

ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ



ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА

Навчально-методичний посібник



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ
ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО
ПРАВOPOPУШНИКА

Навчально-методичний посібник

Київ
2022

*Рекомендовано до друку вченою радою
Національної академії внутрішніх справ
(протокол від 26 травня 2022 року № 8)*

Авторський колектив:

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

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

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

Кузенков О. В. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

Рябуха О. С. – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Рецензенти:

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

3-386 **Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника**
[Текст] : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. – 108 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено теоретичні засади й методику формування навичок силового затримання неозброєного правопорушника; схарактеризовано захисні дії в разі нападу та різновиди больових впливів на різні ділянки тіла. Розглянуто техніку виконання прийомів силового затримання неозброєних правопорушників після застосування больових прийомів; звільнення від захоплень та обхоплень, захисту від ударів руками й ногами. Розроблено практичні рекомендації щодо проведення занять, спрямованих на формування навичок силового затримання неозброєного правопорушника; окреслено особливості використання навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів силового затримання; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять відповідними фізичними вправами.

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

УДК 343.125:796.012.62](072)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СИЛОВОГО ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА.....	7
1.1. Правові підстави та порядок застосування поліцейських заходів примусу. Поняття фізичного впливу	7
1.2. Особливості формування навичок виконання захисних дій та силового затримання в разі нападу незброєного правопорушника.	11
1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок затримання незброєного правопорушника.	15
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СИЛОВОГО ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА	18
2.1. Загальна характеристика захисних дій у разі нападу незброєного правопорушника. Поняття больового впливу.....	18
2.2. Техніка виконання прийомів силового затримання незброєного правопорушника	31
2.2.1. Затримання із застосуванням больових і задушливих прийомів.....	34
2.2.2. Затримання після звільнення від захоплень та обхоплень.....	47
2.2.3. Затримання після захисту від ударів руками та ногами	57
2.3. Взаємодія та взаємодопомога під час силового затримання правопорушника	63
2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів силового затримання незброєного правопорушника	71

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СИЛОВОГО ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА.....	72
3.1. Особливості застосування традиційної та динамічної методик навчання під час опанування прийомів силового затримання	72
3.2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів силового затримання	77
3.3. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування навичок силового затримання неозброєного правопорушника	84
3.4. Гігієна та самоконтроль під час навчальних занять за темою	87
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО	–	заклади вищої освіти
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
МВС	–	Міністерство внутрішніх справ
НПУ	–	Національна поліція України
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
ЦНС	–	центральна нервова система

Здатність ефективно долати фізичну протидію правопорушників, не вдаючись до застосування вогнепальної зброї, є однією з найважливіших професійних навичок працівників правоохоронних органів. Прийоми силового затримання застосовують для припинення протиправних дій та затримання правопорушників у випадках чинення ними опору, невиконання законних вимог поліцейського.

У здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання вміння та навички силового затримання правопорушників формують під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП), а згодом – у межах післядипломної освіти та службової підготовки поліцейських.

У навчально-методичному посібнику висвітлено теоретичні засади й методику формування навичок силового затримання незброєного правопорушника; схарактеризовано захисні дії в разі нападу та різновиди больових впливів на різні ділянки тіла. Розглянуто техніку виконання прийомів силового затримання незброєних правопорушників після застосування больових і задушливих прийомів; звільнення від захоплень та обхоплень, захисту від ударів руками й ногами. Розроблено практичні рекомендації щодо проведення занять, спрямованих на формування навичок силового затримання незброєного правопорушника; окреслено особливості використання навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів силового затримання; заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять відповідними фізичними вправами.

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

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СИЛОВОГО ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОСНОГО ПРАВОПОРУШНИКА