий стан може підтримуватися досить довго.

В умовах зростання інтенсивності фізичної роботи межа стійкого стану працездатності може бути переборена на незначний час через додаткове розщеплення глікогену під час реакції анаеробного гліколізу, тобто за рахунок використання переважно внутрішньом'язових енергетичних ресурсів.

Під час виконання спуртів, ривків, стрибків, серій ударів, тобто у швидко-силових вправах максимальної потужності, ресинтез АТФ здійснюється за рахунок анаеробного гідролізу КФ, рівень концентрації якого в м'язах швидко знижується і через 20 с доходить до фізіологічної межі.

Інтенсивна м'язова діяльність в анаеробному режимі призводить до вичерпування внутрішньом'язових енергетичних ресурсів і організм потребує додаткового енергопостачання. Відновлення витрачених енергетичних субстратів може відбуватися вже під час самої роботи за умови зниженні її інтенсивності чи після завершення виконання вправи.

Розвиток загальної витривалості (аеробних можливостей). Розвиток загальної витривалості ґрунтується на вдосконаленні аеробних можливостей організму. Аеробні можливості ефективно розвиваються під час тривалого виконання циклічних вправ помірної інтенсивності, серед яких: кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді. Аеробні можливості не специфічні та не особливо залежать від виду виконуваної вправи. Що нижчою є інтенсивність роботи, то менше її результативність залежить від досконалості рухової навички та більше від рівня аеробних можливостей [59].

Загальна витривалість є не лише підґрунтям високого рівня працездатності під час двобою із супротивником, вона компенсує несприятливі зрушення в організмі та відновлює енергоресурси під час самого двобою та забезпечує виконання великих обсягів тренувальних навантажень. Робота над розвитком загальної витривалості є, так би мовити, «фоном», на який накладається вся спеціальна робота.

Для підвищення загальної витривалості використовують безперервний та інтервальний методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах.

Безперервний метод тренування сприяє вдосконаленню майже всіх основних властивостей організму, що забезпечують надходження, транспортування й утилізацію кисню. Безперервна робота здійснюється при ЧСС від 145 до 175 уд/хв, тривалістю від 10 до 60–90 хв.

Для розвитку загальної витривалості використовують циклічні вправи, які виконуються до появи вираженої втоми. Найпоширенішими серед вправ цієї групи є:

– безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах;

- кросовий біг пересіченою місцевістю, твердим, м'яким, слизким ґрунтом, з подоланням природних перешкод;
- марш-кидки;
- плавання, біг на лижах у рівномірному та перемінному режимах;
- рухливі та спортивні ігри.

У багатьох видах спорту для розвитку витривалості використовують «фартлек» – кросовий біг, який виконують переважно в лісі [127]. Під час «фартлеку» рівномірний біг чергується (залежно від самопочуття) з прискореннями на відрізках із різною довільною довжиною та швидкістю.

Важливе значення у розвитку загальної витривалості має систематична ранкова фізична зарядка, яка передбачає 20-хвилинний біг, що чергується з подальшим 10-хвилинним виконанням найпростіших силових вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на жердині, присідання з обважнюванням, робота з гантелями, гириями тощо. Займатися фізичною зарядкою за такою схемою можна в будь-яку пору року, за будь-яких погодних умов, не менше ніж три рази на тиждень (підбираючи відповідний одяг).

Залежно від рівня підготовленості, можна виконувати щоденно або 2–3 рази на тиждень біг від 2–3 до 5–6 км у рівномірному темпі зі швидкістю від 6 до 4,5 хв/км. Природно, що вищий рівень загальної витривалості, то більшою може бути і швидкість бігу. Один раз на два-три тижні можна пробігти і довшу дистанцію – до 10–15 км у рівномірному темпі. Періодично можна долати дистанцію з більшою швидкістю (1 км за 3–4 хв). Раз на місяць рекомендують виконувати марш-кидки на 6–10 км з повною викладкою.

Бігове тренування можна доповнювати плаванням у басейні чи у відкритому водоймищі, тривалістю до 30 хв, а в зимовий період – бігом на лижах до 1–2 год.

Функціональні можливості вегетативних систем організму вдосконалюються під час виконання здебільшого всіх таких вправ. Витривалість до роботи такої спрямованості набуває загального характеру, тому її й називають загальною витривалістю.

Під час використання інтервального методу підвищення рівня аеробних можливостей необхідно дотримуватися таких вимог: тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1–2 хв; інтервали відпочинку повинні тривати 45–90 с; інтенсивність роботи – при частоті пульсу 170–190 уд./хв до завершення роботи і 120–130 уд./хв до завершення паузи відпочинку.

Інтервальне тренування спрямоване здебільшого на підвищення функціональних можливостей серця, яке лімітує рівень аеробної продуктивності.

Розвиток спеціальної витривалості. Особливістю фізичного протистояння з правопорушником є постійна мінливість інтенсивності його ведення – від низької до граничної, а дії суперників передбачають велику кількість епізодів, що чергуються періодами вибору позиції, пересувань, підготовкою атакуючих і захисних дій, тобто діями відносно низької інтенсивності. Витривалість такої роботи залежить не лише від енергетичних резервів працівника поліції, а й від того, наскільки швидко вони будуть при цьому відновлюватися після активних дій. Інтенсивне виконання атакуючих і захисних дій забезпечується анаеробними процесами, а швидкість відновлення під час двобою визначається потужністю аеробного процесу. При цьому бажано не допускати переходів у гліколітичний анаеробний режим роботи, тобто уникати тривалого виконання серій ударів, прийомів у високому темпі, оскільки це призводить до швидкого стомлення, зниження працездатності та необхідності тривалого періоду відновлення для усунення значного браку кисню та молочної кислоти, що накопичилася в м'язах, що працюють [49; 71; 111].

Зниження фізичної працездатності виявляється насамперед у погіршенні реакції, зниженні потужності роботи (тобто і сили ударів), точності рухів, зменшення швидкості переміщень і виконання захисних і атакуючих дій.

Цілковито уникнути підключення анаеробного гліколізу в реальному двобої навряд чи можливо.

Удосконалення спеціальної витривалості для ведення реального рукопашного бою слід здійснювати за двома напрямками.

1. Покращення компонентів потужності та ємності анаеробних можливостей.

2. Розвиток і вдосконалення компенсаторних механізмів: збільшення потужності аеробних можливостей [71].

Для підвищення анаеробних можливостей здебільшого використовують вправи, що сприяють підвищенню:

- потужності алактатних анаеробних можливостей (тривалість роботи – 5–25 с; інтенсивність – максимальна анаеробна; тривалість пауз між вправами – 1,5–3 хв; кількість вправ у серії – 3–4; серій у занятті – 3–5; тривалість пауз між серіями – 5–6 хв);

- ємності алактатних анаеробних можливостей (тривалість роботи – 30–90 с; інтенсивність – максимальна і близька до неї анаеробна; тривалість пауз між вправами – 6 хв; кількість вправ у серії – 3–4; кількість серій у занятті – 2–4; тривалість пауз між серіями – 8–12 хв);

- потужності лактатних анаеробних можливостей (тривалість вправ – 30–90 с, інтенсивність – максимальна, близька до максимальної і субмаксимальна анаеробна; тривалість пауз між вправами – 30–90;

кількість вправ у серії – 4–6; серій у занятті – 5; тривалість пауз між серіями – 5–6 хв);

– ємності лактатних анаеробних можливостей (тривалість вправ – 2–4 хв, інтенсивність – субмаксимальна анаеробна, змішана анаеробно-аеробна; тривалість пауз між вправами – 1–3 хв, кількість вправ у серії – 4–6; кількість серій в занятті – 3–4; тривалість пауз між серіями – 8–12 хв).

Під час розвитку ємності лактатного анаеробного процесу можуть використовувати відносно короткочасні вправи тривалістю 30–60 с. Водночас їх кількість у серії збільшують так, щоб загальна тривалість роботи становила від 3–4 до 5–6 хв. Між вправами планують паузи відпочинку тривалістю 5–15 с між 30-секундними вправами та 20–30 с – між 60-секундними.

Тривалість інтервалів відпочинку між окремими вправами та серіями вправ зумовлюється тривалістю кожної вправи, рівнем розвитку в здобувачів анаеробних можливостей, здатністю організму відновлювати енергетичні запаси. Вони повинні забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

Чим коротші вправи і чим вища тренованість особи, тим менш тривалими мають бути інтервали відпочинку між вправами і тренувальними серіями. Ці паузи відпочинку необхідно заповнювати вправами на розвиток гнучкості або повільним і розслабленим виконанням прийомів фізичного впливу, зв'язувань або комбінацій.

Для розвитку й удосконалення спеціальної витривалості, що виявляється в здатності вести двобій із супротивником на рівні максимальної потужності, використовують спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до конкретної рухової діяльності за формою, структурою й особливостями впливу на функціональні системи організму. Здебільшого рекомендують використовувати «бій з тінню», виконувати серії ударів на боксерських снарядах, серій кидків, захисних та атакувальних дій, імітаційні вправи з партнером, багаторазове проведення навчально-тренувальних поєдинків із одним або кількома партнерами, проведення тренувальних поєдинків протягом часу, що перевищує реальний, тощо.

Під час виконання стрибкових вправ протягом 10–15 с інтенсивної роботи (10–15 стрибків) повторювати 5–6 серій через 1,5–2 хв відпочинку чи роботи незначної інтенсивності.

Для вдосконалення гліколітичної анаеробної здатності та адаптації до зрушень в організмі, що призводить до різкого зниження працездатності (у тому числі й точності дій), рекомендують виконувати спеціальні вправи на боксерських снарядах, «бій з тінню», поєднання ударів і пересувань: 5–6 серій по 20–30 с інтенсивної роботи, чергуючи з роботою низької інтенсивності протягом 1–3 хв.

З підвищенням рівня тренуваності тривалість інтервалів відпочинку можна скорочувати рівномірно чи з їх зменшенням до кінця серії, наприклад: 90; 75; 60; 45; 30 с. Після такої серії потрібен відпочинок тривалістю до 10 хв із виконанням вправ на гнучкість, розслаблення і дихальних вправ.

Під час розвитку спеціальної витривалості слід забезпечувати взаємозв'язок процесів удосконалення прийомів фізичного впливу та розвитку витривалості, моделювання в умовах тренувальної діяльності всього можливого спектру станів і реакцій функціональних систем, характерних для фізичного протистояння з правопорушником.

Визначальне місце в методиці розвитку спеціальної витривалості має відводитися підвищенню психічної стійкості під час переборювання відчуття надмірної втоми, що супроводжують тренувальні заняття та виникають в умовах протистояння з супротивником.

Дихання та витривалість. Хоча зовнішнє дихання не є ключовим чинником, що лімітує аеробні можливості, воно має важливе значення для витривалості особи. Крім того, постановка правильного дихання – це одне з основних оздоровчих завдань фізичної підготовки.

Під час помірного фізичного навантаження правильним є нечасте глибоке дихання через ніс. Водночас, повітря, яке проходить повітряними шляхами носа, зігрівається та очищується (пил осідає на слизовій оболонці носової порожнини).

Під час напруженої фізичної роботи, коли необхідно забезпечити максимальну вентиляцію легень, правильним є часте, достатньо глибоке дихання через рот. За такого дихання не вдається досягнути граничних показників вентиляції легень. Дихання через рот під час напруженої м'язової роботи є нетривалим, тож не чинить несприятливого впливу. Під час дихання слід акцентувати на видиху, а не на вдиху. Тоді повітря, збагачене киснем, що потрапляє в легені, змішується з меншим об'ємом повітря, яке залишається в легенях, маючи низький вміст кисню та високий вміст вуглекислого газу.

2.2.4. Гнучкість

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою [127]. Недостатній рівень розвитку гнучкості призводить до зниження рівня анатомічної рухливості в суглобах, що порушує кровопостачання тканин, що знаходяться навколо них, і підвищує витрати енергії на виконання фізичних вправ. Гнучкість – динамічна рухова якість, вона порівняно швидко розвивається і так само швидко втрачається без систематичних тренувань.

Головним засобом розвитку гнучкості є фізичні вправи, що виконуються з максимальною амплітудою рухів в усіх можливих для

певного суглобу напрямках. Під час розвитку гнучкості слід дотримуватися обов'язкової методичної вимоги: кожне наступне виконання вправи необхідно намагатися зробити з якомога більшою амплітудою.

З метою розвитку гнучкості використовують спеціальні комплекси вправ, серед яких:

- *вправи для розтягування* – повільні рухи, махові та пружинні вправи, пасивні вправи, статичне та примусове розтягування;

- *силові вправи* – активно-статичні та динамічні, що виконуються з підвищеним м'язовим напруженням;

- *змішані вправи* – поєднання, наприклад, пружинних і примусових розтягувань, активно-статичного та примусового розтягування тощо.

Під час використання різновидів розтягувальних вправ для розвитку гнучкості дотримуються низки методичних правил.

Повільні рухи виконують з максимальною амплітудою (згинальні, розгинальні рухи кінцівками, нахили, повороти, кругові рухи тулубом і головою). Вправи виконують серіями з 10–15 повторень для дрібних суглобів, 20–25 – для великих. Кількість серій у занятті – 2–3, інтервали відпочинку між ними – 2–5 хв (залежно від ступеня втоми).

Махові вправи виконують шляхом активного м'язового напруження, потім вони продовжуються за інерцією. Найвищий ефект мають вправи маятникоподібної структури, які виконують з мінімальним напруженням м'язів і значною амплітудою рухів. Корисно виконувати їх із попереднім замахом або одразу у двох напрямках – уперед і назад (ліворуч-праворуч).

Починають виконання махових вправ із невеликою амплітудою, поступово збільшуючи її до максимальної. Щоб досягти великої амплітуди рухів у суглобах використовують незначні обтяження (0,5–1,5 кг).

Махові вправи також виконують серіями з 10–20 махів в одному напрямку. Кількість серій протягом заняття поступово доводять до 4–5. Підсилює ефект розвитку гнучкості виконання цих вправ з якомога більшою швидкістю, не зменшуючи амплітуди рухів.

Пружинні вправи – це рухи, що виконуються послідовно, м'яко, невимушено. Вони травмонебезпечні, але завдяки динамічному чергуванню напруження й розслаблення позитивно впливають на кровопостачання, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують обмін речовин в організмі. Такими вправами є:

- пружинні рухи руками у фронтальній і сагітальній площинах із різних вихідних положень;

- пружинні нахили вперед, в сторони, назад із положення стоячи або сидячи;

- пружинні присідання з різним положенням ніг і стоп;

– пружинні нахили назад із положення лежачи на животі із різним положенням рук (за головою, вздовж тулуба, спрямовані в сторони тощо);

– пружинні рухи вільною ногою у різних напрямках із положення стоячи на одній нозі.

Амплітуда рухів під час виконання пружинних вправ має бути максимальною, але це досягається поступово за рахунок еластичності м'язів.

Застосування обтяжень (гантелі, еспандери, гумові бинти тощо) дозволяє збільшувати амплітуду пружних вправ. Вправи на пружність виконують серіями по 3–4 рухи в кожній, за порівняно значної кількості повторень окремої вправи (10–30 разів).

Пасивні статичні вправи та примусове розтягування здійснюється шляхом використання зовнішніх сил, спрямованих на допустиме розтягування м'язів і утримання досягнутого положення протягом деякого часу. Поступове збільшення сили тяги в цьому положенні дозволяє ще більше розтягнути м'язи, тобто досягти їхнього примусового розтягування.

Кількість сеансів розтягування для одного м'язово-суглобового утворення має бути не більше трьох в одному занятті. Тривалість одного сеансу на початковому етапі занять 20–60 с з подальшим збільшенням до 3–3,5 хв. Інтервали відпочинку між сеансами розтягування складають від 1 до 3 хв.

Розвитку гнучкості сприяють зокрема вправи, спрямовані на посилення рухливості поперекового та шийного відділів хребта. Щоденне виконання в домашніх умовах 8–10 спеціальних вправ (нахили голови і тулуба, обертальні рухи, повороти в сторону) у різних площинах із максимальною амплітудою надають можливість підтримувати гнучкість на належному рівні, запобігаючи розвитку остеохондрозу [111].

Рівень гнучкості передусім обмежується напруженням м'язів-антагоністів (м'язів протилежних за дією функціональних груп). Тому гнучкість значною мірою залежить від здатності поєднувати напруження м'язів, що виконують рух, із розслабленням м'язів, що розтягуються. Рівень гнучкості зумовлюють такі основні фактори, як еластичність м'язів, зв'язок, сухожилля та сполучної тканини, стан нервової системи, ефективність нервової регуляції м'язового напруження, а також структура і форма суглобів, добові ритми життєдіяльності, психічний стан тих, хто тренується. Активна гнучкість визначається також рівнем розвитку сили і досконалості координації.

Надмірний об'єм м'язової маси може суттєво зменшити еластичність м'язової тканини та призвести до обмеження рухомості суглобів. Водночас, при раціональній силовій підготовці, необхідному обсягу роботи, що сприяє розвитку гнучкості та поліпшенню здатності

м'язів до розслаблення, великий об'єм м'язової тканини не перешкоджає вияву гнучкості.

Рівень гнучкості залежить також від статі людини, температури зовнішнього середовища й інших факторів. Так, рівень гнучкості у жінок (особливо у тазостегнових суглобах) значно вищий, ніж у чоловіків. Гнучкість змінюється протягом дня: вранці, після сну, вона буває найменшою, поступово збільшуючись, досягає граничних показників удень, а до вечора поступово зменшується.

Спеціальна розминка (розігрівання до появи поту), різні види масажу, зігріваючі процедури (гаряча ванна, розтирання тощо) сприяють суттєвому збільшенню гнучкості, а тривалі паузи між вправами та прогресуюча втома знижують її рівень, насамперед активної гнучкості.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування).

Розвиток гнучкості базується на використанні м'яких, повільних, з широкою рухів, спрямованих на вдосконалення нервової регуляції м'язового напруження. Швидке розтягування м'язів і сухожилля зумовлює активну реакцію нервової системи у відповідь – подання стимулів до їх скорочення.

Подолання межі індивідуального порогу розтягування м'язів і сухожилля на певному етапі тренувань стимулює дію так званого комплексу Гольджи – захисної сухожильної реакції на надмірне їх розтягнення. Така реакція викликає захисне напруження нервово-сухожильного веретена та запобігає подальшому надмірному розтягненню м'язів. Отже, у методиці тренування необхідно враховувати як швидкості рухів, так і їх амплітуду.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть бути складовою програми окремого заняття або елементом ранкової фізичної зарядки. Здебільшого їх виконання планують на комплексних заняттях.

Вправи на гнучкість активно використовують під час розминки на підготовчій частині заняття. Рівень рухомості, досягнутий за допомогою вправ на розтягнення, зберігається відносно нетривалий час – при кімнатній температурі близько 10 хв.

Для підтримання рухомості на належному рівні триваліший час, слід зменшити віддачу тепла тілом (одягнути теплий тренувальний костюм тощо). Після активних вправ збільшення гнучкості зберігається довше, ніж після пасивних.

Здебільшого вправи для розвитку гнучкості виокремлюють у самостійну частину комплексного заняття, яка проводиться після інтенсивної розминки, під час якої виконують вправи зі значною амплітудою рухів. Така структура тренувального заняття сприяє максимальному вияву рухомості в суглобах і є найефективнішою.

Активна гнучкість розвивається в 1,5–2 рази повільніше, ніж пасивна. Різний час потрібен і для розвитку рухомості в різних суглобах. Швидше поліпшується рухомість у плечовому, ліктьовому, променево-зап'ястковому суглобах, повільніше в тазостегновому та суглобах хребетного стовпа.

На етапі підвищення рухомості в суглобах робота над розвитком гнучкості повинна здійснюватися щоденно. На етапі підтримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні заняття проводять 3–4 рази на тиждень. Якщо припинити тренування, то гнучкість досить швидко повертає до початкового або близького до нього рівня, одно- і дворазові заняття на тиждень не забезпечують її збереження.

Тривалість часу, який щоденно слід витратити на розвиток гнучкості, може варіювати від 20–30 до 45–60 хв. Виконання цих вправ розподіляється протягом дня таким чином: 20–30 % від їх загального обсягу вводять до ранкової зарядки та розминки перед тренувальними заняттями, 70–80 % – у тренувальні заняття.

Вагомого значення набуває раціональне поєднання вправ на гнучкість із вправами іншого спрямування, насамперед силовими. На практиці застосовують різні поєднання, але не всі вони однаково ефективні. Так, одним із найпоширеніших є поєднання силових вправ із вправами на гнучкість. Це сприяє підвищенню ефективності силового тренування, але є неефективним для розвитку гнучкості, тому що призводить до значного зменшення амплітуди рухів – від повторення до повторення. Водночас вправи на гнучкість успішно можуть чергуватися із вправами, що вимагають вияву швидкості, спритності, із вправами на розслаблення.

Важливим є послідовність виконання вправ, спрямованих на розвиток рухомості в суглобах. Лише після завершення виконання вправ для розвитку рухомості в одному суглобі, слід застосовувати вправ для іншого суглоба.

На занятті вправи виконують до появи слабкого больового відчуття, що є сигналом до припинення роботи над розвитком гнучкості.

З метою розвитку гнучкості використовують різноманітні динамічні та статичні вправи.

Комплекс динамічних вправ (біля гімнастичної стінки):

1. Вихідне положення (далі – В.П.) – стоїмо обличчям до гімнастичної стінки, тримаючись за неї руками. Спрямувати ліву ногу в бік і покласти в упор на стійку, ступню зігнути та розмістити рівнобіжно підлозі. Виконати повільні обертання лівої ноги в тазостегновому суглобі (10–12 разів).

2. В.П. – як у вправі № 1. Виконати пружинні згинання лівої ноги в колінному суглобі (10–12 разів). Руками перехопити стійки, перейти у стійке положення.

3. В.П. – як у вправі № 1. Захоплюємо поперечину руками ліворуч і праворуч від лівої ступні. Повільно та плавно нахилити тулуб до випрямленої лівої ноги, не змінюючи положення її ступні (10–12 разів).

4. В.П. – стати обличчям до гімнастичної стінки, ліва нога в бік в упорі на гімнастичній стінці, руки сперти на стійки, тулуб розвернути праворуч і нахилити вперед, ступню правої ноги відставити убік на 50–70 см від гімнастичної стінки під кутом до неї 45–50°. З поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі подати таз уперед до гімнастичної стінки, прогнутися в поперековому відділі та нахилити тулуб до випрямленої лівої ноги.

5. В.П. – стати обличчям до гімнастичної стінки, захопи обома руками стійку, зробити випад правою ногою в упорі на стійці гімнастичної стінки. Виконати згинання та розгинання ноги (10–12 разів).

6. В.П. – стати обличчям до гімнастичної стінки, ліву ногу випрямити вперед в упорі на гімнастичній стінці, руками захопити ступню лівої ноги. Виконати повільні пружинні нахили тулуба вперед (10–12 разів). Під час останнього нахилу зафіксувати на 10–13 с кінцеве положення тулуба.

7. В.П. – стати лівим боком до гімнастичної стінки, пряму ліву ногу спрямувати в бік, поставити в упор на гімнастичну стінку. Виконати пружинні нахили тулуба до випрямленої опорної ноги (10–12 разів), пальцями рук чи долонями торкатися підлоги. В останньому нахилі на 10–15 с зафіксувати кінцеве положення.

8. В.П. – стати обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні рівнобіжні, руками захопити стійки на рівні грудей. Виконувати почергові повороти в тазостегновому суглобі, спрямовуючи усередину праву та ліву ноги (10–12 разів) і поступово, розводити ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату).

9. В.П. – як у вправі № 8, ноги максимально розведені в сторони. Повернутися ліворуч і пружинним рухом сісти в шпагат. Повернутися у В.П., розвернутися праворуч, сісти в шпагат.

10. В.П. – стати правим боком до гімнастичної стінки, ноги поставити разом, правою рукою взятися за стійку. Виконати махи вперед випрямленою лівою ногою, поступово збільшуючи амплітуду рухів (10–12 разів).

11. В.П. – стати обличчям до гімнастичної стінки, ноги поставити разом, правою рукою взятися за стійку на рівні грудей, а лівою – на рівні живота. Виконати махи в сторони випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба ліворуч, стопа при цьому розміщена рівнобіжно підлозі, а пальці розігнуті – подати «на себе» (10–12 разів).

12. В.П. – стати правим боком до гімнастичної стінки, ноги поставити разом, правою рукою взятися за жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота. Виконати махи назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед, прогнувшись, голову

повернути півоберта праворуч, поглядом контролюючи траєкторію руху п'яти (10–12 разів).

13. В.П. – стати лівим боком до гімнастичної стінки, однойменну ногу зігнути назад в колінному суглобі та покласти гомілкою на стійку, однойменною рукою взятися за стійку вище коліна. Виконати пружинні нахили тулуба вперед, пальцями чи долонями рук торкаючись підлоги (10–12 разів). В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с.

14. В.П. – стати спиною до гімнастичної стінки, праву ногу випрямити вбік назад в упорі на стійку, ступню тримати рівнобіжно підлозі, правою рукою взятися за стійку на рівні плеча. Спрямувати таз уперед, прогнутися в попереку та виконати повороти вперед-назад (пронація-супінація) у тазостегновому суглобі (10–12 разів).

15. В.П. – стати спиною до гімнастичної стінки, ноги поставити на ширині плечей, прогнутися в попереку, руками взятися за стійки вище голови. Спрямувати таз уперед, і виконати максимальний нахил тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками (10–12 разів).

Комплекс статичних вправ для розвитку гнучкості:

1. В.П. – лягти на спину, ноги звести разом, руки розташувати вздовж тулуба: 1) спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги до вертикального положення, повільно опустити їх за голову, торкнутися пальцями ніг підлоги; 2) утримувати позу від 10 с до 5 хв (тривалість збільшувати поступово); 3) повільно, торкаючись кожним хребцем підлоги, опустити прямі ноги; 4) розслабитися.

2. В.П. – сісти на підлогу, ноги витягнути вперед, зігнути ліву ногу всередину, і притиснути стопу до внутрішньої поверхні правого стегна так, щоб п'ята була розташована біля паху, а коліно притиснуте до підлоги: 1) на видиху нахилитися вперед і захопити руками ступню правої ноги; 2) нахилити голову вперед і опертися підборіддям у груди, спину тримати прямо; 3) виконати глибокий вдих і утримувати позу із затриманням подиху 0,5–1,5 хв; 4) розслабитися та зробити видих, підняти голову, відпустити ступню, підняти тулуб вертикально й випрямити зігнуту ногу. Виконати вправу в інший бік, лягти на спину, розслабитися.

3. В.П. – лягти на живіт, ноги звести разом, ступні витягнути, підборіддям та долонями зігнутих рук опертися на підлогу на лінії плечей; 1) на вдиху повільно підняти голову та верхню частину тулуба, спрямовуючи його назад, не відривати від підлоги нижньої частини живота, прогнутися; 2) зафіксувати позицію, поступово збільшуючи тривалість її фіксації від 5–6 до 30 с; 3) не зрушуючи рук і ніг, повільно повернути голову праворуч, подати назад праве плече, зосередити погляд на п'яті лівої ноги; 4) утримувати позицію протягом 30 с. Повторити вправу, повернувши голову в інший бік; 5) повільно

повернутися, зайняти положення першої позиції, максимально прогнути, не відриваючи нижньої частини живота від підлоги, утримувати цю позу протягом 5–30 с; 6) повільно повернутися у В.П.

4. В.П. – сісти на підлогу, ноги витягнути вперед, потім ліву ногу відвести вбік і зігнути назад у колінному суглобі так, щоб ліве стегно було перпендикулярно правій нозі: 1) на видиху нахилитися правим боком до правої ноги, лівою рукою захопити пальці ступні правої ноги, а праве передпліччя розмістити на підлозі вздовж правої гомілки; 2) утримувати позицію протягом 10–30 с; 3) випрямити тулуб, захопити двома руками ліве коліно і на видиху нахилитися до нього; 4) зафіксувати тулуб у граничному нахилі на 10–30 с, потім випрямити його; 5) виконати розворот тулуба через ліве плече, подати праве плече вперед, і захопити двома руками п'яту лівої ноги; утримувати це положення протягом 10–30 с; 6) лівою рукою захопити гомілку лівої (зігнутої в коліні) ноги та повільно, спираючись на праву руку, лягти на спину; 7) утримувати позу протягом 10–60 с; 8) витягнути ліву ногу вперед, розслабитися.

5. В.П. – сісти на підлогу, ноги витягнути вперед: 1) згинаючи ліву ногу всередину в колінному суглобі, захопити її лівою рукою за нижню частину гомілки та покласти тильною частиною ступні зверху на стегно правої ноги, 2) за допомогою правої руки виконати кругові рухи лівою ступнею вліво і вправо; 3) захопити ступню лівої ноги двома руками, підтягнути її до живота, грудей, голови, після цього опустити на стегно; 4) на видиху виконати нахил тулуба вперед, руками захопити ступню правої ноги. Не згинаючи спини, нахилитися до стегна й дістати підборіддя коліно; 5) утримувати кінцеве положення 10–60 с; 6) випрямитися, витягнути вперед ліву ногу, розслабитися.

6. В.П. – лягти на спину, із глибоким вдихом підняти руки та покласти їх на підлогу за голову, на спокійному видиху повільно сісти: 1) на наступному видиху нахилитися і захопити обома руками ступні; 2) витягаючи голову вгору і одночасно вперед, випрямити спину та в цьому положенні виконати кілька подихів; 3) на видиху нахилитися ще більше та притиснути підборіддя до колін, зробити спробу максимально зігнутися в ділянці тазостегнових суглобів; 4) утримувати позу протягом від 10–15 с до 1–5 хв ноги в колінах не згинати; якщо ця позиція утримується до 30 с, то в нижньому положенні слід затримати дихання; 5) зробити вдих, не розчіплюючи рук, підняти голову вгору, і намагатися прогнути спину; 6) зафіксувати кінцеве положення на кілька секунд; 7) повільно випрямити тулуб завдяки роботі м'язів спини; 8) лягти на спину, розслабитися.

7. В.П. – стати на коліна, звести гомілки разом так, щоб пальці були разом, а п'яти нарізно, сісти на п'яти, спину тримати прямо, руки покласти на коліна: 1) розвести ступні в сторони і сісти між ними на підлогу, не розводячи коліна; 2) тримати цю позу протягом 1–3 хв; 3) на видиху, взявшись руками за щиколотки, повільно й обережно,

спираючись на лікті, лягти на спину; 4) утримувати позу протягом 1–3 хв; дихання спокійне, увага при цьому зосереджена на ділянці живота; 5) обережно і повільно, спираючись на руки, підняти тулуб у вертикальне положення, ноги витягнути вперед, сісти; 6) лягти на спину, розслабитися.

8. В.П. – сісти на підлогу, ноги витягнути вперед і ледь розставити: 1) згинаючи ліву ногу в колінному суглобі, підтягти руками ліву ступню до правого стегна п'ятою до паху, а підшву притиснути до правого стегна; 2) згинаючи праву ногу в колінному суглобі, підвести ступню, спрямовуючи п'ятою до паху, покласти між стегном і гомілкою лівої ноги; 3) утримувати позу протягом 1–5 хв, тримаючи спину прямою; 4) перенести праву ступню через ліве стegno і поставити на підлогу (п'ятою біля стегна, а пальцями перед коліном); 5) на видиху завести ліве плече за праве коліно, взятися лівою рукою за ступню правої ноги і повернути тулуб праворуч 6) зігнути в ліктьовому суглобі праву руку завести за спину на рівні талії та повернути тулуб максимально праворуч; голову при цьому повернути також максимально праворуч; 7) утримувати позу протягом 1 хв; дихання вільне.

9. В.П. – лягти на живіт, ноги звести разом, підборіддя опустити на підлогу, руки витягнути вздовж тулуба долонями вгору: 1) розвести ноги в сторони, на видиху зігнути їх у колінних суглобах і, не відриваючи стегон і підборіддя від підлоги, захопити руками щиколотки чи ступні біля підйому; 2) зробити вдих, а на видиху, прогнувшись, підняти верхню частину тулуба і стегна, балансуючи на нижній частині живота; 3) відхилити голову назад і максимально прогнутися, намагаючись підтягти плечі і щиколотки, спрямовуючи їх назустріч один одному; 4) звести коліна і щиколотки, витримати позу протягом 2 хв., дихання при цьому спокійне і вільне, можна погойдуватися на животі вперед-назад у такт дихання; 5) на видиху – прийняти В.П. і розслабитися.

10. В.П. – лягти на спину, вдихнути і на видиху сісти, ноги максимально розвести в сторони: 1) на видиху нахилитися вперед і захопити руками ступні ніг; 2) вдихнути і на видиху збільшити нахил тулуба вперед, випрямити спину, не згинаючи ніг в колінних суглобах; 3) утримувати позу протягом 5 хв, дихання при цьому спокійне і вільне; 4) випрямити тулуб, звести ноги разом, лягти на спину і розслабитися.

11. В.П. – встати на коліна, розвести ступні в сторони, сісти на підлогу між п'ят, спираючись на внутрішню поверхню гомілок: 1) розмістити руки зверху на колінах, зафіксувати позу, тримаючи її 2–3 хв; 2) витягнути ноги вперед, лягти на спину та розслабитися.

12. В.П. – сісти, ноги витягнути вперед: 1) зігнути ноги в колінних суглобах всередину, підтягнути ступні до паху; 2) з'єднати підшви, максимально притиснути коліна до підлоги; 3) з'єднати пальці рук у замок, захопити руками пальці ніг і потягнути п'яти якомога

ближче до паху; 4) надавлюючи ліктями та передпліччями на гомілки притиснути коліна до підлоги; 5) вдихнути, на видиху нахилитися та опустити голову, намагаючись торкнутися лобом підлоги перед пальцями ніг; 6) зафіксувати позу на 1-2 хв, дихання спокійне, рівномірне; 7) на видиху – випрямитися, витягнути ноги вперед, лягти на спину і розслабитися.

13. В.П. – стати в упор на колінах, нахилитися вперед, руки витягнути вперед, покласти на підлогу якнайдалі від лінії плечей: 1) подаючи таз назад, опустити плечі та зігнути руки; 2) підвести плечі вгору, прогнутися (рухом кішки, що пролізає під парканом); 3) виконати зворотню дію та зайняти В.П.; 4) виконати 10–15 разів поспіль, зосереджуючи увагу на безперервному коловому русі плечей; 5) спрямувати таз назад, сісти на п'яти, плечі опустити, обпертися в підлогу лобом, передпліччями та долонями; 6) утримувати позу протягом 1–2 хв; 7) випрямити тулуб вертикально, розвести п'яти в сторони, сісти на носки, спину тримати прямо, руки покласти на коліна; 8) зосередитися, можна виконувати дихальні вправи.

2.2.5. Спритність

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка визначає її здатність швидко опановувати складно координовані рухові дії, виконувати їх точно та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації [127].

Складовою спритності є координаційні здібності. **Координація** – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час виконання конкретних рухових завдань [2]. Координація визначається здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи:

- здатність оцінювати та регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати ритм та дотримуватися його;
- здатність довільно розслаблювати м'язи;
- здатність поєднувати рухи в рухові дії;
- координованість рухів (спритність).

Здатність керувати часовими, просторовими та силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які часто доповнюються слуховими і зоровими. **Рівновага** – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією

можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше вияв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини утримувати рівновагу. *Відчуття ритму* – здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові та просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій.

Здатність до орієнтування в просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася відповідно до просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує вияв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів – це здатність до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі сформованих рухових умінь і навичок. Вона набуває вагомого значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу та простору. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних якостей.

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на підґрунті вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якому базується засвоєння нових рухових дій.

2. Ефективна внутрішньо м'язова і між м'язова координація (дозволяє успішно керувати силовими, часовими та просторовими параметрами рухів). Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Засоби розвитку координаційних здібностей. Загальними засадами методики розвитку координаційних здібностей є виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують в умовах дефіциту простору та часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з долаттям перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри (особливо на майданчиках меншого розміру та більшою кількістю

гравців) тощо. Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима; кидання м'яча в баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ із обмеженням або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо [1].

Отже, основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони повинні бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах. На заняттях з фізично добре підготовленими особами позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренування. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркове розслаблення окремих м'язових груп і м'язів.

Розвиток спритності. У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється [2]. Для кожного з зазначених видів координаційних здібностей розроблена методика їх розвитку. Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, передусім, шляхом формування нових форм координації рухів. Спритність розвивають за допомогою певної вправи до тих пір, поки навичка не сформується, а потім доцільно оновлювати вправи, постійно підвищуючи рівень їх складності.

Вправи, що використовують в освітньому процесі для розвитку спритності (за умови, що вони мають елементи новизни):

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидві сторони, обома руками та ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості й амплітуди рухових дій;
- зміна просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухових дій;
- щойно опановано вправу виконують у різних комбінаціях із раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання: «суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); «контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, різноманітних естафет, спортивних ігор тощо. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги.

Розвиток рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу в статичних і динамічних умовах. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, які провокують її втрату (виконання вправи на рівновагу без зорового контролю в умовах втоми). Використовують такі ускладнені умови, а саме: зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає застосування вправ, що розвивають спритність на початку основної частини заняття.

Параметри навантаження:

1. Складність рухових дій 40–70 % від максимального рівня.
2. Інтенсивність роботи в початківців відносно невисока та може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет із м'ячами і без них, киданням на точність, із застосуванням нескладних акробатичних вправ, стрибків.

3. Тривалість окремої вправи 10–120 с, або до появи втоми.

4. Кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи під час нетривалої роботи (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази під час виконання триваліших завдань.

5. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами становить 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюють вправами на розслаблення та розтягування, ідеомоторними діями, самомасажем.

Здатність управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухів.

В основі методики вдосконалення здатності до оцінювання та регуляції рухів повинен бути такий добір тренувальних дій, які забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів. Важливим елементом методики покращання здатності до оцінювання і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є зміна характеристик навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) та відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань. Слід також урахувати, що до системи управління рухами належить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні та динамічні характеристики рухів. Застосування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобово-

м'язової чутливості та покращанню здатності до диференціації й опрацювання оперативної інформації.

Вправи, що застосовують для вдосконалення здатності управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухів:

- вправи, що передбачають точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану відстань, пересування із заданою частотою кроків тощо);

- вправи, що потребують підвищеного м'язової чутливості у зв'язку з обмеженням зорового чи слухового контролю під час виконання рухової дії;

- вправи з посиленням впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових і світлових темпо- і ритмолідерів;

- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів і виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;

- зміна характеристик навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження та відпочинку).

Здатність до збереження рівноваги.

Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший виявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що передбачає постійне корегування. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлексний характер і є складовою частиною програми рухової дії. Додаткова інформація надходить від зорового та вестибулярного аналізаторів. Найдоступнішими у фізичному вихованні є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

Для цього рекомендують виконувати такі завдання:

- утримання рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями та рухами ногами; різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній та двох ногах, із різноманітними положеннями та рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- обертання тулуба, стоячи на одній і двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

- виконання завдань із різким припинення рухової дії за сигналом зі збереженням пози;

- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);
- застосування обтяжень під час виконання вправ на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Розвиток відчуття ритму. Добираючи вправи й методи їх виконання, увагу зосереджують на формуванні раціональної послідовності та взаємозв'язку різних елементів рухів у всій різноманітності їх динамічних і кінематичних параметрів. Увага акцентується як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності та величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп із розслабленням інших. На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід надавати застосуванню простих вправ, а складні поділяти на окремі елементи. При цьому увагу здобувачів спочатку зосереджують на загальному відтворенні ритму вправи та комплексному сприйнятті, аналізі та корегуванні різних параметрів рухової діяльності (напрямі і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). У подальшому акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, по можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль. Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів.

З метою вдосконалення відчуття ритму необхідно:

- зосереджувати увагу не лише на раціональному переміщенні різних частин тіла, але й на послідовності і величину зусиль; на чергування напруження та розслаблення м'язів;
- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;
- активізувати психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтуватися на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;
- удосконалювати вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виокремити з усіх різноманітних подразників ті, що є значимими під час орієнтування в конкретній ситуації.

Розвиток здатності до просторового орієнтування. Для вдосконалення здатності до просторового орієнтування вагомим значення набуває тренування довільної уваги, що полягає у формуванні здатності виокремлювати з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтування в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити

увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги). Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, слід пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружений і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане із зосередженням уваги під час постійного психічного зусилля. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Розслаблений тип, навпаки, пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним абстрагуванням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою.

Розвиток здатності довільно розслаблювати м'язи. Для розвитку здатності довільно розслаблювати м'язи застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції рівня їхньої напруженості. Удосконаленню психічної регуляції роботи м'язів сприяє навчання довільного напруження і розслаблення м'язів і м'язових груп в усьому діапазоні їхньої функціональної активності. При цьому слід у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м'язів (ступінь напруження і розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення – від помірної до великої).

Для вдосконалення здатності довільно розслаблювати м'язи використовують низку вправ:

- які потребують поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- під час виконання яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за вдяки руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що передбачають чергування короточасних ізометричних напружень із повним розслабленням;
- у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук під час бігу);
- циклічного спрямування, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного спрямування, які потребують значних зусиль.

Розвиток координованості рухів. З метою вдосконалення координованості рухів слід:

- використовувати загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі й основні вправи;
- відпрацьовувати значну кількість фізичних вправ на основі вдосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані;

– удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми (коли здобувачі мають змогу контролювати та регулювати свою рухову діяльність).

Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.

Оскільки координаційні здатності виявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі вищезгадані недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травмування під час розвитку координаційних здібностей. Недосконала між м'язова координація є головною причиною розтягувань і розривів сухожилків та м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію її контролю й оцінювання рівня розвиненості. Визначення рівня її розвиненості здійснюється здебільшого шляхом виконання спеціального комплексу різноманітних вправ у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, здатності управляти динамічними та кінематичними характеристиками рухів, утримувати рівновагу тощо).

Високий рівень спритності та координаційних здібностей сприяє швидшому опануванню нових прийомів фізичного впливу, самозахисту, раціонально використовувати резерв набутих навичок і фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості та забезпечує необхідну варіативність рухів відповідно до конкретних ситуацій фізичного протиборства із супротивником.

Удосконалення координаційних здібностей полягає в накопиченні значної кількості рухових навичок і відпрацюванні шляхів їх оперативного поєднання в комплексні рухові дії.

Ефективним для розвитку спритності є використання рухливих і спортивних ігор, елементів акробатики, спеціального устаткування і тренажерів для розширення діапазону рухових навичок. Здебільшого під час навчальних занять не проводять окремих занять, спрямованих на розвиток координаційних здібностей. Комплекси вправ, які сприяють їх удосконаленню слід використовувати під час кожного тренувального заняття та ранкової фізичної зарядки.

Розвивати спритність і координаційні здібності найефективніше на початку основної частини заняття, коли здобувач готовий до зосередження уваги для подолання координаційних ускладнень під час виконання вправ. Але слід урахувати, що подолання втоми, яка виникає в процесі багаторазового відтворення складних рухів, є також важливим фактором для розвитку координаційної витривалості.

2.3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами

Умови сучасного життя призвели до малорухливого способу життя. Проте живий організм створений для руху. Як свідчать результати досліджень, збереження нормального стану здоров'я передбачає заняття фізичними вправами додатково до їх повсякденної діяльності [108]. Для самостійного нагляду за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, слід регулярно використовувати прості прийоми самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються у стані здоров'я, функціональному стані організму, а також упевнитися в правильності вибору методики тренувань [52; 56; 110].

Організація самостійних занять фізичними вправами передбачає чотири ключові складові:

- тип фізичних навантажень;
- періодичність занять;
- тривалість (обсяг) заняття;
- інтенсивність заняття.

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

Типи фізичних навантажень. Підвищення загальної витривалості передбачає застосування циклічних фізичних вправ, серед яких: ходьба, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати інші типи вправ, виконання яких сприяє підвищенню загальної витривалості: аеробні танці, спортивні ігри (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо). Однак недоліком спортивних ігор є складність дозування обсягу навантаження.

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

Періодичність занять. Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальною частотою є 3–5 занять на тиждень [133]. Починати слід із 3-х занять і поступово довести до 5-ти, за умови, що м'язова діяльність не спричинює погіршення самопочуття.

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від його, інтенсивності. Між цими параметрами тренування існує обернено-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 глибших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму роботу необхідно виконувати з частотою серцевих скорочень (далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, з підвищенням рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно виконувати інтенсивнішу роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні створювати в людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищеної працездатності. Зазначене буде можливим за умови раціональної організації таких занять, а також постійного самоконтролю за станом організму як під час окремого заняття, так і тривалих 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, якість сну, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо.

Найпростішим засобом термінового контролю реакції 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. Здійснювати такий підрахунок бажано відразу після припинення виконання вправи – отриманий показник буде визначати 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 – природня реакція організму, яка свідчить про раціональне навантаження, яке відповідає 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, а й розумових та емоційних перевантажень. Ознаками перевтоми є розлади сну, погіршення апетиту, зниження працездатності тощо. Для запобігання цьому явищу, окрім раціональної організації праці, відпочинку та виконання фізичних вправ, необхідно здійснювати постійний контроль за станом організму. Найпростішим засобом такого контролю є підрахунок ЧСС відразу після ранкового пробудження, лежачи в ліжку. Цю процедуру слід здійснювати щоденно, а дані відображати у вигляді графіка. Стійка тенденція до підвищення ЧСС свідчить про накопичення втоми. У такому випадку слід знизити навантаження, оптимальніше організувати режим праці та відпочинку.

2.4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень

З позицій теорії та методики фізичного виховання фізичну працездатність розглядають як потенційну можливість людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, передусім його серцево-судинної та дихальної систем [71]. Рівень фізичної працездатності визначається значною кількістю факторів, серед яких: морфофункціональний стан різних органів і систем, психічний статус, мотивація тощо. Дійти висновку про її величину можна лише на підставі комплексного оцінювання низки показників [62].

Кількісний вияв рівня фізичної працездатності фахівця необхідний для оцінювання функціональних резервів організму під час організації фізичного виховання населення; у спорті, під час добору, планування та прогнозування навчально-тренувальних навантажень спортсменів; в адаптивному фізичному вихованні; для визначення рухового режиму хворих в клініках і центрах реабілітації; прогнозування протікання захворювань тощо [60].

У кожної особи рівень фізичної працездатності відрізняється та визначається спадковістю, зовнішніми умовами, серед яких: специфіка професійної діяльності, характер фізичної активності тощо.

У повсякденному житті та професійній діяльності людина використовує лише незначний відсоток резерву власної фізичної працездатності. На вищому рівні вона виявляється в спорті, в боротьбі за життя тощо. В небезпечних умовах межі фізичних можливостей людини виявляється ще вищими.

В контексті специфіки службової діяльності працівників Національної поліції України поняття фізичної працездатності тісно переплітається з такими термінами, як фізична підготовленість, фізична витривалість, які є результатом фізичної підготовки [71]. Фізичну підготовленість визначають як рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

Дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної працездатності людини буде відбуватися лише у випадку, коли витрати енергії від фізичного навантаження будуть компенсуватися в процесі відновлення. Не слід вважати, що процес відновлення після фізичного навантаження тотожний процесу відновлення після захворювань, травм чи перетренування. Головною ознакою відновлення після фізичного навантаження, є дія суперкомпенсації, яка ґрунтується на базових законах функціонування живої клітини, а саме коли під дією фізичного навантаження клітина втрачає запас енергії, а з часом вона її

відновлює з більшим запасом. Ученими доведено, що чим вищий рівень фізичної підготовленості особи, тим об'ємнішими й інтенсивнішими повинні бути фізичні навантаження, з метою найшвидшого виникнення фази суперкомпенсації.

У спортивній практиці виокремлюють загальну фізичну працездатність і спеціальну працездатність, яку фахівці фізичного виховання визначають як показник тренуваності [71].

Загальну фізичну працездатність розглядають як здатність людини виконувати фізичну динамічну роботу достатньої інтенсивності протягом досить тривалого часу при збереженні адекватних параметрів відповідних реакцій організму. Показники загальної фізичної працездатності значною мірою залежать від загальної витривалості організму і тісно пов'язані з аеробними можливостями правоохоронця, тобто продуктивністю систем транспортування кисню.

Спеціальна фізична працездатність оцінюється за допомогою тестів, які відповідають специфіці виду спорту та визначаються завданнями дослідження. Спеціальна фізична працездатність визначається рівнем спортивної кваліфікації особи, характеризується спеціальною фізичною підготовленістю та залежить від спортивної спеціалізації. Рівень спеціальної фізичної підготовленості встановлюється під час етапного контролю для оцінювання рівня тренуваності, подальшого планування тренувань, прогнозування зростання спортивних результатів тощо.

Підвищення рівня фізичної працездатності працівників Національної поліції України можливе за умови комплексного застосування засобів відновлення. Класифікують засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських за спрямованістю й механізмом дії та за часом й умовами використання. Зокрема виокремлюють засоби термінового відновлення (термінова дія засобів відновлення на метаболічні процеси в інтервалах між фізичним навантаженням), поточного (під час повсякденної професійної діяльності) і профілактичного (зادля підвищення неспецифічної стійкості організму та попередження перевтоми) [19; 21].

В навчально-методичній літературі виокремлюють три основні групи засобів відновлення фізичної працездатності, серед яких: педагогічні, медико-біологічні, психологічні [3; 131; 134].

Застосування засобів відновлення фізичної працездатності повинно враховувати дві ключові особливості, серед яких:

- відновлення після виконання службових завдань;
- відновлення після занять фізичними вправами (тренування).

Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських

В умовах професійного навчання поліцейських педагогічні засоби є ключовими в оптимізації відновлювальних процесів, оскільки вони ґрутуються на природній здатності організму до самовідновлення спожитих енергетичних і функціональних запасів, як під час самого навантаження так і після його припинення. Ця здатність сформувалася протягом еволюційного розвитку живих організмів і є генетично запрограмованою. Безумовно, педагогічні засоби вважають найважливішими. Медико-біологічні та психологічні засоби відновлення вважають додатковими лише за умови раціональної побудови освітнього (тренувального) процесу [71].

Педагогічні засоби передбачають:

- поєднання засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки; оптимальну побудову занять протягом тижня місяця, семестру, року;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- введення в освітній (тренувальний) процес інших видів діяльності та неспецифічні фізичні навантаження;
- правильне співвідношення занять фізичними вправами та відпочинку;
- використання спеціальних відновлювальних циклів, які передбачають комплексне поєднання різних засобів, активного відпочинку з виконанням інших видів фізичних вправ.

В контексті проведення занять із фізичної підготовки, фізичного виховання педагогічні засоби відновлення передбачають раціональну побудову окремого навчального або тренувального заняття (повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина), правильний вибір місця занять, введення спеціальних вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону тощо.

Планування тренувальних навантажень слід здійснювати з урахуванням етапу підготовки, умов тренувань, статі та віку працівників (здобувачів), їх функціонального стану, особливостей освітньої і службової діяльності, побутових та екологічних умов.

Важливим педагогічним засобом стимулювання відновних процесів є правильна побудова тренувального заняття. При цьому необхідно дотримуватися низки ключових положень, серед яких: виконання повноцінної розминки перед тренуванням; виконання вправ для активного відпочинку в інтервалах між тренувальними навантаженнями в одному занятті; використання пасивного відпочинку в стані повного розслаблення в оптимальному положенні; застосування вправ і спеціальних засобів із метою створення

позитивного емоційного фону для подальшого тренувального навантаження на вищому рівні; застосування індивідуально підібраних вправ під час заключної частини; введення в заняття ігрових елементів, вправ для м'язового розслаблення, вправ в водному середовищі, раціональна побудова початкової та заключної частини занять [71].

Слід зазначити, що в кожному випадку, особливо це стосується тренувань у різних видах спорту, педагогічні засоби, мають індивідуальну характер. Так під час навантажень швидкісно-силової спрямованості послідовність застосування педагогічних засобів буде значно відрізнятись від тих, що використовуються під час тренуванні витривалості. Однак слід урахувати закономірності застосовування педагогічних засобів відновлення при більшості фізичних навантажень.

Медико-біологічні засоби відновлення та підвищення рівня фізичної працездатності

Важливу роль у забезпеченні повноцінного відновлення працівників поліції відіграють медико-біологічні засоби. Ці засоби сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, пришвидшують зниження гострих виявів загальної та місцевої втоми, ефективному відновленню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів. Діючи на процеси метаболізму, кровотворення, терморегуляцію, пластичні й енергетичні ресурси, медичні засоби сприяють відновленню функцій регуляційних механізмів, знижують відчуття втоми, підвищують працездатність, що дозволяє пришвидшувати природній перебіг відновлення [60].

Серед медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності виокремлюють:

- гігієнічні;
- фармакологічні;
- фізичні;
- раціональне харчування.

Застосовуючи медичні засоби, слід розуміти, що вони можуть створювати значний вплив на організм людини та бути додатковим навантаженням. Тому використовувати їх необхідно обережно (краще під контролем лікаря), з урахуванням віку, стану здоров'я, рівня підготовленості, особливостей організму.

Гігієнічні засоби відновлення фізичної працездатності.

Гігієнічні засоби мають забезпечувати відповідність тривалості та організаційних форм проведення занять, спортивного одягу, змісту розминки, засобів тренування, кліматичним, географічним і погодним умовам, стану спортивних споруд. Важливим є дотримання раціонального і стабільного розпорядку дня – поєднання навчальних і

тренувальних занять із відпочинком, режимом харчування, службовою діяльністю та професійним навчанням. Важливе значення для ефективного відновлення фізичної працездатності має повноцінний сон. Під час сну відбувається відновлення працездатності нервово-м'язової системи та накопичення нервової енергії, розслаблення м'язів, знижується обмін речовин і газообмін, знижується ЧСС, АТ. Сон має тривати не менше ніж 8 год. Найкраще лягати і прокидатися в один і той же час. Перед сном не рекомендується вживати міцний чай, каву або випивати багато рідини. Небажано також виконувати інтенсивні фізичні вправи. Порушення сну (тривале засинання, тривожний сон, безсоння) можуть суттєво знизити працездатність поліцейського, затримати відновлювальні процеси [71].

Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності.

Для повноцінного відновлення працездатності використовуються також фармакологічні засоби, серед яких виокремлюють ліки й інші біологічно активні речовини. Фармакологічні засоби використовуються здебільшого як додаткові. Це обумовлено передусім тим, що при незначному та помірному навантаженні повноцінне функціонування організму забезпечують психолого-педагогічні засоби.

Вживання фармакологічних засобів, особливо це стосується медичних препаратів, може призвести до небажаних для здоров'я наслідків. Проте якщо навантаження значні та довготривалі, як це, наприклад, відбувається в спорті, то повноцінне відновлення забезпечується застосуванням фармакологічних засобів. В такому разі вони сприяють збереженню здоров'я та максимальному розвитку фізичних якостей. Втім слід пам'ятати, що вживання фармакологічних засобів відновлення необхідно здійснювати під пильним контролем лікаря.

Основними завданнями фармакологічних засобів під час навантажень є:

- підвищення рівня фізичної працездатності, тобто розширення адаптаційних можливостей (приспособлення) організму до фізичних і психологічних навантажень;
- прискорення відновлювальних функцій організму, що порушуються внаслідок втоми;
- прискорення та підвищення рівня адаптації організму до умов в яких відбувається тренування (службова діяльність);
- покращення імунітету в умовах інтенсивних фізичних навантажень;
- лікування різних захворювань, травм, порушень функцій організму.

Фармакологічні засоби передбачають вживання препаратів, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують витривалість організму до умов стресу (глюкози, препарати, що містять фосфор,

амінокислоти тощо); препаратів, що стимулюють функцію утворення крові (препарати заліза); препаратів пластичної дії, що забезпечують процес відновлення структур організму, які вичерпуються у процесі інтенсивних фізичних навантажень; вітамінів і мінеральних речовин; адаптогенів рослинного й тваринного походження; зігріваючих, знеболюючих і протизапальних препаратів (мазі, креми).

Залежно від походження та спрямованості дії, усі фармакологічні препарати поділяються на:

- амінокислотні препарати та білкові продукти підвищеної біологічної цінності;
- вітаміни та мікроелементи;
- анаболітичні засоби;
- гепатопротектори та жовчогінні засоби;
- засоби підвищення імунітету;
- адаптогени рослинного і тваринного походження, а також препарати деяких інших груп (антиоксиданти, електроліти та мінерали, вуглеводні насичені суміші, комбіновані препарати тощо).

Фізичні засоби відновлення працездатності. Сучасна фізіотерапія володіє великим арсеналом природних і штучних фізичних факторів, які визначаються фізіологічною і терапевтичною активністю [71]. В умовах підвищених фізичних навантажень рекомендується їх застосовувати з профілактичною та оздоровчою метою для підтримання високого рівня працездатності та прискорення відновлення, попередження перетренованості, перенапруження й травм, а при вияві початкових ознак патологічних процесів в організмі – для ослаблення їх розвитку та подальшого лікування.

Фізичні впливи, які змінюють реактивність організму та підвищують його опірність стресогенним факторам зовнішнього середовища, називають засобами загартовування. Найпоширенішими є: ультрафіолетове випромінювання, аероіонізація, холодові й теплові процедури. Вони впливають через шкіру шляхом фізичного подразнення рецепторів. У результаті відбувається рефлекторний вплив на діяльність м'язової системи, внутрішніх органів і ЦНС.

Раціональне харчування як засіб відновлення фізичної працездатності поліцейських. Швидкість та якість відновлення організму поліцейських після фізичних навантажень обумовлюється не лише достатнім відпочинком, а й раціональним харчуванням.

У процесі життєдіяльності в організмі людини відбувається безперервний процес обміну речовин – із зовнішнього середовища до нього постійно надходять поживні речовини, які в організмі розщеплюються на простіші. Під час такого розщеплення вивільняється енергія, що забезпечує перебіг різноманітних фізіологічних процесів в умовах фізичних навантажень [71].

Важливим показником обміну речовин є енергетичний баланс, який визначає співвідношення між енергією, яка надходить до організму з їжею, і енергією, що витрачається під час життєдіяльності організму. Обмін речовин в організмі відбувається завдяки двом нероздільно пов'язаних процесів: асиміляції та дисиміляції. Асиміляція – процес створення в організмі нових білкових і клітинних сполук. У результаті енергія, що надходить до організму, перетворюється в потенційну хімічну енергію складних молекул. У процесі дисиміляції навпаки відбувається розщеплення речовин, у результаті чого хімічна енергія вивільняється, перетворюючись у теплову, механічну, електричну. Вона забезпечує роботу внутрішніх органів, м'язів, підтримує температуру тіла тощо. Втім енергетична функція не єдина, яку забезпечують поживні речовини, що надходять до організму. Водночас вони використовуються для відновлення та побудови нових клітин і тканин, створення гормонів і ферментів. За період життя людини всі системи організму постійно оновлюються.

Процеси обміну речовин відбувається безперервно. Організм витрачає енергію, яка згодом поповнюється завдяки надходженню нових речовин. Залишки їх розщеплення виводяться з організму видільною системою людини.

Інтенсивність енергетичного обміну не завжди постійна. Його величина обумовлена обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження. Так, наприклад, під час бігу організм поліцейського витрачає на 40–50% більше енергії ніж у стані спокою. Мінімальний рівень обміну речовин називається основним обміном. Основний обмін здійснюється в стані повного м'язового спокою, натщесерце при температурі 20–22 °С. За таких умов витрати енергії дорослої людини становлять 1 ккал на один кілограм маси тіла за одну годину.

Для нормального функціонування людського організму добове надходження енергії повинне співпадати із добовим витратам. На жаль, в умовах сучасного життя надходження енергії до організму людини, здебільшого, перевищує її витрати. При цьому, в організмі утворюються запаси, що відкладаються у вигляді жирів.

У результаті систематичних фізичних навантажень підвищується здатність організму оптимізувати витрати енергії.

Помірні фізичні навантаження впливають на процеси обміну речовин в організмі. Обмін білків у спортсменів визначається позитивним азотним балансом, тобто кількість спожитого азоту (азот міститься в білкових сполуках) перевищує кількість азоту, який виділяється. У людей, які займаються спортом, білки використовуються здебільшого для розвитку м'язів і кісток. У нетренованих людей – для отримання енергії.

Під впливом фізичних вправ обмін жирів у тренуваних осіб пришвидшується, їх більша кількість використовується під час фізичної активності та, відповідно, менше «відкладається» під шкірою. Систематичні заняття фізичними вправами зменшують кількість аерогенних ліпідів, які зумовлюють розвиток хвороби кровоносних судин – атеросклерозу. Обмін вуглеводів під час занять фізичними вправами також прискорюється. При цьому вуглеводи (глюкоза, фруктоза) використовуються для отримання енергії, а не накопичуються у вигляді жирів. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози та попереджає розвиток діабету другого типу. Для виконання швидких силових рухів (піднімання ваги) витрачаються здебільшого вуглеводи, а під час тривалих і незначних навантажень (наприклад, ходьба або повільний біг) – жири. Загалом, помірні заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм. Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом у боротьбі з хворобами серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, атеросклероз), порушенням обміну речовин (цукровий діабет другого типу), захворювань опорно-рухового апарату (остеохондроз, артроз) тощо.

Отже важливим засобом відновлення фізичної працездатності поліцейського є раціональне харчування. Під час харчування до організму людини надходить понад 600 різноманітних елементів, 66 із яких є незамінними. Якщо ж до організму працівника не надходитиме хоча б один елемент (навіть частково) це може призводити до негативних змін у всьому організмі, а іноді навіть може спричинити смерть. Тобто харчування повинно бути повноцінним (забезпечувати всі потреби організму).

Психологічні засоби відновлення фізичної працездатності

Останнім часом психологічні засоби відновлення фізичної працездатності набули значного поширення [74]. Умовно їх поділяють на три групи:

- психотерапевтичні;
- психопрофілактичні;
- психогігієнічні.

До психотерапевтичних засобів відновлення фізичної працездатності належать: навіюваний сон-відпочинок; м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи. До психопрофілактичних – психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне), використання музики, світломузики. З поміж психогігієнічних засобів виокремлюють: зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо.

Професор В.М. Платонов [111] вважає, що найважливішим психологічним засобом відновлення фізичної працездатності є аутогенне тренування і його модифікації (психорегулювальне тренування, навіяний сон-відпочинок, самонавіювання, відео психологічні впливи).

В умовах службової діяльності поліцейських психологічні засоби відновлення фізичної працездатності застосовують поряд із педагогічними і медико-біологічними для зменшення нервово-психічного напруження та, відповідно, швидшого відновлення рухових і фізіологічних функцій організму [71].

Використання психогігієнічних засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських (курсантів, слухачів) передбачає створення позитивного психологічного мікроклімату в групі (підрозділі), позитивна емоційна насиченість занять, цікавий та різноманітний відпочинок, комфортні умови для занять та відпочинку. Психорегулюючими засобами є аутогенне та психорегулююче тренування, м'язова релаксація, навіювання у стані, коли людина не спить, музика та світломузика тощо.

2.5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей

Рівень розвиненості фізичних якостей здобувачів визначають за результатами виконання низки контрольних вправ, серед яких: 1) комплексна силова вправа; 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) підтягування на перекладині; 4) біг на 100 метрів; 5) човниковий біг 10×10 метрів 6) біг на 1000 метрів; 7) біг на 3000 м (для чоловіків) та 2000 м (для жінок).

У додатках надано таблиці нормативів із загальної фізичної підготовки для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (додаток 3, додаток 4); магістра та доктора філософії (додаток 5). Визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою тесту Купера (біг 12 хв і комплекс силових вправ) висвітлено у додатку 6, нормативи із загальної фізичної підготовки для працівників Національної поліції України, які регламентовані наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [118], надана в додатку 7.

Умови і порядок виконання вправ із загальної фізичної підготовки

1. *Комплексна силова вправа* виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті. Під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа заввишки 5 см. Вправа складається із двох елементів, тривалість виконання яких становить 1 хв.

Вихідне положення першого елемента вправи – лежачи на спині, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги прямі та притиснуті до підлоги.

Вихідне положення другого елемента вправи – упор лежачи, руки на ширині плечей, долонями вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

Здобувач приймає вихідне положення для першого елемента вправи та за командою: «Вправу починай!» протягом 30 с, піднімаючи тулуб у сід, торкається ліктями колін, які дозволяється при цьому дещо зігнути, та, повертаючись у вихідне положення, продовжує її виконання до команди: «Час!».

За командою: «Час!» поліцейський переходить до виконання другого елемента вправи, приймає вихідне положення, розводячи руки відносно тіла, повністю згинає їх у ліктьових суглобах, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи до команди «Стій!».

Результатом виконання вправи є загальна кількість безпомилково виконаних піднімань тулуба в сід та розгинань рук в упорі лежачи за 1 хв.

Виконання першого елемента вправи не зараховується в разі:

- відсутності торкання ліктями колін;
- відсутності торкання лопатками поверхні;

- розімкнення пальців із «замка»;
- зміщення таза тіла відносно поверхні.

Виконання другого елемента вправи не зараховується в разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;
- відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- почергового розгинання рук.

2. *Вправа підтягування на перекладині* виконується на горизонтальному брусі або перекладині, яка розміщується на такій висоті, щоб поліцейський у положенні вису на прямих руках не торкався ногами поверхні.

Вихідне положення – хват зверху (долонями вперед), руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні одна до одної.

Здобувач, беручись за перекладину на ширині плечей, приймає вихідне положення. За командою: «Вправу починай!», згинаючи руки, підтягується до того рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис, і, зафіксувавши вихідне положення тіла на 0,5 с, продовжує виконання вправи максимальну кількість разів.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної із умов. Дозволяється лише один підхід до перекладини.

Виконання елемента не зараховується в разі:

- якщо підтягування виконано ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації вихідного положення тіла;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Виконання вправи припиняється, якщо поліцейський робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі разів поспіль.

3. *Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи* виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті. Під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа заввишки 5 см.

Вихідне положення – упор лежачи, руки на ширині плечей, долонями вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

Здобувач приймає вихідне положення та за командою: «Вправу починай!» повністю згинає руки у ліктьових суглобах, розводячи їх відносно тіла, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання вправи.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Виконання елемента не зараховується в разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;

- відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- почергового розгинання рук.

4. *Вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів, 2000 метрів та 3000 метрів* виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для їх безпечного виконання і дозволяє визначити результати. Для виконання вправи з бігу на 100 метрів бігова доріжка повинна бути розподілена на окремі смуги.

Максимальна кількість учасників забігу на 100 метрів становить 4 особи, для бігу 1000, 2000 і 3000 метрів – 10 осіб.

Вихідне положення – високий чи низький старт.

Під час виконання вправи з бігу на 100 метрів здобувачі за командою: «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера: «Руш!» вони мають якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Під час виконання вправ з бігу на 1000, 2000, 3000 метрів особи, які тестуються, за командою: «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера: «Руш!» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди – на 1000, 2000 та 3000 метрів.

5. *Вправа човниковий біг (10×10 метрів)* виконується на рівному майданчику з твердим покриттям, на якому нанесено дві паралельні лінії, одна навпроти одної на відстані 10 метрів. За кожною лінією нанесено 2 півкола радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи.

Вихідне положення – високий чи низький старт.

Здобувач за командою: «На старт!» стає за лінію старту і, зайнявши вихідне положення, зберігає нерухомий стан. За командою: «Руш!» він пробігає 10 метрів до протилежної лінії, перетинає її обома ногами, торкається поверхні в зоні півкола однією рукою, повертається кругом і так само пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування.

Виконання вправи не зараховується в разі відсутності:

- забігання за лінію обома ногами;
- торкання рукою поверхні в зоні півкола.

Нормативними документами визначено, що при температурі повітря від –1 до –10°C замість контрольної вправи біг на 100 метрів виконується вправа човниковий біг (10×10 метрів). Крім цього, діє полегшення нормативу для контрольної вправи біг на 1000 метрів (10 с), біг на 3000 метрів (30 с).

Згідно нормативних документів поліцейські всіх категорій віком понад 45 років замість комплексної силової вправи виконують згинання та розгинання рук у упорі лежачи.

Питання для самоконтролю

1. Функції скелетних м'язів.
2. Вплив тренувального ефекту на організм людини.
3. Вплив фізичних вправ на опорно-рухову систему людини.
4. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему людини.
5. Вплив фізичних вправ на дихальну систему людини.
6. Вплив фізичних вправ на нервову систему людини.
7. Вплив фізичних вправ на обмін речовин в організмі людини.
8. Поняття адаптації до фізичних навантажень. Типи адаптацій. Адаптаційний поріг.
9. Поняття фізичних якостей людини.
10. Рухова активність. Оптимальний обсяг рухової активності для людини.
11. Дозування фізичних навантажень.
12. Загальна методика розвитку фізичних якостей людини.
13. Поняття швидкості. Форми вияву, засоби та методи розвитку.
14. Поняття сили. Види силових якостей, засоби та методи розвитку.
15. Поняття витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Засоби та методи розвитку.
16. Поняття гнучкості. Види гнучкості, засоби та методи розвитку.
17. Поняття спритності. Форми вияву, засоби та методи її розвитку. Організація самостійних занять фізичними вправами (методичні принципи тренування).
18. Об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю під час занять фізичними вправами.
19. Контрольні вправи та нормативи із загальної фізичної підготовки працівників Національної поліції України.

3. ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

3.1. Поняття фізичного впливу. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу

Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників [119]. Фізичний вплив передбачає застосування поліцейським мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів і вогнепальної зброї. Заняття по їх вивченню проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння і затримання осіб, які порушують публічну безпеку та порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівників поліції, а також задля розвитку фізичних якостей, формування сміливості, рішучості, ініціативності та впевненості у власних силах.

Фізичний вплив є найефективнішим засобом подолання опору та затримання правопорушника у випадках, коли спеціальні засоби або вогнепальну зброю не має можливості застосовувати.

Заходи фізичного впливу передбачають використання прийомів рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, кікбоксінгу, карате й інших видів бойових єдиноборств. Застосування заходів фізичного впливу може призвести до негативних наслідків як малозначних, так і серйозних, однак вони не можуть заподіяти такої шкоди, якої завдає застосування вогнепальної чи холодної зброї.

У практиці роботи поліцейських заходи фізичного впливу застосовуються в чотирьох ключових випадках, серед яких [24; 101; 102]:

1) відповідно до завдань оперативної роботи застосування вогнепальної та холодної зброї заборонене;

2) передбачена можливість застосувати вогнепальну зброю для затримання та знешкодження правопорушника, але місце (зовнішні умови), значне скупчення людей, автотранспорту тощо не дозволяє цього зробити. Складність обстановки, що обумовлена присутністю людей там, де необхідно застосувати зброю, і у зв'язку з цим небезпека, на яку вони наражаються, накладає на працівників поліції особливу відповідальність. У таких випадках поліцейські повинні мати відповідні підстави та гарантії (вміння стріляти, швидко орієнтуватись в обстановці тощо) для застосування зброї та впевненість, що сторонні особи не постраждають. Якщо такої впевненості немає, то працівник поліції для припинення правопорушення застосовує безпечні для людей заходи фізичного впливу;

3) в умовах втечі або незброєного опору правопорушника, який вчинив незначне правопорушення;

4) відсутні інші засоби захисту в разі несподіваного нападу на працівника.

Особливості застосування заходів фізичного впливу (конкретних прийомів і способів їх застосування) визначаються низкою факторів [25–29], найважливішими серед яких є:

1) рівень небезпеки для життя і здоров'я працівника поліції та інших людей. Алгоритму визначення рівня небезпеки не існує, він може бути здійснений шляхом психологічно-суб'єктивного аналізу: місця події; оснащеності чи озброєності вогнепальною, чи холодною зброєю або предметами, що використовують як зброю, вірогідності їх застосування; кількості осіб, до яких застосовують заходи фізичного впливу, їх фізичного та психічного стану, віку, наявності алкогольного чи наркотичного сп'яніння, особливостей поведінки (агресивність); наявності транспортних засобів у працівників, правопорушників тощо;

2) зовнішнє середовище та умови, у яких відбувається подія: місцевість, умови, що перешкоджають застосуванню заходів фізичного впливу, наявність предметів, що можуть сприяти або перешкоджати діям працівника;

3) рівень фізичної підготовленості працівника поліції та сформованість навичок застосування прийомів фізичного впливу;

4) вид правопорушення та ступінь суспільної небезпеки: порушення правил громадського порядку; невиконання законних вимог представника органів влади; опір працівнику поліції чи іншим особам, які виконують службові обов'язки; напад на громадян, працівника поліції чи об'єкти, що охороняються, житлові або інші приміщення; захоплення заручників тощо;

5) мета застосування заходів фізичного впливу: допомога, рятування, попередження чи припинення правопорушення; затримання особи, яка вчинила правопорушення або яку застали під час його вчинення тощо.

Вибір заходу фізичного впливу – це особистий вибір кожного працівника з урахуванням віку, індивідуальних антропометричних даних, найприйнятнішого для себе виду єдиноборств або ж поєднання декількох. Головне – досягти кінцевого результату: ефективного використання заходів фізичного впливу за умови їх правомірного застосування [35; 55].

У всіх випадках дії працівників поліції мають бути завжди обґрунтованими, справедливими та законними.

Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу

Згідно зі статтею 42 Закону України «Про Національну поліцію» [119], поліцейські, під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважені застосовувати такі заходи примусу:

1) фізичний вплив (сила);

- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї.

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

Відповідно до ст. 46 Закону України «Про Національну поліцію» [119] не є заходом примусу використання поліцейським засобів індивідуального захисту (шоломів, бронежилетів та іншого спеціального екіпірування). Поліцейський зобов'язаний негайно зупинити застосування певного виду заходу примусу в момент досягнення очікуваного результату.

Відповідальність за незаконне застосування прийомів боротьби передбачена КК України ст. 118. «Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення» та ст. 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» [105].

3.2. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу

Вид та інтенсивність застосування заходів фізичного впливу поліцейськими визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

Відповідно до ст. 43 закону України «Про Національну поліцію» [119] 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 невинуватим або неможливим. Визначено, що попередження може

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

Особливості застосування заходів примусу (вид прийому, тактика його застосування, інтенсивність впливу) залежать від низки факторів, які необхідно оцінювати за будь-якого контакту з правопорушником або особою, яка, за припущенням, може ним виявитися, а саме від:

Характеру правопорушення:

- невиконання законних вимог представника органів влади;
- чинення опору працівникам поліції й іншим особам, які виконують службові обов'язки;
- порушення публічної безпеки та порядку;
- напад на громадян, працівника поліції, об'єкти, що охороняються.

Обставини, що створилися під час правопорушення:

- кількість правопорушників або можливість їх збільшення;
- наявність у порушників зброї або підручних засобів;
- особливості місцевості з огляду на можливість утечі правопорушника (у населеному пункті або поза ним, наявність транспортних засобів, прохідних дворів, темних під'їздів тощо);
- безлюдне місце або присутність громадян, які можуть надати допомогу працівникові поліції.

Фізичний стан правопорушника:

- вік, стать, стан здоров'я (наявність ознак інвалідності, вагітності тощо);
- антропометричні дані (зріст, вага, рівень розвитку м'язів); тверезий, чи у стані сп'яніння (ступінь сп'яніння); рівень володіння навичками рукопашного бою тощо.

Психічний стан та особливості поведінки:

- апатичний чи збуджений;
- рівень агресивності;
- стан афекту чи депресії;
- вірогідність застосування зброї (в раз її наявності);
- вірогідність нападу або втечі.

У разі завдання правопорушнику тілесних ушкоджень, працівник поліції зобов'язаний надати першу медичну допомогу, дотримуючись при цьому заходів безпеки у випадку несподіваного нападу з боку пораненого (застосувати кайдани), для чого необхідно оглянути одяг та речі, вилучити зброю та предмети, що можуть бути використані для нападу.

На стадії візуального контакту з правопорушником працівнику поліції необхідно оцінити можливість ефективного ведення двобою.

Це досягається шляхом оцінювання його зовнішнього вигляду – одягу, взуття, можливої озброєності, фізичного та психічного стану.

У разі відбиття нападу одяг і взуття правопорушника може бути або перешкодою, або ж сприяти ефективному затриманню.

Оцінювання одягу правопорушника здійснюють візуально зверху донизу за низкою критеріїв, серед яких:

- можливість виконувати швидкі рухи;
- захищеність життєво важливих органів та уразливих місць;
- ефективність застосування ударів і прийомів затримання;
- придатність взуття для ефективного завдання ударів ногами.

Наприклад, у разі нападу деякі види джинсів можуть обмежувати рухи, тому удари ногами, яких, ймовірно, може завдати правопорушник, можна очікувати в середню та нижню частину тулуба.

Легкі сорочки, футболки, теніски не захищають важливі органи, тому всі удари в тулуб правопорушника, будуть ефективними. Такий одяг сприяє виконанню захоплень і кидків, удушень рукою [18; 97; 110].

Зимовий одяг стримує рухи й фактично вся поверхня тіла правопорушника захищена, тому удари у тулуб неефективні. Грубий одяг правопорушника робить практично неможливим застосування больових прийомів на руки. Найефективніші в такому випадку – прямі удари в голову та поштовхові удари ногою в тулуб .

Оцінюючи фізичний стан правопорушника, слід урахувувати його зріст, вагу, статуру, рухливість і сформованість навичок рукопашного бою. Наприклад, короткі руки правопорушника дають можливість вести двобій на близькій дистанції. За умови високого зросту правопорушника найефективнішими та доступними будуть удари в нижні кінцівки та нижню частину тулуба. Якщо супротивник невисокого зросту – ефективніше завдавати ударів як руками зверху, так і колінами в голову. Вузькі плечі здебільшого свідчать про незначну фізичну силу особи. В такому разі ефективніше використовувати кидкову техніку та застосовувати больові прийоми, прийоми удушення тощо [50; 58; 70; 151].

Широкі плечі супротивника свідчать про наявність значної фізичної сили. В умовах двобою із таким правопорушником раціональніше використовувати ударну техніку, витримуючи при цьому дальню дистанцію, і не даючи змоги захопити себе, оскільки це може сприяти максимальному використанню фізичної сили. Малорухливий правопорушник може розраховувати на свою фізичну силу та намагатися увійти в «клінч». У цій ситуації найкраще максимально застосовувати удари в уразливі місця з дальньої дистанції, поєднуючи їх із швидкими пересуваннями.

Сформованість навичок ведення рукопашного бою в правопорушника визначають перед початком поєдинки за положенням

його тіла (за певною стійкою), способом утримувати зброю, якщо вона є [4; 6; 9; 18; 149].

За певною стійкою можна визначити, яким видом єдиноборства володіє правопорушник і відповідно корегувати тактику своїх дій. Зокрема, розставлені напівзігнуті ноги та розведені руки супротивника в сторони свідчать про те, що це борець, і сутичка з ним приречена на поразку, якщо, звичайно, працівник сам не є борцем.

В разі, якщо руки працівника розміщені біля обличчя або тулуба (кисті рук на одному рівні), плечі підняті, стопи ніг розташовані на рівні плечей, то правопорушник найвірогідніше володіє технікою боксу. Ліво- або правостороння стійка з виставленою вперед однією рукою характерні для людей, які займалися рукопашним боєм, карате або кікбоксінгом.

Слід урахувати, що у кожному виді єдиноборства є свої обмеження під час ведення двобою, що є вразливим місцем цих спортсменів. Борці дуже сильні фізично, вони завжди прагнуть вийти в «клінч», здійснити захоплення та виконати кидок. Але вони практично не чекають, що їм будуть завдавати ударів під час захоплення та застосовувати інші неспортивні прийоми [1; 103].

Боксери добре працюють руками на різних дистанціях, прекрасно тримають удар у голову і тулуб, але нічого не можуть протиставити ударам у нижні кінцівки, боротьбі в «партері», больовим прийомам і прийомам удушення.

Слід відзначити, що ефективність впливу ударів на правопорушника у багатьох ситуаціях може бути значнішою ніж застосування кидків або больових прийомів незалежно від антропометричних показників. Успішність виконання больових прийомів або кидків здебільшого обумовлюється вагою або зростом правопорушника. Під час застосування ударної техніки ці зусилля можуть мати однакову величину для різних за вагою і зростом супротивників без значних різнобіжностей кінцевого результату.

Отже, удари руками та ногами підвищують ефективність застосування заходів фізичного впливу у випадках, коли працівник має меншу вагу, зріст або діє проти декількох правопорушників.

За умови погрози застосування зброї або вчинення опору групою правопорушників становище працівника ускладнює небезпека нападу ззаду та чисельна перевага нападників. У таких ситуаціях рекомендують уникати захоплень і використовувати блоки й удари для захисту від нападників, переміщуючись при цьому від одного супротивника до іншого, не надаючи змоги себе захопити.

Під час протиборства з двома та більше супротивників не радять застосовувати кидки, удушення, больові прийоми. Це малоефективно та небезпечно. Використання в таких ситуаціях, насамперед, ударів сприяє можливості придушити опір правопорушників з мінімальною

втратою часу і, як свідчить практика, надійніше вирішити завдання щодо забезпечення особистої безпеки [1; 88; 89; 112–114].

Визначення психічного стану здійснюють шляхом оцінювання міміки правопорушника, його жестів, пози, інтонацій голосу. Це надає змогу визначити ступінь психологічної готовності правопорушника до ведення двобою. Вищий ступінь психологічної готовності визначається наявністю розвинених особистісних рис, серед яких: сміливість, рішучість, наполегливість, самоконтроль, упевненість у собі, а також агресивність. Висновок про наявність таких особистісних психологічних рис можна зробити на підставі вивчення особливостей зовнішнього вигляду правопорушника. Важке квадратне підборіддя свідчить про сміливість і жорстокість. Висунуте вперед підборіддя – наполегливість, що переходить у впертість. Міцно стиснуті губи – характеризують рішучих людей. Примружені очі – про впевненість у собі та розвинуте почуття самоконтролю. Мовлення такої людини спокійне, продумане, закінчення слів вимовляється чітко; тон голосу рівний, твердий, часто такий, що не допускає заперечень [8; 13; 31; 43–47; 150].

На агресивний стан правопорушника вказують: звужені зіниці; м'язи лоба зсунуті всередину і вниз, створюючи загрозливий або лютий вираз очей; ніздрі розширені, а крила носа злегка підняті; губи або міцно стиснуті, або відтягнуті, створюючи прямокутну форму та відкриваючи стиснуті зуби; налите кров'ю обличчя; саркастична посмішка, очі розширені без моргання; високо піднята голова; виставлене вперед підборіддя; стиснуті кулаки; агресивна поза (боксерські, борцівські стійки, погрози кулаком тощо); демонстрація образливих жестів; навмисне емоційне самозбудження (у людей, які не мають впевненості у власних силах); вимовляння образливих слів і погроз тощо.

Слід пам'ятати, що для визначення рівня агресивності необов'язково вишукувати всі ці ознаки в супротивника. Вони досить умовні та залежать від особливостей характеру і темпераменту кожної людини. Для того, щоб оцінити наміри супротивника як агресивні, достатньо однієї окреслених ознак.

Найнижчий ступінь психологічної готовності до опору визначається наявністю в людини таких особистісних рис, як боягузтво, нерішучість, невпевненість, емоційна збудженість, що переважає над логікою.

Оцінити це можна за такими ознаками. Зокрема виступаючих піт на лобі свідчить про почуття страху в супротивника; напівопущені очі, «бігаючий» погляд – відсутність бажання зустрічатися поглядом із співбесідником; розширені зіниці, широко розплющені очі – жах (слід мати на увазі, що розширення зіниць може бути зумовлене дією певних речовин); маленьке, вузьке, скошене назад підборіддя, яке виступає вперед, свідчить про хитрість і підступність людини;

напіввідкритий рот – нерішучість, відсутність волі до опору; руки постійно щось мнуть, смикають – невпевненість, бажання швидше закінчити спілкування; дрижання (тремор) кінчиків пальців – страх (можливо, унаслідок вживання спиртних напоїв); звужені плечі, згорблена спина – мимовільне бажання здаватися. Вимова такої людини невиразна, слова звучать скоромовкою, закінчення слів «ковтаються», висота голосу може різко мінятися кілька разів протягом розмови, у голосі відчутні істеричні нотки. Тулуб у такої людини відхилений назад (оборонна позиція).

Складно передбачити поведінку особи, яка перебуває під дією наркотичних речовин або алкоголю, оскільки свідомість такої людини запаморочена і логіку в її діях шукати безглуздо. Така особа підпорядкована лише власній доміні, що переважає в її свідомості: вона здебільшого прагне досягти своєї мети. У такого правопорушника відсутнє почуття страху, сили його багаторазово зростають, поріг больової чутливості різко підвищується. Такий супротивник практично не відчуває болю і, навіть діставши ушкодження, нерідко продовжує атакувати. Поряд із зазначеним, у такої людини уповільнена реакція, порушена координація рухів, що надає змогу працівнику поліції застосувати відвертаючі прийоми та дії.

Правопорушник, який перебуває під дією алкоголю чи наркотиків, здатен поводитися дуже жорстоко, тому вкрай важливо зупинити його дії, будь якими засобами.

Будь-які захисні дії будуть значно ефективнішими, в разі, якщо їм передуватиме відволікаючий маневр. На практиці своєчасне застосування відволікаючих прийомів надає вагому перевагу в будь-якому двобої, навіть, якщо супротивник озброєний.

Відволікаючі прийоми дуже різноманітні. Зокрема, це: симуляція (імітація крайнього ступеня втоми, нестерпного болю, запаморочення свідомості); камуфлювання (маскування зброї перед несподіваною контратакою, уміння сховатися, коли тебе переслідують); численні способи впливу на свідомість супротивника (голосом, поглядом, жестами), а також, широке використання різноманітних предметів для відвертання уваги супротивника, створення йому перешкод, що ускладнюють ведення двобою.

Відволікаючі дії можуть лише на нетривалий проміжок часу цілком заволодіти увагою супротивника, стати несподіваною домінантою в його свідомості, змусити перемкнути увагу на який-небудь інший предмет або дію. Коротка пауза, що виникає при цьому, збентеження надає ту саму єдину можливість для найбільш ефективної контратаки (удару, кидка) або істотної зміни позиції (відхід із незручного місця, наприклад із кута).

Як уже зазначалося, увагу супротивника зі зброєю відволікає будь-який предмет, який можна кинути йому в обличчя або під ноги. Відразу ж за виконанням відволікаючої дії необхідно миттєво переходити до активних дій – або стрімким рухом скоротити дистанцію та контратакувати, або ухилитися.

Відволікання уваги одночасно є ефективними захисними діями, здійснюються шляхом розмахування перед очима супротивника яким-небудь предметом: курткою, плащем, сумкою, портфелем.

Імітація утоми притупляє обережність супротивника, змушує його відкрито атакувати.

Погляд працівника вбік чи голосне звертання до уявного напарника майже напевно змусять супротивника озирнутися, що надасть можливість працівнику здійснювати атакувальні дії.

Несподіваний гучний оклик взагалі може паралізувати супротивника. До того ж різкий видих під час викрикування дозволить на певну мить збільшити м'язове зусилля.

Слід пам'ятати, що в разі, якщо особа постраждала в результаті застосування заходів примусу, поліцейські зобов'язані надавати невідкладну домедичну допомогу.

3.3. Сійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакувальні дії

Сійка – це оптимальне положення частин тіла працівника поліції, при якому він може ефективно здійснювати атакувальні й захисні дії (бойові сійки) під час сутички з правопорушником чи відпрацьовувати техніку прийомів фізичного впливу, формувати навички самозахисту в процесі навчання (навчальні сійки). Залежно від положення ніг сійка може бути фронтальною, лівосторонньою, правосторонньою, а залежно від положення центру маси тіла – високою, середньою, низькою [134].

У фронтальних рівномірних сійках вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, які розміщені на одній лінії. Якщо вага тіла переноситься на одну ногу, то це буде фронтальна бокова сійка.

У лівосторонній чи правосторонній сійці одна нога розміщена попереду, друга позаду. Якщо вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду – це передня сійка, якщо на ногу, що стоїть позаду – задня сійка. Якщо вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги – рівномірна сійка.

У рівномірній сійці, працівник має можливість переміщати вагу тіла на одну з ніг, не переносючи опори.

Сійка має забезпечувати надійну сійкість і можливість маневрувати в будь-якому напрямку, завдавати ударів ногами та

руками, здійснювати захисні дії, виконувати інші прийоми фізичного впливу та самозахисту.

Ефективність бойової стійки забезпечується вмінням контролювати своє тіло у будь-якому положенні. Під час вибору бойової стійки керуються положенням, що сильна рука знаходиться позаду. Якщо права нога розміщена попереду – це правостороння стійка, якщо ліва – лівостороння. Найуніверсальнішою стійкою, що відповідає всім вимогам єдиноборств, є *лівостороння (правостороння) бойова стійка*.

Стійки використовують на близькій або середній дистанціях під час нападу на працівника поліції за необхідності виконання захисних та атакувальних дій. Перебуваючи в бойовій стійці працівник готовий здійснювати захисні та контратакувальні дії, застосовувати прийоми фізичного впливу. У бойовій стійці ступні ніг рівнобіжні та обернуті під кутом 45° відносно поздовжньої осі (лінії атаки) на зручній відстані одна від одної. Ноги частково зігнуті в колінних суглобах, а вага тіла розподілена рівномірно на передню частину кожної ступні (рис. 4).



Рис. 4

Точка перетину поздовжньої та поперечної осей є проекцією центру маси тіла на горизонтальну поверхню і є пунктом відліку під час виконання переміщень.

Тулуб незначно нахилений вперед і обертається навколо вертикальної осі під кутом 45° відносно лінії атаки, спина пряма, плечі розслаблені та подані трохи вперед. Плече, що знаходиться попереду, розміщене дещо вище плеча, що знаходиться позаду, і прикриває підборіддя. Голова нахилена вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, передпліччя захищають тулуб. Кисті розслаблені, пальці зібрані в кулак і нахилені трохи всередину, спрямовані ударною поверхнею вперед. Кулак, що знаходиться попереду, розміщується на рівні однойменного плеча; кулак, що знаходиться позаду – захищає підборіддя.

Правильність стійки перевіряють таким чином: рівномірно присісти на обидві ноги до торкання підлоги коліном ноги, що знаходиться позаду. Коліно, що знаходиться позаду, і п'ята ноги, що стоїть попереду, мають бути на одній лінії. В лівосторонній або правосторонній стійці очікування одна нога виставлена вперед.

Характерні помилки: вага тіла розподілена нерівномірно, тулуб грудьми обернуто до супротивника.

Якщо працівник поліції перебуває на середній або дальній дистанціях від правопорушника, то можна стати в бойову стійку, яка подібна до попередньої, за винятком того, що плечі опущені, передпліччя в горизонтальному положенні розміщуються на рівні живота, а лікті розведені в сторони. Така стійка може бути як правосторонньою або лівосторонньою, так і фронтальною.

Перебувати в бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, але в постійній готовності до активних дій. Це дозволяє уникати передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися в необхідний час, розвинути максимальну початкову швидкість руху під час виконання захисних й атакуювальних дій.

З підвищенням рівня підготовленості та сформованості в працівника навичок виконання захисних і контратакуювальних дій, класичні бойові стійки можна трансформувати в індивідуальні, які більше відповідають тактиці ведення бою. Відпрацьовуючи техніку виконання ударів у навчальних поєдинках, необхідно виокремити для себе найзручнішу стійку, яка сприятиме легкому та вільно маневруванню, завданню ударів і здійсненню захисних дій від них.

Констатовано, що вищезазначені бойові стійки можуть спонукати небажану агресивність супротивника. Тому в ситуаціях з відсутнім явно вираженим нападом, але існуючою вірогідністю нападу або супротивник перебуває на дальній дистанції, можна використовувати *стійки очікування*, які дозволяють швидко здійснити захисні дії або перейти до атакуювальних.

У фронтальній стійці очікування тулуб рівний, руки опущенні донизу (розміщені вздовж тулуба), колінні суглоби ледь зігнуті, ступні розміщені на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги та дещо перенесена на передні частини ступень.

Бойові стійки можна використовувати як навчальні – під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту та рукопашного бою.

Стойки очікування застосовують у випадках, коли працівник повністю контролює ситуацію і не відчуває агресивності стосовно себе. Крім того, стійку очікування можна використовувати як вихідне положення для застосування несподіваних атакувальних дій на правопорушника, що не потребує переходу в бойову стійку.

Існує значна кількість навчальних стійок, у яких відпрацьовують класичні техніку східних єдиноборств. У практиці спеціальної фізичної підготовки працівника поліції здебільшого використовують такі стійки: основна, фронтальна, широка фронтальна.

Основна стійка

Природна розслаблена стійка, в якій п'яти поставлені разом, а носки – порізно, руки трохи зігнуті спереду, відстань між кулаками 10–15 см. Із зазначеної стійки розпочинають і завершують комплекси формальних вправ рукопашного бою.

Фронтальна стійка (рис. 5).



Рис.5

Ноги на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, ступні дещо розвернуті. Усі м'язи тіла, особливо ніг, розслаблені, а вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, плечі опущені, руки трохи зігнуті попереду, пальці стиснуті в кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вверх). Перше положення може використовуватись як стійка очікування в реальних сутичках із правопорушником. У таких ситуаціях пальці в кулак не стискають.

Характерні помилки: ноги прямі, м'язи ніг напружені; руки розміщені занадто далеко або близько відносно тулуба (мають розміщуватись під кутом близько 30°).

Широка фронтальна стійка

Ноги поставити на відстань орієнтовно вдвічі ширше плечей, ступні рівнобіжні одна одній, руки частково зігнуті в ліктях попереду, пальці стиснуті в кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вверх). Плечі опущені, тулуб прямий, колінні суглоби розведені в боки якомога ширше. Широку фронтальну стійку використовують під час вивчення та вдосконалення ударів руками та захисту від них. В умовах фізичного протистояння з правопорушником її використовують для нанесення завершального удару, контролю за супротивником після застосування больових прийомів.

Характерні помилки: пальці ніг не підняті; немає опори на ребро ступень; спина прогнута недостатньо, коліна не розведені в боки.

Під час виконання всіх прийомів фізичного впливу погляд має бути спрямований у груди супротивника – це дозволяє бачити всі дії супротивника та позбавляє його можливості здійснювати «обманливі» рухи очима (дивитися в одне місце, а завдавати удар в інше, уникати гіпнотичного впливу та рятує від помилки видавати поглядом свої тактичні наміри, що, своєю чергою, дезорієнтує супротивника).

Уміння правильно пересуватися грає важливу роль під час реального двобою з супротивником та у процесі опанування прийомів фізичного впливу. Пересування під час фізичного протистояння з супротивником можуть виконуватися в бойових стійках, відповідно переносючи масу тіла вперед, назад, ліворуч, праворуч, використовуючи одночасно рухи тулубом, руками та ногами. Пересуватися під час двобою необхідно легко, розслаблено, швидко, миттєво змінюючи напрямок руху.

Від сформованості умінь і навичок пересуватися у стійках, від роботи ніг у реальній сутичці із супротивником залежить ефективність застосування прийомів фізичного впливу. Швидкість і точність переміщень, уміння розраховувати час і дистанцію сприяє ефективності виконання атакуючих і захисних дій.

Рівновага – найважливіший елемент стійок і пересувань. Технічно правильне пересування забезпечується стійкістю. Зазначене сприяє вияву сили удару і допомагає уникати ударів супротивника. Без необхідної стійкості складно контролювати своє тіло під час двобою.

Дуже важливим є правильне центрування тіла, яке забезпечується розміщенням ступень прямо під корпусом приблизно на відстані звичайного кроку. Це надає можливість рівномірно розподіляти вагу тіла на обидві ноги.

Головним принципом роботи ніг під час пересувань є простота, економність, швидкість і мінімум зайвих рухів. Не повинно бути руху заради руху. Рухатись необхідно рівно стільки, скільки необхідно, щоб уникнути атаквальних дій супротивника, змусити його «розкритися» і скористатися цим. Не рекомендується пританцьовувати, як боксери на ринзі.

Пересування повинні мати певну тактичну мету і не бути хаотичними. Наприклад, для захисту від удару слід відійти назад чи вбік, під час постановки блоку – рухатися вперед до супротивника, для нанесення удару зробити крок у напрямку удару.

Пересування у бойовій стійці виконують підставними кроками та короткими ковзними стрибками на передніх частинах стоп, з обертами на 360°, 180°, 90°, випадами, перебіжками обличчям вперед, лівим, правим боком, спиною вперед.

Під час реальної сутички з правопорушником можуть використовуватись стрибки та стрибки з подоланням перешкод, перекиди та переكاتи.

Рух уперед і назад *приставними кроками* виконують починаючи з короткого кроку ноги, що перебуває попереду, з подальшим підтягуванням ноги, що знаходиться позаду, зберігаючи рівновагу та положення бойової стійки.

Ступню ноги, що стоїть попереду навантажують не повністю, п'ята її ледве піднята над землею. Нога, що стоїть позаду, постійно на носку як у русі, так і в нерухомому положенні. Це надає можливість швидко переносити вагу тіла на другу ногу під час удару та під захисту від ударів супротивника. Для того щоб рухатися швидко, необхідно ледь нахилити тулуб у напрямку руху перш ніж зробити крок.

Під час руху назад повторюють вищеописані дії у зворотному напрямку. Цей вид пересування дозволяє здійснювати переміщення без зміни положення верхньої частини тіла, тобто з великим ступенем захищеності, економно і швидко.

Для швидкого пересування вперед у бойовій стійці ногою, що стоїть попереду, виконати незначний крок уперед (за великого кроку, нога, що перебуває позаду, буде нести значне навантаження, що погіршить положення рівноваги), коли нога встала на землю, швидко підтягнути до неї ногу, що стоїть позаду, так щоб вона стала до п'яти ноги, що стоїть попереду. Перш ніж вона торкнеться п'яти, ногу, що стоїть попереду, швидко пересунути вперед. Нога, що знаходиться позаду, ніби підбиває ногу, що стоїть попереду, виштовхуючи її вперед, і стає практично на її місце.

В разі необхідності долання великої дистанції – слід виконати кілька кроків: перший – найкоротший, решту – звичайної довжини.

Під час швидкого відступу назад, як і під час руху вперед, нога, що перебуває позаду, починає рух, а нога, що попереду – пересувається за нею, відстаючи лише на мить. Вага тіла на одну ногу переміщується лише під час нанесення удару.

Рух праворуч і ліворуч здійснюють так само, але з тією лише різницею, що перший крок виконує нога, яка перебуває ближче за напрямком руху, а за нею рухається інша нога. Така послідовність руху є необхідною для уникнення схрещування ніг, що утруднює пересування, позбавляє стійкості і сприяє супротивнику у проведенні атаки (наприклад, проведення підсікань, нанесення ударів у пах тощо).

Пересування короткими *ковзними стрибками* в усіх напрямках виконують поштовхом однієї чи одночасно обома ногами.

Стрибки вперед і назад, праворуч і ліворуч без зміни положення ніг виконують одночасним відштовхуванням обох ніг в напрямку переміщення для зміни дистанції та відходу з лінії атаки.

Пересування із застосуванням випаду виконують зазвичай тоді, коли необхідно несподівано наблизитися до супротивника.

Пересування перебіжками застосовують у випадку, коли слід наздогнати супротивника, або під час ведення поєдинку з кількома суперниками. Виконується широкими кроками із збереженням бойового положення рук і тулуба.

Положення всіх частин тіла в бойовій стійці зберігається незмінним під час будь-яких пересувань.

Характерні помилки під час пересування: коливання центру ваги за вертикаллю; не дотримання необхідної відстані між стопами ніг і розподіл ваги тіла; здійснення пересувань на прямих ногах; тулуб нахилено вперед або назад; у бойовій стійці ступні ніг розміщені на одній лінії; тулуб не розвертається у напрямку руху; здійснення пересувань не одним рухом, а частинами.

У практиці ведення рукопашного бою дотримуються трьох дистанцій – дальньої, середньої та ближньої. Працівник поліції повинен уміти вести бій на кожній з них, щоб краще орієнтуватися у всіх бойових ситуаціях.

Дальня дистанція – відстань, з якої працівник, перебуваючи у бойовій стійці, може завдати удару ногою, рукою з кроком уперед.

Середня дистанція – відстань, з якої можна завдати удару ногою, рукою, не виконуючи при цьому кроку вперед.

Ближня дистанція – відстань, з якої можна завдати короткі удари рукою (бокові або знизу).

Відстань між супротивниками, які ведуть бій, визначає час, необхідний для виконання ударів ногами, руками, підсікань та захистів.

Ведучи бій на дальній дистанції, працівник стоїть здебільшого прямо, активно пересувається та намагається завдавати ударів, залишаючись недосяжним для супротивника. Наближаючись до супротивника, він стає зібраним, положення ніг стійкіше, руки закривають голову і тулуб.

Дії працівника на певній дистанції визначаються кількома факторами, серед яких: рівень фізичної підготовленості, умінь координувати свої дії; розвиток швидкісних, силових якостей, витривалості та спритності, технічна підготовленість (умінням завдавати ударів, робити підсікання, володіти прийомами захисту), психологічним станом, тактичним завданням тощо.

Дистанція впливає на здатність реагувати в критичних ситуаціях. На відстані 50 см від супротивника, практично, неможливо зреагувати на удар ножем, а на відстані 1–1,5 м є можливість поставити блок, виконати удар ногою або рукою.

Техніка виконання ударів руками та ногами

Удари руками

Ефективність ударів руками залежить від швидкості та послідовності руху різних частин тіла, що беруть участь у виконанні удару: ноги, тулуб, плечі, руки. Рука, яка не задіяна в атакувальних діях, знаходиться в захисному положенні. Під час виконання ударів у русі зосереджується увага на погодженні руху ніг з ударами рук. Удари з виконанням кроку завершують в момент постановки ноги. Удари виконують з кроком як однойменною, так і різнойменною ногою. Удар лівою рукою з кроком лівою ногою вперед називається *однойменним*, а правою рукою – *різнойменним*.

Під час виконання ударів руками не слід передчасно сильно напружувати м'язи тулуба та рук, оскільки це сковує рухомість. Удар виконують хльостко з короткочасним скороченням м'язів руки – стисканням пальців у кулак; плечового поясу і стегна – фіксуванням моменту удару; м'язів живота – різким видихом під час виконання удару.

Удар має бути повноцінним, а не поштовхом. Під час виконання ударі найбільша сила розвивається в момент торкання кулаком цілі, а під час поштовху вона розподіляється вже на весь рух і практично втрачається вже тоді, коли рука повністю витягнута. Удар йде від обертання стегон, поштовх – від розгинання ноги, що стоїть позаду. Під час виконання удару необхідно прагнути проникнути ніби всередину об'єкта атаки, а не зупинятися на його поверхні. Удар завдається в точку, умовно розташовану у глибині цілі на 7–10 см. Після удару рука повертається назад так само швидко, як вона подавалася вперед.

Залежно від напрямку, удари поділяють на *прямі, збоку, знизу, зверху, навідліг*. Удари необхідно вміти завдавати обома руками з різних положень у нерухомі та рухомі цілі.

Прямий удар кулаком (рис. 6) виконують у підборіддя, сонячне сплетіння, печінку з лівосторонньої (правосторонньої) бойової стійки головками п'ястих кісток із перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду, з незначним поворотом тулуба плечем уперед. За такого удару відбувається активне розгинання ноги, що стоїть позаду, та обертання



Рис. 6

стегон і тулуба; поступальний рух руки, що вдаряє найкоротшим шляхом вперед і миттєве стискання пальців в кулак у момент контакту з ціллю. Одночасно, другий кулак різко відводиться назад для захисту щелепи. Під час удару кулаком права нога приставляється ближче до лівої, короткочасно сильно напружуються м'язи тіла. Після нанесення удару рука не опускається вниз, а миттєво повертається в попереднє положення та бере участь у виконанні захисних дій. Рука під час виконання прямих ударів не випрямляється повністю в ліктьовому суглобі для уникнення розтягнення зв'язок. З дальньої дистанції удар виконують з кроком ногою вперед.

Для попередження пошкодження кулака необхідно навчитися правильно його стискати: тримаючи долоню розкритою, чотири пальці стиснути і зігнути до упору у центрі долоні. Великим пальцем щільно притиснути середню фалангу вказівного пальця. Тильна сторона кулака при цьому має бути на прямій лінії з передпліччям.

Удар збоку наноситься у щелепу, шию, тулуб рукою, зігнутою в лікті, короткою дугою основою стиснутих у кулак пальців. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. У виконанні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече (рис. 7).

Для нанесення удару збоку необхідно з бойової стійки спрямувати руку в ціль, кулак повернути пальцями всередину або вниз і, описуючи ним дугу за горизонталлю, виконати удар. У момент удару передпліччя

має бути підняте ліктем вперед. Удар наноситься з кроком і без кроку, з різким розворотом тулуба. Рука не повинна видавати наміри (опусканням вниз чи відведенням назад) перед ударом.



Рис. 7

Удар знизу наноситься у ближньому бою зігнутою в ліктьовому суглобі рукою в підборіддя, печінку, сонячне сплетіння, пах, а коли супротивник нахиляється вперед – в обличчя. Виконується як з місця, так і з кроком уперед. Удар наноситься кулаком, розвернутими пальцями вгору (на себе) або основою долоні. В удар вкладається інерційна сила обертання тулуба (рис. 8).



Рис. 8

Кожен з описаних вище ударів руками, залежно від дистанції, з якої він завдається, може змінюватися за довжиною і спрямованістю. Чим ближче супротивники один до одного, тим коротші удари. Крім того, під час нанесення ударів збоку зменшується кут між плечем і передпліччям. Прямий удар з дальньої дистанції досягає мети при витягнутій руці, а із середньої – при напівзігнутих.

У практиці під час нанесення ударів руками напрямок рухів може змінюватися: удар знизу може бути трохи збоку, удар збоку ледь знизу, прямий знизу чи збоку. Це залежить від положення рук супротивника, застосованого ним захисту, дистанції між супротивниками, їх бойового положення, а також від положення працівника, який під час здійснення атакуювальних і контратакуювальних дій має захищатися від ударів супротивника.

Удари ліктем є незамінною зброєю ближнього бою і мають низку переваг: надзвичайна сила; несподіваність; труднощі в їх блокуванні (рис. 9). Їх застосовують у ближньому бою для нанесення атакуювальних ударів у голову (щелепу), тулуб (по ребрах, сонячне сплетіння), шию, хребет супротивника. Під час виконання ударів ліктем застосовують силу ніг, тулуба, плечового поясу. З успіхом виконують удари ліктем з одночасним захопленням голови, одягу на грудах або на плечах супротивника іншою рукою.



Рис. 9

Характерні помилки під час виконання ударів руками: зупинення руки в кінцевій фазі удару, нахил тулуба під час виконання удару, формальне виконання удару (відсутність «імпульсу» від тазу, замах перед ударом), відкрита стійка (руки опущені або розведені в боки), повільне виконання удару, виконання удару в одноопорному положенні, під час удару неправильно сформовано ударну поверхню.

Удари ногами

Під час сутички з правопорушником удари ногами мають низку переваг. По-перше, вони значно сильніші, ніж удари руками. По-друге, нога довша за руку і вона ніби продовжує лінію руки під час удару. По-третє, захиститися від удару ногою не просто, особливо, якщо він наноситься в гомілку, коліно, пах. І нарешті, удари ногами дозволяють триматися подалі від ударів супротивника руками.

Більшість ударів ногами починають виконувати з винесенням коліна ударної ноги вгору. Опорну ногу злегка зігнути в колінному суглобі для утримання рівноваги та захисту з використанням стрибка у випадку зустрічного підсікання, роль опори в такому разі виконує вся ступня. Незначне обертання опорної ноги збільшує силу удару. Руки в момент удару ногою мають знаходитись у захисному положенні (на випадок контратаку вальних дій з боку супротивника).

Ударний рух ногою можна поділити на чотири фази: *виносу ударної ноги; удару; повернення ударної ноги; постановки її в бойову стійку*. Під час виконання удару нога рухається в ціль без затримки у фазі виносу.

Для найраціональнішого виконання ударного руху нога повинна виноситися зігнутою і повертатися у зігнуте положення. Під час виконання ударів ногами важливо не відхиляти тулуб від положення, у якому він знаходиться у бойовій стійці. Якщо відхилення не уникнути, то воно має бути в розумних межах – для зручності продовження атакувальних дій руками.

Під час нанесення ударів із обертанням, погляд має бути постійно спрямований у бік супротивника. Для цього голову слід повертати максимально швидко і в момент виносу ударної ноги.

Важливого значення під час виконання ударів ногами набуває збереження рівноваги в момент виконання самого удару, тому що вага тіла підтримується лише однією ногою. Збереженню рівноваги перешкоджає так звана «віддача», що виникає після удару. Для того щоб зберегти рівновагу, необхідно напруженням м'язів опорної ноги амортизувати «віддачу» від удару і тримати верхню частину тулуба майже перпендикулярно поверхні.

Виходячи з тактичних міркувань, після удару необхідно швидко повернути ногу в положення підготовки до бою. Це завадить супротивнику її захопити чи підсікти опорну ногу.

Удари ногою наносяться носком, *підйомом, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, п'ятою (каблуком), коліном* в основному в нижню частину тулуба: *живіт, попереk, куприк, пах, колінні суглоби, гомілку, стегно та підйом стопи*.

Можна завдавати ударів ногою і у верхню частину тулуба: *груди, голову*. Для цього потрібно мати високий рівень розвитку гнучкості, сили і швидкісних якостей, значний досвід спеціальних тренувань.

Після кидка супротивника на землю удари ногою наносяться в будь-яку уразливу частину тіла та голову.

Удар носком ноги – завдають ногою знизу під коліно, у гомілку, пах, живіт, тулуб; по лежачому супротивнику наносять удари в живіт, куприк, пах, поперек і голову.

Удар підйомом стопи – завдають збоку в колінний суглоб, зовнішню частину стегна, в ділянку печінки, селезінки.

Удар ребром стопи – у гомілку, тулуб, голову.

Удар вперед підошовною частиною стопи – у коліно, пах, гомілку.

Удар п'ятою (каблуком) – подібний до удару ступнею, наноситься зверху по супротивнику, який лежить, у підйом стопи. П'яту як ударну поверхню використовують під час нанесення удару ногою в бік.

Удар коліном – завдають з близької відстані знизу вверх у пах, живіт і обличчя супротивника, який нахилився.

Удари із бойової стійки завдають як ногою, що стоїть попереду, так і ногою, що стоїть позаду.

Удар ногою вперед (прямий удар) є основним з ударів, що виконують ногою. Наноситься в пах, живіт, коліно, гомілку з лівосторонньої чи правосторонньої стійок (рідше, фронтальної) розгинанням ноги чи маховим рухом. Прямий удар завдають шляхом піднімання стегна вперед вгору (стопу п'ятою підняти до сидниці), різкого розгинання ноги в колінному суглобі та нанесенням носком, підйомом стопи, підошовною частиною удару в ціль. Під час удару максимально напружують м'язи живота та передньої поверхні стегна, опорна нога при цьому дещо зігнута й у момент удару ступня від землі не відривається (рис. 10).



Рис. 10

Удар ногою збоку (рис. 11) виконують із середньої та дальньої дистанцій підйомом, носком взуття, зовнішнім краєм стопи та каблукі у бокові поверхні тіла (гомілку, колінний суглоб, стегно, живіт, попереk, груди і голову). Ефективним є удар у колінний суглоб стопою збоку в живіт (печінку, селезінку). Удари по стегнах сковують рухомість супротивника.

Удар завдають із бойової стійки як ногою, що стоїть попереду, так і ногою, що стоїть позаду. Стегно при цьому підтягнути вгору, стопу спрямувати вздовж внутрішньої поверхні опорної ноги до паху. Розвертаючи стегно, спрямувати коліно в напрямку цілі, та розгинаючи ногу в колінному суглобі, виконати розворот на п'яті опорної ноги назовні (це надасть руху стегнам). Під час виконання ударів збоку ногу не слід випрямляти повністю в колінному суглобі, для уникнення його ушкодження в разі промаху. Удар виконують за



Рис. 11

горизонтальною дугою, що змушує випрямити в колінному суглобі опорну ногу. Під час удару напружити м'язи, а тулуб ледь відхилити в бік, протилежний удару, одноименну руку спрямувати (одночасно з рухом ноги) в бік цілі, другу руку опустити ближче до паху для готовності блокувати можливий контратакувальний удар.

Однією з характерних помилок під час виконання ударів збоку є значний нахил уперед того, хто вдаряє, спочатку піднімаючи коліно з відведенням гомілки назад і лише потім завдає удар.

Удар ногою збоку з середньої чи дальньої дистанцій виконують із попереднім швидким пересуванням уперед. З бойової стійки ногою, що стоїть попереду, виконують короткий ковзний крок уперед і швидко підтягується нога, що стоїть позаду. Після того, як ця нога закінчила рух, підняти стегно ноги, що стоїть попереду, і завдати удару, обертаючись на опорній нозі.

Удар ногою вбік (рис. 12) є дуже сильним і ефективним. Він наноситься з середньої дистанції каблукі або стопою в гомілку, коліно, живіт. Рівень нанесення удару вбік залежить від ступеню розтяжки, висоти виносу коліна, відкритих частин тіла супротивника.



Рис. 12

Удар виконується з розворотом на опорній нозі на 90° за рахунок виносу стегна вгору до свого плеча та різкого розгинання в тазостегновому і колінному суглобах. Для посилення удару необхідно розвернути свою опорну ногу у бік протилежний напрямку удару, тим самим повернувшись до суперника боком.

Удар ногою назад (рис. 13) завдається каблуком або стопою у живіт, пах, коліно, гомілку супротивника, який перебуває позаду. Для



Рис. 13

виконання удару з бойової стійки, вагу тіла перенести на опорну ногу, голову повернути назад, а погляд спрямувати на об'єкт атакуючих дій. Коліно ноги, що виконує удар, підняти вгору і, нахилиючи тулуб вперед, різко завдати удару п'ятою, спрямовуючи її назад.

Удар коліном (рис. 14) один із найпрактичніших і найуживаніших у ближньому бою. Він є одним з видів удару ногою, особливість якого полягає в використанні наближеної до колінного суглоба частини стегна і самого коліна в якості ударної поверхні. Удар коліном завдається знизу вгору у пах, живіт, обличчя супротивника, який нахилився, збоку – у живіт і ребра. Починається удар з відштовхування ударної ноги від підлоги та виносу коліна уперед, перенісши вагу тіла на опорну ногу.



Рис. 14

При цьому таз необхідно так само подати вперед. Найбільший ефект від удару коліном досягається під час захоплення супротивника за одяг, руки, голову, плечі та підтягуванні його назустріч удару.

Техніка виконання захисних дій від ударів руками та ногами

Захист пересуванням і рухами тулуба

Одним зі способів виконання захисних дій від ударів є крок або стрибок ліворуч, праворуч, назад, одночасно назад і в сторону або ліворуч із обертом тулуба праворуч, праворуч із обертом тулуба ліворуч, назад з відхиленням тулуба назад. Стрибки виконують на опорній нозі чи на обох ногах одночасно.

Одним із найефективніших способів захисту від ударів ногою є миттєве скорочення дистанції. Але це слід виконувати швидко, на початку атакуючих дій, оскільки, із-за запізненого зближення, можна тримати удар подвійної сили. Захисні дії від удару ногою вперед ефективніші, в разі, коли його зупиняють задовго до повного випрямлення ноги в колінному суглобі супротивника.

Ухил тулубом (рис. 15) – зустрічний захисний рух уперед з



Рис. 15

одночасним ухилом тулуба ліворуч або праворуч. Такі захисті дії є найпрактичнішими, оскільки лишають руки вільними для завдання ударів.

Ухил застосовують від прямих ударів у голову. Він вдало поєднується в контратаці із зустрічними ударами. Ухиляючись від

удару, той, хто захищається, не відходить від супротивника, а навпаки, наближається до нього, та, ускладнюючи супротивникові продовження атаки, наносить удари у відповідь.

Захисні дії «пірнанням» (рис. 16) застосовують у ближньому бої від ударів супротивника збоку рукою та ногою в голову. Виконують униз ліворуч, униз праворуч, униз. «Пірнання» вниз ліворуч виконують коротким кроком ногою, що стоїть попереду (лівою) ліворуч уперед, і одночасним рухом тулуба вниз із подальшим розгинанням ніг, виштовхуванням тулуба вгору з обертанням праворуч.

«Пірнання» вниз праворуч виконують із кроком ногою, що стоїть позаду (правою), праворуч назад і одночасним рухом тулуба вниз із подальшим розгинанням ніг, виштовхуванням тулуба вгору з обертанням ліворуч.

«Пірнання» вниз виконують присіданням на обох ногах і поверненням у бойову стійку.

Захист кінцівками

В умовах двобою здебільшого застосовують захисні дії руками. Ноги за спритністю значно поступаються рукам, до того ж вони ще виконують свою основну функцію – підтримують тіло. Природно, що у виконанні захисних дій їх участь не дуже активна.



Рис. 16

Під час виконання захисних дій руками необхідно напружити їх м'язи, а, зупинивши удар, по можливості, захопити руку супротивника для застосування больових прийомів чи кидків. Якщо уважно придивитися до захисних дій руками, то впадає в очі, що людина захищається, підкоряючись природному інстинкту. Слід лише вдосконалити ці дії та доповнити знаннями техніки єдиноборств.

Захист кінцівками виконують кількома способами, серед яких: підставки, відбиви, накладки.

Підставка – це захисна дія, яку виконують однією з кінцівок або предметом назустріч удару, зупиняючи рух кінцівки супротивника, що завдає удару. Цей вид захисних дій зручний в поєднанні із захистом пересуваннями та рухами тулуба. Під час захисту підставкою удар зупиняють здебільшого безпосередньо біля цілі (рис. 17).



Рис. 17.1



Рис. 17.2



Рис. 17.3

Підставку долоні біля підборіддя застосовують зазвичай як захист від прямих ударів рукою в голову (рис. 17.1), підставка опущеної вниз долоні застосовується від ударів ногою знизу в тулуб або ударів ногою збоку.

Підставку ліктя застосовують для захисту від ударів рукою і ногою збоку в тулуб і голову (рис. 17.2; рис. 17.3).

Підставки передпліччя виконуються м'язовою частиною, що розміщена ближче до ліктя. Вона сильніша і менш чутлива до ударів.

Підставку передпліччя вгору (рис. 17.4) застосовують для захисту від ударів рукою зверху. Рука, що виконує підставку, згинається не під прямим кутом, оскільки на неї припадає вся сила удару, а так, щоб удар був спрямований під кутом 30° – 40° , що значно зменшує силу удару та має особливе значення під час захисту від ударів ножем зверху або підручними засобами.

Підставку передпліччя вгору та одночасно назовні застосовують для захисту від ударів ногою і рукою збоку в голову (рис. 17.5).

Підставку передпліччя вниз застосовують для захисту від ударів рукою або ногою знизу.



Рис. 17.4



Рис. 17.5



Рис. 17.6



Рис. 17.7



Рис. 17.8



Рис. 17.9

Підставку передпліччя вниз та одночасно назовні застосовують для захисту від ударів рукою, ногою знизу, збоку, збоку в нижню ділянку тулуба.

Підставку обома передпліччями вниз (вгору) нахрест застосовують проти ударів рукою та ногою знизу (рукою зверху).

Підставку стопи, голілки, стегна застосовують проти прямих ударів ногою, ударів ногою в бік, ударів ногою збоку, ударів ногою знизу. Підставку стегна виконують вперед та одночасно всередину.

Відбив — це захисна дія, яку виконують кінцівкою або предметом і яка змінює напрямок руху кінцівки супротивника, що завдає удару (рис. 18).

Відбив передпліччям вниз усередину застосовують для захисту від прямого удару рукою в голову.

Відбив передпліччям, долонею, ребром долоні піднятої руки всередину застосовують проти прямих ударів в обличчя, верхню частину тулуба (рис. 18.1).



Рис. 18.1



Рис. 18.2



Рис. 18.3

Відбиви передпліччям, долонею, ребром долоні опущеної руки всередину (рис. 18.2) та назовні (рис. 18.3) застосовують проти прямих ударів рукою та ногою в живіт і нижню частину тулуба, ударів ногою знизу. Підставки й відбиви виконують здебільшого рукою, що

перебуває попереду, щоб надати можливість руці, яка позаду, завдати відповідного удару. Під час виконання підставок і відбивів однією рукою, інша знаходиться в захисному положенні біля підборіддя.

Вивчення захисних дій від ударів доцільно здійснювати одночасно з вивченням ударів у парах з виконанням комплексних завдань. Наприклад, один із партнерів завдає удару, інший здійснює захисні дії та контратакує. Потім партнери міняються ролями.

Атакувальні та захисні дії виконують на місці, зі стрибком чи кроком. При цьому необхідно намагатися зберігати дистанцію бою.

Індивідуальне відпрацювання захисних дій від ударів рукою та ногою (підставок, відбивів, накладок) здійснюють спочатку у фронтальній стійці, а потім у бойовій на місці. Після цього переходять до відпрацювання захистів у поєднанні з різноманітними пересуваннями. Особливу увагу слід звернути на поєднання рухів тулубом, руками, головою і переміщення маси тіла з однієї ноги на іншу. Контролювати правильність виконання рухів можна перед дзеркалом.

Швидкість пересування, точність і сила удару, уміння ввести в оману супротивника спритним маневром відпрацьовують у спарингу (частково обумовлені та вільні поєдинки). Саме спаринг є кращим методом тренування усіх вищезазначених якостей.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання захистів руками:

1. Сісти на підлогу, ноги витягнути вперед, повільно по чергово переводити руки з вихідного положення у кінцеве.
2. Виконувати захисні дії руками в низькій широкій фронтальній стійці повільно і з напруженням усіх м'язів.
3. Те ж саме з зосередженням у кінцевій фазі.
4. Виконувати захисні дії руками повільно, розслаблено.
5. Те ж саме з фіксацією у кінцевій фазі.
6. Виконувати захисні дії у «бойовому» темпі.
7. Виконувати захисні дії в інших стійках за методикою п. 2–6.
8. Виконувати захисні дії з переходом із однієї стійки в іншу за методикою п. 2–6.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання захисних дій ногами:

- 1) стегном – використовувати ті ж самі вправи, що і для захисних дій руками, за винятком п. 1. Вправи 7, 8 виконують ногою, що стоїть попереду, та ногою, що стоїть позаду;
- 2) гомілкою назовні й усередину:
 - а) прийняти положення лежачи на спині, виконувати кругові рухи зігнутою в коліні ногою з середини назовні та назовні у середину;
 - б) виконувати захисні дії, стоячи на одному коліні;

в) виконувати захисні дії з опором біля гімнастичної драбини частинам: 1 – В.П.; 2 – виконати захист гомілкою дугою; 3 – повернутися у В.П.;

3) інші захисні дії:

а) виконувати захисні дії повільно, розслаблено, зливо;

б) виконувати захисні дії повільно, напружено зливо;

в) виконувати захисні дії в «бойовому» темпі.

3.4. Техніка виконання вправ із самострахування

Вивчення прийомів фізичного впливу, самозахисту без зброї, розпочинають із опанування техніки прийомів і способів страхування партнера та самострахування. Вдосконалювати їх необхідно на кожному практичному занятті.

Техніку безпечного падіння розпочинають із вивчення перекидів і перекатів. Така послідовність забезпечує формування вмінь правильного групування та займання необхідного положення тіла під час приземлення. Початковий етап засвоєння безпечного падіння передбачає послідовне вивчення перекиду вперед, уперед через праву та ліву руку, уперед без задіяння рук, після стрибка, з місця та в русі через партнера (партнерів) або різні перешкоди, а також перекидів назад.

Перекид уперед через голову (рис. 19) виконують із вихідного положення упору присівши (ноги нарізно, коліна не розводити в сторони, притиснути підборіддя до грудей, зігнути (округлити) спину, (рис. 19.1).

Не розгинаючи спину відштовхнутися ногами (рис. 19.2), здійснити перекид уперед (рис. 19.3), зберігаючи групування, перейти у вихідне положення (рис. 19.4). Під час перекиду ноги зігнуті, стегна притиснуті до грудей. Для того, щоб стати на ноги в темп перекату, необхідно кистями рук захопити гомілки.



Рис. 19.1



Рис. 19.2



Рис. 19.3



Рис. 19.4

Під час відпрацювання перекиду вперед необхідно зосереджувати увагу на положенні голови, пам'ятати стосовно групування та своєчасного відштовхування ногами. Після вивчення перекиду вперед із положення упору присівши, відпрацьовують перекиди вперед із положення стоячи, потім через ліву та праву руку з коліна. Опанувавши

техніку виконання цих вправ переходять до відпрацювання перекиду вперед через ліву та праву руку з положення стоячи.

Перекид вперед через ліву руку з коліна (рис. 20). Опуститися на ліве коліно та виставити вперед ліву руку, зігнуту в лікті (рис. 20.1).

Нахилитися, спираючись виставленою рукою на килим, виконати перекид через голову (рис. 20.2; рис. 20.3). Рука в момент приземлення має бути зігнута в лікті під прямим кутом, при цьому потилиця торкається килима. Виконання перекиду слід розпочинати з лівого плеча, у напрямку правої сідниці, підборіддя при цьому притиснуте до грудей.



Рис. 20.1



Рис. 20.2



Рис. 20.3

Перекид уперед через ліву руку з положення стоячи (рис. 21). Вихідне положення – основна стійка (рис. 21.1). Ліву ногу та руку, зігнуту в ліктьовому суглобі виставити вперед та обернутися на обох ногах праворуч на 45°.



Рис. 21.1



Рис. 21.2



Рис. 21.3



Рис. 21.4

Із цього положення виконати плавний перекид (рис. 21.2; рис. 21.3; рис. 21.4), спираючись виставленою рукою на килим і перейти в стійку (рис. 21.1). У разі відпрацювання, кінцеве положення під час падіння на бік, можна завершувати перекидом через руку з переходом в положення лежачи з відповідним розташуванням частин тіла (рис. 21.5).



Рис. 21.5

Перекид уперед без задіяння рук (рис. 22). Для виконання цієї вправи слід розмістити ноги на ширині плечей, руки завести назад за спину, нахилитися вперед,

притиснути підборіддя до грудей (рис. 22.1), різко відштовхнутися ногами, виконати перекид (рис. 22.2; рис. 22.3) і зайняти вихідне положення.

Перекид назад через голову (рис. 23). Вихідне положення – упор присівши, долоні розмістити на килимі, підборіддя притиснути до грудей, зігнути спину (рис. 23.1). Відштовхнутися руками від килима,



Рис. 22.1



Рис. 22.2



Рис. 22.3

виконати перекат назад (рис. 23.2), під час перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка відтискаючись на руках, полегшити перекат через голову (рис. 23.3), перейти у вихідне положення (рис. 23.4). Під час перекиду ноги зігнуті, стегна притиснуті до грудей. Після вивчення перекиду назад із положення упор присівши, відпрацьовують перекиди назад із положення стоячи.



Рис. 23.1



Рис. 23.2



Рис. 23.3



Рис. 23.4

Після опанування техніки виконання перекидів у групуванні з положення упору присівши та стоячи можна відпрацьовувати перекиди вперед після стрибка, перекиди з місця та з розбігу через партнера (партнерів), різні перешкоди. Зазначені вправи застосовують для формування сміливості, розвитку здатності орієнтуватися під час польоту через партнера, правильного приземлення на руки.

Відпрацювання перекидів після виконання стрибка розпочинають із подолання найпростіших перешкод. Наприклад, спочатку відпрацьовують перекиди з розбігу через мотузку, яка розміщена на висоті 30–40 см, згодом через одного партнера, який стоїть на колінах. Після вивчення перекиду через одного партнера, відпрацьовують перекиди через двох і більше партнерів. Техніку перекидів доцільно відпрацьовувати з декількома способами виходу з

них. Наприклад, після перекиду вперед можливий вихід у положення для виконання удару п'ятами зверху, у бойову стійку обличчям у напрямку руху, протилежному до напрямку руху, перпендикулярно до напрямку руху. Після перекиду назад можливий вихід у положення лежачи на животі чи в бойову стійку.

Вивчення прийомів самострахування під час падіння

Падіння відрізняються від перекидів тим, що в них не виконують переكات. Під час падіння необхідно згрупуватися, напружити м'язи і виконати хлопок (удар) руками (рукою) об землю. Хлопок виконується долонями (долонею).

Виконують удар рукою об килим, землю, підлогу для безпечнішого падіння на спину чи бік. Удари однією рукою виконують під час падіння на бік. В разі падіння на спину – обома руками. Завдяки тому, що удари виконують випрямленою напруженою рукою, перед тим як тіло торкнеться килима, зменшується сила удару та падіння стає майже безболісним, зменшується загроза вдаритися потилицею об килим.

Найпоширенішими є падіння на спину, на бік і вперед. Для вивчення самострахування під час падіння вперед як спеціальнопідготовчі вправи використовують згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук, вдаряючи в долоні; переكاتи з живота на груди в положенні лежачи; падіння з положення стоячи на колінах; стоячи на колінах з переكاتом із живота на груди; стоячи з переكاتом з живота на груди. Вивчення прийомів самострахування під час падіння вперед розпочинають з опанування правильного положення частин тіла. Для цього необхідно стати на коліна так, щоб стегно таз і тулуб утворювали пряму лінію. Руки зігнути в ліктьових суглобах і підняти перед собою, звести долоні до середини, кінчики пальців повинні бути на рівні очей. Під час падіння вперед, першими торкаються килима долоні (удар руками по килиму), а потім – все передпліччя. Як тільки долоні доторкнуться килима, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба. Тіло під час падіння вперед (після падіння), повинно опиратися на передпліччя та коліна. Ні в якому разі не слід ліктями торкатися килиму раніше ніж доторкнуться долоні. Також це падіння виконують зі стійки, з обертаннями через праве та ліве плече.

Падіння з колін (рис. 24). Стати на коліна, руки зігнути, кисті підняті до рівня плечей, виконати падіння з амортизацією руками або падіння та переكات із живота на груди, прогнувшись, здійснюючи амортизування руками.



Рис. 24

Падіння вперед із положення основної стійки (рис. 25). Вихідне положення – основна стійка (рис. 25.1), руки розмістити долоньями донизу. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи руками, як описано вище з торканням килима долоньями (рис. 25.2) або ж передпліччями (рис. 25.3). Під час падіння вперед голову слід повернути вбік, зігнути руки, амортизуючи удар.

Категорично забороняється при цьому спиратися на прямі руки. Вивчення прийомів самострахування під час падіння на бік розпочинають із опанування кінцевого положення (групування).



Рис. 25.1



Рис. 25.2



Рис. 25.3

Для цього слід зайняти положення лежачи на правому боці, зігнути в коліні праву ногу підтягти до грудей, ліву поставити на килим біля правої гомілки, притиснути підборіддя до грудей, ліве коліно підняти догори, праве покласти на килим. Пряму праву руку розташувати на килимі долонею донизу під кутом 45–50° до тулуба; ліву руку підняти догори (рис. 26.3). Необхідно навчитися швидко і точно займати таке положення під час падіння на правий або лівий бік.

Задля закріплення положення групування слід виконувати **перекат з одного боку на інший**. Для цього необхідно зайняти кінцеве положення для падіння (лежачи на лівому боці) (рис. 26.1).



Рис. 26.1



Рис. 26.2

Потім лівою рукою та обома ногами відштовхнутися від килима й перекопитися на правий бік (рис. 26.2). Перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Після опанування групування переходять до вивчення самострахування під час падіння з положення сидячи, руки вперед, з упору присівши, присіду, з положення стоячи на одному коліні, стоячи. Під час виконання цих вправ необхідно стежити, щоб голова не була відхилена назад.

Падіння на бік із положення повного присіду або з коліна.

Зайняти положення повного присіду або стоячи на одному коліні, притиснути підборіддя до грудей, витягнути руки вперед (рис. 27.1; рис. 27.2)). З цього положення сісти на килим правою сідницею якомога ближче до правої п'яти (рис. 27.3) і, не перериваючи руху, зробити переكات по правому боці та падіння на правий бік (рис. 27.4).

Падіння на лівий бік виконується в дзеркальному відображенні. Зазначену вправу можна виконувати з положення напівприсіду, при цьому руки у вихідному положенні можуть бути як витягнуті вперед, так і розміщені на колінних суглобах.



Рис. 27.1



Рис. 27.2



Рис. 27.3



Рис. 27.4

Падіння на бік зі стійки. Вихідне положення – основна стійка. Притиснути підборіддя до грудей, витягнути руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в повний присід (рис. 28.1), потім сісти на килим правою сідницею (рис. 28.2). і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік (рис. 28.3), як і в попередніх вправах. Права рука при цьому випереджає рух тулуба і завдяки удару по килиму пом'якшує падіння. Так само виконати падіння на лівий бік.



Рис. 28.1



Рис. 28.2



Рис. 28.3

Падіння на бік через партнера.

Вправа 1. Партнер стає навколішки. Розміститися до нього спиною (сісти на спину), захопити лівою рукою його комірець, праву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей (рис.29.1). Міцно тримаючись за комірець, впасти на правий бік (рис. 29.2; рис.29.3), правою рукою вдарити об килим, прийнявши кінцеве положення падіння на бік.



Рис. 29.1



Рис. 29.2



Рис. 29.3

Вправа 2. Партнер стає навколішки. Розміститися до нього обличчям (рис.30.1), захопивши лівою рукою його комірець (або притиснути передпліччя біля ділянки шиї), правою, спрямовуючи її через спину, захопити знизу праву вилогу (рис. 30.2).

Міцно тримаючись за неї, виконати перекид вперед (рис. 30.3) і впасти на лівий бік, лівою рукою виконати удар по килиму, зайнявши кінцеве положення падіння на бік (рис. 30.4).



Рис. 30.1



Рис. 30.2



Рис. 30.3



Рис. 30.4

Падіння на бік із підтриманням партнера. Захопити однойменну руку партнера (рис. 31.1), витягнути іншу руку вперед-у сторону, долонею вниз через з'єднані руки (рис. 31.2). Виконати стрибок вперед вверх через руку та, згрупувавшись, впасти на бік (рис. 31.3)(партнер при цьому підтримує за руку (рис. 31.4), пом'якшуючи удар об килим під час приземлення).



Рис. 31.1



Рис. 31.2



Рис. 31.3



Рис. 31.4

Самострашування під час падіння на спину

Зазначений прийом самострашування розпочинається із опанування кінцевого положення. Для цього необхідно лягти на спину, ноги зігнути в колінах, підборіддя притиснути до грудей. Спина має бути «округлена», м'язи тулуба напружені, руки витягнуті під кутом 45° до тулуба та притиснути долонями до килима (рис. 28.3).

Після опанування кінцевого положення переходять до вивчення перекатів на спині та падінь на спину з різних положень.

Переكاتи на спині. Присісти, захопити гомілки руками, не відпускаючи їх, виконати кілька перекатів вперед-назад на спині (рис. 32), потім, під час виконання перекату назад на спині, ударити руками об килим.



Рис. 32

Для вивчення падіння на спину застосовують низку вправ, серед яких: падіння на спину з положення присіду, з положення напівприсіду та з положення стоячи, падіння через партнера, який стоїть навколішках, падіння через жердину.

Падіння на спину з положення присіду (рис. 33). Присісти та розвести коліна, витягнути руки вперед (чи вперед убік), притиснути підборіддя до грудей (рис. 33.1), сісти на килим, ближче до п'ят, (рис. 33.2) перекотитися на спину, ударити руками по килиму (під час падіння плавно перекотитися на спині, підібравши ноги до грудей, потилиця при цьому не повинна торкатися килима (рис. 33.3), ударяти слід долоньями, руки тримати під кутом 45° до тулуба).



Рис. 33.1



Рис. 33.2



Рис. 33.3

Падіння на спину з положення напівприсіду (рис. 34). Для виконання зазначеної дії необхідно зайняти положення напівприсіду, руки витягнути вперед (рис. 34.1), відштовхнутися ногами вгору і назад, здійснити падіння на спину (рис. 34.2; рис. 34.3). Задля пом'якшення удару долоні мають торкнутися килима раніше, ніж спина.

Для виконання падіння з положення стоячи необхідно прийняти фронтальну стійку (рис. 25.1), руки підняти до рівня плечей. Згинаючи ноги в колінах та виходячи у положення напівприсіду (рис. 34.)¹ відштовхнувшись ногами, здійснити падіння назад (рис. 34.3).

Падіння через партнера, який стоїть навколішки (рис. 35)

Вихідне положення – фронтальна стійка. Розташуватися спиною до партнера, який стоїть навколішки (рис. 35.1). Присідаючи та притискаючи підборіддя до грудей, виконати переكات назад через партнера (рис. 35.2) і впасти на спину, завдаючи удару руками по килиму (рис. 35.3).



Рис. 34.1



Рис. 34.2



Рис. 34.3

На початковому етапі вивчення цієї підвідної вправи, можна виконувати падіння через партнера із затриманням на спині, притримуючись за партнера ногами, а руками пом'якшити падіння на килим. Удосконалювати навички падіння на спину рекомендують у парах, виконуючи кидки, із захопленням ніг спереду.

Помилками під час виконання перекидів, перекатів і падінь є: відсутність амортизування та групування.



Рис. 35.1



Рис. 35.2



Рис. 35.3

3.5. Кидки. Прийоми 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. Дуже важливо вміти виконувати кидки з незручних положень, у цивільному та службовому одязі. Перемогу в реальній сутичці з правопорушником швидше й ефективніше досягають в разі, коли останній опиниться на землі, чим утруднюється його активна протидія працівникові поліції.

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. 36). 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. 36.1). 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. 36.2). Відразу слід перекрити зігнутою в коліні правою ногою опорну ногу супротивника, ліва нога працівника при цьому зігнута (рис. 36.3). Здійснюючи обертальний рух тулубом, включаючи рух рук, ліворуч-униз, перевести супротивника в положення лежачи (рис. 36.4), 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 передуює кидку), відсутність згинання лівої ноги і розміщення її на значній відстані від ніг супротивника, відсутність зкручувального руху руками.



Рис. 36.1



Рис. 36.2



Рис. 36.3



Рис. 36.4

Задня підніжка (рис. 37). 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 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. 37.1). Поставити свою частково зігнуту праву ногу за опорною

ногою (або обома ногами) супротивника, щоб, втрачаючи рівновагу, він не мав можливість виконати крок назад (рис. 37.2). За допомогою ривкового руху руками ліворуч вниз, обертання тулуба ліворуч і розгинання правої ноги в колінному суглобі, перевести



Рис. 37.1



Рис. 37.2

супротивника в положення лежачи, завдати удару рукою або ногою (рис. 36.4). 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. 38) 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 вверх до себе (рис. 38.1). 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. 38.2). Продовжуючи ривковий рух руками, спрямовуючи супротивника вниз за себе та розгинаючи ноги, підбити супротивника тазом (стегном) вверх (рис. 38.3).



Рис. 38.1



Рис. 38.2



Рис. 38.3

Випрямлюючи ноги, відірвати супротивника від підлоги, зкручувальним рухом ліворуч (голова повернути ліворуч) кинути долу (рис. 36.4), 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 вверх до себе; виконуючи обертання, таз не підводиться під нижню частину живота; обертання виконується на прямих ногах;



Рис. 39.1



Рис. 39.2

відсутній поворот голови у бік кидка; не підставляється ліва нога до правої або підставляється далеко від неї.

Кидок через плече (рис. 39) 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. 39.1). Вивести супротивника з рівноваги, виконуючи ривковий рух руками ліворуч вгору до себе. Виконати обертання тулубом на 180°, розвернутися спиною до супротивника, представляючи 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. 39.2). Здійснюючи нахил уперед і розгинаючи ноги, підбити супротивника тазом вгору й зкручувальним рухом ліворуч кинути його долу (рис. 36.4), 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. 40; рис. 41). Цей спосіб використовується, коли правопорушник перебуває в положенні лежачи.



Рис. 40.1



Рис. 40.2



рис. 40.3

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. 40.1).

Утримуючи кисть на больовому впливі та повертаючи її праворуч, обійти навколо голови супротивника (рис. 40.2), перевернути його обличчям униз (рис. 40.3). Скручену ліктем догори і випрямлену праву руку супротивника утримувати своєю правою рукою, а коліном своєї лівої ноги зафіксувати його плече (рис. 41.1). Натиснувши основою долоні своєї лівої руки під ліктьовий згин захопленої руки супротивника, виконати «загин руки за спину» (рис. 41.2). 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. 41.1



Рис. 41.2

Кидок із захопленням ніг супротивника ззаду (рис. 42; рис. 43).

Для здійснення кидка необхідно виконати крок правою ногою вперед (рис. 42.1), захопити руками коліна (нижче колін, гомілки) обох ніг супротивника правим плечем спертися під сидниці, голову повернути ліворуч (рис. 42.2).



Рис. 42.1



Рис. 42.2



Рис. 42.3

Рвучким рухом руками, тягнучи на себе, і правим плечем, штовхаючи сидниці від себе-догори, перевести супротивника в положення лежачи (рис. 42.3).

Як найшвидше переміститись йому на спину або застосувати больовий прийом на його зігнуту праву ногу, заклавши в колінний згин свою ліву ногу зсередини (рис. 43.1). 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. 43.2; рис. 43.3). Посилюючи больовий вплив і подаючи необхідні команди, підняти супротивника. Під час виконання кидка не слід захоплювати руками стегна, надто нахилятися

вперед, бо у такому положенні можна втратити рівновагу. Ривок руками необхідно робити одночасно з поштовхом плеча вперед під сидниці.



Рис. 43.1



Рис. 43.2



Рис. 43.3

Кидок із захопленням ніг супротивника спереду (рис. 44). 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.44.1). 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. 44.2).



Рис. 44.1



Рис. 44.2



Рис. 44.3

Утримаючи 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. 44.3). Застосувати больовий прийом на зігнуту ногу та здійснити «загин руки за спину», як і під час виконання кидка із захопленням ніг спереду (див. рис. 43.1 – рис. 43.3). Для виконання захисих 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.

Прийоми боротьби лежачи

Звільнення в разі повалення правопорушником поліцейського (поліцейський перебуває в положенні лежачи на спині, правопорушник зверху завдає ударів руками, рис. 45).

Алгоритм дій поліцейського: виконати захисні дії руками (рис. 45.1), захоплюючи лівою (правою) рукою праву (ліву) руку правопорушника, здійснити підбивання тазом догори, іншою рукою – виконати поштовх у підборіддя (рис. 45.2) й одночасно перевернути правопорушника на спину (рис. 45.3). Після цього збільшити дистанцію (рис. 45.4) або ж перейти до затримання та конвоювання.



Рис. 45.1

Рис. 45.2

Рис. 45.3

Рис. 45.4

Звільнення в разі повалення правопорушником поліцейського (поліцейський перебуває в положенні лежачи на животі, правопорушник зверху завдає ударів руками, рис. 46).

Алгоритм дій поліцейського: здійснюючи захист голови, (рис. 46.1) виконати групування, підтягнувши передпліччя та коліна до грудей, захопити правопорушника за праву (ліву) руку (рис. 46.2), швидким рухом тулуба перекинути супротивника (рис. 46.3; рис. 46.4) та перейти до затримання або збільшити дистанцію (рис. 45.4) й застосувати інший захід примусу.



Рис. 46.1

Рис. 46.2

Рис. 46.3

Рис. 46.4

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 захоплення, 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, набутти впевненості. Усі кидки відпрацьовують в обидва боки.

3.6. Поняття больового впливу. Больові прийоми

Тіло людини складається з багатьох м'язів, суглобів, м'язових і суглобних сполучень. Це дозволяє здійснювати рухи найрізноманітніші за траєкторією, напрямком та амплітудою. Разом з тим, амплітуда та напрямок рухів у кожному суглобі обумовлені його анатомічною будовою та мають певні природні обмеження. Спроба подолати такі обмеження за допомогою зовнішніх сил призводить до гострого болю та навіть травмування. Крім того на окремих ділянках тіла людини розміщені больові точки, подразнення яких спричинює різкий біль і нездатність чинити активний опір.

На підставі зазначеного, **больові прийоми** – це дії спрямовані на тимчасове обмеження (та навіть припинення) рухомості людини шляхом больових впливів на чутливі ділянки тіла.

Чутливим місцем називають ділянку тіла людини, натискання або удар по якій спричинює гострий біль, але не спричиняє тяжких наслідків.

Вразливою ділянкою вважають ту частину тіла, удар чи натиснення на яку спричинює ушкодження, гострий біль та/або значний розлад життєдіяльності. Найуразливіші місця на тілі людини там, де нерви, судини та кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини.

Знання вразливих ділянок (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника під час здійснення самозахисту. Впливаючи на вразливі ділянки можна ефективно нейтралізувати правопорушника, особливо в разі його нападу з використанням холодної чи вогнепальної зброї.

Знання розміщення вразливих ділянок на тілі людини та вмілий вплив на них для самозахисту допоможе уникнути зайвої жорстокості.

Завжди слід пам'ятати, що невинуватене застосування крайніх заходів суперечить закону.

Сила, з якою слід завдавати ударів у будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною і відповідати ступеню небезпеки, якій піддається працівник поліції з боку того, хто здійснює напад. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосовуваних ударів, пам'ятати, що мета працівника поліції – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника.

Знання розміщення вразливих місць на тілі людини необхідне не лише для того, щоб знати куди бити, але й для того, щоб знати куди не можна бити, а якщо і можна, то лише в разі крайньої необхідності, та смертельної загрози життю.

Наслідки від нанесення удару тієї чи іншої сили в уразливу ділянку можна умовно розподілити на п'ять ступенів враження:

1 ступінь – помірний або середньої сили біль, який відволікає увагу супротивника і призводить його у стан розгубленості;

2 ступінь – сильний біль, що спричинює у супротивника стан розгубленості і відчуття нестерпного болю на тривалий час;

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

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

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

Основні вразливі місця на голові людини зображені на рис. 47, на тілі (вид спереду та ззаду) на рис. 48; рис. 49:

- *на голові*: 1 – скроня; 2 – очі; 3 – перенісся, 4 – ніс; 5 – вилиця; 6 – вухо; 7 – ділянка під вухом; 8 – суглоб щелепний; 9 – підборіддя; 31 – основа черепа;

- *на шії*: 10 – сонливі артерії, 11 – бокова частина шії (грудино-ключично-соскоподібний м'яз); 12 – горло (адамово яблуко); 13 – заглибина під горлом;

- *на руках*: 36 – триголовий м'яз; 37 – лікоть; 18 – ліктювий суглоб; 23 – променевоzap'ястковий суглоб; 15 – підпахова западина; 21 – м'язовий виступ на передпліччі; 24 – тильна частина кисті; 26 – пальці;

- *на тулубі*: 33 – трапецієвидний м'яз; 34 – лопаткова кістка; 35 – ділянка між лопатками, хребет; 39 – хрестець; 14 – ключиця; 17 – сонячне сплетіння; 16 – ділянка серця; 20 – селезінка; 19 – печінка; 25 – пахова ділянка; 38 – нирки; 22 – черевна порожнина;

- на ногах: 41 – зовнішня та 40 – задня частина стегна; 27 – колінний суглоб; 42 – підколінна западина; 28 – гомілка; 44 – щиколотка; 30 – підйом ступні; 43 – литковий м'яз; 45 – ахіллове сухожилля.

В умовах фізичного протистояння вдале застосування больових прийомів змушує супротивника припинити опір, до того ж, важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу залежно від поведінки нападника, його фізичного й емоційного стану, тактики двобою тощо. Відтак, досконале володіння правоохоронцем навичками виконання больових прийомів є необхідним під час затримання та супроводження правопорушника.



Рис. 47

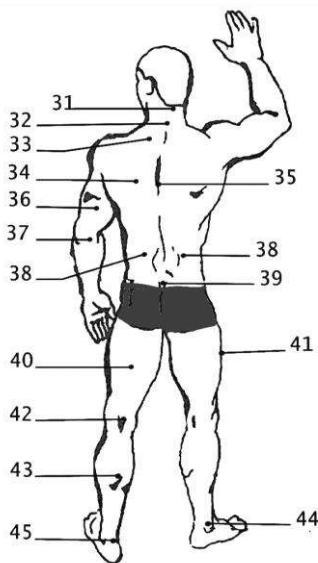


Рис. 48

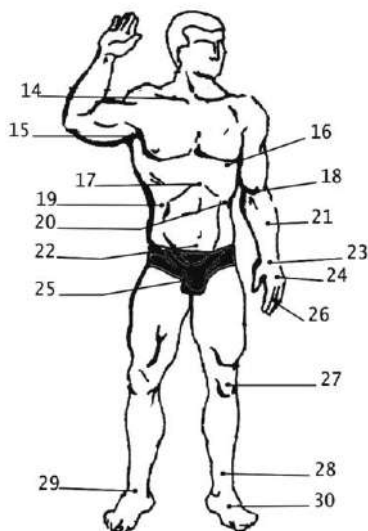


Рис. 49

1. Скроня – високочуттєва життєва зона. Вплив на неї може нести за собою втрату свідомості і смерть. Небезпечна зона.

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

3. Мочка вуха – стискування викликає больові відчуття, але не призводить до травмування. Загальна зона.

4. Око – вплив на неї викликає втрату зору, свідомості, серйозні пошкодження або смерть. Небезпечна зона.

5. Перенісся – удар у цю зону тягне за собою втрату свідомості або смерть. Небезпечна зона.

6. Верхня губа – специфічне місце, яке знаходиться безпосередньо під носом. Удар у це місце може викликати пошкодження щелепної кістки або носового хряща, може бути причиною мозкової травми, яка призведе до смерті. Небезпечна зона.

7. Нижня губа – вплив на цю зону може викликати больовий шок. Зона підвищеної чутливості

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

9. Горло – ураження призводить до смерті. Небезпечна зона.

10. Сонячне сплетіння – удар в нього викликає сильний шок. Може бути причиною смерті. Небезпечна зона.

11. Низ живота – удар у цю зону може призвести до травмування кишковика і бути причиною смерті. Небезпечна зона.

12. Пах – удар призводить до стану больового шоку, серйозного травмування. Небезпечна зона.

13. Стегно – загальна зона.

14. Коліно – вплив на цю зону може призвести до вивиху або перелому. Зона підвищеної чутливості.

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

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

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

18. Лопатка – дуже ефективна за своєю чутливістю зона. Часто використовується при утриманні.

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

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

21. Ахіллесове сухожилля – больовий вплив використовується для тимчасового виведення противника зі строю та його подальшого затримання за допомогою больового прийому. Зона підвищеної чутливості.

22. Литковий м'яз – больовий вплив використовується для тимчасового виведення противника зі строю та його подальшого затримання за допомогою больового прийому. Зона підвищеної чутливості.

23. Стопа – больовий вплив використовується для тимчасового припинення опору противника та його подальшого затримання за допомогою больового прийому. Зона підвищеної чутливості.

24. Зап'ясток – ефективне місце для утримання. Загальна зона для утримання, зона підвищеної чутливості для нанесення удару, скручування.

25. Лікоть – чутлива зона. Вплив на неї використовується для тимчасового виведення противника зі строю. Загальна зона для утримання, зона підвищеної чутливості для нанесення удару, скручування.

26. Пальці рук – вплив на них ефективний при утриманні. Загальна зона для утримання, зона підвищеної чутливості для скручування, згинання та розгинання.

Больовий вплив на суглоби здійснюють:

- згинанням, розгинанням або скручуванням у суглобному сполученні в природному напрямку, але з перебільшенням граничної амплітуди руху;
- згинанням, розгинанням або скручуванням у суглобному сполученні в неприродному напрямку.

Техніка виконання больових прийомів

Больовий вплив на пальці рук. Больовий вплив на пальці рук виконують згинанням першої фаланги великого пальця за природним згином, розгинанням інших пальців (одного або декількох одночасно) проти природного згину, та відтягуванням пальців один від одного (рис. 50; рис. 51).



Рис. 50

Під час швидкого та різкого виконанні больових прийомів на пальці, слід бути вкрай обережним, оскільки партнер може не встигнути подати сигнал і зазнати травмування.



Рис. 51

Больовий вплив на променево-зап'ястковий суглоб можна здійснювати як без захоплення передпліччя, так із захопленням, а також з одночасною фіксацією передпліччя супротивника під своєю пахвою, притисканням його ліктьового суглоба до свого боку або до нижньої частини живота та в інших положеннях.



Рис. 52.1



Рис. 52.2



Рис. 52.3

Виконують, як розгинанням кисті в сторону, що протилежна природньому згину, захопленням за чотири пальці з фіксацією передпліччя та ліктя захопленої руки (рис. 52.1), так і згинанням кисті в сторону природнього згину з такою ж фіксацією (рис. 52.2).

Також больові відчуття спричиняють шляхом скручування кисті назовні (рис. 52.3; 53.1), відведенням кисті в напрямку ліктьового суглоба (суглоб кисті у вертикальному положенні) з фіксацією передпліччя (рис. 53.2) та дотисненням кисті у сторону природнього згину з фіксацією ліктя (рис. 53.3)



Рис 53.1



Рис. 53.2



Рис. 53.3

Больові прийоми на ліктьовий та плечовий суглоби

Больовий вплив на ліктьовий та плечовий суглоби здебільшого має комплексний характер – больовому контролю підлягають декілька суміжних суглобів, а вплив здійснюють в декількох площинах:

- натисненням на ліктьовий суглоб з одночасним розгинанням передпліччя, яке проноване, зі згинанням і скручуванням кисті (рис. 54.1) – при цьому лікоть противника має бути випрямлений;

- натисканням на ліктьовий суглоб з одночасним розгинанням передпліччя, яке супіноване, з розгинанням кисті (рис. 54.2) або пальців (рис. 54.3);



Рис. 54.1



Рис. 54.2



Рис. 54.3

- натисканням на плечовий суглоб з одночасним відведенням плеча та передпліччя, які проновані, зі згинанням і скручуванням кисті – при цьому лікоть противника має бути повністю випрямлений (рис. 55);



Рис. 55

– загином руки за спину та натисканням на передпліччя знизу вгору – при цьому передпліччя затриманого слугує важелем, використання якого дозволяє посилити больовий вплив на плечовий суглоб, для цього необхідно лише спрямувати власний лікоть, на який спирається передпліччя супротивника, дещо вгору (рис. 56.1);

– вузлом ліктьового та плечового суглобів – при цьому кисть руки правопорушника повинна бути дотиснута всередину, а його передпліччя заблоковане (рис. 56.2);

– скручуванням передпліччя – при цьому рука правопорушника має бути зігнута, а плече розміщене в горизонтальному положенні, лікоть спрямований вгору, передпліччя – вниз (рис. 56.3). Для посилення больового впливу, можна застосувати важіль пальців.



Рис. 56.1



Рис. 56.2



Рис. 56.3

Больовий вплив на нижні кінцівки

Больовий вплив на нижні кінцівки застосовують здебільшого коли супротивник перебуває в положенні лежачи, після проведення працівником кидка або звалювання:

– ущемленням ахіллесового сухожилля передпліччям з фіксацією стопи захопленої ноги під пахвою, а іншої – в ділянці колінного суглоба (рис. 57.1);

– ущемлення литкового м'язу вузлом гомілки власної ноги різними способами (рис. 57.2 - рис. 57.3), де для посилення больового впливу, власне стегно необхідно розташовувати перпендикулярно до стегна захопленої ноги супротивника.



Рис. 57.1



Рис. 57.2



Рис. 57.3

3.7. Силове затримання неозброєного правопорушника

Затримання особи, яка вчинила правопорушення – службовий обов'язок працівника поліції. Під час затримання правоохоронець може застосовувати комплекс поліцейських заходів примусу, серед яких: фізична сила, спеціальні засоби та вогнепальна зброя. Усі прийоми силового затримання слід виконувати жорстко. Навмисне заподіяння шкоди здоров'ю особи, яку затримують передбачає кримінальну відповідальність [104]. Під час затримання правопорушника одним поліцейським доцільно здійснювати атакуючі дії раптово. Перш ніж атакувати, слід оцінити статуру затриманого, розміщення працівника й правопорушника, дистанцію, готовність правопорушника до опору, а також одяг свій та затриманого. Від цього залежить правильний вибір прийому й успішність затримання.

Силове затримання слід розпочинати з підготовчої (відволікаючої) дії, мета якої – відволікти увагу правопорушника, змусити його прийняти положення, зручне для виконання обраного прийому, й обмежити на нетривалий проміжок часу можливість опору. Прийоми, які спрямовані на відволікання уваги правопорушника ефективні лише в разі, коли вони мають неочікуваний та інтенсивний вияв. Відволікання уваги може бути:

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

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

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

Найскладнішими є затримання в нічний час; групи осіб; осіб, які поводяться агресивно; осіб, яких підозрюють у вчиненні кримінального правопорушення або осіб, які перебувають у розшуку; озброєних осіб. Залежно від опору правопорушника поліцейський повинен діяти згідно з моделлю застосування поліцейських заходів примусу (рис. 58). Виокремлюють три основні види опору: пасивний, активний та агресивний [48; 54; 61; 65]. *Пасивний опір*: особа не виконує команди, не підкоряється законним вимогам поліцейського, проте не вдається до активних дій, не становить загрози та не опирається діям правоохоронця. *Активний опір*: особа прагне втекти; опирається затриманню; намагається уникати контролю з боку поліцейського; висловлює вербальні погрози; демонструє невербальні сигнали, що вказують на схильність або готовність опиратися застосуванню поліцейських заходів.

Агресивний опір: особа здійснює атакувальні дії щодо працівника поліції; не бажає припинити атакувальні дії щодо інших людей; здійснює фізичні спроби серйозно поранити чи вбити іншу людину або поліцейського. Застосування працівником поліції рівня сили залежить від виду опору. Співвідношення в застосуванні рівня сил залежно від опору правопорушника зображено в табл. Відповідно до цієї таблиці виокремлюють низький рівень впливу (низька вірогідність завдання тілесних ушкоджень) – для поступливого, пасивного й активного правопорушника; середній рівень впливу (ймовірність завдання тілесних ушкоджень чи спричинення сильного болю) – для агресивного правопорушника; високий рівень впливу (ймовірність завдання тяжких тілесних ушкоджень чи смерті) – для надмірно агресивного правопорушника.

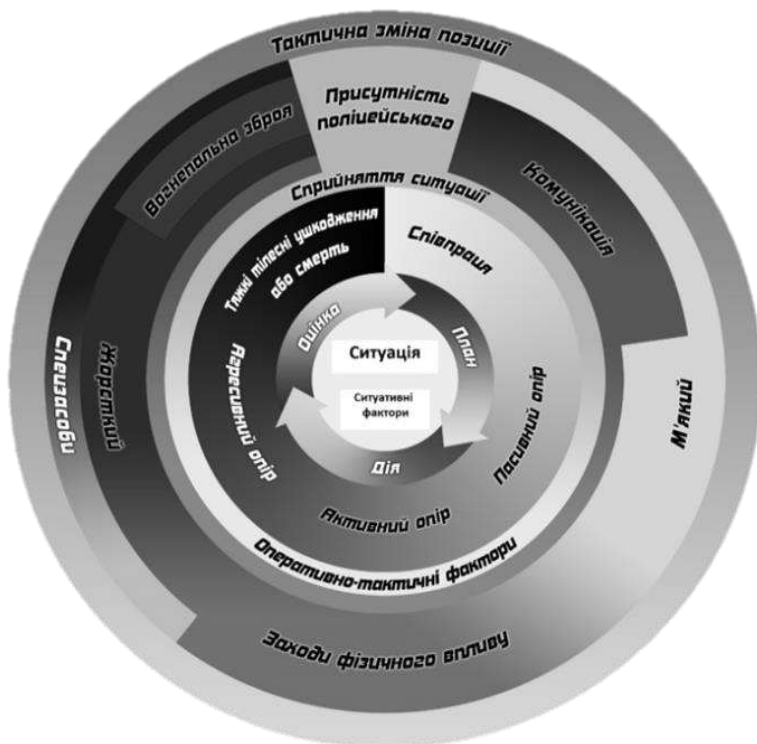
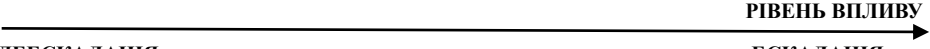


Рис. 58. Модель застосування поліцейських заходів примусу

Співвідношення в застосуванні рівня сил, залежно від опору правопорушника

ПОСТУПЛИВ ИЙ ПРАВОПОРУШНИК	ПАСИВНИЙ ПРАВОПОРУШНИК	АКТИВНИЙ ПРАВОПОРУШНИК	АГРЕСИВНИЙ ПРАВОПОРУШНИК	НАДМІРНО АГРЕСИВНИЙ ПРАВОПОРУШНИК
1. Присутність поліцейського. 2. Вербальна комунікація. 3. Тактичні дії (супровід). 4. Кайданки та/або інші засоби обмеження рухомості.	1. Присутність поліцейського. 2. Вербальна комунікація. 3. Тактичні дії (супровід, затримання). 4. Кайданки та/або інші засоби обмеження рухомості. – Гумовий кийок як інструмент під час супроводу.	1. Присутність поліцейського. 2. Вербальна комунікація. 3. Тактичні дії (супровід, затримання). 4. Кайданки та/або інші засоби обмеження рухомості. 5. Гумовий кийок як інструмент під час супроводу. – Тактичні прийоми. – Засоби примусової зупинки транспорту.	1. Присутність поліцейського. 2. Вербальна комунікація. 3. Тактичні дії (супровід, затримання). 4. Кайданки та/або інші засоби обмеження рухомості. 5. Гумовий кийок як інструмент під час супроводу. – Перцевий аерозоль – Тактичні прийоми (удари ногами). – Гумовий кийок (штовхання, удари). – Засоби примусової зупинки транспорту.	1. Присутність поліцейського. 2. Вербальна комунікація. 3. Тактичні дії (супровід, затримання). 4. Кайданки та/або інші засоби обмеження рухомості. 5. Гумовий кийок як інструмент під час супроводу або зброя. 6. Перцевий аерозоль. 7. Засоби примусової зупинки транспорту. – Вогнепальна зброя.
НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ВПЛИВУ (низька вірогідність завдання тілесних ушкоджень)			СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ВПЛИВУ (імовірність завдання тілесних ушкоджень чи спричинення сильного болю)	ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ВПЛИВУ (імовірність завдання тяжких тілесних ушкоджень чи спричинення смерті)
ДЕЕСКАЛАЦІЯ РІВЕНЬ ВПЛИВУ  ЕСКАЛАЦІЯ				

3.7.1. Силове затримання із застосуванням больових прийомів

Затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину ривком (рис. 61 – рис. 63). З кроком лівою ногою ліворуч-уперед, одночасно спрямувати свою ліву руку поміж правим передпліччям і тулубом противника, а правою захопити одяг (лікоть) на його правій руці (рис. 61.1). Застосувати відволікаючу дію у гомілку, в нижню частину живота або в ділянку паху (рис. 61.2). Одночасно з постановкою ударної ноги назад, сильним ривковим рухом правої рукою за лікоть на себе-донизу та поштовхом лівою його передпліччя від себе, зігнути його руку в ліктьовому суглобі та вивести противника з рівноваги (рис. 61.3). Обертаючись боком до супротивника, закласти його



Рис. 61.1



Рис. 61.2



Рис. 61.3



Рис. 61.4



Рис. 62.1



Рис. 62.2

передпліччя у ліктьовий згин своєї лівої руки, долоню якої, у свою чергу накласти на його ліктьовий згин (рис. 61.4; рис. 62.1), а правою рукою захопити волосся, шию або одяг на лівому плечі противника – це дасть можливість зафіксувати його у незручному положенні: вага тіла перенесена на одну ногу,

тулуб зігнутий у попереку, захоплений лікоть притиснутий до боку працівника (рис. 62.2). У такому положенні затриманому дуже важко самостійно пересуватись або чинити опір.

У разі необхідності, посилюючи больовий вплив на захоплену кінцівку, та спрямовуючи рух правопорушника по коловій траєкторії вниз (рис. 63.1; рис. 63.2), примусити його лягти на живіт для подальшого застосування до нього кайданків (рис. 63.3).



Рис. 63.1



Рис. 63.2



Рис. 63.3

Характерні помилки:

- відсутня відволікаюча дія;
- у кінцевому положенні супротивник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого у кінцевому положенні;
- противник не відчуває больового впливу;
- порушено логічну послідовність виконання прийому.

Затримання правопорушника при підході спереду замком (рис. 64).



Рис. 64.1



Рис. 64.2



Рис. 64.3



Рис. 64.4

Виконання прийому розпочинається як під час затримання «ривком» (рис. 61.1), але відрізняється способом захоплення. Зазначений прийом застосовують у декількох випадках. Наприклад, правопорушник одягнений в зимову куртку та не видно, де саме розміщений ліктьовий суглоб.

Під час захоплення (рис. 64.1) слід спрямувати свою ліву руку між боком і правою рукою правопорушника, а праву руку перевести в

положення над його плечем, зчепити пальці рук в «замок» (рис.64.2; рис. 64.3). Виконати захоплення, спрямовуючи цей рух зверху вниз, утримуючи таким чином руку правопорушника, одночасно виконати відволікаючу дію ногою в гомілку (або коліном в пах) (рис. 64.4).

Ривком обох рук вгору і на себе, продовжуючи рухатися та обертаючись праворуч виконати «загин руки за спину» (рис. 62.2). При необхідності перевести правопорушника в положення лежачи на животі обличчям униз для застосування кайданків (рис. 63.1 – рис. 63.3).

Під час застосування прийому в стійці «загин руки за спину» важливо якнайшвидше захопити правопорушника за плече або за голову. Це необхідно для запобігання виконання правопорушником перекиду вперед або удару ліктем лівої руки з розворотом у голову працівника. Прийом складніше виконати, якщо у правопорушника грубі та короткі руки або і він, і працівник одягнені в грубий одяг, що ускладнює рухи.

Характерні помилки:

- відсутня відволікаюча дія;
- у кінцевому положенні противник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого у кінцевому положенні;
- противник не відчуває больового впливу;
- порушено логічну послідовність виконання прийому.

Затримання правопорушника під час наближення спереду «піннанням» (рис. 65; рис. 66) ропочинається виконаання кроку лівою ногою уперед-ліворуч з одночасним захопленням зап'ястка правої руки супротивника обома руками прямим захопленням (права кисть при цьому розташовується нижче лівої), смикнувши її вниз-ліворуч (рис. 65.1). Правою ногою виконати відволікаючу дію по гомілці (рис. 65.2) та не ставлячи ударну ногу на землю, розвернутись на опорній нозі на 80° – виконати піннання під захоплену руку (рис. 65.3).



Рис. 65.1



Рис. 65.2



Рис. 65.3

Продовжуючи контролювати руку противника больовим впливом на кисть, вивести його з рівноваги (рис. 66.1) та ударом основою долоні під лікоть (рис. 66.2), закласти його передпліччя у ліктьовий згин своєї руки, зафіксувавши, тим самим, противника в положенні загину руки за спину (рис. 66.3), для подальшого його супроводу. У разі необхідності привести правопорушника у положення лежачи на животі для застосування кайданків.



Рис. 66.1



Рис. 66.2



Рис. 66.3

Характерні помилки:

- захоплення руки противника здійснюється без зближення, з нахилом вперед;
- захоплення руки противника здійснюється однією рукою;
- після «пінання» співробітник не знаходиться у стійкому положенні у широкій фронтальній стійці, коли його стопи, умовно, утворюють одну пряму з ногами противника;
- після «пінання» противник не виведений з рівноваги;
- в кінцевому положенні противник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- противник не відчуває больового впливу;
- порушено логічну послідовність виконання прийому

Затримання правопорушника загином руки за спину при підході ззаду (рис. 67; рис. 68). З кроком правою ногою вперед праворуч захопити правою рукою зап'ясток правої руки затриманого ззовні (рис. 67.1). Якщо прийом застосовують під час руху, то захоплення руки виконують у момент, коли правопорушник виконує крок правою ногою вперед. Скручуючи захоплену руку правопорушника в напрямку від себе, виконати ривок за його руку, спрямовуючи її вниз праворуч (рис. 67.2). Після захоплення можна виконати відволікаючу дію (поштовх лівою рукою в потилицю (рис. 67.1), удар ногою в підколінний згин (рис. 67.3), або підняти його руку ліктем вгору так, щоб передпліччя було майже вертикально відносно підлоги). З кроком лівою ногою вперед, виконати поштовх (удар) долонею лівої руки знизу в ліктьовий згин (рис. 68.1).



Рис. 67.1



Рис. 67.2



Рис. 67.3

Продовжуючи крок правою ногою вперед натиснути на ліктьовий суглоб, завести передпліччя захопленої руки правопорушника в ліктьовий згин своєї лівої руки та притискуючи лікоть правопорушника до свого стегна, виконати затримання загином руки за спину (рис. 68.2). У разі необхідності перевести противника долу у положення лежачи на животі для застосування кайданків.



Рис. 68.1



Рис. 68.2

Характерні помилки:

- відсутня відволікаюча дія;
- поштовх, під час заведення руки правопорушника за спину, виконано не в ліктьовий суглоб;
- ривок руки виконано до себе-назад;
- загин руки виконано стоячи на місці, без «руху» вперед;
- у кінцевому положенні загину руки за спину правопорушник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- правопорушник не відчуває больового впливу;
- порушено логічну послідовність виконання прийому;

Затримання правопорушника вузлом ліктя (рис. 69 – рис. 71). Здебільшого цей прийом застосовують у разі, коли поліцейський перебуває в позиції ескорту (переваги), супроводу, а правопорушник чинить опір. Для вербального безпечного спілкування поліцейського з правопорушником застосовується *позиція інтерв'ю (спілкування)*, у якій представник закону знаходиться на безпечній від співрозмовника відстані та готовий у будь який момент застосувати поліцейські заходи примусу (рис. 69.1), за необхідністю подаючи команди «Не рухатись!», «Не наближатися!» тощо.

У разі непокори, перехід із позиції інтерв'ю до *позиції ескорту (переваги, супроводу)* виконується швидко, скоротивши відстань до правопорушника (при необхідності відбиваючи напад), таким чином, аби опинитися по відношенню до нього під кутом не більше 45° праворуч/ліворуч позаду.

Захопивши зап'ясток активної руки правопорушника одноименною рукою (рис. 69.2), з кроком уперед-назовні, натиснути ребром різнойменної руки на ліктьовий згин захопленої руки (рис. 69.3).



Рис. 69.1



Рис. 69.2



Рис. 69.3

Продовжуючи рух уперед та зігнувши його руку, захопити передпліччя своєї дальньої від правопорушника руки, таким чином, щоб його лікоть був зафіксований між двома передпліччями правоохоронця, які утворюють вузол (рис. 70). Не розриваючи вузол ліктя, та продовжуючи свій рух, звалити супротивника долу (рис. 71.1; рис. 71.2), та, не послаблюючи больового впливу на лікоть, перевести у положення лежачи на животі для подальшого застосування кайданків (рис. 71.3).

Характерні помилки:

- відсутня фіксація ліктя;
- відсутність больового впливу;
- відсутнє виведення правопорушника з рівноваги.



Рис. 70



Рис. 71.1

Рис. 71.2

Рис. 71.3

Затримання правопорушника дотиском кисті (рис. 72) виконується як у разі несподіваного затримання правопорушника при підході ззаду, так і при відмові співпраці, коли правопорушник чинить спротив при супроводі. У таких випадках необхідно, ближньою до противника долонею, різким рухом до себе зігнути його руку в ліктьовому суглобі та зафіксувати його в упорі під пахвою, а іншою виконати дотиск кисті за природнім згином (рис. 72.1). Для подальшого супроводу перехопити ближньою рукою кисть противника, іншою його руку за головою, застосувавши команду «Ліву руку за голову!» (рис. 72.2).

Супровід супротивника можна здійснювати також з фіксацією ліктя ближньою рукою та дотиском кисті догори (рис. 72.3), або зворотнім дотиском кисті, коли блокована рука знаходиться в нього за спиною, а лікоть зафіксований в упорі в ділянці клубової кістки правоохоронця (рис. 72.4).

Характерні помилки:

- відсутня фіксація ліктя;
- відсутня фіксація кисті;
- відсутність больового впливу;
- відсутнє виведення правопорушника з рівноваги.



Рис. 72.1

Рис. 72.2

Рис. 72.3

Рис. 72.4

Затримання правопорушника важелем руки усередину (рис. 73).

Даний прийом затримання доцільно проводити перебуваючи збоку від супротивника. Здійснюючи крок лівою вперед, захопити правою рукою зворотнім захопленням кисть однойменної руки супротивника (рис. 73.1). Виконати відволікаючу дію по гомілці або в нижню частину живота (рис. 73.2).

Завдяки інерції зворотного руху ударної ноги, обернутися на 180° та, здійснюючи контроль захопленої кисті, зайняти широку фронтальну стійку, вивівши супротивника з рівноваги (рис. 73.3).



Рис. 73.1

Рис. 73.2

Рис. 73.3

Стопи ніг у цій позиції повинні знаходитись на одній лінії зі стопами ніг супротивника, що створює для нього додаткову незручність для спроби пручання та виконання захоплення ноги. Зафіксувати плече противника в себе на стегні, здійснювати больовий вплив на плече, лікоть і кисть (рис. 74.1). Для подальшого супроводу або транспортування супротивника доцільно, не припиняючи больового впливу на лікоть і кисть виконати загин руки за спину (рис. 74.2; рис. 74.3), або перевести його в положення лежачи на животі для подальшого застосування кайданків.



Рис. 74.1



Рис. 74.2



Рис. 74.3

Характерні помилки:

- захоплення виконано не за кисть, а за передпліччя;
- відсутня відволікаюча дія;
- у кінцевій фазі виконання важеля, нога працівника розташована перед або поза ногами правопорушника, що надає можливість здійснити захоплення або висікання ноги;
- у кінцевій фазі виконання важеля захоплена рука зігнута в ліктьовому суглобі, а плече не притиснуто до стегна працівника, в наслідок чого відсутній больовий вплив на лікоть і плече;
- у кінцевому положенні противник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- порушено логічну послідовність виконання прийому;
- у кінцевій фазі важеля кисть захопленої руки знаходиться нижче її ліктя та плеча;
- правопорушник не відчуває больового впливу.

Затримання правопорушника важелем руки назовні (рис. 75; рис. 76). зручніше виконувати при підході до противника збоку, хоча можливо також при підході спереду або звільненнях від різноманітних захоплень за одяг на грудях, рукавах тощо.



Рис. 75.1



Рис. 75.2



Рис. 75.3

Наблизившись до супротивника, захопити його кисть зворотнім захопленням, обертаючись на опорній нозі, виконати відволікаючу дію з одночасним виведенням передпліччя супротивника у вертикальне положення і захопленням його кисті другою рукою (рис. 75.1), підставити ударну ногу до опорної, широким кроком назад (рис. 75.2) і енергійним розворотом тулуба звалити противника (рис. 75.3), при цьому необхідно здійснювати больовий вплив на захоплену кисть – різко дотискати її вниз та одночасно скручувати назовні. В темп зі звалюванням виконати приставний крок у тому ж напрямку та, продовжуючи больовий контроль захопленої кисті (її долоня весь час повернута в напрямку голови противника, а пальці – догори), протягнути його до себе та перевести в положення лежачи на животі.

У разі пручання супротивника в цьому положенні, необхідно зафіксувати його своїм коліном в ділянці лопатки та посилити больовий вплив на руку, натискаючи на кисть зверху вниз у напрямку плечового суглобу (рис. 76.1). Приборкавши опір супротивника, застосувати до нього кайданки, або захопивши вільною рукою його дальнє плече (рис. 76.2), подати команду «На бік!», потім – «Коліна до живота!» і тільки після цього – «Встати!» (рис. 76.3). За останньою командою, залишаючись на одному коліні, необхідно поштовхом уперед допомогти затриманому звестись на ноги й лише після нього підвестись самому.



Рис. 76.1



Рис. 76.2



Рис. 76.3

Характерні помилки:

- захоплення руки противника виконується не за кисть, а за передпліччя;
- після виконання відволікаючої дії, відсутній крок назад у напрямку звалювання супротивника;
- втрата больового контролю у положенні, коли супротивник знаходиться в партері;
- у положенні, коли супротивник перебуває в партері, працівник у нестійкому положенні на обох колінах;
- працівник проводить загин руки за спину, надмірно нахилиючись уперед.

Затримання правопорушника важелем ліктя через передпліччя (рис. 77). Доцільно застосовувати у разі взаємодії двох працівників поліції при затриманні та супроводі правопорушника. Прийом виконується при підході до супротивника збоку.



Рис. 77.1



Рис. 77.2



Рис. 77.3

З кроком лівою вперед-ліворуч захопити правою рукою кисть або зап'ясток однойменної руки противника зсередини (рис. 77.1). Застосовуючи відволікаючу дію рукою (основною відкритою долоні або кулаком) в голову, виконати ривок захопленої руки на себе, зап'ясток якої при цьому скрутити долонею догори (рис. 77.2). Обхопити своєю лівою рукою його праву руку знизу трохи вище ліктьового суглобу, захопивши одяг у себе на грудях, або передпліччя своєї правої руки (рис. 77.3). Больовий вплив виконується за рахунок одночасного натискання правою рукою на зап'ясток противника донизу, а ребром лівого передпліччя під його ліктьовий суглоб догори.

Характерні помилки:

- відсутнє глибоке захоплення кисті (зап'ястку) противника зсередини;
- захоплення виконано за передпліччя;
- відсутнє скручування захопленої руки назовні;
- ривок за руку та відволікаюча дія виконані не синхронно;
- рука противника не розігнута у ліктьовому суглобі;
- після виконання прийому відсутнє захоплення свого одягу на грудях або передпліччя іншої руки, в наслідок чого противник не відчуває больового впливу.

Затримання правопорушника за допомогою задушливих прийомів (рис. 78).

Слід пам'ятати: задушливі прийоми можуть призвести до втрати свідомості через 3-5 секунд після початку удушення!

Затримання виконується за умови прихованого зближення з особою, яку затримують (працівник поліції – у цивільному одязі або підійшов непоміченим).

Наблизившись до противника, рвонуті двома руками за плечі назад і одночасно штовхнути зовнішнім ребром стопи під колінний суглоб його різнойменної ноги (рис. 78.1). Далі, розвертаючись на опорній нозі спиною до противника та підсідаючи, обхопити його шию плечем і передпліччям (рис. 78.2), а другою рукою захопити одяг на його стегні (рис. 78.3). У цьому положенні, стискаючи шию противника, примусити його припинити опір, після чого перевести в положення для супроводу з больовим контролем (наприклад, загином руки за спину) або для надягання кайданків. Інший варіант цього прийому – захоплення супротивника за волосся (рис. 78.4; рис. 78.5).



Рис. 78.1

Рис. 78.2

Рис. 78.3

Рис. 78.4

Рис. 78.5

Характерні помилки:

- ривок за плечі та підбив колінного суглоба виконано не одночасно;
- противник не виведений з рівноваги;
- після розвороту працівник стоїть на прямих ногах, не нахилившись вперед;
- противник не відчуває придушення;
- відсутня фіксація одягу на стегні противника
- порушено логічну послідовність виконання прийому.

3.7.2. Взаємодія та взаємодопомога під час силового затримання правопорушника

У підрозділі висвітлено деякі способи дій працівників поліції в повсякденних ситуаціях затримання правопорушника з розрахунку два поліцейських – один порушник (2–1), за умови, коли працівники одягнені в цивільний одяг, тобто затримання здійснюють несподівано для правопорушника. Також розглянуто способи взаємодопомоги в низці випадків.

Слід зазначити, що будь-яке затримання правопорушника безпечніше здійснювати за умови, коли кількість працівників поліції, щонайменше, удвічі перевищує кількість правопорушників. Таке затримання потребує злагоджених, швидких і несподіваних для затримуваних дій.

З метою ефективного виконання дій щодо затримання правопорушника в нагоді стануть оговорені поліцейськими умовні сигнали, зокрема, послаблення своєї краватки, розстібання гудзика, погляд на наручний годинник тощо, які відпрацьовують на тренуваннях одночасно з виконанням певних прийомів і дій з розподілом за номерами. Наприклад, 1-й («головний») – обирає тип прийому, визначає початок атакувальних дій та подає сигнал для її початку, а також здійснює складніший фрагмент дії; 2-й («асистент») – уважно стежить за діями та сигналами 1-го й синхронно з ним виконує свою частину прийому. Захоплення та блокування кінцівок правопорушника під час виконання всіх способів затримання необхідно виконувати одночасно, пам'ятаючи про те, що у супротивника може бути зброя, яку він обов'язково буде намагатися застосувати в разі послаблення захоплення, або втрати над ним больового контролю.

Вибір способу затримання та подальшого конвоювання правопорушника залежить від місця затримання, погодних умов, статури особи, його одягу, фізичного та психічного стану, особливостей поведінки тощо. ***Неузгоджені та невпевнені дії знижують можливості безпечного затримання та підвищують ризик опору з боку правопорушника.***

Взаємодія під час затримання ззаду

Взаємодія під час затримання ззаду загином рук за спину (рис. 79) виконується одночасним зближенням і захопленням кожним із працівників ближньої до себе руки порушника, при цьому 1-й завдає відволікаючої дії у ногу затримуваного в ділянці колінного суглоба (або штовхає основою долоні в потилицю) для виведення його з рівноваги. Далі, з рухом уперед (це може бути один або декілька енергійних кроків – для позбавлення супротивника стійкого двоопорного положення), поштовхом у ліктюві суглоби виконується загин обох рук за спину (рис. 79.1). У кінцевому положенні 1-й фіксує голову затриманого, а 2-й – здійснює додатковий больовий контроль (рис. 79.2). У такому положенні затриманого можна супроводжувати або покласти на землю для застосування кайданків під больовим контролем (рис. 79.3).

Характерні помилки:

– недостатня узгодженість дій;

- відсутність руху вперед для позбавлення супротивника стійкого двоопорного положення;
- відсутність своєчасної фіксації голови супротивника, що провокує його до виконання перекиду та здійснення опору;
- відсутність надійної фіксації кінцівок.



Рис. 79.1



Рис. 79.2



Рис. 79.3

Взаємодія під час затримання ззаду з використанням кидка із захопленням ніг (рис. 80; рис. 81). Затримання розпочинають зі зближення широким випадом та одночасним захопленням кожним працівником ближньої ноги й руки затримуваного.

Під час виконання затримання ногу необхідно обхопити за стегно ззаду, а руки за плечі спереду (рис. 80.1; рис. 80.2). Підхопивши супротивника, перевернути його обличчям долу, міцно утримуючи при цьому стегна та плечі (рис. 80.3), після чого, не зупиняючись, продовжуючи рух уперед, покласти затримуваного долілиць та, відпустивши ноги, одночасно блокуючи його поперек, виконати загин рук за спину (рис. 81.1).



Рис. 80.1



Рис. 80.2



Рис. 80.3



Рис. 81.1



Рис. 81.2

У такому положенні затриманому можна надягнути кайданки, здійснити поверхневу перевірку або підняти його для подальшого супроводу під больовим контролем (рис. 81.2).

Характерні помилки:

- неузгодженість дій у першій фазі прийому, наслідком чого можливе травмування затримуваного;
- відсутність міцного захоплення за кінцівки й утрата контролю над затримуваним під час виконання больового прийому.

Взаємодія під час затримання спереду

Взаємодія під час затримання спереду звалюванням на спину (рис. 82; рис. 83). Цей прийом досить жорсткий, тому для його використання необхідні вагомі підстави (затримуваний небезпечна особа, можливо озброєний, людина психічно неврівноважена або міцної статури тощо). Прийом краще виконувати, коли працівники одягнені в цивільний одяг – це підвищить несподіваність атаквальних дій. Наближаючись до затримуваного спереду, працівники одночасно виконують випад зовнішньою ногою з захопленням плеча ближньої руки супротивника, а 1-й, до того ж, штовхає його долонею в лоба (при цьому рух спрямований уперед і вниз) (рис. 82.1). Продовжуючи рухатися вперед, вивести супротивника з рівноваги та звалити його спиною на землю, притримуючи при цьому за руки (рис. 82.2). Слід зауважити, що під час звалювання вплив на голову спрямований не назад, а зверху вниз – так, ніби потилицю супротивника необхідно спрямувати до його п'ят.

Не відпускаючи верхніх кінцівок затримуваного, виконати вузли рук з больовим впливом на променево-зап'ясткові суглоби (рис. 82.3) – це дасть змогу припинити його опір. Продовжуючи больовий контроль, 1-й перехоплює його кисть своєю іншою рукою (рис. 83.1) для подальшого виконання загину руки за спину, обидва працівники повертаються на 180°, після чого 1-й виконує загин руки за спину, а 2-й продовжує

дотискання кисті (рис. 83.2). У наступній фазі прийому необхідно застосувати кайданки, або поштовхом уперед і відповідною командою допомогти затриманому підвестися для подальшого його супроводу під больовим контролем.



Рис. 82.1



Рис. 82.2



Рис. 82.3



Рис. 83.1



Рис. 83.2

Характерні помилки:

- неузгодженість дій у першій фазі прийому, у наслідок чого противник може звільнитися від захоплення за плечі;
- відсутній поштовх долонею в лоба або корінь носа противника, без чого його звалювання неможливе;
- недостатньо міцне захоплення противника за плечі, що може привести до його падіння та травмування;
- відсутність больового впливу на кінцівки в завершальній фазі прийому.

Взаємодія під час затримання спереду загином рук за спину (рис. 84) полягає в одночасному виконанні кожним працівником стандартного загиному за спину ближньої до нього руки порушника.

Попередньо слід домовитися про свої дії – хто виконує відволікаючу дію ногою (рис. 84.1) та фіксує голову затриманого в кінцевій фазі прийому (рис. 84.2; рис. 84.3).



Рис. 84.1



Рис. 84.2



Рис. 84.3

Характерні помилки:

- неузгодженість дій у початковій фазі прийому, унаслідок чого можливе вивільнення супротивника від захоплення;
- відсутність фіксації голови супротивника у кінцевій фазі;
- втрата больового контролю кінцівки супротивника.

Взаємодія під час затримання спереду (з різних боків) важелями ліктів на плечах (рис. 85). Зазначений прийом не ефективний до особи, яка вища зростом за працівників, оскільки в таких ситуаціях виникають складності з больовим впливом у кінцевій фазі прийому. Кожен працівник одночасно виконує належне захоплення ближнього зап'ястка супротивника (рис. 85.1), 1-й, відразу після захоплення завдає відволікаючого удару (рис. 85.2).



Рис. 85.1



Рис. 85.2



Рис. 85.3

Обертаючись, підняти руки затримуваного, при цьому кисті долонями догори на рівні власного підборіддя; підступити до затриманого та покласти його руки на свої плечі – так, щоб його ліктьові суглоби знаходились на ділянці шиї (рис. 85.3). Больовий вплив можна посилити шляхом випрямлення ніг й одночасного притискати кисті затриманого донизу. У такий спосіб затриманий супроводжується за місцем призначення.

У випадку, коли один працівник поліції наближається до об'єкта затримання спереду, а другий – ззаду (рис. 86), можна застосовувати прийоми різноспрямованого больового впливу, серед яких – важіль ліктя через передпліччя та дотиснення кисті. Для виконання прийому, одночасно із наближенням (без прийняття бойової стійки) здійснити захопленням: 1-й попереду – прямим захопленням зап'ясток однойменної, а 2-й – позаду кисть іншої руки правопорушника (рис. 86.1); далі, 1-й виконує важіль ліктя через передпліччя (рис. 86.2), а 2-й – дотиск кисті з фіксацією ліктьового суглоба захопленої руки (рис. 86.3).



Рис. 86.1



Рис. 86.2



рис. 86.3

Характерні помилки:

- неузгодженість дій у початковій фазі прийому;
- відсутність больового впливу на кінцівки;
- відсутність відволікаючого удару;
- кисті затримуваного не виведено долонями догори, внаслідок чого відсутній больовий вплив;
- втрата больового контролю під час супроводу затриманого.

Взаємодопомога

В екстремальній ситуації, працівник поліції повинен бути готовим для надання допомоги колезі, якого нападник захопив зненацька. Він повинен чітко знати, як поводитися і що робити, бути психологічно готовим до взаємодопомоги танейтралізації нападника згідно закону, застосовуючи поліцейські заходи примусу з урахуванням конкретної ситуації.

Взаємодопомога в ситуації, коли супротивник здійснює задушливий прийом, обхопивши працівника за шию збоку (рис. 87).

Працівник, який здійснює допомогу, наближається ззаду (рис. 87.1), однією рукою здійснює захоплення в ділянці плечового суглоба однойменної руки, а другою – спирається в ділянці таза нападника також з однойменного боку (рис. 87.2). Для здійснення допомоги однією рукою потягнути плече супротивника на себе, іншою штовхнути його таз уперед, тим самим – виконати скручування

нападника, що призведе до втрати ним рівноваги та послаблення захоплення (рис. 87.3). Продовжуючи скручування, розірвати захоплення повністю та виконати затримання загином рук спину (рис. 88.3). Слід зауважити, що в подібній ситуації працівник, на якого було здійснено напад, після послаблення захоплення повинен активно долучитися до затримання супротивника (рис. 88.1; рис. 88.2).



Рис. 87.1



Рис. 87.2



Рис. 87.3



Рис. 88.1



Рис. 88.2



Рис. 88.3

Взаємодопомога в ситуації, коли супротивник звалив працівника та атакує його в положенні партеру (рис. 89). Працівник, який надає допомогу, наближається ззаду (рис. 89.1), спрямувавши свою різнойменну руку між тулубом і рукою нападника, захоплює його передпліччя із середини, а іншою рукою – потилицю (рис. 89.2). Потягнувши захоплену руку вбік-назад та одночасно натискаючи на потилицю, звільнити від захоплення і вивести супротивника з рівноваги (рис. 89.3). Кроком уперед-убік, створюючи больовий вплив на ліктьовий суглоб захопленої руки, покласти супротивника на підлогу, надавши можливість другому працівникові підвестись (рис. 90.1). Виконати затримання загином рук за спину (рис. 90.2).



Рис. 89.1



Рис. 89.2



Рис. 89.3



Рис. 90.1



Рис. 90.2

3.7.3. Силове затримання після звільнення від захоплень та обхоплень

Вміння миттєво звільнитися від захоплення або обхоплення правопорушника є життєво необхідним для кожного працівника поліції. У багатьох випадках реальний двобій починається з того, що правопорушник захоплює правоохоронця за одяг, шию, кінцівки чи волосся, обхоплює тулуб, позбавляючи можливості для маневру, нанесення ударів руками чи ногами.

Звільнення від захоплень та обхоплень – це комплекс дій, що складається з елементів ударної та борцівської технік єдиноборств, знання будови тіла людини та розташування больових ділянок.

Необхідно пам'ятати, що прийоми звільнення від захоплення або обхоплення найбільш ефективні у тому випадку, коли їх виконано «у темп» – у найменш короткий термін часу після атаки противника, для чого необхідно максимально швидко дістатись уразливих точок противника. Основне завдання – розвиток швидкості рефлексів і швидкості мислення для того, щоб при будь-якому нестандартному захопленні або обхопленні швидко знайти алгоритм виходу із ситуації, що склалася.

Умовно способи звільнення від захоплень та обхоплень можна поділити на три групи: звільнення за допомогою враження противника ударами рукою, ногою чи головою; звільнення за допомогою больових та задушливих прийомів; звільнення за допомогою кидків.

Також прийоми звільнення можна поділити на: прийоми звільнення від захоплень та обхоплень спереду і ззаду.

Загальною умовою успішного проведення больових, задушливих прийомів і кидків під час звільнення від захоплень та охоплень є відволікаючі дії в уразливі місця супротивника. Це значно полегшує проведення прийомів і підвищує їх ефективність.

Затримання після звільнення від захоплення передпліччя (зап'ястка) однойменної руки (рис. 91). Одночасно з виносом захопленої руки вгору, виконати накладку іншою рукою на кисть противника, заблокувавши її (рис. 91.1; рис. 91.2)



Рис. 91.1

Рис. 91.2

Рис. 91.3

Рис. 91.4

Натиском кисті своєї захопленої руки виконати больовий вплив на передпліччя противника (рис. 91.3) та не відпускаючи заблоковану кисть перекинути лікоть різнойменної руки через його руку, тим самим виконавши важіль руки усередину (рис. 91.4) та звільнившись від захоплення. З даного положення можна перейти до загину руки за спину для подальшого супроводу, або покласти противника долу для застосування кайданків.

Затримання після звільнення від захоплення передпліччя (зап'ястка) різнойменної руки (рис. 92). Розірвати захоплення ривком руки вгору з одночасним скручуванням свого передпліччя у сторону великого пальця противника (рис. 92.1; рис. 92.2). Захопити руку противника та, виконавши відволікаючу дію по гмілці або в ділянку живота (рис. 92.3), провести силове затримання загином руки за спину.



Рис. 92.1



Рис. 92.2



Рис. 92.3

Затримання після звільнення від захоплення передпліччя руки (зап'ястка) двома руками (рис. 93).

У даній ситуації, на допомогу захопленій руці необхідно долучити іншу руку (рис. 93.1), за рахунок якої, підсилюючи дію важеля, ривком на себе, звільнитись від захоплення (рис. 93.2), захопити руку противника та виконати відволікаючу дію по гомілці (рис. 93.3) або в ділянку живота для подальшого силового затримання за допомогою загину руки за спину та подальшого застосування кайданків.



Рис. 93.1



Рис. 93.2



Рис. 93.3

Затримання після звільнення від захоплення за передпліччя (зап'ястки) ззаду (рис. 94).

Різко присівши та одночасно піднявши руки догори, виконати крок правою ногою назад, у сторону (рис. 94.1) з «пірнанням» під руку противника (рис. 94.2). Звільнившись від захоплення – затримати противника за допомогою загину руки за спину (рис. 94.3) та покласти долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 94.1



Рис. 94.2



Рис. 94.3

Затримання після звільнення від захоплення одягу на грудях

Спосіб 1 (рис. 95). Противник захопив одяг на грудях та витримує дистанцію за рахунок прямих рук (рис. 95.1). Перекинувши свою руку через руки противника виконати захоплення двома руками його кисті з одночасним нанесенням відволікаючого удару (рис. 95.2). Потягнути руку противника до себе (рис. 95.3) та виконати важіль руки усередину (рис. 95.4). Супроводити противника за допомогою загину руки за спину, або покласти долу для подальшого застосування кайданків. Даний спосіб звільнення також застосовується у разі захоплення спереду за горло.



Рис. 95.1



Рис. 95.2



Рис. 95.3



Рис. 95.4

Спосіб 2 (рис. 96, рис 97). Супротивник захопив одяг на грудях і витримує дистанцію завдяки випрямленим рукам (рис. 96.1). Швидким рухом пропустити свої руки між руками нападника та захопити його за шию (рис. 96.2). Потягнувши супротивника за шию до себе нанести йому декілька ударів коліном у тулуб (рис. 96.3), з постановкою ноги після кожного удару на землю.



Рис. 96.1

Рис. 96.2

Рис. 96.3

Рис. 96.4

Завершуючи серію ударів коліном, звалити противника, потягнувши за шию вниз (рис. 96.4), заблокувати руку (рис. 97.1) та затримати за допомогою загину руки за спину, або привести в положення для застосування кайданків. (рис. 97.2)



Рис. 97.1

Рис. 97.2

Спосіб 3 (рис. 98; рис. 99). Супротивник захопив одяг на грудях і намагається потягнути до себе, тим самим скоротивши дистанцію для обмеження руху, або для удару головою в обличчя (рис. 98.1). Виконуючи скручування у тазу (ліворуч або праворуч), захопити однойменну руку супротивника знизу в ділянці ліктя (рис. 98.2). Потягнути лікоть противника до себе-усередину, та, розкручуючись тазом у зворотному напрямку, захопити його за підборіддя (рис. 98.3). Продовжуючи тягнути за лікоть та фіксує підборіддя, (рис. 98.4), з кроком правою ногою назад, звалити противника долу (рис. 99) та, не послаблюючи больового впливу на кінцівку, перевести в положення для застосування кайданків (рис. 97.2). Під час звалювання противника необхідно страхувати його падіння для запобігання травмування його потилиці.



Рис. 98.1



Рис. 98.2



Рис. 98.3



Рис. 98.4

Затримання після звільнення від захоплення волосся на голові (рис. 100).



Рис. 99

Притиснути зап'ясток противника до своєї голови (рис. 100.1) та перекинувши лікоть своєї різнойменної руки через його руку (рис. 100.2) виконати крок назад. Понизити центр тяжіння та за допомогою больового впливу на кисть і лікоть заблокованої руки, виконати важіль руки в середину (рис. 100.3; рис. 100.4) з подальшим затриманням загином руки за спину, або привести в положення лежачи долу для застосування кайданків.



Рис. 100.1



Рис. 100.2



Рис. 100.3



Рис.100.4

Затримання після звільнення від охоплення тулуба спереду під руками (рис. 101). Виконати відволікаючу дію по вухам противника, та, відтискуючи його підборіддя, з кроком назад, звільнитись від охоплення (рис.101.1; рис. 101.2). Не втрачаючи контакту з рукою противника (рис. 101.3), виконати відволікаючу дію коліном в ділянку живота (рис. 101.4) та затримати його за допомогою загину руки за спину, та (або) перевести у положення лежачи долу для застосування кайданків.



Рис. 101.1



Рис. 101.2



Рис. 101.3



Рис. 101.4

Затримання після звільнення від обхоплення тулуба спереду з руками (рис 102). З широким кроком назад виконати відволікаючу дію в ділянку паха (рис. 102.1; рис. 102.2), тим самим розірвавши обхоплення. Не втрачаючи тактильного контакту з рукою противника, виконати відволікаючу дію по гомілці (рис. 102.3) та затримати його за допомогою загину руки за спину (рис. 102.4), або привести його в положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 102.1



Рис. 102.2



Рис. 102.3



Рис. 102.4

Затримання після звільнення від обхоплення тулуба ззаду під руками.

Спосіб 1 (рис. 103) Виконати відволікаючу дію ліктем у голову (рис. 103.1). Понизити центр тяжіння та захопити однойменну руку противника вище ліктя, спрямовуючи його до себе-в гору, а різнойменною натиснути на вільну кисть (рис. 103.2).

Обертаючись навколо захопленої руки та не припиняючи на неї больового впливу, розірвати замок (рис. 103.3), звільнитись від обхоплення (рис. 103.4) та затримати супротивника за допомогою загину руки за спину, або привести його в положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 103.1

Рис. 103.2

Рис. 103.3

Рис. 103.4

Затримання після звільнення від обхоплення тулуба ззаду під руками. Спосіб 2 (рис. 104). Для звільнення від обхоплення слід понизити центр тяжіння, підхопити лікоть супротивника однойменною рукою та спрямувати його вгору, а долонею різнойменної руки



Рис. 104.1

Рис. 104.2

Рис. 104.3

Рис. 104.4

натиснути на зігнутий великий палець, спрямовуючи його в сторону передпліччя (рис.1041.1; рис. 104.2). Одночасно нанести відволікаючий удар ногою по гомілці противника (рис. 104.3). Обертаючись у сторону захопленого ліктя та продовжуючи спрямовувати його вгору до себе, а кисть назовні від себе, розірвати замок (рис. 104.4) й виконати затримання загином руки за спину, або привести його в положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.

Затримання після звільнення від охоплення тулуба заду з руками (рис. 105). Міцно притиснути до себе передпліччя супротивника (рис. 105.1) та виконуючи крок назовні й скручуючись у тазу, виконати відволікаючу дію долонею в пахову ділянку (рис. 105.2). Продовжуючи рух за спину противника ближньою до нього ногою (рис. 105.3), та не відпускаючи захоплену руку, розірвати замок, звільнитись від охоплення (рис.105.4), виконати затримання за допомогою загину руки за спину, або привести його в положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.



Рис.105.1

Рис. 105.2

Рис. 105.3

Рис. 105.4

Затримання після звільнення від захоплення заду за шию плечем і передпліччям. Спосіб 1 (рис. 106). Супротивник здійснив захоплення заду за шию плечем і передпліччям для подальшого виконання задущливого прийому (рис.106.1). Для забезпечення особистої безпеки та попередження придушення, необхідно миттєво притиснути підборіддя до грудей, та, захопивши руку супротивника, розташувати підборіддя в під ліктьовому згині цієї руки (рис. 106.2). Понизити центр тяжіння та, з кроком назовні, виконати відволікаючу дію в пахову ділянку (рис. 106.3). Продовжуючи рух за спину супротивника, звільнитися від захоплення (рис. 106.4) й виконати затримання за допомогою загину руки за спину, або привести його в положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 106.1

Рис. 106.2

Рис. 106.3

Рис.106.4

Спосіб 2 (рис. 107). Як і в попередньому способі виконання прийому звільнення, для забезпечення особистої безпеки та попередження придушення, необхідно миттєво притиснути підборіддя до грудей, та захопивши руку супротивника, розташувати підборіддя у підлітковому згині цієї руки (рис. 106.2). Іншою рукою, через своє плече, натиснути на підборіддя супротивника (рис. 107.1). Продовжуючи тримати супротивника за захоплену руку, та здійснюючи тиск на його підборіддя, понизивши центр тяжіння, розвернутись назовні та звільнитись від захоплення (рис. 107.2). Звалити супротивника долу (рис. 107.3) й перевести в положення для застосування кайданків, або затримати за допомогою загину руки за спину.



Рис. 107.1



Рис. 107.2



Рис.107.3

Затримання після звільнення від захоплення спереду за ноги (рис. 108). Супротивник намагається захопити працівника поліції за ноги для сковування його рухів, застосування кидка або звалювання (рис. 108.1). Виконуючи крок назад, понизити центр тяжіння та завдати ліктем однойменної руки відволікаючий удар під лопатку (рис. 108.2), тим самим розірвавши захоплення й спрямувати іншу руку між тулубом

та рукою супротивника (рис. 108.3). Здійснити ривок супротивника за лікоть, звалити його долу для подальшого застосування кайданків, або затримати виконуючи загин руки за спину (рис. 108.4).



Рис. 108.1

Рис. 108.2

Рис. 108.3

Рис. 108.4

Характерними помилками під час звільненні від захоплень і охоплень є відсутність відволікаючої дії та втрата больового контролю над захопленою кінцівкою супротивника.

3.7.4. Силове затримання після захисту від ударів руками та ногами

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів. Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення і нервові вузли, м'язи, м'язові та суглобні сполучення, викликаючи больовий шок, спричиняють механічні розриви м'язів, судин, переломи кісток тощо.

У кожної людини в тій чи іншій мірі є потужна захисна система, звана інстинктом самозбереження. Гріх не скористатися нею. Перший, інстинктивний рух і буде найбільш правильним для захисту. Однак не можна весь час підкорятись тільки інстинкту, який навіть може змусити втекти і заховатися, стане перепоною для виконання службового обов'язку. Тому, використовуючи перший рух, що задається інстинктом самозбереження, далі необхідно користуватися набутими рефлексами і навичками для силового затримання правопорушника (злочинця).

Володіння технікою виконання захисних дій від ударів визначає результат фізичного протистояння з нападником. Для успішного проведення захисних дій важливого значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначити напрямок удару та виконати ефективні захисні дії.

Якість проведення захисних дій визначається точним розрахунком, своєчасністю, швидкістю виконання. Захист не повинен бути ні передчасним, ні запізним.

Силове затримання після виконання захисних дій від прямого удару кулаком у голову.

Спосіб 1 (рис. 109). Відійти з лінії атакуювальних дій та, скрутившись тазом усередину, виконати різнойменною рукою захист передпліччям усередину, з одночасним захопленням однойменною рукою кисті атакуючої руки супротивника (рис. 109.1). Захопивши, таким чином руку супротивника, натиснути на неї зверху до низу своїм передпліччям і потягнути до себе (рис. 109.2). Понизити центр свого тяжіння та виконати важіль руки всередину (рис. 109.3), після чого покласти супротивника долу для застосування кайданків, або затримати за допомогою загину руки за спину.



Рис. 109.1



Рис. 109.2



Рис. 109.3

Висвітлений спосіб виконання захисних дій та затримання нападника здійснюють якомога швидше (в темп нанесеному удару), тому застосовувати відволікаючий удар не доцільно.

Спосіб 2 (рис. 110). Відійти з лінії атакуювальних дій, скручуючись тазом усередину, виконати блокування атакуючої руки супротивника, та захопити її за кисть обома руками, при цьому однойменна рука захоплює кисть супротивника знизу, а різнойменна – зверху (рис. 110.1, рис. 110.2).



Рис. 110.1



Рис. 110.2



Рис. 110.3



Рис. 110.4

Виконати відволікаючу дію ногою (рис. 110.3) та, застосовуючи важіль руки назовні (рис. 110.4), перевести супротивника в положення лежачи для застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину. Використовувати висвітлені способи силового затримання можна як під час захисту від прямих ударів ближньою рукою, так і дальньою.

Силowe затримання після виконання захисних дій від удару кулаком збоку в голову

Спocіб 1 (рис. 111). Відійти з лінії удару усередину та виконати різнойменною рукою захист від атакуючої руки супротивника блоком назовні з одночасним захопленням його кисті однойменною рукою (рис. 111.1). Після відволікаючої дії (рис. 111.2), виконати важіль руки всередину (рис. 111.3). Перевести супротивника в положення лежачи на животі для подальшого застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину.



Рис.111.1



Рис. 111.2



Рис. 111.3

Спocіб 2 (рис. 112). Виконати захисні дії підставкою різнойменної руки, зігнутою в ліктьовому суглобі (рис. 112.1), після цього захопити атакуючу руку вище ліктьового суглоба, а плечем однойменної руки завдати відволікаючого удару у шию нападника й захопити його за шию плечем і передпліччям (рис. 112.2). Вивівши супротивника з рівноваги (рис. 112.3), перевести в положення лежачи шляхом застосування кидка задня підніжка (рис. 112.4) та, не послаблюючи больового впливу на кінцівку, перевести в положення для застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину.



Рис. 112.1

Рис. 112.2

Рис. 112.3

Рис. 112.4

Спосіб 3 (рис. 113). Після блокування руки супротивника (див. рис. 112.1), захопити її зверху та міцно притиснути до себе (рис. 113.1). Іншою рукою натиснути на підборіддя супротивника знизу-вгору-назад (рис. 113.2) і звалити його долу (рис. 113.3). Не послаблюючи больового впливу на руку супротивника (рис. 113.4), перевести його в положення для застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину.



Рис. 113.1

Рис. 113.2

Рис. 113.3

Рис. 113.4

Силове затримання після виконання захисних дій від прямого удару ногою в живіт.

Спосіб 1 (рис. 114). Відійти з лінії атаки назовні та, заблокувавши атакуючу ногу супротивника блоком назовні, підхопити її знизу й затиснути між своїм плечем і передпліччям (рис. 114.1). Потягнувши за ногу до себе, зупинити рух супротивника вперед за допомогою накладки долоні своєї різнойменної руки на його обличчя таким чином, щоб великий палець здійснював тиск на основу носа (рис. 114.2) й звалити долу (рис. 114.3).

Перехопити руку супротивника і заблокувати її. За допомогою больового впливу на кисть та ліктьовий суглоб (рис. 114.4) перевести супротивника в положення лежачи на животі та затримати за допомогою загину руки за спину, або застосувати до нього кайданки.



Рис. 114.1



Рис. 114.2



Рис. 114.3



Рис. 114.4

Спосіб 2 (рис. 115). З кроком назад, виконати схресний блок руками (рис. 115.1), захопити атаквальну ногу (рис. 115.2), та скручуючи її, потягнути до себе (рис. 115.3). Зваливши супротивника долу, заблокувати його ногу больовим прийомом (рис. 57.1 – рис. 57.3) і перейти до затримання шляхом загину руки за спину або застосування кайданків.



Рис. 115.1



Рис. 115.2



Рис. 115.3

Спосіб 3 (рис. 116). Відійти з лінії удару назовні та виконати захисні дії передпліччям, блокуючи ногу супротивника всередину (рис. 116.1). Супроводжуючи рух ноги своїм передпліччям, зміститися за спину супротивника, захопити його за плечі, та, підбивши ногу (рис. 116.2), звалити долу.

Перехопити руку суперника, та за допомогою больового впливу на лікоть і плече (рис. 116.3), перевести в положення для подальшого застосування кайданків або затримати загином руки за спину.



Рис. 116.1



Рис. 116.2



Рис. 116.3

Силове затримання після виконання захисних дій від удару ногою збоку (рис. 117). Змістившись із лінії атаквальних дій під кутом 45° в сторону протилежну удару, заблокувати ногу супротивника блоком назовні та підхопити її знизу плечем і передпліччям. Захопивши нападника за шию, та зблизившись із ним (рис. 117.1) виконати кидок задня підніжка (рис. 117.2). Захопити супротивника за п'яту утримуваної ноги іншою рукою (рис. 117.3) та перевести в положення «лежачи на животі» (рис. 117.4) для виконання больового прийому на литковий м'яз і застосування кайданків або для затриманням загином руки за спину.



Рис. 117.1



Рис. 117.2



Рис. 117.3



Рис. 117.4

3.8. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)

Захисні дії в разі погрози застосування холодної зброї розпочинають з її візуального оцінювання (довжина та форма бойової частини; можливі способи атакуювальних дій), фізичного й психічного стану правопорушника, особливостей його одягу [4; 12; 16; 44;].

Атакуювальні дії з використанням холодної зброї, зокрема різних видів ножів, можна умовно класифікувати на два види: непрофесійні та професійні. Непрофесійний напад визначається відсутністю маскувальних та оманливих рухів, нападник здебільшого здійснює атакуювальні дії з середньої або дальньої дистанцій, завдає глибоких і прямолінійних ударів. На початковому етапі виконання захисних дій слід визначити спосіб утримання ножа. За положенням зброї, характером дій можна встановити наміри супротивника та напрямок удару. Однак завжди слід пам'ятати, що правопорушник може блискавично змінити напрямок атакуювальних дій. Важливо навчитися реагувати на удар у момент наближення руки з ножем, щоб уникати оманливих рухів супротивника.

Небезпечним і складним, з позиції виконання захисних дій, є професійний напад, який характеризується оманливими рухами, зміною напрямку атакуювальних дій, захопленням ножа з руки в руку, використанням фехтувальних рухів тощо. У таких ситуаціях необхідно за допомогою підручних засобів, пересувань, ударів ногами в уразливі місця утримувати нападника на безпечній дистанції та створювати умови для власних активних дій, тобто нанесення вражаючого удару, підсікання, вибивання зброї, захоплення руки, що утримує зброю, застосування больового прийому або кидка тощо.

Виокремлюють чотири основні способи утримання рукою ножа, які й визначають структуру і траєкторію ударів.

Перший спосіб (рис. 118.1). Кінець рукоятки ножа розміщений з боку ребра долоні, а лезо – між великим і вказівним пальцями. Великий палець накладають на рукоятку ножа, вказівний – знизу. В разі такого захоплення здебільшого завдають прямих ударів у живіт, груди або шию. Також існує ймовірність удару знизу – у живіт, збоку – в тулуб або шию; навідліг – в очі та шию. Прямий удар (тичком) ножем здійснюють без замахів, тому він непомітний і найпідступніший. Зазначене ускладнює виконання захисних дій.

Другий спосіб (рис. 118.2). Кінець рукоятки ножа розміщений з боку ребра долоні, великий палець накладається на пальці, які стискають рукоятку, лезо при цьому спрямоване вперед. Під час такого захоплення дистанція між працівником і правопорушником значно коротша, ніж під час атакуювальних дій з використанням прямого удару (тичка). Удар виконують здебільшого на місці, інколи під час пересування, але з

нетривалою паузою перед ударом. Удари завдають із незначним додатковим замахом – знизу в живіт і збоку в груди або шию.

Третій спосіб (рис. 118.3). Кінець рукоятки ножа розміщений з боку великого пальця, який накладають на пальці, що міцно утримують рукоятку, лезо при цьому спрямоване назад вниз від мізинця. У разі такого утримання ножа здебільшого завдають удару зверху – у шию, плече, голову, тулуб; навідліг; знизу вверх і зверху вниз по діагоналі; комбінованих ударів. Під час такого утримання ножа удари менш ефективні, оскільки для їх виконання необхідно здійснити замах рукою, а це викриває наміри та полегшує захисні дії. Такі удари завдають здебільшого на місці або з незначним кроком уперед.

Комбіновані удари, які передбачають оманливий замах зверху, удар у груди чи живіт, ефективні здебільшого в разі, коли супротивник стоїть збоку. Оманливий замах відволікає увагу, тому слід здійснювати захисні дії зі зміщенням, випереджальним ударом ногою, підставленням підручного засобу.

Четвертий спосіб (рис. 118.4). Рукоятка ножа прикрита долонею, її кінець розташований між вказівним і великим пальцями, а лезо – уздовж передпліччя з тильного боку. Такий спосіб утримання максимально маскує наявність зброї та надає можливість завдавати ударів навскіс по діагоналі збоку, зверху в шию або тулуб. Можливі також удари навідліг, але це розкриває намір нападника, оскільки потребує виконання замаха рукою з ножем. В разі майстерного переміщення ножа в кисті також є можливість завдати удару знизу. Удари в разі такого утримання ножа завдаються як на місці, так і в русі.



Рис. 118.1



Рис. 118.2



Рис. 118.3



Рис. 118.4

Захисні дії в разі нападу з використанням холодної зброї передбачають низку елементів, серед яких: *психологічні дії, захисні дії з використанням переміщень, відбивом руки тощо.*

Психологічні дії пов'язані зі здатністю працівника поліції заспокоїти, умовити, переконати правопорушника відмовитися від своїх намірів. Успішність їх залежить насамперед від рівня сформованості в правоохоронця психічної стійкості в умовах екстремальних ситуацій.

Цей елемент захисних дій передбачає доведення себе до стану зібраності, психічної готовності до відбиття нападу, оцінювання

ситуації, що склалася, прогнозування можливих способів нападу та варіантів захисних дій.

Захисні дії з використанням переміщень передбачають уміння своєчасно та швидко відступити назад, виконати крок у бік тощо. Для цього слід відпрацьовувати рухову реакцію, розвивати здатність не напружуватися в умовах підвищеної небезпеки та швидкість пересувань.

Виконання відволікаючих ударів руками та ногами вимагає сформованості навичок ударної техніки. Удари мають бути короткими, швидкими та влучними. Відволікаючі удари, що випереджають атаквальні дії, завдають рукою або ногою в уразливі місця під час замаху. Атаквальним діям супротивника можна ефективно запобігти ударом ноги в коліно, коли нога супротивника перебуває попереду в опорному положенні, тобто випрямлена або ледь зігнута в коліні. Удар спрямовують по діагоналі зверху вниз, із натисненням на колінний суглоб спереду або збоку.

Водночас, з виконанням жорсткого блоку (підставки, відбиву) слід завдавати контратакувальних ударів рукою або ногою в уразливе місце. Удари застосовують також для вибивання зброї з руки, спрямовуючи їх у тильну частину кисті, ліктьовий суглоб, м'язи передпліччя.

Пересування з відбивом руки передбачає два елементи переміщення в різних напрямках (за прямолінійною та круговою траєкторією); виведення передпліччя назустріч удару в площині, яка є оптимальною для його відбивання. Вона залежить від рівня спрямованості удару та повинна охоплювати межі тулуба, голови, живота. Основне навантаження при цьому несе передпліччя.

Відбивання руки з ножем здійснюють за допомогою жорстких і м'яких блоків (коловий блокувальний рух руками, захоплення руки з подальшим використанням інерції її руху).

Захоплення руки з ножем. Виставляти руку назустріч озброєної руки супротивника, слід розмістити своє передпліччя так, щоб напрямок руху руки з ножем був частково спрямований у бік. Відразу після відведення руки в сторону необхідно її захопити, використовуючи інерцію удару. Після захоплення руки з ножем доцільно вивести супротивника з рівноваги. Слід пам'ятати, що під час захоплення руки з ножем є небезпека враження (супротивник може висмикнути руку зі зброєю, при цьому пошкодити м'яз і сухожилля на передпліччі руки працівника). Такі поранення можуть спричинити переляк і дезорганізувати тактику обеззброювання, тому на тренуваннях слід відпрацьовувати захоплення за променево-зап'ястковий суглоб, не даючи можливості кисті супротивника здійснювати обертальні рухи. Практика засвідчує, що під час швидких дій будь-яке захоплення є ефективним, якщо воно міцне та за ним миттєво застосовано больовий прийом. Лише обравши правильну дистанцію, відбивши удар нападника та захопивши руку зі зброєю, можна переходити до контратакувальних дій.

Відволікаюча дія (удар) в уразливе місце після захоплення руки зі зброєю – важливий елемент захисних дій, який обумовлює ефективність виконання больових прийомів і кидків. Удар має бути коротким, точним і швидким. Завдавати удару можна як до початку захоплення (зі швидким переходом на захоплення) у кисть, так і після його виконання.

Больовий прийом або кидок. Після захоплення й удару (або удару та захоплення) застосовують больовий вплив на руку або здійснюють кидок (підсікання). Якщо зазначену дію виконують у повільному темпі, то супротивник може чинити активний опір. Ефективність больових прийомів залежить від багатьох чинників, серед яких: вид нападу (професійний, непрофесійний), фізичний та психічний стан правопорушника, особливості його одягу, положення озброєної руки, вид зброї (двосічна чи колюча), рівень сформованості в працівника навичок виконання захисних дій та прийомів обеззброєння, фізичної і психологічної підготовленості.

Після захоплення руки зі зброєю і застосування больових прийомів (кидків) здійснюють вилучення зброї (здебільшого шляхом дотиснення кисті). Якщо під час обеззброєння ніж відлетів від працівника в сторону необхідно, утримуючи супротивника під больовим контролем, підвести його до ножа та посилюючи больовий вплив, змусити опуститися на коліно, самому підняти ніж, намагаючись не стерти відбитки пальців. Однак не слід забувати про заходи безпеки. Залежно від умов інколи ефективніше застосувати до правопорушника кайданки, а потім підібрати ніж нападника.

Захисні дії в разі удару ножем зверху

Спосіб 1 (рис. 119; рис. 120). Виконуючи крок лівою ногою вперед (правою назад) заблокувати озброєну руку передпліччям лівої руки й одночасно захопити правою рукою кисть озброєної руки нападника зсередини зверху за основу мізинця (рис. 119.1, 119.2). Відразу слід



Рис. 119.1



Рис. 119.2



Рис. 119.3

виконати відволікаючу дію (удар) правою ногою в гомілку (коліно, пах) (рис. 119.3) і застосувати больовий прийом «важіль руки всередину».



Рис. 120.1



Рис. 120.2



Рис. 120.3

Посилюючи больовий вплив правою рукою на тильну сторону кисті, примусити нападника відпустити ніж (рис. 120.1; рис. 120.2) й перейти до затримання за допомогою загину руки за спину (рис. 120.3), або покласти його долу для застосування кайданків.

Спосіб 2 (рис. 121;). Виконати крок лівою ногою вперед, зупинити удар передпліччям правої руки на початковому етапі замаху (рис. 121.1).



Рис. 121.1



Рис. 121.2



Рис. 121.3



Рис. 121.4



121.5

Продовжуючи рух на супротивника завдати удару передпліччям правої руки в ділянку ліктьового згину його озброєної (правої) руки (рис. 121.1;) й виконати больовий прийом «вузол руки зверху» (рис. 120.3). Застосувавши відволікаючу дію, привести супротивника в положення лежачи (рис. 120.4) та посилюючи больовий вплив на руку, перевернути його на живіт, заблокувати руку, вилучити ніж шляхом дотиснення кисті (рис. 121.5) і перейти до застосування кайданків або конвоювання.

Захисні дії в разі удару ножем знизу

Спосіб 1 (рис. 122). Виконати крок правою ногою назад, втягнути живіт, нахилити тулуб уперед, та заблокувати озброєну руку нападника перехресним блоком, для чого підставити під озброєну руку обидва передпліччя перехресно (праве зверху) (рис. 122.1, рис. 122.2). Захопити кисть нападника обома руками, відвести вбік та одночасно виконати відволікаючу дію правою ногою в гомілку (коліно, пах) (рис. 122.3). З кроком правою ногою назад і обертанням праворуч виконати больовий прийом «важіль руки всередину» (рис. 122.4, рис. 122.5). Здійснюючи дотиснення кисті вилучити ніж, та затримати супротивника загином руки за спину (рис. 122.6) або покласти його долу для застосування кайданків.



Рис. 122.1



Рис. 122.2



Рис. 122.3



Рис. 122.4



Рис. 122.5



Рис. 122.6

Спосіб 2 (рис. 123). Виконати крок правою ногою назад, втягнути живіт, нахилити тулуб уперед, жорстко підставивши під озброєну руку передпліччя лівої руки та захопити лівою рукою кисть озброєної руки супротивника знизу, а правою зверху в ділянці ліктьового суглоба (рис. 123.1). Виконати відволікаючу дію ногою в гомілку (коліно, пах) (рис. 123.2) й ривковим рухом завести руку з ножем за спину супротивника (рис. 123.3), тим самим застосувавши загин руки за спину. Вилучити ніж (рис. 123.4), далі, за потреби, покласти супротивника долу для застосування кайданків.



Рис. 123.1



Рис. 123.2



Рис. 123.3



Рис. 123.4

Захисні дії від удару ножем збоку (рис. 124). Виконати крок лівою ногою вперед, підставити підняте вгору й одночасно назовні передпліччя лівої руки під озброєну руку супротивника або з кроком правої ноги вперед і обертанням ліворуч підставити вертикально підняті передпліччя (рис. 124.1, рис. 124.2). Захопити правою рукою кисть із ножем зверху зсередини, завдати відволікаючої дії ногою в гомілку (пах) нападника (рис. 124.3), застосувати больовий прийом «важіль руки всередину» (рис. 124.4). Здійснюючи дотиснення кисті вилучити ніж, виконати «загин руки за спину» (рис. 123.4), або покласти супротивника долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 124.1



Рис. 124.2



Рис. 124.3



Рис. 124.4

Захисні дії від прямого удару ножем (тичком) (рис. 125). Виконати крок лівою ногою вперед-ліворуч та обертаючи тулуб праворуч відбити піднятим вгору передпліччям (кистю) лівої руки озброєну руку супротивника всередину (рис. 125.1, 125.2), захопити її обома руками за кисть (ліва рука ковзає по передпліччю зверху, права підхоплює знизу або натискає ліктем на тильну частину кисті) (рис. 125.3). Відразу, витягуючи руку в напрямку руху (рис. 125.4), виконати відволікаючу дію ногою в гомілку (коліно, пах), застосувати больовий прийом «важіль руки назовні» (рис. 125.5) та посилюючи больовий вплив перевести нападника в положення лежачи на животі (рис. 125.6), обеззброїти, виконати затримання.



Рис. 125.1



Рис. 125.2



Рис. 125.3



Рис. 125.4



Рис. 125.5



Рис. 125.6

Захисні дії від удару ножем навідліг (рис. 126). З кроком лівої ноги вперед і обертанням праворуч жорстко підставити вертикально підняті передпліччя під озброєну руку супротивника під час замаху: права рука блокує передпліччя, ліва – лікоть; кулаки зведені, а лікті розведені «трикутником» (рис. 126.1, 126.2). Після цього захопити лівою рукою

зверху зап'ясток озброєної руки, а правою – знизу (рис. 126.3), виконати відволікаючу дію ногою в гомілку (коліно, пах), застосувати больовий прийом «важіль руки назовні», перевести нападника в положення лежачи на животі, заблокувавши лівою ногою голову, правою – тулуб супротивника. Правою рукою дотиснути кисть (рис. 125.4 – рис. 125.6), лівою вилучити зброю, обеззброїти й затримати супротивника.



Рис. 126.1



Рис. 126.2



Рис. 126.3

Захисні дії в раз погрози ножем приставленим до шиї

Спосіб 1 (рис. 127). З кроком правої ноги вперед здійснити напівоберт ліворуч, голову також повернути ліворуч (у бік леза) й одночасно захопити озброєну руку супротивника обома руками (правою за зап'ясток, лівою за кисть) (рис. 127.1, рис. 127.2), виконати відволікаючу дію (рис. 127.3), застосувати больовий прийом «важіль руки назовні» (рис. 127.4), обеззброїти й затримати супротивника.



Рис. 127.1



Рис. 127.2



Рис. 127.3



Рис. 127.4

Спосіб 2 (рис. 128). З кроком правої ноги вперед здійснити напівоберт ліворуч, голову повернути ліворуч, одночасно захопити озброєну руку супротивника обома руками (правою за зап'ясток, лівою за кисть) та виконати відволікаючу дію (рис. 128.1; рис. 128.2). Здійснюючи оберт праворуч застосувати больовий прийом «важіль руки усередину» (рис. 128.3; рис. 128.4) обеззброїти та затримати супротивника.



Рис. 128.1



Рис. 128.2



Рис. 128.3.



Рис. 128.4

Захисні дії в раз погрози ножем приставленим упритул до живота. *Спосіб 1* (рис. 129). Захисні дії здійснюються за таким алгоритмом: втягуючи живіт на вдиху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч та обертанням тулуба праворуч, відбити опущеним вниз передпліччям лівої руки озброєну руку супротивника всередину (рис. 129.1; рис. 129.2). Захопити озброєну руку обома руками (рис. 129.3), виконати відволікаючу дію ногою (рис. 129.4) та застосувати больовий прийом «важіль руки назовні». Обеззброїти та затримати супротивника.



Рис. 129.1



Рис. 129.2



Рис. 129.3



Рис. 129.4

Способ 2 (рис. 130). Захисні дії здійснюються за таким алгоритмом: втягнути живіт на вдиху, з кроком лівою ногою назад і обертанням тулуба ліворуч, захопити лівою рукою кисть озброєної руки нападника й одночасно, спрямовуючи праву руку під його озброєну руку (рис 130.1; рис. 130.2), захопити її за плече над ліктьовим суглобом (рис 130.3). Посилюючи больовий вплив за рахунок фіксації кисті та обертання тулуба в протилежну сторону, перевести правопорушника в положення лежачи (рис 130.4; рис. 130.5), після чого зафіксувати у положенні лежачи на животі та обеззброїти (рис 130.6). Застосувати кайданки та затримати нападника.



Рис. 130.1



Рис. 130.2



Рис. 130.3



Рис. 130.4



Рис. 130.5



Рис. 130.6

3.9. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника

Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю

Значна кількість людей вважають, що проти супротивника, озброєного вогнепальною зброєю захиститися неможливо. І це є істиною, але в тому разі, коли нападник стріляє відразу після оголення зброї, або погрожує пістолетом на відстані, яку неможливо достатньо швидко подолати.

Зіткнення один-на-один із супротивником, озброєним вогнепальною зброєю визначається значним психологічним напруженням, оскільки в таких умовах перевага на боці озброєного правопорушника, який прагне знешкодити правоохоронця, або примусити його підкоритись.

В умовах сьогодення правопорушники добре озброєні стандартною бойовою зброєю (у тому числі й автоматичною). Здебільшого використовують пістолети, револьвери, що можуть бути як заводського, так і кустарного виготовлення.

Вибір правильної тактики поведінки та обеззброєння правопорушника розпочинається з оцінювання готовності до відкриття вогню та бойових властивостей вогнепальної зброї, а також одягу правопорушника, його фізичного та психічного стану.

Готовність до відкриття вогню визначається наявністю приєданого спорядженого магазину (обойми), зняттям запобіжника, курком поставленим на бойовий звод, положенням зброї (наведена на ціль, знаходиться в кобурі тощо).

Стосовно момент прийняття рішення здійснити постріл можуть свідчити очі (зіниці) правопорушника, що різко звужуються, та характерний для цього рух – «тичок» зброєю в бік цілі. Бойові властивості зброї визначаються низкою характеристик:

- автоматична чи самозарядна;
- місткість магазину (обойми, барабана);
- пробивна дія кулі;
- час приведення зброї в готовність до виконання першого пострілу.

Надійнішим способом захисту в разі погрози вогнепальною зброєю є своєчасне застосування власної зброї. Захисними діями в ситуаціях, коли особистою вогнепальною зброєю для захисту скористатися неможливо, є: відходи, ухилення в поєднанні з

відбиванням руки зі зброєю, ударами з подальшим застосуванням больових прийомів або кидків.

Застосовуючи прийоми обеззброєння супротивника, у руках якого є пістолет, працівник має стежити за тим, щоб ствол зброї увесь час був спрямований у безпечне для себе і оточуючих місце.

В екстремальних ситуаціях, коли небезпека від застосування вогнепальної зброї реальна, результат двоюмо вирішують частки секунди. Практика свідчить, що обеззброєння супротивника, який погрожує пістолетом, доцільно проводити коли зброя спрямована впритул. Виконання прийому у конкретній ситуації залежить від обставин, кваліфікації супротивника як стрільця, його агресивності, місця розташування нападника і його руки зі зброєю, часу для виведення руки і прицілювання, тривалості зіткнення між супротивником і працівником, інших чинників. Небезпека поразки працівника в умовах загрози застосування вогнепальної зброї існує завжди. Тому необхідно зробити спробу визначити наскільки реальною є ця небезпека і правильно обрати дії для ефективного проведення прийому.

Слід пам'ятати, якщо на працівника наведена зброя і пострілу не відбулося, значить зброя наведена з метою погрози, і працівник має можливість застосувати прийом обеззброєння.

Щоб підвищити ефективність обеззброєння, увагу слід приділяти сприятливим моментам або моментам, які створені тактично для виконання основного руху. Сприятливі моменти слід використовувати так, щоб супротивник не встиг змінити свою поведінку і тактику дій, тобто передчасно не спровокувати до непередбачених дій.

Якщо працівник виконує відволікаючі дії – кидає в обличчя який-небудь предмет чи пісок, змушуючи супротивника закрити очі, необхідно пам'ятати, що той втрачає контроль лише на секунду, а то і частку секунди. За таких умов, коли час дуже обмежений, реалізація створеного сприятливого моменту залежить від уміння орієнтуватися, швидкості реакції і від заздалегідь визначеного позиційного розташування.

Для досягнення позитивного результату необхідною умовою є психологічна стійкість працівника в екстремальних ситуаціях. Якщо рівень підготовленості працівника високий і він виконує прийоми технічно бездоганно, досягаючи позитивного результату в різних ситуаціях, його дії набувають автоматичної звичності, а психіка — стійкості.

Завжди потрібно враховувати, що в реальній сутичці озброєний супротивник має певні переваги: він може влучити в

працівника на відстані і повністю контролювати його дії. Сутички між працівником і правопорушником здебільшого відбувається в динамічному режимі.

Результативність обеззброєння супротивника залежить від вибору сприятливого моменту атакувальних дій і залежить від здатності відчувати дистанцію, позиції руки зі зброєю тощо. Неабияку роль при цьому відіграє швидкість руху. Навіть якщо сприятливий момент атакувальних дій обрано тактично правильно, повільні рухи працівника можуть спровокувати супротивника і надати йому можливість відреагувати у відповідь – зробити постріл ще до фізичного контакту.

Вартий уваги спосіб захоплення зброї, тобто утримання рукоятки пістолета кистю. Якщо великий палець зігнутий і опущений вниз (що роблять малодосвідчені стрільки), то погіршується захоплення рукоятки кистю, а напруження м'язів великого пальця підсилює тремтіння руки.

Коли супротивник погрожує працівнику пістолетом на значній відстані, залишається лише підкоритися і чекати сприятливого моменту для того, щоб розпочати опір. Слід зробити спробу заспокоїти супротивника своїми діями або словами, притупити його пильність і підозрілість. Обеззброїти супротивника в такій ситуації має сенс лише у випадку крайньої необхідності, коли на карту поставлене життя працівника чи життя інших людей. Завжди слід пам'ятати, що добре спрямована куля завжди унеможливить будь-який прийом обеззброєння.

У ситуаціях, коли працівник вихопив зброю раніше супротивника і скомандував: «Руки вгору!», йому слід бути дуже обережним і ні на мить не спускати очей із супротивника, який може вдатися до обману і, скориставшись розгубленістю працівника, раптово вихопити свою зброю і вистрілити. Не можна дозволяти супротивнику наблизитися до себе або приставляти зброю до його грудей, спини чи скроні, інакше він може вибити її з рук.

Однією з ознак, що вказують на наявність у особи пістолета, є асиметрична хода. Сутність її полягає в тому, що людина при цьому неусвідомлено робить короткі кроки саме тією ногою, з боку якої знаходиться пістолет у кишені, поясній кобурі або збоку за ременем. Це пояснюється тим, що пістолет, який захований за ременем з правого боку, заважатиме рухові правої ноги, унаслідок чого крок правої ноги стає коротшим. Слід

враховувати також і ускладнений змах руки з боку пістолета, яка інстинктивно притискається до тулуба, ніби для прикриття зброї.

Під час підйому сходами пістолет у кишені або за ременем може змінити положення. У зв'язку з цим людина, яка має при собі зброю, намагається швидким круговим рухом руки призвести пістолет у вихідне положення.

Під час бігу людина може притримувати зброю рукою. Коли правопорушник підходить до працівника, то намагається стати так, щоб зброя була прихована від візуального виявлення. Це виявляється у мимовільному легкому обертанні тулуба та в русі стегон.

Умовно дії озброєного правопорушника можна поділити на професійні та непрофесійні. Професійні дії визначаються двома ключовим факторами, серед яких:

- витримування безпечної дистанції (рис. 131);
- приховане положення зброї (рис. 132)

У разі наявності одного з цих факторів, застосування прийомів обеззброєння недоцільне, оскільки правопорушник має можливість здійснити прицільний постріл.



Рис. 131



Рис. 132

Під час непрофесійних дій правопорушника існують способи для його обеззброєння. Прийоми обеззброєння доцільно виконувати в разі, коли правопорушник погрожує зброєю впритул, при цьому не витримує безпечної дистанції та не приховує зброю.

Обеззброєння в разі погрози пістолетом спереду впритул

Обеззброєння з використанням больових прийомів

Спосіб 1 (рис. 133 – рис. 135). Супротивник погрожує пістолетом, приставленим до грудей. Зброя знаходиться у правій руці. Для виконання прийому обеззброєння слід підняти руки догори так, щоб лікті були по можливості якомога нижче (рис. 133.1). З кроком лівою ногою ліворуч-уперед і обертанням тулуба праворуч відійти з лінії ведення вогню, відбити передпліччям (рис. 133.2) і захопити кисть озброєної руки супротивника (рис. 133.3).



Рис. 133.1



Рис. 133.2



Рис. 133.3

Захоплення озброєної кисті правопорушника здійснюють таким чином, щоб великі пальці, виконуючого прийом



Рис. 134

обеззброєння, знаходились на зворотній стороні кисті порушника. (рис. 134). Таке захоплення посилює больовий вплив на кисть і дає змогу ефективно виконати прийом. Кисть необхідно утримувати до завершення виконання прийому та слідкувати за тим, щоб ствол зброї не був спрямованим на себе. Утримуючи озброєну руку

супротивника, виконати відволікаючу дію ударом ноги по його гомілці (рис. 135.1), та провести кидок важелем руки назовні (рис. 135.2, 135.3).

За допомогою усних команд і больового впливу на кисть руки, перевернути супротивника на живіт (рис. 135.4), зафіксувати озброєну руку (рис. 135.5), відібрати зброю (рис. 135.6) та перейти до затримання. У разі, якщо супротивник погрожує пістолетом у нижній рівень тулуба – відбив озброєної руки виконується опущеним вниз передпліччям.



Рис. 135.1



Рис. 135.2



Рис. 135.3



Рис. 135.4



Рис. 135.5



Рис. 135.6

Спосіб 2 (рис. 136 – рис. 137). Супротивник погрожує пістолетом приставленим до лоба. Зброя знаходиться в правій руці. Для виконання прийому обеззброєння слід підняти руки так, щоб кисті були на рівні голови та ледь натиснути головою на ствол пістолета (рис. 136.1).

Виконуючи крок лівою ногою ліворуч-уперед і здійснюючи обертання тулуба праворуч відійти з лінії ведення вогню, одночасно захопити руками кисть нападника, ногою завдати відволікаючого удару по гомілці, перекинути лікоть своєї лівої руки через озброєну руку супротивника, потягнути її до себе (рис. 136.2) та зафіксувати нападника в положенні важеля руки всередину (рис. 136.3).



Рис. 136.1



Рис. 136.2



Рис. 136.3

За допомогою усних команд та посилення больового впливу на озброєну кисть, примусити правопорушника випустити зброю (рис. 137.1), та зафіксувати його в положенні «лежачи на животі» (рис. 137.2). Далі діяти відповідно до ситуації, (затримати та супроводити правопорушника).

В разі, якщо супротивник утримує зброю лівою рукою, усі дії виконують у дзеркальному відображенні.



Рис. 137.1



Рис. 137.2

Спосіб 3 (рис. 138). Супротивник утримує пістолет двома руками (рис. 138.1). Передусім для виконання прийому обеззброєння слід візуально визначити, якою рукою супротивник утримує зброю. В разі, якщо зброя утримується правою рукою, слід відійти з лінії ведення вогню виконанням кроку лівою ногою ліворуч-уперед й обертанням тулуба праворуч і одночасно відбити передпліччям (рис. 138.2) і захопити кисть озброєної руки супротивника (рис. 138.3).



Рис. 138.1



Рис. 138.2



Рис. 138.3

Утримуючи озброєну руку супротивника, завдати відволікаючого удару ногою по його гомілці та виконати обеззброєння одним зі способів, що описані вище (важіль руки назовні; важіль руки всередину).

Обеззброєння із вилученням зброї

На близькій дистанції, коли зброя спрямована впритул, або знаходиться на відстані до 50 см, обеззброєння можна здійснювати з використанням прийомів, які ґрунтуються на вилученні зброї. Під час відпрацювання та виконанні прийомів вилучення необхідно пам'ятати стосовно можливості першого пострілу, який відбудеться в разі коли зброю захоплено однією рукою. Враховуючи недостатню силу зворотної пружини для приведення затвору в крайнє заднє положення викидання гільзи не відбудеться – вона піде на перекіс у патроннику. Відповідно не відбудеться досилання наступного патрону та, як наслідок, зазначене унеможливить постріл. Також у разі правильного захоплення затвору не відбудеться травмування або опік долоні порохомими

газами. Залежно від ситуації відхід із лінії ведення вогню, можна виконувати як ліворуч, так і праворуч.

Спосіб І (рис. 139 – рис. 141). Супротивник утримує пістолет правою рукою (рис. 139.1). Для виконання прийому обеззброєння слід з кроком лівої ноги ліворуч уперед (праворуч уперед) і обертанням тулуба праворуч (ліворуч) захопити зброю супротивника та спрямувати її вгору (рис. 139.2, 139.3) або вниз під кутом 45° .



Рис. 139.1

Рис. 139.2

Рис. 139.3

Захоплення зброї виконують так, щоб великий палець (якщо захоплення відбувається знизу-вгору) розташовувався під скобою зброї, щільно затискаючи затворну раму (рис. 140), або ця функція передається вказівному пальцю, якщо захоплення відбувається зверху-вниз. Затворна рама пістолета повинна бути щільно затиснута долонею й утворювати з рамкою пістолета єдине ціле. Лише в такому положенні затворна рама буде заблокована і, у разі здійснення пострілу, її зворотна дія буде недостатньою для викидання гільзи та досилання наступного патрона в патронник. Спрямовуючи ствол зброї на супротивника, заблокувати вільною рукою передпліччя нападника (рис. 139.3), або завдати по ньому удару (рис. 141.1), та збільшуючи дистанцію вилучити зброю (рис. 141.2; рис. 141.3), перейти до затримання.



Рис. 140



Рис. 141.1



Рис. 141.2



Рис. 141.3

Спосіб 2 (рис. 142; рис. 143) Супротивник утримує пістолет двома руками. Для виконання прийому обеззброєння слід зміститися з лінії ведення вогню праворуч (ліворуч), спрямувати



Рис. 142.1



Рис. 142.2



Рис. 142.3



Рис. 143

свою ближню до нападника руку між його руками (рис. 142.1) та захопити зброю біля курка, тим самим заблокувавши його дію. Одночасно слід захопити іншою рукою ствол зброї знизу (рис. 142.2), та різким рухом спрямувати його на супротивника, одночасно спрямовуючи рукоятку вгору (рис. 142.3) З кроком назад збільшити дистанцію, вилучити зброю

(рис. 143) та затримати нападника.

Обеззброєння в разі погрози пістолетом ззаду впритул

Можливість результативно ліквідувати загрозу зброєю ззаду існує лише у випадках, коли зброя спрямована ззаду впритул. В іншому разі успішно застосувати будь-який прийом обеззброєння практично неможливо. Крім того, у разі погрози пістолетом ззаду впритул, передусім слід візуально визначити у якій руці супротивник утримує зброю. Не менш важливим є і тактильний контакт із наведеною зброєю, оскільки це сприяє визначенню найефективнішого способу обеззброєння.

Спосіб 1 (рис. 144; рис. 145). Супротивник погрожує пістолетом ззаду впритул (зброя розміщена в правій руці, спрямована у верхню частину спини або в голову) (рис. 144.1). Для виконання прийому обеззброєння слід, піднімаючи руки вгору, ледь озирнутися назад і визначити якою рукою супротивник утримує зброю. Після цього, з кроком правої ноги назад-праворуч (рис. 144.2) та обертанням тулуба праворуч, зміститися з лінії ведення вогню та заблокувати озброєну руку супротивника своїми передпліччями (рис. 144.3).



Рис. 144.1



Рис. 144.2



Рис. 144.3

Захопити озброєну руку нападника двома руками (рис. 145.1), виконати відволікаючу дію ногою в гомілку та



Рис. 145.1



Рис. 145.2



Рис. 145.3

перевести нападника в положення лежачи застосуванням більшого прийому «важіль руки назовні» (рис. 145.2; 145.3).

Використовуючи усні команди та больовий вплив на кисть руки, перевернути супротивника на живіт (рис. 135.4), зафіксувати озброєну руку (рис. 135.5), вилучити зброю (рис. 135.6), перейти до затримання. Після відходу з лінії вогню, обертання та захоплення озброєної руки супротивника можна виконати обеззброєння важелем руки всередину (рис. 136.2; рис. 137).

Спосіб 2 (рис. 146; рис. 147). Супротивник погрожує пістолетом ззаду впритул (зброя знаходиться в правій руці, спрямована в поперек) (рис. 146.1). Підняти руки вгору, повертаючись кругом через праве плече та зміщуючись з лінії ведення вогню, одночасно перехопити правим передпліччям знизу передпліччя супротивника та натиснути на ліктьовий згин (рис. 146.2), а лівою рукою виконати больовий прийом на озброєну кисть, здійснюючи больовий вплив у напрямку природного згину та направляючи зброю у сторону нападника (рис. 146.3).



Рис. 146.1



Рис. 146.2



Рис. 146.3

Виконати крок лівою ногою вперед, та продовжуючи контролювати озброєну руку за допомогою больового впливу на кисть, (рис. 147.1) та усних команд перевести супротивника в положення лежачи «на животі» (рис. 147.2), натиснути на кисть, вилучити зброю (рис. 147.3) й перейти до затримання.



Рис. 147.1



Рис.147.2



Рис. 147.3

Спосіб 3 (рис. 148; рис. 149). Супротивник погрожує пістолетом ззаду впритул (зброя в правій руці спрямована в спину) (рис. 148.1). Виконуючи крок лівою ногою назад (рис. 148.2), швидко обернутися через ліве плече, одночасно захопити озброєну руку супротивника в себе під пахвою та міцно притиснути (рис. 148.3). Правую руку захопити супротивника за шию (рис. 148.4) та виконати кидок «задня підніжка» (рис. 149.1). За допомогою больового впливу на озброєну руку, а також усних команд примусити супротивника прийняти положення «лежачи на животі» та посилюючи больовий вплив – вилучити зброю (рис. 149.2; рис. 149.3). Далі діяти відповідно до ситуації (застосувати кайданки, затримати та супроводити правопорушника).



Рис. 148.1



Рис. 148.2



Рис. 148.3



Рис. 148.4



Рис. 149.1



Рис. 149.2



Рис. 149.3

Обеззброєння в разі погрози пістолетом збоку в голову впритул

Ситуація 1 (рис. 150; рис. 151). Супротивник погрожує пістолетом із різнойменного боку в голову впритул (рис. 150.1).



Рис. 150.1



Рис. 150.2



Рис. 150.3

Для виконання прийому обеззброєння слід підняти руки вгору так, щоб вони були із зовнішньої сторони відносно рук нападника (рис. 150.2). Виконуючи крок назад, заблокувати озброєну руку супротивника (рис. 150.3) та захопити її обома руками (рис. 151.1). Завдати відволікаючого удару по гомілці



Рис. 151.1



Рис. 151.2



Рис. 151.3

(рис. 151.2) та перевести правопорушника в положення лежачи із застосуванням прийому «важіль руки назовні» (рис. 151.3). За допомогою спеціальних команд та больового впливу на кисть відібрати зброю та діяти відповідно ситуації (застосувати кайданки, затримати супроводити правопорушника).

Ситуація 2 (рис. 152). Супротивник погрожує пістолетом з однойменного боку в голову впритул (рис. 152.1).



Рис. 152.1



Рис. 152.2



Рис. 152.3



Рис. 152.4



Рис. 152.5



Рис. 152.6

Підняти руки вгору так, щоб вони опинились із зовнішньої сторони відносно рук нападника (рис. 152.2). Обертаючись обличчям до супротивника та блокуючи його озброєну руку, зміститись з лінії ведення вогню (рис. 152.3; рис.152.4).

Захопити озброєну руку (рис. 152.5; рис. 152.6), та перевести правопорушника в положення лежачи із застосуванням прийому «важіль руки назовні». За допомогою спеціальних команд і больового впливу на кисть вилучити зброю та діяти відповідно до ситуації (застосувати кайданки, затримати та супроводити правопорушника).

Обеззброєння при спробі дістати пістолет із кишені, із-за поясу штанив тощо

Ситуація 1 (рис. 153). Нападник намагається дістати пістолет з кишені штанив (із-за поясу) (рис. 153.1). З кроком лівою ноги уперед захопити озброєну руку супротивника обома руками зворотним хватом (рис. 153.2) та вивести її в сторону (рис. 153.3), після чого виконати відволікаючий удар по гомілці та обеззброїти супротивника важелем руки усередину (рис. 137).

Далі діяти відповідно ситуації (застосувати кайданки, затримати та супроводити правопорушника).



Рис. 153.1

Рис. 153.2

Рис. 153.3

Ситуація 2. (рис. 154). Нападник намагається дістати пістолет з внутрішньої кишені піджака (кобури прихованого носіння) (рис. 154.1). З кроком лівою ногою уперед, захопити кисть правої руки порушника обома руками так, щоб великі пальці знаходились назовнішній стороні кисті супротивника, та нанести відволікаючий удар по гомілці (рис. 154.2). Натиснути пальцями на кисть та та перевести правопорушника в положення лежачи із застосуванням прийому «важіль руки назовні» (рис. 154.3). Відібрати зброю та діяти відповідно ситуації (затримати і супроводити правопорушника).



Рис. 154.1



Рис.154.2



Рис. 154.3

Обеззброєння в разі погрози довгоствольною вогнепальною зброєю

Ситуація 1 (рис. 155; рис. 156). Противник погрожує довгоствольною вогнепальною зброєю впритул (рис. 155.1).

З кроком лівою ногою ліворуч вперед та розвертаючись праворуч захопити зброю двома руками зверху (рис. 155.2). З одночасним ривком зброї до себе та відволікаючим ударом стопою в колінний суглоб (рис. 155.3), обеззброїти порушника та з кроком назад розірвати дистанцію (рис 156). Далі діяти відповідно ситуації.



Рис. 155.1



Рис. 155.2



Рис. 155.3



Рис. 156

Даний спосіб обеззброєння можна виконувати, зміщуючись з лінії ведення вогню, і в іншу сторону. У такому разі всі дії мають дзеркальне відображення.

Слід зауважити, що захищаючись від погрози вогнепальною зброєю спереду, доцільно використовувати і підручні засоби: головний убір, накидку, портфель та ін., які можна кинути несподівано для супротивника йому в



Рис. 157.1



Рис. 157.2



Рис. 157.3



Рис. 157.4



Рис. 157.5



Рис. 157.6

обличчя або вдарити по зброї, і потім, зблизившись із ним та не

перетинаючи лінію ведення вогню, провести обеззброєння описаним вище способом.

Ситуація 2 (рис. 157). Противник погрожує довгоствольною вогнепальною зброєю ззаду впритул (рис. 157.1).

Спосіб 1. Швидко розвернутися через праве плече, відійшовши з лінії ведення вогню (рис. 157.2), захватити зброю двома руками, вагу тіла перенести на праву ногу (рис. 157.3).

З одночасним ривком зброї до себе та відволікаючим ударом стопою в колінний суглоб (рис. 157.4), обеззброїти порушника та з кроком назад розірвати дистанцію (рис. 156). Далі діяти відповідно ситуації.

Спосіб 2. Швидко обернутися через праве плече, відійшовши з лінії ведення вогню (рис. 157.2), підхопити правою рукою зброю знизу, тим самим зафіксувавши її між своїм плечем і передпліччям, а лівою захопити зверху (рис. 157.5). З кроком назад і різким рухом лівою рукою до себе (рис. 157.6), обеззброїти правопорушника, розірвати дистанцію та перехопити зброю (рис. 156). Далі діяти відповідно ситуації.

3.10. Використання підручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником

Ефективним засобом захисту в разі нападу супротивника, який озброєний вогнепальною або холодною зброєю, є різноманітні підручні засоби. Ефективність такого виду самозахисту ґрунтується на несподіваному використанні підручних засобів, застосуванні їх у поєднанні з відволікаючими діями, що полегшує перехід до інших прийомів: ухилів, відходів, ударів, больових прийомів, кидків тощо.

Під час захисту від ударів палицею, холодною зброєю можливим є випереджальний удар нападника в груди, обличчя затиснутим у руці каменем, уламком заліза, дерева тощо. Під час виконання захисних дій в разі нападу супротивника озброєного будь-яким видом зброї ефективним є «осліплення» піском, землею й іншими сипучими речовинами. Відступаючи, необхідно схопити у жменю пісок і з кроком назустріч різко кинути його в очі нападника. Засліпивши його та вибравши момент, ударом ноги вибити зброю чи завдати сильного удару в пах.

Зручним підручним засобом захисту в разі погрози зброєю є головний убір, кашкет з козирком, берет тощо. Виконання захисних дій відбувається за таким алгоритмом: піднімаючи руки

вгору, у момент, коли кисті досягли рівня козирка, швидко зняти кашкет за козирок і завдати удару в обличчя зверху чи збоку, по руці зі зброєю. Таким ударом можна вибити зброю і травмувати руку правопорушника. Після цього наблизитися до нього, завдати удару рукою чи ногою, застосувати будь-який кидок. Рекомендують також кинути кашкет в обличчя супротивнику. Використовуючи коротке збентеження, завдати удару ногою по руці зі зброєю та вибити її, швидко наблизитися до супротивника та кинути його на землю, перейти до затримання.

Захищатися від ударів ножем можна за допомогою брючного ремня (краватки, шарфа, шийної хустки), портфеля тощо. Утримуючи ремінь хватом зверху, блокувати руку зі зброєю і захопити її петлею. Завдати удару у вразливе місце, застосувати больовий прийом.

Портфель – ефективний засіб захисту від удару ножем. Підставляючи його на рівні живота, якщо удар завдається знизу; та піднімаючи, якщо удар завдається прямо або зверху.

Для виконання захисних дій необхідно захопити портфель двома руками (однією рукою за ручку, другою знизу). У випадку близького розташування супротивника зробити крок назад, руки при цьому витягнути вперед. В окремих випадках портфель можна кинути в обличчя, одночасно завдати удару ногою чи рукою в уразливе місце супротивника. Портфелем, валізою, сумкою можна не лише захищатися, а й завдавати ударів у пах, зверху по голові тощо.

У ближньому бою як підручний засіб можна використовувати також вогнепальну зброю. Удари можна завдавати будь-якою частиною автомата, рукояткою пістолета в найвразливіші місця тіла супротивника, тичковий удар стволом в око чи у коліно збоку.

Під час протиборства в приміщенні, необхідно використовувати підручні засоби, якщо вогнепальна зброя відсутня. Наприклад, стільцем, на якому сидите, нескладно зупинити супротивника ударом в обличчя чи тулуб. Після удару стільцем можна завдати удар ногою в гомілку, коліно чи пах.

В екстремальних умовах побутові, на вигляд зовсім безпечні предмети, які не є зброєю, можна успішно використовувати для самозахисту. За своєю ефективністю вони ледь поступаються класичним бойовим зразкам зброї. До них належать: дерев'яний олівець, кулькова авторучка, шматок цегли, пляшка тощо. Викрутка, ножиці, ніж для відкривання консервів, невеликий уламок скла, виделка, спиця для в'язання, шампур, потрапивши до

рук працівника в критичній ситуації, можуть відіграти роль зброї та засобу самозахисту. Майже напевно в кризовій ситуації один із цих предметів може випадково опинитися під рукою і врятувати життя. Так олівцем, міцно затиснутим у руці, можна завдати болючі та небезпечні удари в грудну клітку, шию, обличчя та пах нападника. У такий же спосіб можна використати кулькову авторучку, металевий гребінець, пінцет тощо.

Здійснювати захисні та контратакувальні дії з середньої та дальньої дистанції можна палицею і парасолькою. Ці предмети необхідно міцно утримувати обома руками перед собою, виконувати блокувальні дії та завдавати ударів.

В умовах двообою удари палицею доцільно завдавати серіями на ближній, середній та дальній дистанціях. Під час ближнього бою використовують серії, подібні до ударів руками. На дальній та середній дистанціях серії ударів палицею можна завдавати однією рукою або з перехопленням палиці з однієї руки в іншу.

Захисні дії палицею виконуються на дальній та середній дистанціях. Цим підручним засобом можна захищатися від ударів рукою (ножем чи іншою холодною зброєю). Після блокування удару слід завдати удару в уразливі місця.

Утримуючи палицю за кінці руками, які розміщуються паралельно, можна блокувати удари. Під час виконання захисних дій рух палицею необхідно виконувати назустріч удару. Залежно від дистанції до супротивника «підставка» виконується з кроком уперед, назад або стоячи на місці. Доцільно, щоб палиця зіткнулася з серединою зброї супротивника.

Під час виконання захисних дій від ударів знизу чи зверху палицю утримують горизонтально. Виконавши «підставку», необхідно миттєво змінити положення палиці з горизонтального на вертикальне, скинувши тим самим зброю супротивника долі (можна виконувати в обидва боки), після цього миттєво, завдати серію ударів.

Під час виконання захисних дій від ударів збоку чи навідліг палицю утримують у вертикальному положенні (права рука зверху, якщо удар праворуч, та, навпаки, ліва зверху, якщо удар завдається з лівого боку). Виконавши «підставку», слід відразу завдати тичкового удару в обличчя супротивника, тим кінцем палиці, який утримує рука зверху.

Захист від ударів тичком виконують із кроком або стрибком уперед, праворуч з обертом ліворуч. Одночасно палиця

переводиться у вертикальне положення (права рука зверху) з відбиванням зброї супротивника ліворуч.

Здійснивши відбивання, негайно завдати тичкового удару кінцем палиці в обличчя нападника, або кругового удару лівою ногою у внутрішню поверхню коліна, або ж виконати підсікання передньої ноги супротивника, після чого завдати серії ударів.

Захисні дії з використанням палиці в разі удару ножем зверху. Лівою рукою утримувати палицю на верхній третині, а правою – на нижній третині захопленням зверху. Виконуючи крок лівою ногою вперед лівим кінцем палиці блокувати удар ножем, з кроком правою ногою уперед за ноги нападника завести правий кінець палиці за його голову, накласти позаду на шию нижче потилиці, затиснувши шию правопорушника ззаду палицею, а спереду – правим передпліччям, виконати удушення та перевести супротивника у положення лежачи.

Захисні дії з використанням палиці в разі удару ножем збоку. Лівою рукою утримувати палицю за лівий кінець, правою – трішки вище середини. Виконуючи крок правою ногою вперед і здійснюючи оберт ліворуч, серединою палки блокувати удар збоку в голову, спрямувати правий кінець палиці за голову ззаду, накласти на шию. Виконуючи крок лівою ногою вперед, а правою – назад і поворотом праворуч, одночасно натискаючи лівою рукою вверху, а правою вниз, перевести нападника у положення лежачи. Після цього завдати удару ногою, притиснути палицею супротивника до землі.

Захисні дії з використанням палиці в разі нанесення прямого удару ножем у тулуб. Лівою рукою слід утримувати палицю за лівий кінець, правою – вище середини. З кроком лівою ногою вперед ліворуч та обертотом праворуч відбити прямий удар усередину. З обертотом через праве плече на 180° підвести правий кінець палиці під праве коліно нападника ззаду і з кроком правої ноги вперед, підняти ногу супротивника вверху і перевести у положення лежачи.

3.11. Техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків

Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу. Поліцейський для здійснення поверхневої перевірки особи може зупиняти осіб та/або оглядати їх, якщо існує достатньо підстав вважати, що особа має при собі річ, обіг якої заборонено чи обмежено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю такої особи або інших осіб. Поверхневу перевірку здійснюють поліцейські відповідної статі. У невідкладних випадках поверхневу перевірку може здійснити будь-який поліцейський лише з використанням спеціального приладу або засобу. Під час поверхневої перевірки речі або транспортного засобу особа повинна самостійно показати поліцейському вміст особистих речей чи транспортного засобу.

Поверхнева перевірка відрізняється від особистого огляду, огляду речей особи, особистого обшуку й обшуку особи. Особистий огляд та огляд речей особи – застосовують до особи щодо вчинення адміністративного правопорушення якою є фактичні дані, зокрема затриманої за його вчинення (огляд перед поміщенням до кімнати для затриманих і доставлених (КЗД), що має відбуватися в такій ж помслідовності). Особистий обшук/обшук особи – застосовують до особи, затриманої через підозру у вчиненні кримінального правопорушення або особи, яка бере участь у проведенні обшуку житла або іншого володіння особи. Ці процедури не є альтернативними, тобто їх не можна застосувати на свій розсуд, а чітко регламентовані чинним законодавством і повинні застосовуватися за умов і на підставах, що чітко ним визначені. Лише поверхнева перевірка може передувати іншим видам огляду, але не навпаки.

Аналіз норм КПК України дає змогу виокремити два випадки, за яких працівник поліції може здійснювати обшук особи: 1) під час затримання особи в порядку ст. 208 КПК (негайне затримання під час або після скоєння злочину або за можливості втечі особи, підозрюваної у вчиненні тяжкого або особливо тяжкого корупційного злочину); 2) під час проведення обшуку житла чи іншого володіння особи (якщо є достатні підстави вважати, що особи, які перебувають у помешканні чи іншому володінні, переховують при собі предмети або документи, які мають значення для кримінального провадження). В обох

випадках повинні дотримуватися вимоги ч. 7 ст. 223 КПК України – присутність двох незацікавлених осіб (понятих) незалежно від здійснення технічної фіксації та ч. 5 ст. 236 КПК – здійснення особами тієї ж статі.

Поверхнева перевірка двома працівниками в положенні стоячи, коли особа не здійснює спротиву

Спосіб 1 (рис. 158; рис. 159). Наблизитися до особи з двох сторін, візуально контролюючи всі її дії. Подати команди: «Руки в сторони, долонями назад. Ноги розставити широко носками назовні». Захопити кисті особи різноименними руками та зафіксувати в незручному для неї положенні, здійснюючи больовий контроль (рис. 158).



Рис. 158



Рис. 159

Після цього один працівник здійснює поверхневу перевірку, а інший контролює дії особи (рис. 159). У разі силового спротиву за допомогою больового впливу, перевести правопорушника в положення лежачи для подальшого застосування кайданків.

Спосіб 2 (рис. 160). Наблизитися до особи з двох сторін, візуально контролюючи всі її дії. Подати команди: «Руки за спину, пальці в замок, долонями назовні». Після того як особа виконала всі команди, поліцейський, який перебуває позаду, наближується та захоплює її кисті зі сторони мізинців за зчеплені в замок пальці (рис.160.1, рис. 160.2), водночас виводить особу з рівноваги та контролює її дії. Інший працівник здійснює поверхневу перевірку (рис. 160.3).



Рис. 160.1



Рис. 160.2



Рис. 160.3

Поверхнева перевірка одним працівником у положенні стоячи, руки за спиною, пальці зчеплені в замок

Поліцейський подає команди: «Руки догори, пальці в сторони» (рис. 161.1), «Обертатись кругом, до команди «стоп», «Стоп» (особа перебуває спиною до поліцейського). «Ноги широко, носки нарізно» (рис. 161.2), «Руки за спину, пальці в замок, долонями на зовні»



Рис. 161.1



Рис. 161.2



Рис. 161.3



Рис. 162.1



Рис. 162.2



Рис. 162.3

(рис. 161.3), «Голову ліворуч». Наблизитися до особи під безпечним кутом із правого боку, виконати захоплення лівою рукою за кисті зі сторони мізинців (пальці рук зчеплені в «замок») та обернути їх долонями до низу (рис. 162.1, рис. 162.2). Правою рукою захопити супротивника за різнойменне плече, та нахилиючи назад-на себе, вивести його з рівноваги. Запитати: «Чи є речі, які знаходяться в обмеженому обігу?»; «Чи є у Вас предмети, які можуть завдати мені шкоди?». Здійснити поверхневу перевірку (рис. 162.3). Для здійснення поверхневої перевірки з лівого боку змінити стійку, та, не втрачаючи контролю рук особи, перехопити її кисті правою рукою й продовжити перевірку.

Поверхнева перевірка в положенні стоячи, коли правопорушник у кайданках (рис. 163).

Правопорушник повинен перебувати в максимально незручному положенні: ноги широко розставлені, носки нарізно, голова повернена ліворуч (праворуч); контроль правопорушника здійснювати утримуючи за кайданки (пістолетне захоплення) (рис. 163.1; 163.2). Для додаткового контролю – різнойменною ногою слід заблокувати ногу правопорушника із внутрішньої сторони (рис. 163.3).

Методичні вказівки. Під час проведення поверхневої перевірки звернути увагу на блокування своєю ногою ноги правопорушника, здійснюючи контроль його дій в максимально незручному для нього положенні. При проведенні поверхневої перевірки поглядом контролювати голову правопорушника.



Рис. 163.1



Рис. 163.2



Рис. 163.3

Поверхневу перевірку виконувати згори донизу: починати з головного убору, тулуб особи умовно поділити на сектори (зосередити увагу на кишені та пояс (ремінь)). Перед початком проведення поверхневої перевірки обов'язково довести до правопорушника дії, які будуть застосовані до нього (відповідно до ст. 34 Закону України «Про Національну поліцію»). У разі виявлення підозрілих предметів, схожих на зброю, боєприпаси пакетик з підозрілою речовиною тощо, необхідно запитати в особи, що знаходиться в нього в карманах та запропонувати самому дістати підозрілу річ. У випадку відмови – особу затримують, а підозрілий предмет вилучають у присутності двох понятих (здійснює слідчо-оперативна група).

Поверхнева перевірка в положенні лежачи (правопорушник у кайданках) (рис. 164).

Правопорушник перебуває в положенні лежачи животі, руки за спиною в кайданках (рис. 164.1). Здійснити перевірку спини та поясу позаду, подати команду «На лівий/правий бік!»; розмістити коліно своєї лівої ноги між рук правопорушника, права нога на стопі (збалансоване положення) (рис. 164.2); або ж відвести руки правопорушника максимально назад, розмістити коліно своєї лівої ноги у притул до спини правопорушника (рис. 164.3), права нога на стопі (збалансоване положення). Запитати: – «Чи є речі які, знаходяться в обмеженому обігу?»; «Чи є у вас предмети, які можуть завдати мені шкоду?». Здійснити поверхневу перевірку (рис. 164.3).



Рис. 164.1



Рис. 164.2



Рис. 164.3



Рис. 165

Подати команду «На живіт!». Контролюючи руками дії правліплюшника, змінити свою позицію (рис. 165) та здійснити поверхневу перевірку з іншого боку. правопорушника, змінити свою позицію (рис. 165) та здійснити поверхневу перевірку з іншого боку.

Техніка застосування кайданків

Кайданки (пластикові разової дії та браслети ручні сталеві) – спеціальний засіб, який призначений для обмеження ступеня свободи затримуваного, та застосовують для його затримання й подальшого конвоювання. Особам, які підозрюються у вчиненні кримінальних правопорушень, раніше засуджених за такі правопорушення, а також особам, які поведуть себе агресивно, кайданки необхідно надягати лише ззаду.



Рис. 166

Кайданки пластикові разової дії (стяжки) (рис. 166) – гнучкий пластиковий пасок довжиною 0.5 м, шириною 0.005 м та товщиною 0.001 м. Працюють за типом «зашморгу». Складаються зі стрічки, по всій довжині якої розташовані

регулювальні зубці, та фіксує пристрої із зубцями. Регулюючі та фіксуючі зубці розташовані під кутом 45 градусів до полотна стрічки. У разі застосування фіксує зубець попадає між регулюючими зубцями і «замикає» кайданки. Оскільки, після застосування кайданки неможливо відімкнути, їх розрізають гострим предметом (ножем, ножицями тощо).

Браслети ручні сталеві (далі – БР-С) – пристрій, який складається з двох кілець і з'єднувального ланцюжка (рис. 167). Кожне кільце браслетів утворюють два напівкільця, одне з яких

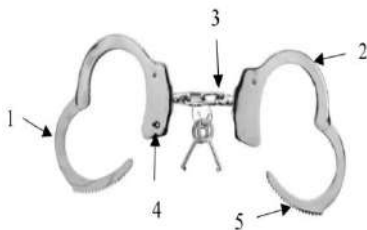


Рис. 167

рухоме (1) та має регулюючі зубці (5), а друге статичне (2), до якого кріпиться з'єднувальний ланцюжок (3). Статичне напівкільце має також фіксує пристрій з замком, фіксатором та отвором для ключа (4). Ключ, окрім зуба для відмикання, має внутрішній отвір, в який входить вісь, запресована в статичне

напівкільце. Вісь захищає кайданки від відмикання сторонніми предметами. БР-С витримують розривне зусилля до 200 кг. Опанування способів застосування кайданків розпочинають із вивчення та відпрацювання правильного захоплення (рис. 168). Надягання кайданків здійснюють натисканням ребра їх рухомого



Рис. 168



Рис. 169

напівкільця на кінцівку затримуваного, розміщуючи його в найвищій частині зап'ястка (рис. 169). При цьому, натискання необхідно виконувати збоку променевої або ліктьової кістки таким чином, щоб овал, який утворюють напівкільця, збігався з овалом зап'ястка.

Це полегшить замикання кайданків та зменшить можливість травмування кінцівки затримуваного. Точка прикладення сили повинна розташовуватись приблизно на 1/3 від осі обертут. Больовий контроль здійснюють шляхом обертання браслета і тиску його ребрами на зап'ясток.

Будь-яке затримання, а тим паче, із застосуванням кайданків, доцільно здійснювати тоді, коли кількість поліцейських, що найменше, вдвічі перевищує кількість правопорушників, від чого залежить особиста безпека працівників ОВС та безпека оточуючих. У такому випадку один зі працівників контролює можливу несанкціоновану поведінку затримуваного під загрозою застосування вогнепальної зброї, больового чи задущливого прийому, а другий безперешкодно займається надяганням кайданків. Але трапляються випадки, коли поліцейський перебуває сам-на-сам із правопорушником і крім навичок володіння прийомами силового впливу та кайданків іншої зброї і спеціальних засобів при собі не має. Тому, крім навичок прийомів фізичного впливу, кожен працівник Національної поліції повинен володіти технікою застосування кайданків, уміти використовувати їх як ударне, так і металеве знаряддя.

Для чіткого надягання кайданків необхідно ретельно відпрацювати правильний «жорсткий» (пістолетний) хват. При правильному захопленні, ланцюг, що з'єднує браслети – міцно затиснутий в руці. Рухливі напівкільця браслетів спрямовані від себе в одному напрямку (рис. 169). За такого захоплення браслети разом з рукою утворюють єдине ціле та повністю виключають можливість самотравмування під час фізичного опору правопорушника. Існує два основних тактичних варіанти надягання кайданків, коли поліцейський самостійно здійснює затримання:

- надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу під больовим контролем;
- надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї.

Слід пам'ятати, що найбезпечніше здійснювати затримання та застосовувати кайданків, коли затримуваний перебуває у невідгідному для себе положенні та не може чинити опір

поліцейському. Тому після застосування прийому фізичного впливу доцільно перевести затримуваного в положення «лежачи на землі обличчям вниз», одночасно контролюючи його дії шляхом больового впливу. Надягання кайданків слід розпочинати зі скованої кінцівки правопорушника не послаблюючи на неї больового впливу, та подаючи усні команди. У разі ігнорування правопорушником усної команди – посилити больовий вплив на кінцівку та примусити його команду виконати.

Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу

У цьому підрозділі навчального посібника висвітлено декілька способів надягання кайданків після застосування заходів фізичного впливу, але це не означає, що не існує інших, не менш ефективних способів.

Спосіб 1 (рис. 170; рис. 171). За допомогою прийомів затримання (важіль руки всередину, важіль руки назовні, загин руки за спину чи іншого больового прийому) перевести правопорушника в положення лежачи обличчям униз. Не послаблюючи больового впливу на руку, одним коліном заблокувати спину, другим – лопатку (голову) правопорушника, примусивши його витягнути вільну руку в сторону долонею



Рис. 170.1



Рис. 170.2



Рис. 170.3

догори (рис. 170.1 – рис. 170.3). Зігнувши захоплену руку правопорушника в ліктьовому суглобі, зафіксувати його лікоть в упорі в ділянці нижньої частини свого живота (рис. 171.1), не послаблюючи больового впливу на кисть.

Для надягання кайданків на заблоковану руку, необхідно вільною рукою їх дістати та надягнути один браслет (рис. 171.2), після цього, за допомогою усної команди та больового впливу на сковану кінцівку, примусити супротивника завести за спину іншу руку, захопити зворотнім захопленням її великий палець, та надягнути другий браслет (рис. 171.3).

Спосіб 2 (рис. 172). За допомогою прийомів затримання перевести правопорушника в положення лежачи на землю



Рис. 171.1



Рис. 171.2



Рис. 171.3

обличчям униз і виконати загин руки за спину (рис. 172.1). Заблокувавши кисть супротивника однойменною рукою, а його лікоть різнойменною, не послаблюючи больового контролю, зафіксувати його голову та плече своїми ногами (рис. 172.2).



Рис. 172.1



Рис. 172.2



Рис. 172.3



Рис. 172.4



Рис. 172.5

Для посилення больового контролю, слід зігнути руку затриманого та дотиснути кисть (рис. 172.3). Продовжуючи контролювати кінцівку затриманого однією рукою та блокуючи його плече, вільною рукою дістати кайданки, звільнити зап'ясток заблокованої кінцівки від одягу, якщо це потрібно та надягнути

один браслет (рис. 172.4). За допомогою усної команди та больового впливу на сковану кінцівку, примусити супротивника завести за спину іншу руку, на яку надягнути другий браслет (рис. 172.5).

Спосіб 3 (рис. 173). Використовуючи кидок із захопленням двох ніг при підході ззаду первести правопорушника в положення лежачи на землі обличчям униз, застосувати больовий прийом на ногу (рис. 173.1). За допомогою усної команди та посилення больового впливу, примусити супротивника завести за спину однойменну руку та захопити зворотнім захопленням великий палець цієї руки для здійснення больового контролю. Вільною рукою звільнити руку затримуваного від одягу, дістати кайданки та надягнути один браслет (рис. 173.2). Посилуючи больовий вплив на сковану руку за допомогою зафіксованого на ній браслета та подаючи усні команди, примусити затриманого завести за спину іншу руку і надягти на неї другий браслет (рис. 173.3).

Піднімання правопорушника в кайданках і конвоювання

Після того як кінцівки правопорушника сковані, для особистої безпеки та безпеки оточуючих, необхідно здійснити поверхневу перевірку на наявність у затриманого заборонених предметів, супроводити його до машини, поліцейського відділку тощо. Для цього особу необхідно підняти будь-яким із наступних способів.



Рис. 173.1



Рис. 173.2



Рис. 173.3

Спосіб 1 (рис. 174). За допомогою спеціальних команд і больового впливу на кінцівку, перевернути правопорушника на бік, змусити підібрати коліна до грудей (рис. 174.1), та стати на коліна (рис. 174.2).

Здійснюючи різнойменною рукою больовий вплив на великий палець його руки або кисть, а іншою контролюючи його даліше від себе плече, підштовхнути вперед і примусити піднятися (рис. 174.3).



Рис. 174.1



Рис. 174.2



Рис. 174.3

Спосіб 2 (рис. 175). Затриманий перебуває в положенні на животі (рис. 175.1). За допомогою спеціальних команд та больового впливу на кінцівку перевернути правопорушника на правий / лівий бік (рис. 175.2); перевести в положення сидячи; подати команду «Ліву / праву ногу зігнути» (рис. 175.3). Утримуючи лівою рукою за плече, правою за кисть, підняти правопорушника в бік зігнутої ноги (рис. 175.4).



Рис. 175.1



Рис. 175.2



Рис. 175.3



Рис. 175.4

Способ 3 (рис. 176). Затриманий лежить на животі (рис. 175.1). За допомогою спеціальних команд і больового впливу на кінцівку перевести правопорушника в положення сидючи та наказати зігнути ноги (рис. 176.1). Утримуючи супротивника



Рис. 176.1



Рис. 176.2



Рис. 176.3



Рис. 176.4



Рис. 176.5



Рис. 176.6



Рис. 176.7



Рис. 176.8



Рис. 176.9

лівою рукою за плече та підштовхуючи уперед, натиснути правою рукою на його праве коліно (рис. 176.2) й підняти (рис. 176.3).

Конвоювати правопорушника слід не припиняючи болювого впливу на кисть, лікоть (рис. 176.4 – рис. 176.6). При цьому конвоювання можна здійснювати як звичайним способом (рис. 176.7; рис. 176.8), так і спиною вперед (рис. 176.9).

Задля особистої безпеки під час конвоювання необхідно перебувати збоку від правопорушника, одночасно контролюючи різнойменною рукою його дальнє від себе плече або голову. Не рекомендують під час конвоювання утримувати правопорушника за з'єднувальний ланцюжок браслетів, оскільки такий спосіб утримання може призвести до травмування своїх пальців.

Надягання кайданків після погрози застосування вогнепальної зброї

Перш ніж перейти до безпосереднього викладення матеріалу цього підрозділу, слід зауважити, що надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї – це низка складних тактичних дій, спрямованих передусім на особисту безпеку працівника поліції. Слід пам'ятати, що будь-який контакт правоохоронця з правопорушником є небезпечним, особливо коли правоохоронець контактує з правопорушником на близькій відстані зі зброєю в руках. Психологічна перевага, вміння примусити правопорушника виконувати всі вимоги, не спостерігаючи за діями правоохоронця, володіння технікою надягання кайданків – основна складова успіху в такій ситуації.

Згідно п. 12 ст. 46 Закону України «Про Національну поліцію», під час затримання осіб, щодо яких у поліцейського виникла підозра у вчиненні тяжкого чи особливо тяжкого кримінального правопорушення, а також під час перевірки документів у таких осіб поліцейський може привести в готовність вогнепальну зброю та попередити особу про можливість її застосування.

Спроба особи, яку затримує поліцейський із вогнепальною зброєю в руках, наблизитися до нього, скоротивши визначену поліцейським відстань, чи доторкнутися до зброї є підставою для застосування вогнепальної зброї поліцейським.

Розглянемо основні положення затримуваного для надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання кайданків у положенні, коли правопорушник стоїть (рис. 167). Для того щоб правопорушник зайняв зручне положення для надягання кайданків і не мав змоги контролювати

дії поліцейського подають такі команди: «Повільно через ліве (праве) плече кругом! Руки в сторони долонями назад! Ноги розставити ширше носками назовні! Нахилитись уперед, пальці рук нарізно! Голову повернути ліворуч, дивитись ліворуч!». Перебуваючи в такій позиції (рис. 167.1), особа почуває себе нестійко, сектор огляду обмежений, оскільки його погляд спрямований ліворуч. Розташуватися позаду праворуч від особи, який не має можливості спостерігати за діями працівника поліції,



Рис. 167.1



Рис. 167.2



Рис. 167.3



Рис. 167.4

сховати пістолет до кобури і дістати кайданки, які взяти «пістолетним» захопленням у праву руку. Повільно наблизитися до правопорушника, візуально контролюючи його поведінку та подати команду: «Дивитись ліворуч!», захопити лівою рукою зворотнім захопленням великий палець його правої руки та виконати больовий вплив на палець (рис. 137.2). Одночасно замкнути верхній або нижній браслет кайданків (рис. 167.3).

Здійснюючи больовий контроль поворотом кільця надягнутого браслету подати команду: «Ліву руку за спину!» і, захопивши лівою рукою великий палець лівої руки супротивника, надягнути на неї інший браслет (рис. 167.4).

Надягання кайданків у положенні, коли правопорушник стоїть в упорі біля стіни, транспортного засобу, паркану тощо.

Спосіб 1 (рис. 168). За допомогою команд, під погрозою застосування вогнепальної зброї, примусити правопорушника з піднятими догори руками повернутися обличчям до опори, підійти та спертися об неї руками. Подаємо такі команди: «Повільно, через ліве плече крутом! Підійти до стіни! Руки на стіну! Ноги від стіни як можна ширше носками назовні! Повернути голову ліворуч! Дивитись ліворуч!» (рис. 168.1).



Рис. 168.1



Рис. 168.2



Рис. 168.3

Перебуваючи позаду-праворуч від правопорушника, візуально контролюючи його дії, сховати пістолет до кобури та дістати кайданки. Наблизитися, своєю лівою ногою зсередини заблокувати праву ногу супротивника, а лівою рукою його праве плече, та, одночасно, звільнивши за допомогою кайданків його правий зап'ясток від одягу, замкнути на ньому нижній браслет (рис. 168.2). За допомогою



Рис. 169

команди: «Спертися грудьми на стіну! Ліву руку за спину!» та больового впливу на сковану руку, захопити своєю лівою рукою зворотнім захопленням великий палець лівої руки правопорушника. Здійснюючи больовий контроль на великий палець лівої руки та зап'ясток правої руки пропустити верхній браслет під сковану правую рукою супротивника (рис. 168.3), підвести його до лівого зап'ястка супротивника і замкнути (рис. 169).

Спосіб 2 (рис. 170). Зручно надягати кайданки в положенні, коли руки затримуваного зчеплені на потилиці, а сам він спирається на опору головою та грудьми, прогинаючись у попереку. У такому разі нижній браслет надягається на правий зап'ясток зі сторони ліктьової кістки (рис. 170.1, рис. 170.2). Алгоритм надягання другого браسلету – як у *спосіб 1* (рис. 168).



Рис. 170.1



Рис. 170.2

Надягання кайданків у положенні коли правопорушник лежить обличчям униз (рис. 171)

За допомогою спеціальних команд під погрозою застосування вогнепальної зброї, примусити правопорушника лягти на землю обличчям вниз, ноги розвести якнайширше носками назовні, голову повернути ліворуч, руки розвести в сторони долонями догори, праву руку відірвати від землі, пальці

руки нарізно (рис. 171.1). Заховавши зброю до кобури, візуально контролюючи дії правопорушника, швидко наблизитися до нього та захопити лівою рукою за великий палець, а правою за ліктьовий згин його правої руки (рис. 171.2). Зафіксувати руку супротивника в положенні больового контролю. Дістати кайданки та надягнути їх на затриманого (рис. 171.3).



Рис. 171.1



Рис. 171.2



Рис. 171.3

Взаємодія поліцейських під час застосування кайданків

Здійснюючи силове затримання правопорушника з послідовним застосуванням кайданків у разі чисельної переваги, працівники Національної поліції повинні діяти злагоджено, всі їхні дії повинні бути оговорені та відпрацьовані. Для забезпечення особистої безпеки й уникнення опору з боку правопорушника, застосування кайданків доцільніше здійснювати в положенні, коли правопорушник перебуває в положенні лежачи обличчям униз.

Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків після застосування прийому фізичного впливу (рис. 172)

Виконавши силове затримання правопорушника, необхідно перевести його в положення лежачи на землю обличчям униз. Не послаблюючи больового контролю на його руки, заблокувати голову та спину затриманого (рис. 172.1), звільнити його зап'ястки від одягу, та надягти на нього кайданки, починаючи з ближньої до себе його руки (рис. 172.2, рис. 172.3).



Рис. 172.1



Рис. 172.2



Рис. 172.3

Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків з погрозою застосування вогнепальної зброї (рис. 173; рис. 174)

За допомогою команд, під погрозою застосування вогнепальної зброї, примусити правопорушника прийняти положення, зручне для надягання кайданків, але невигідне для самого правопорушника. Після цього один поліцейський зі зброєю в руках розташовується попереду від затримуваного на безпечній відстані, візуально контролюючи всі його дії, а другий працівник надягає кайданки на затримуваного (рис. 173; рис. 174).



Рис. 173.1



Рис. 173.2



Рис. 174.1



Рис. 174.2

Розташування повинно бути таким, щоб поліцейські та затримуваний не перебували на одній лінії, внаслідок чого, при ускладненні ситуації, неможливо буде застосувати вогнепальну зброю. Під час надягання кайданків на правопорушника в положенні, коли той стоїть в упорі руками на стіну (транспортний засіб тощо), поліцейський зі зброєю в руках розташовується ззаду-ліворуч, а той хто надягає кайданки – ззаду-праворуч. Надягання кайданків здійснюють способами, які описані вище в підрозділі *«Надягання кайданків коли правопорушник стоїть в упорі біля стіни, транспортного засобу, паркану тощо»*.

Техніка знімання кайданків

Безпосередньо процес знімання кайданків повинен відбуватися після попереджувальної команди для правопорушника про те, що кайданки будуть зняті, а у разі непокори під час їх зняття проти нього можливе застосування сили або спеціальних засобів. Перед тим, як зняти кайданки, ключ від них потрібно перевести в положення «відкрито». Так спочатку відбувається повертання ключа проти годинникової стрілки (для зняття з фіксування), а слідом в зворотному напрямку. При такому положенні ключа відбувається процес відчеплення запірного механізму від фіксуючих зубців.

Правопорушник у кайданках перебуває в положенні стоячи, руки в кайданках за спиною. Поліцейський розташовується позаду-праворуч перпендикулярно до положення правопорушника, біля правої його ноги та здійснює контроль його руки (лівою рукою утримує кисть правої руки правопорушника, а правою – ліктьовий суглоб цієї ж руки (рис. 175.1).

Подаючи спеціальні команди перевести правопорушника в нестійке положення: ноги широко, стопи спрямовані у сторони (носки нарізно), тулуб нахилений уперед, голова повернута ліворуч, руки випрямлені та підняті догори (рис. 175.2).

Після постановки правопорушника у таку позицію необхідно перейти до контролювання кайданків, виконавши пістолетний хват за ланцюжок своєю правою рукою. Лівою рукою дістати ключ та подати команду: «Після звільнення лівої руки – відразу її за голову! У разі непокори буде застосована табельна вогнепальна зброя! Ви мене зрозуміли?» (рис. 175.3). Знявши кайданку, рухоме напівкільце зафіксувати в замку та, не відпускаючи ланцюжка, виконати півкроку назад. Подати команду: «Після звільнення правої руки – відразу її за голову! Ви мене зрозуміли?». Знявши кайданку збільшити дистанцію до правопорушника (рис. 175.4.). Візуально контролюючи всі дії правопорушника, покласти кайданки у підсумок, закрити його та заховати ключ (рис. 175.5).



Рис.175.1



Рис. 175.2



Рис. 175.3



Рис. 175.4



Рис. 175.5

3.12. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком

Правові підстави та порядок застосування гумових (пластикових) кийків. Гумові та пластикові кийки належать до спеціальних засобів, правомірність і порядок застосування яких працівниками поліції визначені законом України «Про Національну поліцію» [119].

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

Гумові та пластикові кийки застосовують у випадках:

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

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

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

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

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

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

Загальна характеристика кийків

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

До найпоширеніших гумових кийків, які є на озброєнні Національної поліції та Національної гвардії України, належать: ПГ-73; ПГ-М; ПГС. Усі вони виготовлені з пружної резини та мають зручну рукоятку.

Кийки ПГ-73 та ПГ-М (рис. 176) подібні, діаметр – 34 мм, довжина – 590–600 мм, мають вагу – 0,8–0,85 кг.



Рис. 176

Кийок ПГС (рис. 177) є телескопічним, діаметр – 30 мм, довжина – 450–580 мм, має вагу 0,63 кг.



Рис. 177

Крім того на озброєнні Національної поліції та Національної гвардії України є кийок пластиковий КПФ-02 «тонфа» (рис. 178).



Рис. 178

Загальна довжина КПФ-02 – 600 мм, діаметр – 30 мм, вага – 0,6–0,8 кг, залежно від використаних матеріалів. Крім основної циліндричної поверхні (як у звичайних кийків), тонфа має коротку рукоятку довжиною 175 мм, яка розділена на дві частини (коротшу та довшу) і розташована під прямим кутом до

основної поверхні. На кінці рукоятки розміщений обмежувач для попередження вислизання тонфи з долоні.

Стійки з гумовим і пластиковим кийками

Застосування гумового (пластикового) кийка передбачає використання типових для рукопашного бою стійок: очікувальних та бойових. Бойові стійки, залежно від способу утримання кийка поділяють на захисні й атакувальні. Такий розподіл стійок досить умовний, оскільки виконувати атакувальні та захисні дії можливо з будь-якої з них. Утримання (захоплення) кийка може бути пряме – довша частина його спрямована від великого пальця, або зворотнє – довша частина спрямована від мізинця.

Стійки очікування (рис. 179). У разі використання гумового кийка – ноги розташовані на ширині плечей, вага розподілена рівномірно на обидві ноги та дещо перенесена на передні частини ступень, тулуб рівний, руки вздовж тулуба (рис. 179.1). Кийок в одній руці опущений долу, затиск прямий (може бути і зворотній), ремінець надягнутий на зап'ясток. Довжина ремінця підбирається таким чином, щоб рука легко звільнялася від нього. Також можна використовувати *затиск кийка двома руками* (рис. 179.2), *та приховувати кийок за спиною* (рис. 179.3; рис. 179.4).



Рис. 179.1 Рис. 179.2 Рис. 179.3 Рис. 179.4 Рис. 179.5 Рис. 179.6

У разі використання пластикового кийка він утримується прямим хватом за рукоятку. При цьому довгий кінець притиснутий до передпліччя ззаду (рис. 179.5). Під час такого утримання більша частина тонфи лишається прихованою і лише невелика її ділянка – короткий кінець – виступає назовні. Як варіант позиції очікування можна використовувати положення зі схрещеними на грудях руками (рис. 179.6). Такі позиції не створюють для оточуючих зайвої загрози

збоку працівника поліції, але, разом із тим, дозволяють йому бути готовим до виконання захисних і контратакувальних дій під час несподіваного нападу.

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

Бойові стійки (рис. 180)

Бойова атакуювальна стійка з гумовим кийком (рис. 180.1; рис. 180.2) – положення ніг, тулуба, лівої руки як у звичайній бойовій стійці для рукопашного бою. Кийок у правій руці, затиск прямий, лікоть відведений праворуч, кийок лежить на правому плечі. У разі використання *пластикового кийка* – його утримують за рукоятку, а довша частина, залежно від ситуації, може бути спрямована назад (рис. 180.3) або вперед (рис. 180.4).

Бойова захисна стійка – положення ніг, тулуба, рук – як у стандартній стійці для рукопашного бою. Кийок у двох руках: права утримує рукоятку прямим, а ліва – кінець кийка зворотним затиском або навпаки, залежно від виду стійки. Окреслена стійка є універсальною як для гумового (рис. 180.5), так і для пластикового (рис. 180.6) кийків. Її застосовують для виконання захисних дій, в ситуації, коли напад на працівника неминучий, а також для ведення двобою на ближній та середній дистанціях. Крім цього, захисна стійка (як і стійка очікування) може бути вихідним положенням для здійснення несподіваних атакуювальних дій без використання додаткових підготовчих рухів.



Рис. 180.1

Рис. 180.2

Рис. 180.3

Рис. 180.4

Рис. 180.5

Рис. 180.6

Удари та больові прийоми із застосуванням гумового та пластикового кийків

Удари – одна з ефективних форм застосування гумового (пластикового кийка), яка є невід’ємною частиною майже всіх атакуючих і захисних дій у ситуаціях зіткнення правоохоронця з правопорушником.

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

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакуючі, зустрічні, удари у відповідь, удари на випередження.

Атакуючі – удари по відкритій цілі, що спрямовані на ураження супротивника. *Зустрічні* – виконують безпосередньо під час атакуючих дій супротивника. *Удари у відповідь (контратакуючі)* – завдають у відповідь на атакуючі дії супротивника після виконання захисту. *Удари на випередження* – виконують у момент, який передуює атакуючим діям супротивника.

Удари із застосуванням гумового кийка

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

Удари гумовим кийком можна виконувати двома способами:

- із захопленням кийка однією рукою;
- із захопленням кийка двома руками.

Удари із захопленням кийка однією рукою

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

Удар усередину зі стійки очікування (рис. 181; рис. 182) здійснюють шляхом енергійного скручування тулуба ліворуч і винесення озброєної руки вперед (рис. 181.1 – рис. 181.3). Залежно від зони нанесення удару, кийок спрямовують по нижньому або по верхньому рівнях (рис. 182.1 – рис. 182.3). У кінцевій фазі удару кийок зупиняють лівою долонею або торкається лівого стегна (рис. 182.3). Зупинення долонею іншої руки необхідно виконувати, захоплюючи кийок якомога ближче до місця затиску правою рукою – це унеможливить травмування лівої руки під час контакту з кийком.



Рис. 181.1



Рис. 181.2



Рис. 181.3



Рис. 182.1



Рис. 182.2



Рис. 182.3

Удар назовні зі стійки очікування (рис. 183) спрямовують на супротивника, який перебуває праворуч або позаду і виконують шляхом скручування тулуба праворуч і зміщення центру ваги(рис. 183.1); озброєна рука при цьому повертається тильною стороною кулака додолу та рухається в горизонтальній площині назовні (рис. 183.2). У кінцевій фазі удару необхідно, зігнувши руку, спрямувати лікоть до правого боку (рис. 183.3), що зменшить швидкість руху кийка, який закінчує рух, торкнувшись правого плеча в позиції атакуючої стійки.

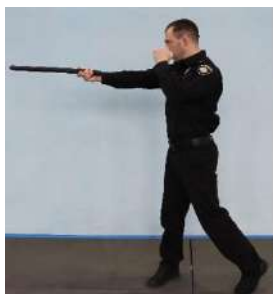


Рис. 183.1



Рис. 183.2



Рис. 183.3

Удар зверху з атакувальної стійки (рис. 184) виконують зверху вниз завдяки швидкого скручування тулуба ліворуч і випростання озброєної руки вперед (рис. 184.1; рис. 184.2). Продовжуючи рух кийка додолу-назад (рис. 184.3; рис. 184.4), повернути його у вихідне положення (рис. 184.1).



Рис. 184.1



Рис. 184.2



Рис. 184.3



Рис. 184.4

Удар усередину з атакувальної стійки (рис. 185) здійснюють шляхом енергійного скручування тулуба ліворуч, випростання та супінації озброєної руки (рис. 185.1 – 185.3). У кінцевій фазі удару кийок зупиняють лівою долонею (рис. 185.4) або торкається лівого стегна.

Удар зверху зі спрямуванням назовні з атакувальної стійки застосовують під час захисту від прямого удару правої ноги супротивника (рис. 186) здійснюють з атакувальної стійки (рис. 185.1) шляхом скручування тулуба ліворуч (рис. 186.1), випростання озброєної руки (та спрямування назовні-праворуч (рис. 186.2) з відбивом ноги супротивника (рис. 186.3). Продовжуючи рух кийка, повернути його у вихідне положення, або ж виконати контратакувальні дії.



Рис. 185.1



Рис. 185.2



Рис. 185.3



Рис. 185.4



Рис. 186.1



Рис. 186.2



Рис. 186.3

Удар усередину правого із захисної стійки (рис. 187) розпочинають зі скручування тулуба ліворуч, права рука при цьому випростовується вперед, а лівий кулак наближують до правого плеча. У цей момент ліва рука відпускає кінець кийка (рис. 187.1; 187.2), праве передпліччя супінується (повертається тильною стороною кулака додолу), а кінець кийка окреслює дугу в горизонтальній площині (рис. 187.3; 187.4). Удар закінчується зупинкою кийка лівою долонею (рис. 187.5) або на лівому стегні. Цей удар спрямовують на супротивника, який перебуває перед поліцейським і може завдаватися по верхньому, середньому або нижньому рівнях.



Рис. 187.1

Рис. 187.2

Рис. 187.3

Рис. 187.4

Рис. 187.5

Удар у середину лівою із захисної стійки (рис. 188) розпочинають зі скручування тулуба праворуч, одночасно права рука відпускає рукоятку кийка (рис. 188.1), а ліва випростовується вперед та повертається тильною стороною кулака догори, завдяки чому рукоятка кийка окреслює дугу в горизонтальній площині (рис. 188.2). Зупинення



Рис. 188.1

Рис. 188.2

Рис. 188.3

кийка здійснюють правою долонею (рис. 188.3). Уявний супротивник перебуває перед правоохоронцем або праворуч від нього. Удар може завдаватись по верхньому, середньому або нижньому рівнях.

Удари із захопленням кийка двома руками

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

Удар правою збоку (рис. 189) завдають рукояткою кийка. Удар може бути спрямованим у голову або тулуб супротивника. За технікою виконання подібний до удару кулаком. Під час удару вагу тіла слід



Рис. 189

перенести на ногу, що стоїть попереду. Також у виконанні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече. Під час удару передпліччя має бути підняте ліктем вперед, а плече ударної руки прикривати нижню щелепу працівника поліції від можливого контрудару.

Удар лівою збоку (рис. 190) завдають кінцем кийка в ший, обличчя або тулуб супротивника. За технікою подібний до рублячого удару зовнішнім ребром долоні всередину.



Рис. 190

Удар правою знизу (рис. 191.1; рис. 191.2) завдається рукояткою кийка та може бути спрямований у живіт або підборіддя супротивника. За технікою виконання подібний до удару кулаком знизу, але при цьому ударі кулак розташований тильною поверхнею праворуч.

Удар тиком (рис. 191.3; 191.4) може завдаватися в будь-яких напрямках: уперед, ліворуч кінцем кийка, назад і праворуч рукояткою кийка, вперед середньою частиною кийка. Удари виконують шляхом активного поштовху кийком обома руками в одному напрямку та можуть спрямовувати у верхню частину тулуба супротивника.



Рис. 191.1



Рис. 191.2



Рис. 191.3



Рис. 191.4

Комбінації ударів кийком

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Серія ударів *тиком праворуч, правою всередину* може завдаватися зі зміною напрямку атакуючих дій. Умовні супротивники перебувають по різні боки від працівника. Перший удар виконують на місці або з випадом, а другий – як у попередній комбінації, але з поворотом на 180°.

Удари із застосуванням пластикового кийка (КПФ-02)

Техніка нанесення ударів пластиковим кийком (КПФ-02) дещо відрізняється від техніки нанесення ударів гумовим кийком пердусім завдяки короткій рукоятці. Наявність короткої рукоятки дає можливість

виконувати обертальні рухи зі значною швидкістю. Можливість виграшу у швидкості дає суттєву перевагу у силі, оскільки енергія удару пропорційна масі і квадрату швидкості $E = \frac{mV^2}{2}$. Виходячи з цього, якщо удвічі підвищити масу кийка, тоді й удар стане удвічі ефективнішим, а якщо удвічі підвищити швидкість нанесення удару, то його ефективність збільшиться в чотири рази. Оскільки ударна поверхня пластикового кийка під час обертального руху рухається у 2–3 рази швидше, ніж під час звичайного удару, то й сам удар виявляється у 4–9 разів сильнішим ніж звичайний. Таким чином, оволодіння технікою обертальних рухів являє собою реальну можливість підвищення ефективності застосування КПФ-02.

Техніка обертання пластикового кийка

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



Рис. 192

Під час виконання обертальних рухів (ударів), рукоятку КПФ-02 необхідно утримувати таким чином, щоб великий і вказівний пальці створювали кільце (рис. 192). Воно повинне бути достатньо вільним, щоб рукоятка могла обертатись у ньому, але й достатньо щільним, щоб пальці не

вислизали за обмежувач. Для виконання горизонтального обертання необхідно утримувати КПФ-02 основним захопленням (рис. 193.1). Різко повернувши кисть у зап'ястку (рис. 193.2) і витягнувши руку вперед, направити вперед довгий кінець зброї круговим обертальним рухом проти часової стрілки у горизонтальній площині (рис. 193.3).

Продовжуючи рух, здійснити довгим кінцем повний оберт (рис. 193.4; рис. 193.5) і повернутись у вихідне положення. Також обертання пластиковим кийком виконують у зворотному напрямку та у вертикальній площині.



Рис. 193.1



Рис. 193.2



Рис. 193.3



Рис. 193.4



Рис. 193.5

Удари з обертанням кийка

До основних ударів пластиком кийком з обертанням належать удар усередину й удар назовні.

Удар усередину (рис. 194) виконують із бойової стійки. Здійснюючи основне горизонтальне обертання КПФ-02 (рис. 193.1 – рис. 193.3) у витягнуте положення (рис. 194.1; рис. 194.2), виконати коловий мах до свого протилежного стегна. Рух кийка завершують за спиною правоохоронця (рис. 194.3). Це надає додаткову енергію для виконання *горизонтального удару назовні*.



Рис. 194.1



Рис. 194.2



Рис. 194.3

Удар назовні (рис. 195) є дзеркальним відображенням горизонтального удару всередину – він повторює його траєкторію, але в зворотному напрямку. Виконують удар від різнойменного стегна (рис. 195.1), завдяки зворотньому горизонтальному обертанню (рис. 195.2; рис. 195.3), і завершують рух у позиції бойової стійки. Удар може виконуватись і відразу з бойової стійки – у цьому випадку він спрямований у ціль, що знаходиться праворуч або позаду.



Рис. 195.1



Рис. 195.2



Рис. 195.3

Удар знизу (рис. 196) виконують з основної бойової стійки. Для цього необхідно розвернути кисть руки, яка утримує рукоятку кийка долонею догори або вниз. Виконуючи вертикальне обертання, виконати круговий мах, спрямовуючи довгий кінець кийка за дугою вниз-вперед-вгору (рис. 196.1). Зупинення кийка здійснюють на своєму плечі, після чого можна виконати зворотнє вертикальне обертання (рис. 196.2) та привести кийок у бойову позицію. Володіючи технікою обертання пластиковим кийком та постійно удосконалюючи її, обертальні удари можна виконувати з будь-яких позицій і за будь-якими напрямками, постійно приводячи кийок, у завершальній стадії, у бойове положення.



Рис. 196.1



Рис. 196.2

Удари торцем і рукояткою (рис. 197) короткого кінця КПФ-02 застосовують на середній дистанції. Техніка виконання таких ударів базується на техніці рукопашного бою, зокрема, прямого (рис. 197.1) та бокового (рис. 197.2) ударів рукою. Короткий кінець кийка та його рукоятка, у даному випадку, є продовженням руки правоохоронця та замість кулака слугують ударною частиною (рис. 197.3). Під час виконанні цих ударів слід пам'ятати, що серія коротких швидких ударів значно ефективніша, ніж один удар повною силою.



Рис. 197.1



Рис. 197.2



Рис. 197.3

Удари із захопленням пластикового кийка двома руками.

Техніка виконання ударів із захопленням пластикового кийка двома руками подібна до техніки виконання таких само ударів із використанням гумового кийка, але при цьому, пластиковий кийок можна утримувати, як за короткий кінець, так і за рукоятку.

Больові прийоми з використанням гумового (пластикового) кийка

Больові прийоми – це дії, які спричиняють больові відчуття у супротивника внаслідок активного впливу на сухожилля, м'язи, суглоби й інші життєво важливі органи та частини тіла. Больові прийоми застосовують правоохоронці під час виконання службових обов'язків для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам поліції, яка здійснюється із застосуванням сили: під час затримання та конвоювання правопорушника, посадки або вилученні з транспортного засобу.

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

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

Загин руки за спину з утриманням кийка двома руками (рис. 198). Виконання затримання передбачає нанесення швидкого, але не сильного відволікаючого удару кийком в ділянку живота (рис. 198.1). Спрямувати довгий кінець кийка між рукою правопорушника та його тулубом (рис. 198.2) і підбити лікоть супротивника догори, тим самим



Рис. 198.1



Рис. 198.2



Рис. 198.3



Рис. 198.4

зігнувши його руку (рис. 198.3). Натиснути кийком на руку затримуваного до себе та вниз, і виконати загин руки за спину (рис. 198.4). Притиснути скovanу руку супротивника до його спини, посилюючи больовий вплив натисканням кийка на його плече, перехопити вільною рукою супротивника за протилежне плече (голову, пальці скovanої руки) для подальшого конвоювання або застосування кайданків. Техніка виконання цього прийому однакова як для гумового, так і для пластикового кийків.

Загин руки за спину з утриманням кийка однією рукою (рис. 199). Прийом, на відміну від попереднього, доцільно виконувати, коли правоохоронець озброєний пластиковим кийком (рис. 199.1).



Рис. 199.1



Рис. 199.2



Рис. 199.3

Після нанесення відволікаючого удару довгим кінцем пластикового кийка в живіт (рис. 199.2) виконати кроку лівою ногою вперед, спрямувати довгий кінець КПФ-02 між рукою супротивника та його тулубом, розвернути рукоятку від нього, та піднявши довгий кінець догори, захопити його вільною рукою (рис. 199.3). Одночасно, з виконанням ривкового руху руки супротивника до себе, натиснути на довгий кінець кийка вниз і піднімаючи його рукоятку догори, виконати загин руки за спину (рис. 199.4). Після цього слід відпустити довгий кінець кийка та захопити супротивника за протилежне плече (голову), посилюючи больовий вплив. При цьому захоплена рука нападника повинна бути зафіксована між довгим кінцем КПФ-02 та рукояткою.



Рис. 199.4

Захисні й контратакувальні дії із застосуванням гумового та пластикового кийків

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

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

Захисні дії гумовим (пластиковим) кийком від удару зверху

Спосіб 1 (рис. 200). Здійснити відхід з лінії удару ліворуч-уперед і виконати підставку кийка під палицю супротивника. При цьому слід намагатись, щоб контакт відбувся не з кінцем палиці нападника, а з ділянкою наближеною до точки захоплення – це знижує ймовірність травмування рук у цій фазі захисних дій.

Під час блокування необхідно, щоб кийок знаходився під кутом до площини удару (рис. 200.1). Це обумовлено тим, щоб відбувся ковзний контакт (рис. 200.2), при якому зменшується швидкість, сила удару супротивника та змінюється його напрямок. Рух палиці супротивника, у цьому випадку, продовжується до її контакту із землею, що надає переваги в контратакувальних діях (рис. 200.3).



Рис. 200.1



Рис. 200.2



Рис. 200.3



Рис. 200.4



Рис. 200.5



Рис. 200.6

Заблокувавши атакувальну дію супротивника, завдати декілька контратакувальних відволікаючих ударів. Наприклад, удар тиком (рис. 200.4) боковий удар коротким (рис. 200.5), а потім рубаючий удар довгим кінцем палиці в плече (рис. 200.6), після чого підбити плече супротивника вгору (рис. 198.3) і перейти до затримання больовим прийомом.

Спосіб 2 (рис. 201). Після блокування удару палицею, необхідно захопити її лівою рукою (рис. 201.1). Заблокувати рукояткою гумового (пластикового) кийка із зовнішньої сторони кисть супротивника, яка утримує палицю (рис. 201.2), та різким рухом до себе обеззброїти його (рис. 201.3), після чого перейти до затримання.



Рис. 201.1



Рис. 201.2



Рис. 201.3

Способ 3 (рис. 202). Здійснюючи відхід із лінії удару ліворуч під кутом 45° , заблокувати удар супротивника (рис. 202.1). Площина кийка під час блокування повинна бути щільно притиснута до передпліччя, повністю закривати його від контакту зі зброєю супротивника та знаходитись під кутом відносно неї. При такому положенні кийка відбувається ковзний контакт зі зброєю супротивника, при якому зменшується сила, швидкість удару та змінюється його напрямок. Продовжити рух палиці супротивника до її контакту із землею (рис. 202.2) та виконати серію контратакувальних відволікаючих ударів (рис. 202.3; рис. 202.4) після чого перейти до затримання.



Рис. 202.1

Рис. 202.2

Рис. 202.3

Рис. 202.4

Способ 4 (рис. 203). Здійснюючи відхід із лінії атаквальних дій ліворуч (під кутом 45°), виконати потужний блокувальний удар площиною кийка назовні-вниз по зброї супротивника. У результаті таких захисних дій відбувається зміна напрямку удару (рис. 203.1), а супротивник втрачає рівновагу завдяки прискорення палиці, яку він утримував до зіткнення із землею (рис. 203.2).

Після виконання захисту необхідно здійснити контратакувальні дії стосовно супротивника. Наприклад, зворотнім коловим ударом по його кінцівках або тулубу (рис. 203.3), підбити вгору його плече (рис. 203.4) та перейти до затримання.



Рис. 203.1

Рис. 203.2

Рис. 203.3

Рис. 203.4

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

Спосіб 1 (рис. 204). Заблокувати удар супротивника таким чином, щоб кийок, який розташований вертикально, був все ж таки під кутом до площини удару. При цьому дальня, відносно напрямку удару,



Рис. 204.1



Рис. 204.2

рука знаходиться зверху, а ближня – знизу (рис. 204.1). Долоня руки, яка утримує довгий кінець кийка має бути відкритою, для запобігання її травмування. Зближуючись із супротивником, виконати коловий рух кийком, переводячи його зброю над своєю головою на протилежний бік, при цьому

відкрита долоня руки, яка утримує довгий кінець кийка, виконує роль фіксатора, який запобігає ковзанню зброї супротивника по площині кийка (рис. 204.2). Після цього виконати серію контратакувальних дій та перейти до затримання одним із вище висвітлених способів.

Спосіб 2 (рис. 205). Зміщуючись від удару праворуч (під кутом 45°), виконати блокувальний удар площиною кийка всередину по зброї супротивника (рис. 205.1) та продовжити його рух по колу траєкторією вниз назовні (рис. 205.2). У результаті таких захисних дій відбувається зміна напрямку удару, а сам супротивник втрачає рівновагу завдяки прискорення палиці, яку він утримує. Після виконання захисних дій здійснити контратакувальні дії стосовно супротивника зворотнім коловим ударом по кінцівках (рис. 205.3) та перейти до затримання.



Рис. 205.1



Рис. 205.2



Рис. 205.3

Захисні та контратакувальні дії від ударів руками та ногами

Вивчення і вдосконалення захисних дій має бути завжди обумовлене певною бойовою ситуацією. Досконалість захисних дій визначається не тільки правильністю механіки руху, але і швидкістю їх виконання. Рух кожного виду захисту будується так, щоб він слугував одночасно і зручним вихідним положенням при переході до затримання. Така побудова техніки захисту дозволяє правоохоронцю легко, швидко і своєчасно переходити від оборонних дій до контратакувальних.

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

Захисні дії необхідно виконувати швидко та своєчасно, поєднуючи відхід із лінії атаки, пірнання ухили з блокуваннями та відбивами ударної поверхні супротивника. Тому зростає роль зорового контролю для визначення початку і виду удару, якому треба запобігти цим захистом. Якість захисту визначається його своєчасністю і точним розрахунком, він не повинен бути ні передчасним, ні запізним. У кожному конкретному випадку необхідно застосовувати такі захисні дії, які створюють сприятливі умови для контратакувальних дій і затримання правопорушника. Продовженням після виконання захисних дій від удару супротивника може бути контратака з використанням ударів, та затримання правопорушника з використанням больового прийому.

Захисні дії від прямого удару дальньою рукою в голову

Спосіб 1 (рис. 206). Для виконання захисних дій слід відійти з лінії удару ліворуч під кутом 45° та зближуючись із супротивником, здійснити відбив його атакувальної руки площиною кийка (рис. 206.1). Продовжуючи рух руки супротивника вниз-назовні (рис. 206.2), здійснити підбивання його плеча вгору (рис. 206.3) та виконати затримання загином руки за спину.



Рис. 206.1



Рис. 206.2



Рис. 206.3

Спосіб 2 (рис. 207). Виконати відхід із лінії удару ліворуч під кутом 45^0 з одночасним ухилом і завдати супротивнику зустрічного прямого удару в тулуб (рис. 207.1; рис. 207.2) або колового удару по нижній кінцівці (рис. 207.3) та перейти до затримання.



Рис. 207.1



Рис. 207.2



Рис. 207.3

Захисні дії від прямого удару ближньою рукою в голову (рис. 208)

Для виконання захисних дій від прямого удару ближньою рукою в голову доцільно виконати ухил назад (рис. 208.1), ухил в бік (рис. 208.2) або відійти з лінії удару праворуч під кутом 45^0 та зближуючись із супротивником, здійснити відбивання його атакуючої руки площиною кийка (рис. 208.3).

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



Рис. 208.1



Рис. 208.2



Рис. 208.3

Захисні дії від удару дальньою рукою збоку в голову (рис.209)

Виконати пірнання під атаквальну руку супротивника (рис. 209.1) та контратакувати його серією ударів у тулуб (рис. 209.2; рис. 209.3), після цього перейти до затримання застосовуючи больові прийоми.



Рис. 209.1



Рис. 209.2



Рис. 209.3

Захисні дії від удару ближньою рукою збоку в голову (рис. 210)

Виконати пірнання під атаквальну руку супротивника (рис. 210.1) та контратакувати його ударом в тулуб коротким кінцем кийка (рис. 210.2), або круговим ударом по стегну (рис. 210.3), перейти до затримання з використанням больових прийомів.



Рис. 210.1



Рис. 210.2



Рис. 210.3

Захисні дії від прямого удару ногою (рис. 211; рис. 212)

Захисні дії від ударів ногами доцільно поєднувати з відходом із збільшенням дистанції для того, щоб мати можливість уразити супротивника. Водночас слід застосовувати зустрічні дії для зупинення, чи різкого уповільнення руху кінцівки супротивника. Для цього використовують зустрічні удари та жорстке блокування кийком ударної кінцівки супротивника (рис. 211; рис. 212).



Рис. 211



Рис. 212

Після виконання захисних дій необхідно контратакувати супротивника застосовуючи серії ударів, описаних вище та перейти до затримання з використанням больових прийомів.

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

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

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

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

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

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

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

д) попередня вправа, але кийок утримувати зворотнім затиском;

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

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

Нанесення ударів гумовим кийком слід вивчати та відпрацьовувати в такій послідовності:

- вивчення техніки (форми, амплітуди) ударів стоячи на місці;

- відпрацювання швидкості ударів на місці;

- засвоєння координації рухів під час нанесення ударів із пересуваннями й обертаннями;

- відпрацювання швидкості ударів з пересуваннями й обертаннями;

- відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, макеварі, з допомогою партнера тощо).

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

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

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

- вивчення форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями);

- відпрацювання захисних дій у парах;

- вивчення комбінацій захисних і контратакувальних дій імітаційно («на повітря»);

- відпрацювання комбінацій захисних і контратакувальних дій у парах, з поступовим збільшенням швидкості.

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

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

«Вихідне положення – захисна бойова стійка»

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

«Два – закритись уперед».

«До бою – ГОТУЙСЬ».

Після цього викладач голосно та чітко подає команди.

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

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

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

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

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

«Три – повернутись у вихідне положення».

«До бою – ГОТУЙСЬ».

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

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

3.13. Порядок оцінювання рівня підготовленості здобувачів із тактики самозахисту

Оцінювання рівня підготовленості здобувачів із тактики самозахисту здійснюється на підставі аналізу результатів практичного розв'язання трьох ситуативних завдань із застосування заходів примусу.

Зокрема, перше завдання – комплексні дії під час силового затримання особи будь-яким способом (больовий або задушливий прийом, кидок тощо) з переходом до затримання, надягання кайданок, поверхневої перевірки, конвоювання;

друге завдання – комплексні дії з використанням спеціальних засобів (захисні й атакувальні дії, затримання, звільнення від захоплень та обхоплень із використанням гумового кийка (тонфи), надягання кайданок, проведення поверхневої перевірки особи, у тому числі із загрозою застосування вогнепальної зброї);

третє завдання – комплексні дії під час нападу правопорушника (звільнення від захоплень та охоплень, нанесення ударів руками, ногами, підручними засобами, протидія погрозі вогнепальною або холодною зброєю).

Здобувачеві, який отримав оцінку «незадовільно» за виконання хоча б одного із завдань із тактики самозахисту виставляється оцінка «незадовільно».

Техніка і тактика розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу оцінюється так:

5 – «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;

4 – «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;

3 – «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо під час виконання завдання було допущено більше двох помилок.

Помилками під час розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу слід вважати:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- проведення дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування із порушенням правових підстав.

Оцінка з тактики самозахисту складається із оцінок, отриманих за розв'язання трьох ситуативних завдань, і становить:

- 5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5, 5, 5; 5, 5, 4;
4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5, 4, 4; 4, 4, 4; 5, 5, 3; 5, 4, 3;
4, 4, 3;
3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5, 3, 3; 4, 3, 3; 3, 3, 3;
2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якого із завдань.

Рейтинг компетентності здобувачів передбачає рейтинг компетентності з навчальної роботи (аудиторна та самостійна робота) та рейтинг компетентності з підсумкового контролю (контрольні заходи), що відповідає пропорції за 100-бальною шкалою: максимальний рейтинг із навчальної роботи – 60 балів (мінімальний – 30 балів), максимальний рейтинг із підсумкового контролю – 40 балів.

Якщо здобувач не отримав мінімальної кількості балів із навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності складає менше 60 балів він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Рейтинг із навчальної роботи здобувача складається з аудиторної роботи (відповідно до структури навчального плану – лекційні та практичні заняття) та самостійної роботи.

Оцінювання компетентності з навчальної роботи курсанта складається з оцінювання контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки та оцінювання заходів фізичного впливу відповідно до чинних нормативних документів [118] за схемою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

Оцінювання з цих розділів здійснюється в межах рубіжного контролю, тобто наявність оцінок на кожному занятті не може бути обов'язковою вимогою.

Разом із тим, викладач може на кожному початковому занятті оцінювати якість виконання здобувачем завдань (вправ загальної фізичної підготовки, подолання смуги перешкод, виконання заходів фізичного впливу) з виставленням балів (4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно»). Максимальна кількість балів за заняття – 5 («відмінно»).

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначають шляхом встановлення середньоарифметичного балу отриманого на практичних заняттях із урахуванням самостійної роботи протягом опанування навчальної дисципліни помноженого на коефіцієнт 12.

Середньоарифметичний бал здобувача визначають із округленням результату до десятих. У разі коли середньоарифметичний бал здобувача менший ніж 2,6 вважається що, він має академічну заборгованість і не допускається до підсумкового контролю.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	дуже добре	
75-84	C	добре	
66-74	D	задовільно	
60-65	E	достатньо	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Питання для самоконтролю

1. Фактори, які визначають особливості застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності працівників поліції.
2. Правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції. Відповідальність за їх незаконне застосування.
3. Загальна характеристика ударів руками, ногами, головою.
4. Розташування уразливих ділянок на тілі людини. Їх характеристика та наслідки пошкодження.
5. Загальна характеристика захисних дій від ударів руками, ногами, головою.
6. Загальна характеристика больових і задушливих прийомів.
7. Загальна характеристика кидків.
8. Загальна характеристика способів звільнення від захоплень та обхоплень.
9. Загальна характеристика захисних і контратакувальних дій в разі погрози холодною зброєю.
10. Загальна характеристика захисних і контратакувальних дій в разі погрози вогнепальною зброєю.
11. Правомірність дій працівника поліції під час силового затримання правопорушника.
12. Загальна характеристика дій працівника поліції під час силового затримання правопорушника.
13. Особливості взаємодії працівників поліції під час затримання правопорушника.
14. Гарантії особистої безпеки працівника поліції під час затримання правопорушника.
15. Загальна характеристика дій поліцейських під час доставляння (конвоювання) затриманого до підрозділу поліції (пішим порядком, на транспорті, в разі вчинення опору).
16. Загальна характеристика та правила проведення поверхневої перевірки правопорушника.
17. Загальна характеристика та правила застосування кайданків.
18. Особливості взаємодії працівників поліції під час здійснення поверхневої перевірки та застосуванні кайданків.
19. Заходи безпеки під час здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків.
20. Візуальна оцінка правопорушника і вибір можливих прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування.
21. Використання підручних засобів під час виконання захисних дій в разі нападу правопорушника.

4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

Формування навичок застосування заходів фізичного впливу здійснюється під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти [1; 30; 59; 95].

Відповідно до теорії та методики фізичного виховання на початковому етапі навчання прийомів фізичного впливу необхідно опанувати базові технічні дії (стійками, пересуваннями, ударами руками, ногами та захистами від них, больовими прийомами, кидками) [111; 133]. На підґрунті сформованих навичок виконання цих дій відбувається подальше вдосконалення техніки і тактики застосування прийомів фізичного впливу (звільнення від захоплень, обеззброєння, затримання, надягання кайданків, поверхнева перевірка, конвоювання тощо).

На наступних етапах вивчають і вдосконалюють технічні дії, які найбільш відповідають індивідуальним особливостям кожного працівника, а також складні прийоми, що потребують тривалого відпрацювання [20; 22; 23; 147].

Одночасно з опануванням техніки виконання прийомів фізичного впливу освоюють їх тактичну сутність. Під час їх вивчення здобувач повинен з'ясувати, як кожну технічну дію використовувати в певній ситуації службової діяльності. Важливим є формування навичок виконання одного прийому для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів фізичного впливу для реалізації однієї тактичної схеми.

4.1. Традиційна та динамічна методики навчання

Формування спеціальних рухових умінь і навичок у застосуванні поліцейських заходів 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. Відповідно до *традиційної методики* навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів, проводять у три етапи [92; 93; 129]: *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 [86; 113; 114].

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти ЗВО МВС з поліцейськими заходами примусу (фізичної сили, спеціальних засобів)

викладач повинен: назвати його; зразково продемонструвати (у бойовому темпі); обґрунтувати практичне застосування; продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання; визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

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

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

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

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

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

На етапі поглибленого вивчення ключове місце посідає метод цілісної 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, злито, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички.

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

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

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

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

Частота виконання прийому з кожним заняттям, загальний обсяг та інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг навантаження з десятима та більше повтореннями прийомів доводиться до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження має бути мінімальна кількість, а згодом – повна відсутність помилок. З появою усталених, повторюваних помилок необхідно припинити виконання

прийому на цьому занятті. Інтервали відпочинку регулюють таким чином, щоб забезпечити відновлення працездатності [71].

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

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

Ускладнення обстановки під час удосконалення досягає шляхом:

- змінювання вихідних положень;
- виконання прийому на точність і швидкість;
- збільшення кількості неперервних повторень;
- виконання прийому в іншу сторону, на іншу руку (ногу);
- виконання прийому з різними за вагою та зростом партнерами;
- виконання прийому в поєднанні з раніше вивченими на тлі значних фізичних навантажень;
- раптової зміни умов виконання прийому;
- виконання прийому в обмеженому просторі тощо.

Окреслена методика навчання належить до категорії *репродуктивної*, оскільки в готовому вигляді демонструють прийоми, формулюють факти та докази, визначають поняття, акцентують на тому, що необхідно засвоїти особливо міцно. Одночасно ця методика повною мірою не розвиває мислення здобувачів, не дозволяє формувати навички пошукової діяльності. Її одностороннє застосування формалізує навчання, а іноді призводить до «дресирування». Застосуванням однієї лише традиційної методики навчання неможливо розвивати такі якості, як творчість і самостійність. Зазначене обумовлює необхідність застосування інших методик навчання, які б забезпечували активну пошукову діяльність здобувачів.

Під час підготовки майбутніх працівників Національної поліції до силового контакту з правопорушником позитивно зарекомендувала себе **динамічна методика навчання** [92; 95]. Її теоретичні передумови ґрунтуються на загальних закономірностях формування рухових умінь і навичок, та психологічних засадах, які передбачають сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування.

Динамічна методика навчання передбачає чотири етапи: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий і ситуативний.

Ознайомчий етап передбачає сприйняття та розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень стосовно способів його застосування під час вирішення оперативно-службових завдань. На цьому етапі демонструють не лише прийоми або дії що вивчаються, але й способи вирішення завдань із його застосуванням.

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається шляхом багаторазового повторення вправ у темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть застосовуватися підготовчі вправи.

Стандартизуючий етап має на меті сформувати рухову навичку виконання прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Основний шлях досягнення мети полягає у багаторазовому виконанні прийому в цілому в різному темпі. Формування навички здійснюється завдяки відсіву зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії). Основна увага повинна приділятися виправленню помилок і формуванню індивідуальної техніки виконання. Згодом, шляхом багаторазового повторення прийому, відбувається його автоматизація, іншими словами – звільнення від контролю свідомості.

Ситуативний етап передбачає узагальнення, закріплення та застосування в бойових ситуаціях вивчених прийомів і дій. На цьому етапі базовий прийом пристосовується до конкретної ситуації, відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція проведення прийому, а також звільняється свідомість від контролю за його здійсненням і переорієнтування на мету й умови, які необхідні для вирішення оперативно-службових завдань. Ситуативний етап динамічної методики навчання спрямований на широке застосування методів варіативно-перемінної вправи, які створюють передумови для формування узагальненої варіативної дії. Це завдання вирішують за допомогою різних методичних прийомів:

- зміни зовнішніх умов дії;
- зміни внутрішнього стану здобувачів (ступеню втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру тощо)
- виконання дії в умовах різного рівня фізичних і психічних зусиль.

Отже, окремі методики підготовки майбутніх правоохоронців до силових поєдинків з правопорушником, досягнення ним відповідних видів готовності (фізичної, тактичної, психологічної) повинні будуватися на основних закономірностях педагогічної науки, її принципах навчання та виховання, з урахуванням дидактичних вимог до її методів.

4.2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу

Спеціалізовані положення та рухи, що визначаються конкретною технічною руховою структурою поза тактичною ситуацією, слід називати прийомами, які загалом із вихідними положеннями, пересуваннями й основними рухами утворюють єдину структуру та в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки називаються *навчально-тренувальні поєдинки* [92].

Вони є таким видом вправ, які вимагають, з одного боку, вияву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психологічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з іншого – розвивають зазначені якості загалом. Доцільно, ураховуючи особливості навчально-тренувальних поєдинків, класифікувати їх, поділяючи на чотири групи: *умовні, повністю обумовлені, частково обумовлені та вільні* [95].

Умовні (уявні) навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, які являють собою сукупність захисних, атакуювальних і контратакуювальних дій, що пов’язані поміж собою логічною послідовністю, та імітують бій з умовним (уявним) супротивником. засобами «ударних» видів єдиноборств (бокс, кікбоксинг, карате, таеквондо тощо) та спеціальними засобами. Застосовувати їх доцільно під час відпрацювання техніки і тактик пересування, ударів, виконання захисних і контратакуювальних дій. Використовуючи боксерську термінологію, умовні навчально-тренувальні поєдинки можна розглядати як «бій з тінню».

Умовні (уявні) поєдинки застосовують в освітньому процесі після опанування здобувачами основ техніки виконання елементів вище перерахованих дій. Тривалість умовного навчально-тренувального поєдинку, залежно від мети навчального заняття, повинна коливатися в межах 2–3 хв. Кількість «раундів» не повинна перевищувати *п’яти* в окремій частині заняття. Відпочинок між «раундами» повинен бути не менше однієї хвилини. Під час відпрацювання комплексу дій із використанням спеціальних засобів активної оборони (ПР-73, КПФ-02 тощо) кожна наступна дія повинна вводитися лише після чіткого розуміння та безпомилкового виконання всіх попередніх дій. Кількість повторень у цьому випадку варіюють залежно від ступеня сформованості навичок володіння спеціальними засобами [99].

Наведемо приклади змісту *умовних* (уявних) навчально-тренувальних поєдинків

1. Пересування у стійках:

- пересування у правосторонній (лівосторонній) бойовій стійці;
- пересування зі зміною стійок.

2. Удари руками, захисні та контратакувальні дії:

– пересування в бойовій стійці з використанням захисних дій дистанцією та «фехтувальної» техніки ближньою до супротивника рукою;

– пересування в бойовій стійці з використанням поодиноких ударів руками;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками (блоки, підставки, накладки, ухили, пірнання тощо);

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінацій ударів руками після захисних дій від нападу супротивника, який завдає ударів руками;

– умовний поєдинок із уявним супротивником із використанням способів пересування у стійках, захисних і контратакувальних дій від ударів руками.

3. Удари ногами, захисні та контратакувальні дії:

– пересування в бойовій стійці з використанням захисту дистанцією з поєднанням фехтувальної техніки ближньою до супротивника рукою та ударів ближньою до супротивника ногою;

– пересування у бойовій стійці з використанням поодиноких ударів ногами;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів ногами (блоки, підставки, накладки, захист дистанцією тощо) з використанням контратакувальних дій.

4. Захисні та контратакувальні дії від ударів руками та ногами:

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками і ногами (блоки, підставки, накладки, ухилення, пірнання тощо) у поєднанні з фехтувальною технікою ближніми до супротивника рукою та ногою;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками та ногами (блоки, підставки, накладки, ухилення, пірнання тощо) у поєднанні з контратакувальними діями руками;

– пересування в бойовій стійці з використанням комбінованих захисних дій від ударів руками і ногами (блоки, підставки, накладки, ухилення, пірнання тощо) у поєднанні з контратакувальними діями ногами;

– вільне ведення умовного (уявного) поєдинку з використанням ударної техніки, захисних і контратакувальних дій.

5. Приклади комплексу дій по веденню умовного (уявного) поєдинку за допомогою спеціального засобу ПР-73:

Вихідне положення – бойова стійка;

ОДИН – з кроком уперед виконуємо прямий удар ПР-73 зверху.

ДВА – те саме.

ТРИ – з кроком уперед виконуємо удар ПР-73 збоку.

ЧОТИРИ – з кроком назад зворотній удар ПР-73.

П'ЯТЬ – захист від удару предметом зверху.

ШІСТЬ, СІМ – контратаку вальна дія короткими тиковими ударами.

ВІСІМ – продовження контратаку вальних дій прихованим ударом.

ДЕВ'ЯТЬ – вихідне положення.

Для підвищення щільності занять та комплексного розвитку сили та витривалості допускається застосування між «раундами» активної форми відпочинку (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, виконання вправ на гнучкість тощо). Під час такого відпочинку викладач має достатньо часу для ознайомлення, тих хто займається, з наступним завданням.

Повністю обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, в яких заздалегідь обговорюють і чітко визначають дії партнерів, а саме вид атакуювальних дій одного та захисних і контратакуювальних іншого.

Метою цього виду поєдинків є формування у здобувачів правильної форми та ритму рухів, відчуття дистанції і контролю за власними діями в умовах, які моделюють двобій.

Повністю обумовлені поєдинки використовують лише після того, як технічні дії, що становлять зміст навчальної теми, вивчені по розділах за окремими частинами, у цілому без партнера (якщо це можливо) або на допоміжному знарядді (борцівських манекенах, боксерських «лапах», боксерських мішках, макеварах тощо).

Застосовувати повністю обумовлені навчально-тренувальні поєдинки доцільно під час вивчення майже всіх технічних дій, визначених темами програми навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Під час їх використання створюються найсприятливіші умови для зосередження уваги на координаційних особливостях тих рухів, які виконують в разі, відсутності необумовлених перешкод та погрози з боку супротивника. Це надає можливість, на початковому етапі навчання веденню поєдинку, звести до мінімуму можливість виникнення та закріплення помилок. Тривалість поєдинку 2–3 хв.

1. Захисні та контратакуювальні дії від ударів руками та ногами:

– «правопорушник» (Б) здійснює атакуювальні дії поодинокими прямими ударами (збоку, знизу навідліг тощо) ударом рукою (ногою), «поліцейський» (А), виконує захисні дії одним із визначених способів (пересування, блокування ударної кінцівки супротивника, ухилом тощо). Або (Б) показує намір здійснювати атакуювальні дії прямим ударом лівою рукою в тулуб, а сам завдає удару правою рукою збоку у голову. На першу дію «правопорушника» (А) захищається розривом

дистанції, на другу дію виконує блокування із захопленням ударної кінцівки супротивника з подальшим силовим затриманням за допомогою больового прийому. Швидкість нанесення атакувального удару, з урахуванням ефективності захисних дій, повинна поступово зростати.

2. Силоне затримання правопорушника за допомогою больових прийомів:

– «поліцейський» (А), виконує затримання загином руки за спину ривком, другий – «правопорушник» (Б) – намагається звільнити захоплену руку, але лише після того, як А вже виконав початкову фазу прийому – здійснив захоплення руки. Або, А намагається виконати затримання загином руки за спину ривком, Б не надає можливості здійснити захоплення руки, а натомість сам атакує А, захопивши його одяг на грудях; у відповідь на ці дії, А виконує важіль руки всередину з подальшим затриманням загином руки за спину.

3. Силоне затримання правопорушника після звільнення від захоплення або охоплення:

– правопорушник» (Б) виконує захоплення одягу на грудях «працівника поліції» (А), який після цього звільняється від захоплення за допомогою больового прийому та здійснює затримання (Б). Або «правопорушник» (Б) виконує захоплення одягу на грудях «працівника поліції» (А), який звільняється від захоплення за допомогою удару ліктями зверху по передпліччям супротивника, на що той у відповідь виконує захоплення за волосся на голові. (А) звільняється від захоплення за допомогою больового прийому та здійснює затримання (Б).

4. Захисні дії в разі погрози холодною зброєю:

–«правопорушник» (Б) завдає удару ножом знизу, «працівник поліції» (А), здійснює блокування озброєної руки супротивника, шляхом больового впливу (використання ударної техніки) виконує обеззброєння та затримання (Б). Або «правопорушник» (Б) оманливим рухом демонструє удар ножом знизу, але завдає удару ножом збоку в шию. На перший рух «правопорушника» – (А) захищається розривом дистанції, після чого виконує блокування із захопленням озброєної руки супротивника (комплекс інших захисних дій), здійснює обеззброєння з подальшим затриманням (Б).

5. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю:

– правопорушник» (Б), зі словами «Руки догори», погрожує «працівнику поліції» (А) вогнепальною зброєю впритул. (А) виконує відхід з лінії ведення вогню та здійснює обеззброєння та силоне затримання (Б) за допомогою больових прийомів (ударної техніки, або кидків).

6. Кидки:

– «працівник поліції» (А), виконує кидок супротивника передньою підніжкою з подальшим його затриманням шляхом виконання больового прийому. Або (А) виконує підготовчі дії для

здійснення кидка «передня підніжка», натомість, зустрівши опір супротивника (Б), на протидії, виконує кидок «задня підніжка», з подальшим затриманням (Б) за допомогою больового прийому.

7. Захисні та атакувальні дії з гумовим кийком (КПФ-02 «тонфа»

– «працівник поліції» (А) – озброєний гумовим кийком (КПФ-02 «тонфа») перебуває в основній захисній стійці, неозброєний, «супротивник» (Б) – у лівосторонній бойовій стійці, дистанція дальня. (Б) виконує прямий удар дальньою (ближньою) ногою в тулуб на середньому рівні – (А) виконує захист блокуванням назовні (усередину). Або ж після захисту – контратакувальні дії з двох кругових ударів по кінцівках (Б), або ж контратакувальні дії з одного–двох тикових ударів у тулуб (Б) із подальшим затриманням шляхом застосування больового прийому.

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи в яких заздалегідь обговорюють дії партнерів і додаткові умови, до яких належать різноманітні варіанти ускладнень та обмежень, а саме: обмеження в атакувальних діях, переміщенні, захисних і контратакувальних діях, поєдинок із несподіваним нападом. Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки спрямовані на формування стійких навичок. Завдяки багаторазовому повторенню вправ, здобувачі набувають широкого діапазону техніко-тактичних взаємодій із супротивником, результатом якого є здібності самостійно і творчо діяти в умовах силового поєдинки з правопорушником.

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки поділяють на три види. *Частково-обумовлені поєдинки з обмеженням в атакувальних і контратакувальних діях*, які використовують під час відпрацювання певної теми спеціальної фізичної підготовки, прийоми якої опановані здобувачами до рівня стійкої навички. За умовами вправи один із партнерів може застосовувати під час нападу заздалегідь обумовлені однотипні прийоми, без їх конкретизації. При цьому інший, залежно від тематики заняття, повинен використовувати під час виконання захисних і контратакувальних дій певну групу прийомів.

Частково обумовлені поєдинки з обмеженням у маневруванні доцільно застосовувати в реальних умовах (житлові будинки, споруди, транспортні засоби) або на макетах, що моделюють зазначені об'єкти. В умовах спортивної зали вправи можна виконувати, розмістивши того хто захищається біля стіни, у кутку чи за столом. Кожен поєдинок повинен завершуватися затриманням нападника.

Використання *частково-обумовлених поєдинків із несподіваним нападом* сприяє формуванню здатності до швидкого реагування та добору доцільних варіантів дій залежно від обставин нападу. Вправи можна виконувати на спеціальній смузі перешкод, реальних умовах житлових будинків, споруд, транспортних засобів, або на макетах, що

моделюють зазначені об'єкти. Атакувальні дії необхідно виконувати одразу після того, як той хто захищається подолає перешкоду, увійде до приміщення, або вийде з нього, після виходу із транспортного засобу, під час перебування в оточенні декількох осіб або в натовпі.

Наприклад, *А* і *В* виконують взаємодію під час затримання *В*, який рухається назустріч. За умовою вправи, особа *В*, під час наближення *А* і *В*, може змінити напрямок руху, не прискорюючи його, а двоє партнерів повинні, швидко зорієнтуватися й обрати доцільний спосіб затримання. Або, *А* здійснює допомогу *В*, якого *В* звалив на підлогу і застосовую задушливий прийом. Під час виконання прийому, *В*, залишивши *В*, атакує *А*, використовуючи для цього прийоми боротьби в партері. У такій ситуації вже *В* повинен прийти на допомогу *А*, використовуючи прийоми, доцільні в такій ситуації.

Слід зауважити, що під час застосування частково обумовлених поєдинків необхідно обов'язково визначати обмеження в діях. Зокрема, в останньому прикладі можна запропонувати партнерам виключити з арсеналу прийомів удари, або обмежити види больових впливів тощо. Загалом, обсяг і види обмежень обумовлюються навчальними завданнями, що вирішують на певному занятті, кількістю прийомів, засвоєних особовим складом, наявним матеріальним забезпеченням заняття тощо.

Під час удосконалення навичок силового затримання правопорушника доцільно використовувати повністю та частково обумовлені навчально-тренувальні поєдинки без опору суперника, а потім із використанням: пасивного, активного опору суперника та несподіваних контратакувальних дій.

Вільні поєдинки – вища форма підготовки здобувачів до силового контакту з правопорушником, за якої дії суперника попередньо не обумовлені. Вони є найефективнішим засобом вольової підготовки, оскільки потребують сформованої сміливості, уміння долати біль, крайній ступінь утоми й інші негативні відчуття, що виникають під час двобою. Ці поєдинки доцільно використовувати як під час удосконалення окремої теми з тактики самозахисту та особистої безпеки, так і на завершальному етапі вивчення курсу, з використанням усього арсеналу технічних і тактичних дій, із застосуванням спеціальних та підручних засобів.

Кінцева мета вільної поєдинки – силове затримання супротивника для подальшого застосування кайданків (зв'язування), поверхневої перевірки та супроводу (конвоювання, транспортування).

Умови поєдинків слід ускладнювати, з підвищенням рівня підготовленості здобувачів – від повністю обумовлених з одним чи декількома партнерами, до вільних поєдинків.

Вільні навчально-тренувальні поєдинки є таким видом бою, у якому, під час удосконалення окремих тем курсу «Спеціальна фізична

підготовка», не допускають будь-яких умовностей, крім виконання правил ведення поєдинку з окремих видів єдиноборств (бокс, кікбоксинг, самбо, дзюдо тощо). Він є основним показником техніко-тактичної підготовки здобувачів.

Основна ідея вільних поєдинків полягає в тому, що технічна і тактична база професійно орієнтованої фізичної підготовки здобувачів будь-якої спеціалізації лишається незмінною, а кінцевим результатом силового поєдинку з правопорушником – є його затримання для подальшого застосування кайданків (зв'язування), поверхневої перевірки та супроводу (конвоювання, транспортування).

ПРИКЛАДИ:

1. Вільний поєдинок за правилами боротьби самбо (дзюдо):

а) обидва партнери ведуть поєдинок за правилами боротьби самбо (дзюдо). Завдання – виконати затримання свого опонента за рахунок больового або задушливого прийому з подальшим його супроводом;

б) «правопорушник» (Б) атакує «працівника поліції» (А) ударами руками та ногами. (А), за допомогою кидків, здійснює силове затримання (Б) з подальшим його конвоюванням;

в) «правопорушник» (Б) атакує «працівника поліції» (А) холодною зброєю або підручними засобами (ніж, сокира, лопата, палиця, тощо). (А), за допомогою кидків, здійснює силове затримання (Б) з подальшим його конвоюванням;

2. Вільний поєдинок за правилами боксу (кікбоксингу):

а) «правопорушник» (Б) намагається здійснити захоплення за одяг чи кінцівки або обхоплення за тулуб «працівника поліції» (А). (А), використовуючи необхідний арсенал захисних і контраатакувальних дій, за допомогою ударної техніки руками та ногами, здійснює силове затримання (Б) з подальшим його конвоюванням;

б) «правопорушник» (Б) атакує «працівника поліції» (А) ударами руками та ногами. (А), використовуючи необхідний арсенал захисних і контраатакувальних дій, за допомогою ударної техніки руками та ногами, здійснює силове затримання (Б) з подальшим його конвоюванням;

в) «правопорушник» (Б) атакує «працівника поліції» (А) холодною зброєю або підручними засобами (ніж, сокира, лопата, палиця, тощо). (А), після необхідного захисту, контратакує супротивника за допомогою ударів руками та ногами, потім здійснює силове затримання (Б).

3. Вільний поєдинок за правилами рукопашного бою.

У цьому виді поєдинку дозволено виконувати всі технічні дії силових єдиноборств (захоплення, охоплення, удари руками та ногами, кидки, застосування підручних засобів). Кінцева мета – силове затримання опонента, застосування кайданків (зв'язування), поверхнева перевірка та конвоювання.

Під час такого поєдинку «супротивники» активно пересуваються й опираються один одному, розігруючи різні ситуації. Результатом є удосконалення навичок виконання окремих прийомів фізичного впливу, формування тактичного мислення, комплексний розвиток фізичних, психічних і вольових якостей, які необхідні для силового затримання правопорушника в бойових умовах. Слід пам'ятати, що налаштовуючись на силове затримання правопорушника, необхідно бути готовим до будь-якого розвитку ситуації.

Проведення навчально-тренувальних поєдинків передбачає виконання складних рухових завдань на тлі значного фізичного та психічного навантаження. Зазначене може призвести до травмувань і навіть тяжких тілесних ушкоджень. Для запобігання цьому, під час організації та проведення двобоїв, викладач (інструктор) повинен вимагати від особового складу суворого дотримання правил безпеки. Перш за все, необхідно підтримувати дисципліну на належному рівні та чітко організовувати поєдинки:

- навчальне завдання ставити в конкретно та зрозуміло;
- для поєдинків обирати прийоми та дії, які добре засвоєні особовим складом на попередніх заняттях у спрощених умовах;
- складність завдань підвищувати поступово, з урахуванням рівня підготовленості особового складу;
- слідкувати за тим, щоб поєдинки ропочиналися та завершувалися лише за командою викладача (інструктора);
- вимагати від особового складу чіткого дотримання визначених умов поєдинків;
- слідкувати за тим, щоб під час поєдинків якісно виконувалися прийоми страхування та самострахування;
- відстань між парами або групами працівників під час поєдинків повинна бути достатньою, щоб не обмежувати маневрування в межах виконання завдання.

Психологічні особливості зіткнень поліцейського із правопорушником.

Небезпека, яка виникає під час силової поєдинки, спричинює у правоохоронця різноманітні відчуття і стани. У цей момент на нього одночасно впливають: відчуття обов'язку, прагнення до перемоги, перешкоди, які виникли на шляху до її досягнення й інстинкт самозбереження. Зазначені чинники загалом зумовлюють вияв різних відчуттів. В умовах небезпеки правоохоронцю необхідно передусім оцінювати обставини та намагатися ухвалити правильне рішення, уміти керувати своєю поведінкою.

Оцінювання обставин, що склалися й ухвалення певного рішення – це складна психічна діяльність, яка визначається спрямованістю особистості, її характером, здібностями, мисленням, почуттями, волею,

знаннями тощо. Ухвалення рішення здійснюють не лише на основі розумових операцій, але й під час визначення задуму супротивника. У такому разі дії працівника поліції визначаються передбаченням дій супротивника та ґрунтуються на їх прогнозуванні та попередженні.

В умовах поєдинки правоохоронець діє або активно усвідомлено, або імпульсивно. У першому випадку він керує ситуацією, у другому – його поведінка обумовлюється обставинами. З підвищенням рівня небезпеки ситуацій суспільна (соціальна) обумовленість поведінки буде залежати від особистого досвіду поліцейського, але існує ймовірність виникнення моменту, коли поведінка стає некерованою. Така тенденція простежується здебільшого в разі, коли умовно-рефлекторні зв'язки сформовані в умовах, які не схожі на умови реальної небезпеки.

Небезпечні обставини поєдинку здатні активізувати інстинкт самозбереження. Передусім це може виявлятися у вияві *переляку*, (особливо коли екстремальна ситуація виникла несподівано), який пригальмовує соціально-поведінкові реакції, спричинює схильність до невмотивованих неефективних дій або заціпеніння, що в умовах екстремальної ситуації може коштувати життя. Залежно від подальшого розвитку небезпечної ситуації переляк іноді перетворюється у страх, жах або паніку.

Страх – тривожний стан, який визначається відчуттям розгубленості, зниженням стійкості психічних процесів, погіршенням критичності мислення.

Жах – найсильніша біологічна реакція психіки на ситуацію небезпеки, в результаті якої відбувається пригнічення свідомого мислення за механізмом різко вираженої негативної індукції від якого-небудь емоційно забарвленого осередку збудження.

Паніка – тимчасовий стан гіпертрофованого страху, який зумовлює некеровану поведінку людей, іноді з повною втратою самоконтролю, відсутності здатності реагувати на заклики свідомості, почуття обов'язку та честі. Основою психофізіологічного механізму паніки є індукційне гальмування великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. Як наслідок – неадекватність мислення та сприйняття, гіперболізація небезпеки. Крім того в умовах паніки різко підвищується впливовість, погіршується критичність розумових процесів.

Окреслені форми реакції на небезпеку негативно позначаються на професійній діяльності поліцейського й особливо під час виникнення екстремальної ситуації.

Внутрішнє напруження в емоційно нестійких працівників поліції, може також переходити у стан напруженості. *Напруженість* – це тимчасове зниження стійкості психічних і психомоторних процесів, фізіологічним механізмом якої є або пасивно-захисний рефлекс, або неадекватні реакції. Напруженість виявляється: в скруті пози; в

певній міміці або в невинуватих різких і некоординованих рухах, в недоцільних обставинах діях, іноді реверсивним (діям «навпаки»); у психічних порушеннях (звуженні об'єкта уваги, ускладненню його розподілення, явно хибному оцінюванні ситуації, уповільненому ухваленню рішень до повного ступору тощо.).

Поведінка поліцейського під час силового контакту з правопорушником регулюється не лише астенічними емоціями. Небезпека зумовлює також стенічне *бойове збудження*, яке пов'язане з активною свідомою діяльністю, прагненням до досягнення мети, подолання страху. Бойове збудження обумовлюється психічними процесами в яких зосереджено виявляються моральні почуття, майстерність, досвід, розумові процеси та вольові риси.

В умовах правильно організованого виховання, психологічної підготовки до ведення поєдинки в майбутніх правоохоронців формується безстрашність, впевненість у своїх діях. Страх і безстрашність мають однакову природу розвитку. Спочатку можуть виникати психічні стани тривоги, страху, але їх повторення, проведення психологічної підготовки, адаптації до психогенних факторів, формує безстрашність, яка перетворюється в *психічні властивості* особистості. Створюючи в процесі підготовки небезпечні ситуації, слід навчати правоохоронців бути переможцями в умовах зіткнення з труднощами, формувати впевненість у перемозі, пам'ятаючи про те, що розвиток психіки людини – це процес формування особистості.

Отже, психологічна підготовленість працівників поліції відповідатиме вимогам екстремальної ситуації в разі, якщо під час її формування вплив навчальних подразників буде максимально схожим на реальні умови. Ознаками високого рівня розвитку психіки поліцейського, який опинився в ситуації, що потребує застосування сили є: глибоке розуміння почуття обов'язку, розвинена сила волі, висока майстерність, впевненість і прагнення до перемоги. Успішно діяти в такій ситуації дозволить максимальна автоматизація прийомів і дій, оскільки розумова та сенсорна діяльність стають стійкішими.

4.3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу

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:

- утрата рівноваги під час виконання прийому або у фазі фіксації;
- відсутність відволікаючої дії (удару);

- помилка під час вибору дистанції, що ускладнює виконання прийому;
- пауза без больової фіксації під час виконання прийому;
- передчасне виконання захисної дії;
- неправильне виконання захоплення та відсутнє виведення супротивника з рівноваги під час виконання кидка, больового прийому;
- не подаються належні команди під час переходу до конвоювання, проведення поверхневої перевірки, надягання кайданків;
- під час надягання кайданків правопорушник не перебуває в незручному для себе положенні.

Грубі помилки:

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

Основними причинами виникнення помилок у техніці виконання прийомів є: нечітке уявлення й усвідомлення техніки; свідоме втручання у деталі рухів, які раніше виконувалися автоматично; підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів; утома; недостатній рівень фізичної підготовленості.

Основні методи виправлення помилок:

- цілісне виконання прийомів до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності й економності;
- виявлення хибного руху для багаторазового повторення та 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.

Питання для самоконтролю

1. Сутність традиційної методики навчання прийомів фізичного впливу.
2. Етапи вивчення прийомів фізичного впливу.
3. Навчально-тренувальні поєдинки як напрям підвищення якості оволодіння прийомами фізичного впливу.
4. Динамічна методика навчання прийомів фізичного впливу та її сутність.
5. Загальна класифікація та характеристика навчально-тренувальних поєдинків.
6. Характеристика умовних навчально-тренувальних поєдинків.
7. Характеристика повністю обумовлених навчально-тренувальних поєдинків.
8. Характеристика частково обумовлених навчально-тренувальних поєдинків.
9. Характеристика вільних навчально-тренувальних поєдинків.
10. Засоби запобігання травматизму під час навчання прийомів фізичного впливу.
11. Психофізіологічні реакції людини в умовах застосування заходів фізичного впливу.
12. Методи вдосконалення психологічної підготовленості правоохоронців.
13. Причини виникнення помилок під час навчання прийомів фізичного впливу.
14. Попередження та виправлення помилок під час навчання прийомів фізичного впливу.
15. Порядок оцінювання рівня підготовленості здобувачів із тактики самозахисту.

5. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ

5.1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки

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

Спортивні споруди повинні відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150–200 лк на підлозі), вологості повітря (у залах 35–65%, закритих басейнах – 40–70 %), наявності штучної вентиляції [95; 127; 126].

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

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки (аудиторних і позааудиторних), необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям, що визначається тематикою заняття (кросівки, борцівки). Спортивний одяг повинен відповідати кліматичним умовам і не заважати виконанню вправ. Холодної пори року одяг повинен захищати від надлишкової втрати тепла, а теплої – не заважати тепловіддачі. Тканина, з якої виготовлено спортивний одяг, повинна пропускати повітря і вбирати піт або не заважати його випаровуванню. За умов низьких температур і сильного вітру слід одягати куртку з цупкої тканини. Спортивний одяг слід прати після кожного інтенсивного тренування.

Спортивне взуття повинно бути з натуральної, м'якої та гігроскопічної шкіри та відповідати особливостям будови ступень. Слід зазначити, що тісне взуття призводить до деформування ступень і ускладнює нормальний кровообіг, а надто вільне – до натирання.

Наповненість спортивної зали здобувачами, під час проведення занять, встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одну особу. Заповнення зали понад встановлену норму не дозволяється.

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватися медичним обслуговуванням. Підлога спортивної зали має бути пружною, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну та неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

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

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

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

Забороняється захарашувати двері запасних виходів із спортивної зали.

Особиста гігієна передбачає дотримання низки правил, серед яких:

- доцільне поєднання розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

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

Вагомого значення для здоров'я здобувачів набуває гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на створення позитивного впливу на організм фізичних вправ і зовнішніх умов їх виконання.

Раціональний режим дня й обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, систематичне вживання їжі, певний час підйому і сну, виконання низки гігієнічних заходів [126].

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

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

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Уночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. Удень підвищуються інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серцево-судинної та дихальної систем. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється, досягаючи 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.

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

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 й інших запальних процесів.

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

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

Догляд за порожниною рота не лише сприяє збереженню цілісності зубів, а й запобігає багатьом захворюванням, оскільки хворі зуби є осередком інфекції.

Спортивне взуття потребує також ретельного догляду, що обумовлено необхідністю збереження форми, виду та гігієнічних властивостей. Забруднене та мокре взуття слід очистити та просушити у вентильованому приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендують сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, оскільки від цього воно псується.

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

Недотримання правил особистої гігієни може призвести до грибкових захворювань шкіри. Тому необхідно насухо витирати міжпальцеві складки ніг, ретельно витирати ноги після купання, прийому ванни або душу. У лазнях і душових слід користуватися індивідуальними гумовими тапочками.

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

Зубний вплив куріння та вживання алкоголю. Куріння й алкоголь згубно впливають на здоров'я та фізичну працездатність. Спортивний режим несумісний з курінням і вживанням алкоголю. Під час куріння в організм з тютюновим димом надходить значна кількість отруйних речовин, серед яких: нікотин, окис вуглецю, синильна кислот, смолисті речовини. Куріння тютюну спочатку спонукає збудження кори

головного мозку, потім змінюється її пригніченням. З віком куріння спричинює головний біль, порушує розумову й фізичну працездатність, сон, апетит, погіршується гострота зору та швидкість реакції. Куріння перешкоджає підвищенню спортивних результатів.

Негативний вплив на здоров'я створює вживання спиртних напоїв. Зазначене ослаблює організм, руйнує нервову систему та призводить до хвороби серця, шлунку, печінки й інших органів. Навіть незначні дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюють їх життєдіяльність. Під впливом алкоголю відбуваються склеротичні зміни в серцевому м'язі, поступово серце стає нездатним витримувати фізичні навантаження.

5.2. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом (спеціальною фізичною підготовкою) підвищують стійкість організму до інфекцій. Заняття із застосуванням загартовуючих процедур і дотриманням правил особистої гігієни підвищують захисні сили організму. За умови правильного і суворого дотримання режиму дня організм функціонує чітко, що створює оптимальні умови для праці та відпочинку, поліпшуються здоров'я та працездатність.

Шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю та наркотиків) – це руйнівники здоров'я, які є причиною багатьох захворювань і різко знижують працездатність.

Оптимальний руховий режим передбачає систематичні заняття фізичними вправами і спортом, що ефективно вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей.

Загартовування – це система заходів, яка передає використання фізичних факторів зовнішнього середовища спрямованих на підвищення витривалості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого чи підвищеного атмосферного тиску), опірності організму до простудних та інфекційних захворювань [71]. Загартовування – обов'язковий елемент фізичної підготовки, особливо важливий для молоді, оскільки має вагоме значення для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою, бадьорості.

Ефект загартовування виявляється значно ширше: підвищується опірність і до деяких несприятливих дій – браку кисню, надмірних фізичних навантажень і навіть впливу на організм окремих отруйних речовин (на виробництві), підвищує тонус ЦНС, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Специфічним ефектом загартовування є підвищення витривалості до впливу метеорологічних факторів, а неспецифічним –

підвищення фізичної і розумової працездатності, зміцнення здоров'я, зниження рівня захворюваності.

Загартовування відбувається як у повсякденному житті, так і за допомогою спеціальної організації занять фізичними вправами і процедур для нього.

Перед ухваленням рішення займатися загартовуванням необхідно обов'язково звернутись за порадою до лікаря. В разі наявності гострих захворювань і загостренні хронічних хвороб застосовувати процедури загартовування заборонено.

Для загартовування використовують повітряні, водні та сонячні процедури. Їх застосування передбачає дотримання низки правил:

1. *Поступовість*. Застосовувати процедури загартовування слід з порівняно слабких подразників, поступово підвищуючи їх. Загартовування ефективніше за умови посилення інтенсивності процедур, а не їх тривалості.

2. *Систематичність*. Загартовування слід здійснювати систематично, щоденно для формування умовного рефлексу. Слід пам'ятати, що стан загартованості дуже нестійкий та досить швидко зникає після припинення процедур загартовування.

3. *Різноманітність засобів загартовування*. Для загартовування використовують різні природні фактори: повітря, воду, сонце. Посилює вплив загартовування поєднання їх із трудовими процесами, фізичними вправами. Загартовування повинне бути загальним, тобто дії холоду піддається все тіло. Але якщо така можливість відсутня, то корисним є місцеве загартовування окремих ділянок тіла: стоп, ніг, носоглотки.

5.3. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки

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

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (приймів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подоланні смуги перешкод;
- 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, реакцією організму на фізичні навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

Призвести до травмування можуть такі організаційні й методичні помилки під час проведення навчальних занять: недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості здобувачів; формування хибної техніки; відсутність оптимальної послідовності вирішення 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 внаслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу. Спортивні травми – це пошкодження або патологічні зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами. Причиною травмування також може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

– *несприятливі метеорологічні та санітарні умови* (спричинюють від 2 до 6 % усіх спортивних травм). Існують затверджені межі температури повітря, за яких дозволяють проведення занять. Неврахування метеорологічних умов і температурних режимів (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною травмувань.

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

– *порушення вимог лікарського контролю* (спричинюють від 4 до 6 % усіх спортивних травм). Причинами травмування можуть бути: допущення осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять, продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я (швидше виникає стомлення та погіршується координація рухів); значне навантаження без урахування стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості;

– *недисциплінованість осіб*. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять 4–6 % від загальної їх кількості.

Аналіз засвідчує, що причиною значної кількості випадків травмування є недостатній рівень володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів), унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії;

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

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

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

1) стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони спричинюють погіршення координованості, уваги та захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розщеплення, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтягування та розслабленості;

2) наявність в організмі здобувачів хронічних осередків 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.

Запобігання випадків травмування на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки передбачає дотримання комплексу заходів, а саме: застосування правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, систематичний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для запобігання травмування вагомим значення набуває проведення розминки перед виконанням фізичних вправ. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено лише як «розігрівання м'язів» (це лише одна сторона складного процесу підготовки рухового апарату організму до 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 спричинює стомлення організму та зайвого збудження.

5.4. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти МВС України спрямовані на розвиток фізичних здібностей, формування вольових рис і навичок виконання прийомів фізичного впливу. Відпрацювання прийомів фізичного впливу здебільшого передбачає виконання больових дій; розвиток фізичних здібностей – виконанням вправ, які супроводжуються додатковими навантаженнями на основні системи організму, переміщеннями в просторі тощо. Заначене підвищує ймовірність отримання тілесних ушкоджень і зумовлює суворе дотримання заходів безпеки під час проведення практичних занять [95].

Тілесним ушкодженням, або травмою, називають порушення анатомічної цілості та/або фізіологічної функції клітин, органів, систем, що виникають унаслідок дії чинників навколишнього середовища (механічних, хімічних, біологічних і психічних). Спортивна травма – це ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органа в результаті впливу фізичного фактора, що перевищує фізіологічну міцність тканини.

У разі травмування здобувача або різкого погіршення його самопочуття (непритомність, сонячний удар тощо) викладач повинен надати першу домедичну допомогу та викликати працівника медичної частини [141].

Перша допомога – це сукупність простих, доцільних дій, спрямованих на збереження здоров'я і життя потерпілого [141].

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки здебільшого можуть траплятися закриті ушкодження, серед яких: забиття, вивихи, розтягнення, надриви та розриви м'язів і зв'язок.

Залежно від ступеня тяжкості, травми поділяють на легкі (тертя, удари, розтягнення), середньої тяжкості (вивихи, переломи), тяжкі (забій мозку, ушкодження хребцевого стовпа, відкритий перелом стегна тощо).

Забиття – це ушкодження м'яких тканин без порушення цілісності загального покриву. Здебільшого вони супроводжуються ушкодженням кровоносних судин і розвитком підшкірних крововиливів – гематом. Характерні ознаки забиття: біль у місці травмування, набряк, зміна кольору загального покриву в результаті крововиливу. Унаслідок забиття суглобів і кінцівок відбувається порушення їхньої функції. *Перша допомога в разі забиття:* потерпілому забезпечують повний спокій; місце травмування обробляють розчином йоду спиртового чи брильянтовим зеленим. Зменшення больового відчуття та запобігання збільшенню гематоми передбачає охолодження місця удару (накласти холодний компрес).

Іноді забиття можуть супроводжуватися утворенням рани. *Рана* – ушкодження тканин із порушенням цілісності шкіри або слизової оболонки. Розрізняють рани колоті, різані, рвані, забиті. Основні ознаки ран: кровотеча, розходження країв шкіри, біль, порушення функції органа [142].

Рана небезпечна через можливість значної втрати крові та попадання в організм інфекції. В разі поранення необхідно зупинити кровотечу, обробити краї рани, накласти пов'язку.

Залежно від місця витікання крові з ушкодженої судини, розрізняють зовнішню і внутрішню кровотечі. Зовнішня кровотеча характеризується надходженням крові назовні, через рану шкіри; внутрішня – у яку-небудь порожнину (черевну, плевральну), просвіт порожнистого органа (шлунка) або міжтканевого простору (у м'язи, жирову клітковину).

Для зупинення значної кровотечі накладають джгут, обов'язково фіксуючи час накладання. Для перев'язування ран застосовують марлеві бинти, марлеві серветки, вату, інколи хустинки, а в разі їх відсутності будь-який підручний матеріал: сорочку, хустину, рушник тощо. Не слід промивати рану будь-яким розчином, оскільки інфекція зі шкіри потрапляє в глибокі частини рани. Стискаючи пов'язку накладають за допомогою бинта, серветок і предмета, який тисне. Бинтом або хустиною на рані туго фіксують перев'язувальний матеріал. Якщо пов'язка швидко намокає від крові, змінювати її не можна. Дозволено лише підбинтувати зверху, посилюючи її тиск. За допомогою стискаючої пов'язки можна зупинити практично будь-яку кровотечу.

В умовах *першої допомоги* необхідно тимчасово зупинити кровотечу та швидко доставити потерпілого в лікувальну установу, де остаточно її зупинять.

Задля зупинення *носової кровотечі* необхідно забезпечити постраждалому доступ повітря, розстебнути комір сорочки, посадити з дещо нахиленою вперед головою та накласти холодний компрес (наприклад, хустину, змочену холодною водою) на ніс і перенісся. Постраждалий повинен притиснути обидві половинки носа до носової перетинки на 10–15 хв., дихати ротом, обережно спльовуючи кров. При цьому не слід змінювати положення голови. Під час цих маніпуляцій не можна рухатися, розмовляти, кашляти. Зупинення носової кровотечі буде результативнішим, якщо накласти холодний компрес на потилицю та груди в ділянці серця постраждалого.

Сильні удари в живіт, грудну клітину, поперекову ділянку, промежину, особливо якщо вони супроводжуються переломами ребер, груднини, кісток таза, можуть призводити до ушкодження печінки, селезінки, кишечника, серця, легень, плеври, нирок, сечового міхура. Небезпека полягає в тому, що кровотеча прихована й неможливо визначити її об'єм та інтенсивність. У такому разі кількість крові, що

циркулює в організмі, різко зменшується, хворий скаржиться на гострий біль, запаморочення, загальну слабкість, мерехтіння в очах. Постраждалий має слабкий пульс, перебуває в непритомному стані, його шкіра бліда. *Перша допомога в разі поранення грудної клітини* полягає в накладенні герметизуючої пов'язки на рану та негайної госпіталізації потерпілого. Надаючи першу допомогу, необхідно забезпечити повний спокій, прикласти холод на живіт і негайно доставити в лікувальну установу для надання хірургічної допомоги.

Травма голови – завжди серйозний і небезпечний стан, що може бути ускладнений ушкодженням головного мозку (струсом, забоєм). Розпізнати відкриту черепно-мозкову травму нескладно (її видно зовні). Дещо складніше встановити закриту травму черепа. Ознаками, що вказують на наявність черепно-мозкової травми є: сильна сонливість; загальна слабкість; головний біль; різке знепритомнення; запаморочення; нудота та/або блювання; амнезія на тривалий період; параліч (у разі тяжких форм).

Вивих – це повне зміщення суглобових поверхонь кісток, що спричинює порушення функції суглоба. Вивихи виникають під час падіння на витягнуту кінцівку, різкому повороті плеча, розриву зв'язок тощо. Характерні ознаки вивиху: кінцівка перебуває у вимушеному положенні, деформується суглоб, відчувається хворобливість та обмеження активних і пасивних рухів. *Перша домедична допомога:* потерпілому необхідно забезпечити повний спокій пошкодженої кінцівки шляхом накладення фіксуєючої пов'язки. Руку підвішують на косинку, перекинуту через шию, на ногу накладають імпровізовану шину. Після чого потерпілого направляють до лікувальної установи. Не слід самостійно вправляти вивих. Це може призвести до тяжких наслідків, що спричинить тривале лікування і несприятливо позначиться на відновленні нормальної функції суглоба. Якщо в місці пошкодження наявна рана – необхідно накласти пов'язку; прикласти до ушкодженого місця холод.

Перелом – це порушення цілісності кістки, за якого її уламки можуть залишатися на кістці (перелом без зміщення) чи зміщуватися, утворюючи викривлення кінцівок (перелом зі зміщенням). Ознаками перелому є: різкий біль, набряк, синець, порушення рухомості ушкодженої ділянки тіла; перелому зі зміщеннями – викривлення кінцівки, рухомість поза суглобом, іноді звук хрусту в місці ушкодження. Про відкритий перелом свідчить наявність кісткових уламків у рані. У жодному разі не слід без крайньої необхідності змінювати положення кінцівки, щоб виявити ці ознаки. *Перша невідкладна домедична допомога* передбачає термінову іммобілізацію ушкодженої ділянки тіла. Основна мета іммобілізації – знерухомити кістку в місці перелому.

Загальні принципи іммобілізації:

- здійснювати її якомога швидше;

- одяг і взуття з потерпілого здебільшого не знімають;

- у разі ушкодження будь-якого сегмента кінцівки, необхідно знерухомити два сусідні суглоби, а в разі травмування стегнової кістки та кульшового суглоба – усі основні суглоби нижньої (кульшовий, колінний і гомілковостопний) кінцівки;

- шину перед накладанням моделювати по неушкодженій кінцівці відповідно до форми й положення основних сегментів ушкодженої кінцівки. За відсутності іммобілізаційних засобів зламану руку можна зафіксувати, прив'язавши до тулуба, зламану ногу – до здорової ноги (за допомогою хустини, одягу, бинта);

- накладати шину сід поверх ватно-марлевої прокладки або одягу.

- засоби фіксації закріплювати на ушкодженій кінцівці за допомогою бинта, хустини, мотузки, ремня тощо;

- шину кріпити надійно, добре фіксуючи ділянку перелому;

- у разі відкритого перелому спочатку слід обробити рану та накласти пов'язку, а вже потім – іммобілізувати кінцівку.

- іммобілізацію повинні проводити здебільшого два рятувальники: один – утримує кінцівку в нерухомому положенні, інший – фіксує уламки кістки.

Розтягненням зв'язок суглобів – пошкодження тканин із частковим їх розривом зі збереженням анатомічної безперервності, що відбувається під час надмірно сильних, не властивих суглобу рухах. Розтягнення зв'язок – найчастіша травма опорно-рухового апарату, з якою доводиться стикатися як в повсякденному житті, так і під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

В разі розтягнення зв'язок з'являється сильний біль у ділянці суглоба. Рухи в суглобі можливі, але значно обмежені із-за посилення болю. Місце розтягнення набрякає, згладжуються контури суглоба.

Здебільшого під час тренувань трапляються розтягнення зв'язок гомілковоступеневого суглоба. Розтягнення відбувається під час наступання на нерівності ґрунту або під час падінні набік, якщо стопа зафіксована та не має можливості обернутися вслід за гомілкою.

Розриви зв'язок суглобів виникає під час таких же ситуацій, що і розтягнення, але спричинені значно більшим навантаженнями на зв'язки. Розриви зв'язок можуть виникнути також при дії значно меншої сили спрямованої на раніше розтягнені, але недоліковані зв'язки.

Симптомами розриву зв'язок є: сильний біль, порушення рухомості в суглобу, крововилив у м'які тканини, іноді в порожнину суглоба (гемартроз), набряк і припухлість суглобів. *Перша допомога під час незначного розтягнення зв'язок* полягає в накладенні тугої

вісімкоподібної або черепащачої пов'язки еластичним бинтом і надання спокою травмованому суглобу.

Розтягнення, що супроводжуються сильним болем, набряком суглобу під час травмування складно відрізнити від розриву зв'язки. *Перша домедична допомога* в обох випадках однакова. Для цього фахівців рекомендують запам'ятати правило «ICE»: «І» (ice – лід) – якщо можливо застосовуйте лід або кубики льоду на травмованій ділянці. Це дозволить запобігти набряку та зменшити біль. «С» (compression – тиск) – застосуйте тугу пов'язку на ушкоджений суглоб. Але слід пам'ятати, що вона не повинна порушувати нормального кровообігу в кінцівці – колір шкіри нижче накладеної пов'язки не повинен набувати синюшного відтінку, а в самій кінцівці не повинно бути відчуття поколювання та порушуватися звичайна чутливість шкіри на дотик. «Е» (elevation – підняття) – намагайтеся тримати травмовану ділянку вище рівня серця, наскільки це можливо. Це дозволить зменшити надходження крові до травмованої ділянки та мінімізувати розмір набряку.

Непритомність (утрата свідомості) – це невідкладний стан, який виникає внаслідок короткотривалого недостатнього кровообігу головного мозку. Фахівці стверджують, що непритомність це своєрідний мозковий захист («безпечний режим»). За умов гострої нестачі кисню мозок «вимикає» всі процеси в організмі й переводить людину в горизонтальне положення, щоб полегшити серцю качати кров з киснем у напрямку головного мозку. Після стабілізації рівня кисню в крові, людина повертається до тями. Непритомні стани в основному тривають від кількох секунд до десяти хвилин.

Причиною непритомності можуть бути такі зовнішні подразники:

- різка зміна положення;
- розріджене повітря;
- сильна задуха;
- психоемоційний стрес, сильний переляк;
- невідкладний стан: інсульт, інфаркт, судом, кровотеча; стан голоду, отруєння тощо.

Фізіологічною причиною непритомності вважають тимчасове порушення судинного тону, відтік крові від головного мозку й зниження артеріального тиску. За декілька хвилин або й секунд до падіння відбуваються процеси, що передують непритомності. Це блідість шкірних покривів, запаморочення, потемніння або мелькання «комашок» в очах, дзвін і шум у вухах, нудота.

Надання домедичної допомоги непритомним передбачає такий алгоритм дій:

1) у разі раптового знепритомніння (за наявності свідків): визначити наявність дихання; викликати бригаду екстреної (швидкої)

медичної допомоги; за відсутності дихання розпочати серцево-легеневу реанімацію; у разі наявності дихання надати постраждалому стабільного положення;

2) якщо постраждалий непритомний (свідків немає): визначити наявність дихання. Якщо постраждалий лежить на животі, перевернути його на спину, фіксуєючи при цьому шийний відділ хребта; викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги; за відсутності дихання розпочати серцево-легеневу реанімацію; за наявності дихання провести огляд з метою виявлення травмувань. Якщо травми відсутні, слід надати постраждалому стабільного бокового положення, за необхідності – домедичну допомогу відповідно до наявних травм.

Отже, головним завданням в разі непритомності є забезпечення прохідності дихальних шляхів. Найефективніший спосіб – перевести людину у стабільне, бокове, відновлювальне положення. Пам'ятайте, що примусове приведення людини до тями такими способами, як поплескування по обличчю, обливання водою, підняттям на ноги, давати нюхати нашатирний спирт (аміак) – не буде корисним мозку потерпілого, який сам і «виіршив» перевести людину у стан непритомності.

Гравітаційна непритомність (шок). Розвиток такого виду непритомності пов'язаний з постнавантаженим розширенням судин венозного русла м'язів (особливо нижніх кінцівок), що зумовлює різке зниження серцевого викиду. Невідкладна допомога: надати особі, яка впала на землі положення лежачи обличчям угору, послабити комір або будь-який утруднюючий його одяг, підняти на 15 с ноги вертикально вгору (останнє забороняється здійснювати в разі підозри на перелом хребта, кісток тазу або нижніх кінцівок), піднести до носа нашатирний спирт. Якщо після цього свідомість не повернулася – необхідно негайно виконати заходи, які спрямовані на запобігання западання язика й уточнити причину втрати свідомості. Додатково до комплексу заходів застосовують бинтування нижніх кінцівок еластичним бинтом. Якщо зазначеного виявляється недостатньо – слід ввести препарати, що підвищують АТ. Профілактика гравітаційного шоку полягає в поступовому (не різкому) припиненні м'язової роботи.

Гіпоглікемія – це патологічний стан, обумовлений зниженням вмісту глюкози в крові. Початковими виявами гіпоглікемічного стану є гостре відчуття голоду, втоми, занепокоєння, психічне роздратування, порушення мовлення, можливі безглузді вчинки (зміна напрямку руху, наприклад, від фінішу до старту). Якщо у цей час не забезпечити вживання вуглеводів, розвивається гіпоглікемічна непритомність (запаморочення, холодний піт, утрата свідомості). Перша домедична допомога: пацієнта, який утратив свідомість, повернути набік, звільнити порожнину рота від залишків їжі (при втраті свідомості хворому не можна вливати в ротову порожнину солодкі розчини – небезпека асфіксії!); внутрішньовенне введення від 20 до 100 мл 40 % розчину глюкози до повного відновлення свідомості;

альтернатива – 1 мл розчину глюкагону внутрішньом'язово або підшкірно; в разі відсутності відновлення свідомості після внутрішньовенного введення 40 % розчину глюкози розпочати внутрішньовенне краплинне введення 5–10 % розчину глюкози і транспортувати хворого до відділення реанімації [142].

Переохолодження зумовлюється порушенням процесів терморегуляції під час дії на організм холодового фактора та розладу функцій життєво важливих систем організму. Ознаки – на початковому етапі постраждалого морозить (напружуються м'язи, настають судоми). Температура тіла знижується до $+30$ – $+32^{\circ}\text{C}$, утруднюється дихання, підвищується ЧСС, артеріальний тиск. Подальше переохолодження спричинює сонливість, оскільки розширюються судини шкіри, виникає оманливе відчуття тепла, а за цим – глибокий сон, під час якого поступово згасає серцева діяльність і дихання. Швидко переохолодження організму спричинює недокрів'я, травмування, перевтома, емоційне збудження. Охолодження організму можливе навіть у разі впливу температури вище 0°C (наприклад, у новонароджених – $+5$ – $+8^{\circ}\text{C}$).

Перша допомога в разі переохолодження. За легкого ступеня переохолодження розігрівають тіло шляхом розтирання (можна спиртом), але ні в якому разі не снігом, дають пити теплу рідину. У випадку середнього і важкого станів енергійно розтирають тіло шерстяною тканиною або рукавицями до почервоніння шкіри. Замерзлого закутують, переносять у тепле приміщення, зігрівають. Коли постраждалий отямиться, слід напоїти його гарячим чаєм або кавою.

Перегрівання полягає в порушенні теплового балансу: організм вже не може підтримувати температуру шкіри в межах комфортного тепловідчуття. За цих умов під час потовиділення відбувається значна втрата води й солей, що спричинює стан виснаженості.

Перегрівання організму зумовлюють перебування в регіонах із жарким кліматом, інтенсивна м'язова робота, наявність повітронепроникного одягу, зменшення вживання рідини. Ступінь і швидкість перегрівання залежать також від індивідуальних особливостей організму – наявності серцево-судинних або ендокринних захворювань, порушень обміну речовин (ожиріння).

Одним із небезпечних станів, який зумовлений загальним перегріванням організму, є *тепловий удар*. Тяжке враження ЦНС, спричинене інтенсивним або тривалим впливом прямих сонячних променів на голову, свідчить про *сонячний удар*. Симптомами легкої форми теплового чи сонячного удару є загальна слабкість, сонливість, загальмованість, головний біль, запаморочення, нудота. Ознаки стану середньої тяжкості – невпевнені рухи, інтенсивна головна біль, нудота, блювання, короткочасне знепритомніння, мокра та червона шкіра, інтенсивне потовиділення, підвищення температури тіла, прискорення

ЧСС і дихання. Симптомами тяжкої форми є марення, галюцинації, збудження, судоми. Цей стан може змінюватися короткочасною, а потім – тривалою втратою свідомості, дихання стає поверхневим, прискореним, неправильним; різко прискорюється та слабшає ЧСС; почервоніння обличчя змінюється блідістю та синюшністю; шкіра стає сухою та гарячою або вкривається липким потом; температура тіла різко підвищується (до $+41^{\circ}\text{C}$). Унаслідок сонячного удару в постраждалого можуть також виникати шум у вухах і розлади зору.

Надаючи *домедичну допомогу* в разі загального перегрівання тіла, слід: перемістити особу із зони перегрівання в прохолодне місце (тінь), створити навіс від сонця, забезпечити достатню вентиляцію; покласти постраждалого, трохи піднявши голову та звільнивши від верхнього одягу; змочити обличчя та голову постраждалого холодною водою, покласти холодні компреси на груди, голову, обличчя (можна закутати у вогке простирадло); якщо постраждалий притомний – напоїти його холодною водою (краще мінеральною) чи водою із сіллю: 1 чайна ложка на 1 л води; у разі знепритомніння – слід надати йому стабільного бокового положення для забезпечення вільного проходження повітря його дихальними шляхами; за умов зупинення дихання потрібно негайно розпочати штучну вентиляцію легень і непрямий масаж серця; викликати швидку допомогу чи самостійно транспортувати постраждалого до лікувального закладу.

Питання для самоконтролю

1. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря.
3. Гігієнічні вимоги до спортивної форми.
4. Складові особистої гігієни.
5. Гігієна занять з фізичної підготовки.
6. Вплив шкідливих звичок на організм людини.
7. Вплив фізичних вправ на організм людини.
8. Заходи безпеки під час занять фізичними вправами.
9. Основні причини травмування на занятті зі спеціальної фізичної підготовки.
10. Засоби запобігання травматизму під час занять фізичними вправами.
11. Перша допомога в разі отримання травми легкого ступеня тяжкості.
12. Перша допомога в разі отримання травми середньої тяжкості.
13. Перша допомога в разі отримання важких травм.
14. Перша допомога в разі втрати свідомості.
15. Перша допомога в разі охолодження.
16. Перша допомога в разі перегрівання.

Належний рівень загальної фізичної підготовленості та сформованості навичок застосування поліцейських заходів – необхідна умова ефективного виконання службових завдань працівниками поліції. Розвиток фізичних якостей та формування відповідних умінь і навичок передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

У навчальному посібнику схарактеризовано форми організації занять, загальні правила проведення самостійних занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей та формування необхідних рухових умінь і навичок, висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять.

На підставі аналізу теоретичних і методичних засад розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів розглянутих у навчальному посібнику, окреслено особливості впливу фізичних вправ на організм людини; методику розвитку фізичних якостей, а саме: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність; схарактеризовано правила самоконтролю під час занять фізичними вправами; розглянуто засоби та методи відновлення працездатності після фізичних навантажень.

Опрацювання наукових праць у галузі фізичного виховання та спорту сприяло висвітленню закономірностей розвитку й удосконалення рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки за відповідними темами. Зокрема розглянуто правові підстави застосування поліцейських заходів, схарактеризовано інтенсивність застосування заходів фізичного впливу, детально подано техніку виконання ударів руками, ногами, захисних і контратакувальних дій, висвітлено основні стійки та способи пересування у них під час сутички із правопорушником. Розглянуто виконання вправ із самострахування; техніку виконання кидків, прийомів боротьби лежачи; висвітлено методику формування навичок виконання больових прийомів, схарактеризовано різновиди больових впливів на окремі суглобні та м'язові сполучення людського тіла, техніку застосування больових прийомів під час силового затримання озброєного та неозброєного правопорушника; висвітлено способи звільнення від захоплень та обхоплень з переходом до силового затримання правопорушника; алгоритм дій поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків; техніку

застосування кайданків після виконання прийомів фізичного впливу та погрози вогнепальною зброєю. Схарактеризовано різновиди кайданків, їх будову, техніку, тактику та правові підстави застосування. Окреслено особливості виконання захисних дій та силового затримання правопорушника в разі нападу з використанням холодної та вогнепальної зброї, розглянуто використання підручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником, способи взаємодії та взаємодопомоги під час силового затримання особи.

У навчальному посібнику подано значну кількість фотоматеріалу, який сприятиме ефективнішому опануванню техніки виконання поліцейських заходів примусу. Висвітлено традиційну та динамічну методики навчання прийомів фізичного впливу, висвітлено особливості застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.

На підставі зібраного практичного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності навчальних і самостійних занять, розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму та застудним захворюванням, правила гігієни і самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. Окреслено ключові засади надання домедичної допомоги в разі травмування.

Узагальнено вимоги нормативних документів у контексті фізичної підготовки працівників Національної поліції України, висвітлено порядок оцінювання підготовленості здобувачів із тактики самозахисту та особистої безпеки; інформативно наповнено додатки навчального посібника.

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. Берштейн Н. А. О ловкости и её развитии. М. : Физкультура и спорт, 1996. 288 с.
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 протидії злочинам, 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 із супротивником, озброєним ножом. *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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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/Vnapped_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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

31. 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)»).

32. 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.

33. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.

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

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

36. 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.

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

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

39. 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.

40. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю. Кримець О. І. Методологічні підходи до професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *«Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи»*. 2019. Вип. 2. С. 80–88. (Серія «Педагогічні науки»). (DOI: <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-80-88>).

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

42. 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.

43. Бондаренко В. В., Пліско В. В., Радзівєвський 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.

44. 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.

45. 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»).

46. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Структурно-функціональна модель професійної готовності працівника патрульної поліції. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 97–111. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/13763/1/10.pdf>

47. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

М. П. Драгоманова. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

48. 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.

49. 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).

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

51. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. (DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>). URL : <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>

52. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кринець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

53. 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.

54. 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.

55. 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.

56. 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

57. Бондаренко В., Пронтенко К., Пліско В., Грибан Г. Stages of formation of professional preparedness of patrol and security police employees.

Вісник Черкаського університету. 2019. Вип. 2. С. 99–104. (Серія «Педагогічні науки»).

58. 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»).

59. Бондаренко В.В., Решко С.М., Дідковський В.А. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 81 с.

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

61. 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.

62. Боровик М. О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. матеріалів 3 міжнарод. наук. практ. конф. Харків. 2018. С. 140 – 145.

63. Бородин Ю. А., Арзютов Г. Н. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 3. С. 9–14.

64. Бородин Ю. А. Зміна деяких показників психофізіологічних функцій у офіцерів-операторів командних пунктів у процесі чергування. *Фізична підготовка військовослужбовців*: матеріали наук.-метод. конф. (Київ, 29–30 квіт. 2003 р.). Київ, 2003. С. 79–83.

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

66. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Ахрмович 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.

67. 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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт»)).

68. 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.

69. 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.

70. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посіб. / С.Є. Бутов, Д.П. Кисленко, О.І. Ємчук, С.М. Решко К. : Національна академія внутрішніх справ, 2014. 69 с.

71. 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.

72. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления. *Средства восстановления в спорте*. Смоленск: Смядынь, 1994. С. 94 – 104.

73. Волков В. М., Жилло Ж. Медицинские средства восстановления в спорте. *Средства восстановления в спорте*. Смоленск: Смядынь, 1994. С. 53 – 93.

74. Володарська Н. Д. Методи психопрофілактики агресії засобами гештальт-психології. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 15 лют. 2018 р.). Кривий Ріг, 2018. С. 272 – 275.

75. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность. Киев : Олимп. лит., 1999. 128 с.

76. Горлинич О. О. Позитивний вплив занять спортом на учбову та службову діяльність курсантів військового навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 5. С. 5–7.

77. Гостєєва Т. В. Особливості адаптаційного потенціалу професійного резерву ОВС. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5 (36). С. 195–200.

78. Грибан В. Г. Фізіологічні основи формування фізичних якостей у працівників поліції. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 161–165.

79. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2008. 122 с.

80. 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.

81. Грибан Г.П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків : метод. рекомендації. – Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 32 с.

82. Грибан В. Г. Фізіологічні основи фізичної підготовки поліції. *Науковий вісник ДДУВС*. 2016. № 2. С. 281 – 286.

83. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск : Высшая шк., 1985. 256 с.

84. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. 276 с.

85. Давигора Ю. І. Психологічний аналіз феномену здоров'я та ставлення до нього. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. Наук. Праць

Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Т.ХІ, част. 1 С. 101–110.

86. Дідковський В.А. Бачення особливостей подання навчального матеріалу дисципліни «Основи самозахисту» в частині (модулі) психологічної підготовки / Дідковський В.А., Масенко Л.В., Матвієнко М.І. / Sectoral research XXI: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), March 26, 2021. Chicago, USA: European Scientific Platform. – s. 157; S 121-124. DOI 10.36074/scientia-26.03.2021 - Academic Research Index ReserchBib International

87. Дідковський В.А. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : [навчальний посібник] /Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2013. – 108 с

88. Дідковський В.А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника: метод. рек. К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2008. – 28 с.

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

90. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання незброєного правопорушника. навч. посіб. Київ : УкрДГРІ, 2014. 104 с.

91. Дідковський В.А., Матвієнко М.І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. – Вип. 3 К(131) 21. С 119 – 123.

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

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

94. 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.

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

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

97. 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.

98. 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.

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

100. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

101. 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.

102. 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. 72 с.

103. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем): метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, О. А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.

104. Кримінальний кодекс України : Закон України від 5 квіт. 2001 р. № 2341-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#n3050>.

105. 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. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

106. Магльований А. В., Романів І. В., Безпалый 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)»).

107. Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М., Хробуст О. В., Бобрик К. Ю., Мичка І. В. Динаміка розумових процесів у курсантів під впливом занять фізичною підготовкою та спортом *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 99–102. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

108. 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.

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

110. Несін О., Павлов А. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у силовому затриманні правопорушників. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 355–358.
111. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
112. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 475 с.
113. Пліско В. І., Носко М. О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози : монографія. Чернівці : Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2010. 284 с.
114. Пліско В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. Київ, 2008. 36 с.
115. Попов С. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх правоохоронців на початковому етапі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3. С. 80–86. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_3_17.
116. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
117. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.
118. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text>
119. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
120. Пронтенко К. В., Безпалий С. М., Андрейчук В. Я., Бикова Г. В., Федченко О. С., Козенко С. М. Обґрунтування необхідності впровадження засобів гирьового спорту до системи фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 (113). С. 134–138. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
121. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гирями : метод. рекомендації. Житомир, 2018. 68 с.
122. 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.
123. Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалий С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. Динаміка соматичного здоров'я курсантів у процесі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 10 (118). С. 114–117. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

124. Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. Динаміка соматичного здоров'я курсантів у процесі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 10 (118). С. 114–17. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
125. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир, 2018. 476 с.
126. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посіб. / [В. М. Романчук та ін.]. Житомир, 2012. 880 с.
127. 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.
128. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.
129. Ростислав Радзівський, 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>
130. Сергієнко Ю. П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2002. № 5. С. 21–27.
131. 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.
132. Сокурєнко В. В. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 9–11.
133. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
134. 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.
135. Тихий О.В. Ефективна підготовка майбутніх фахівців як результат професійної компетентності викладача. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 150–151.
136. Троцький Р. С. Тактика надання самопомогі та взаємодопомогі під час ведення бойових дій : навч. посіб. / Р. С. Троцький, О. В. Чуприна, О. А. Блінов. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 137 с.
137. Основи професійної підготовки поліцейських: збірник метод. рек. / О.І. Тюрло В.М. Синенький, Ю.Р. Йосипів та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 297 с.
138. Черней В. В. Перспективи подальшого реформування органів досудового розслідування в системі Національної поліції України. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2016. № 3. С. 5–18.

139. Черней В. В. Реформування ОВС: сучасний стан та перспективи. *Роль правоохоронних органів у формуванні правової держави в умовах євроінтеграції України* : матеріали Всеукр. підсумк. наук.-практ. конф. (Київ, 12 берез. 2015 р.) Ч. 1. Київ, 2015. С.4–7.
140. Черней В. В. Роль відомчої освіти та науки в забезпеченні протидії кіберзлочинності в Україні. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2014. № 3. С. 3-15.
141. Чуприна О. В. Домедична підготовка : курс лекцій / О. В. Чуприна, Т. П. Жилін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. 120 с.
142. Чуприна О. В. Основи медичних знань: долікарська допомога та медико-санітарна підготовка : навч. посіб. / О. В. Чуприна, Т. В. Грицак, О. В. Долинна. – Київ : Паливода А. В., 2006. 216 с.
143. Швець Д. В. Первинна професійна підготовка як необхідна правова вимога до підготовки поліцейських. *Право і Безпека*. 2017. № 3. С. 103–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2017_3_21.
144. Bondarenko V., Prontenko K., Andreychuk V. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). P. 540–545. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2016.02085).
145. Bondarenko V., Prontenko K., Griban G. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s4217).
146. Bondarenko V., Prontenko K., Kyslenko D. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). P. 789–794. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2017.02120).
147. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorchuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskiy, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., Bloshchynskiy, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006408-d9ec0d9ec1/EE19.12.02%20Principios%20metodol%C3%B3gicos%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20profesional%20de.....pdf
148. 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>.
149. 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>.

150. Bondarenko, V., Plisko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, I., Bohuslavskiy, V., Ivanitskiy, R., Solohub, O., Husarevych, O., Petryshyn, O., Babich, O., Griban, G., Prontenko, K. (2020). Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006608-7bcbcf7bcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20los%20agentes%20de.....pdf
151. 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>.
152. Didkovskiy V., Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense /V.Didkovskiy, M. Matvienko// Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. Issue 3K (131) 21. S. 457; S. 119–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3K(131).28.
153. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylchik V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159) / Available from: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>
154. Kyslenko D., Shynkaruk O., Kryshevych O., Yukhno Y., Korotun I., Bondarenko V., Holovanova N. Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. № 20 (Supplement issue 1). P. 378–384. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2020.s105) / Available from: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>
155. 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

ДОДАТКИ

Додаток 1

Перелік загально-розвивальних вправ для проведення ранкової фізичної зарядки

Вправи	К-ть разів	Примітка
1.1. В.П. – ноги нарізно на ширині плечей, руки на поясі. Повороти головою ліворуч, праворуч.	6–8	Виконувати на місці, утримувати рівновагу.
1.2. В.П. – те саме. Колові оберти головою (ліворуч, праворуч).	6–8	Вправу виконувати повільно.
1.3. В.П. – ноги нарізно на ширині плечей, руки у сторони. Колові оберти руками вперед і назад на чотири рахунки.	6–8	Руки прямі, вправу виконувати з максимальною амплітудою.
1.4. В.П. – те саме. Колові оберти передпліччями до себе – 4 рази, від себе – 4 рази.	6–8	Під час виконання руки не опускати.
1.5. В.П. – те саме. Колові оберти кистями рук в одну та іншу сторони.	6–8	Виконувати вправу повільно.
1.6. В.П. – ноги нарізно на ширині плечей, руки на поясі. Колові оберти тулубом ліворуч, праворуч.	6–8	Виконувати вправу повільно.
1.7. В.П. – те саме. Випади ногами – праворуч і ліворуч. Уперед та назад на чотири рахунки.	6–8	Не відривати п'яти від підлоги.
1.8. В.П. – ноги разом, руки на колінах. Колові рухи в колінних суглобах (ліворуч і праворуч) на чотири рахунки.	6–8	Виконувати вправу повільно.
1.9. В.П. – ноги нарізно на ширині плечей, руки на поясі. Піднятися на носки, руки вгору, прогнутися.	6–8	Руки прямі, максимально прогнутися в спині.
1.10. В.П. – те саме. Нахили тулубом ліворуч, праворуч. З цього ж положення нахил тулуба вперед, назад.	6–8	Виконувати вправу повільно.
1.11. В.П. – ноги нарізно на ширині плечей, руки в «замку» за головою, лікті відведені в різні боки. Почергово піднімати ліве коліно до правого ліктя нахиливши тулуб вперед і навпаки.	8–10	Виконувати вправу повільно.
1.12. В.П. – ноги нарізно на ширині плечей, руки перед собою в сторони. Почергові махи лівою та правою ногою вперед, торкнутися протилежної руки.	8–10	Виконувати динамічно, ноги та руки прямі.

Варіанти проведення ранкової фізичної зарядки

Варіант № 1

Силове тренування

(місце проведення – гімнастичне містечко)

1. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
2. Біг 500 м – **3 хв.**
3. Загально-розвивальні вправи на місці для м'язів плечового поясу – **3 хв.**
4. Слові вправи (**20 хв**):
 - підтягування на перекладині 4×8 разів;
 - згинання та розгинання рук в упорі на брусах – 4×8 разів;
 - піднімання ніг до перекладини – 3×8 разів;
 - присідання – 3×25 разів;
5. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**

ЗАГАЛОМ: 30 хв.

Варіант № 2

Прискорене пересування

(місце проведення – дистанція для кросу)

1. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
2. Загально-розвивальні вправи на місці для м'язів ніг і плечового поясу – **5 хв** (стройовий плац).
3. Біг 2500 м – **21 хв.**
4. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**

ЗАГАЛОМ: 30 хв.

Варіант № 3

Комплексне заняття

(місце проведення – гімнастичне містечко; ігровий зал)

1. Повільний біг – 3 хв., вправи в ходьбі – 3 хв., бігові вправи – 3 хв.
2. Загально-розвивальні вправи на місці – 6 хв.
3. Човниковий біг 10×10 м – 2 повторення.
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 12–18 разів.
5. Вистрибування з підтягуванням колін до грудей – 15–20 разів.
6. Вправи для м'язів черевного пресу – 15–20 разів.
7. Вистрибування з повного присіду – 15–20 разів;

Комплекс виконати 2–4 рази, відпочинок між комплексами 2–3 хв.

ЗАГАЛОМ: 30 хв.

Варіант № 4

Загально-розвивальні вправи

(місце проведення – стройовий плац)

1. Ходьба 60–80 м – 1 хв.
2. Біг 800 м – 5 хв; ходьба 60–80 м – 1 хв.
3. Загально-розвивальні вправи для м'язів:
 - шиї – 1 хв;
 - рук, плечового поясу і тулуба – 4 хв;
 - ніг – 1 хв;
 - усього тіла – 3 хв.
4. Комплекс силових вправ (присідання, стрибки) – 6 хв.
5. Ходьба 60–80 м – 1 хв.; біг 1000 м – 7 хв; ходьба 60–80 м – 1 хв.

ЗАГАЛОМ: 30 хв.

Варіант № 5

Прискорене пересування

та вправи на гімнастичних снарядах

(місце проведення – дистанція для кроссу, стройовий плац)

1. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**
2. Загально-розвивальні вправи на місці, для м'язів ніг і плечового поясу – **3 хв** (стройовий плац);
3. Біг 1500 м – **15 хв**;
4. Вправи на гімнастичних снарядах (**8 хв**):
 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 2×15 разів;
 - піднімання тулуба з положення сидячи на трубі – 2×15 разів;
5. Ходьба 60–80 м – **2 хв.**

ЗАГАЛОМ: 30 хв.

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
для здобувачів ступеня вищої освіти *бакалавра* (курсанти, чоловіча стаття)**

№ з/п	Контрольні вправи	1-й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Підтягування на перекладині (кількість разів) *	13	11	9	14	12	10	16	14	12	16	14	12
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) *	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
3.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв) *	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
4.	Біг 100 м (с) *	13.5	14.0	14.5	13.3	13.7	14.2	13.0	13.5	14.0	13.0	13.5	14.0
5.	Біг 1000 м (хв, с) *	3.35	3.45	3.55	3.30	3.40	3.50	3.25	3.35	3.45	3.25	3.35	3.45
6.	Човниковий біг 10×10 метрів (с) *	28.0	29.0	30.0	27.0	28.0	29.0	26.0	27.0	28.0	26.0	27.0	28.0
7.	Біг 3000 м (хв, с) **	12.50	13.20	14.00	12.40	13.10	13.40	12.30	13.00	13.30	12.30	13.00	13.30

* – обов'язковий норматив;

** – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
для здобувачів ступеня вищої освіти *бакалавра* (курсанти, жіноча стаття)**

№ з/п	Контрольні вправи	1 –й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)*	25	22	19	27	24	21	30	27	24	30	27	24
2.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)*	35	30	25	40	35	30	45	40	35	45	40	35
3.	Біг 100 м (с)*	16.5	17.0	17.5	16.0	16.5	17.5	15.5	16.0	16.5	15.5	16.0	16.5
4.	Біг 1000 м (хв, с)*	4.15	4.45	5.05	4.10	4.40	4.55	4.05	4.30	4.50	4.05	4.30	4.50
5.	Човниковий біг 10×10 метрів (с)*	31.0	32.0	33.0	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0	29.0	30.0	31.0
6.	Підтягування на перекладин (кількість разів)**	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
7.	Біг 2000 м (хв, с)**	9.30	10.00	10.30	9.20	9.50	10.20	9.10	9.40	10.10	9.00	9.30	10.00

* – обов'язковий норматив;

** – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
для здобувачів ступеня вищої освіти *магістра* та *доктора філософії***

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки								Жінки							
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+		
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	5						30	25						15	12		
		4						25	20						12	9		
		3						20	15						9	6		
2.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	5	60	55	50	45	40			35	32	29	26	23				
		4	55	50	45	40	35			32	29	26	23	20				
		3	50	45	40	35	30			29	26	23	20	17				
3.	Біг 100 м (с)*	5	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5		
		4	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5		
		3	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5		
4.	Біг 1000 м (хв, с)*	5	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10		
		4	3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40		
		3	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10		
5.	Човниковий біг 10×10 метрів (с)*	5	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	31,0	34,0	37,0	40	43,0	46,0	49		
		4	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	32,0	35,0	38,0	41	44,0	47,0	50		
		3	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	33,0	36,0	39,0	42	45,0	48,0	51		

* – обов'язковий норматив;

** – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

**Визначення рівня фізичної підготовленості
за допомогою тесту Купера (біг 12 хв і комплекс силових вправ)**

Умови виконання тесту:

Тест Купера для визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (біг 12 хв)

Стать, оцінка	5	4	3
Чоловіки	2900+ м	2400-2899 м	2200-2399 м
Жінки	2300 + м	2000-2299 м	1800-1999 м

Тест Купера (силова витривалість)

Умови виконання:

- 1) В. п.: упор лежачи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (**10 разів**);
- 2) В. п.: упор лежачи, упор присівши, упор лежачи (**10 разів**);

3) В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки зчеплені за головою: – піднімання тулуба до торкання ліктьовими суглобами колінних суглобів (**10 разів**);

4) В. п.: стоячи, руки за головою: випадки стрибками по чергово на кожную ногу з обов'язковим торканням коліном позаду стоячої ноги підлоги (**10 разів**)

Час виконання **3 хв**. Кількість повторень:

- «5» - 4 повторення;
- «4» - 3 повторення;
- «3» - 2 повторення.

Загальна оцінка складається з двох оцінок і визначається: 5, 5 – «5»; 5, 4 – «4»; 5, 3 – «4»; 4, 4 – «4»; 4, 3 – «3»; 4, 2 – «3»; 3, 3 – «3»; всі інші комбінації – 2.

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки
(згідно з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»)

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки та жінки										Чоловіки										Жінки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			перша категорія										друга категорія										третя категорія										другої та третьої категорій																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1.	Підтягування на перекладині, кєть разв	5	16	15	14	13	12	11	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													</

Навчальне видання

БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
РЕШКО Стефан Михайлович,
ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович та ін.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчальний посібник

Підписано до друку 30.06.2021. Формат 64×90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк 19,88. Наклад 100 прим. Зам. № 0760

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.

Е-mail: diz18@ukr.net

Тел.: 067 231-02-86 (Viber)

099 120-25-24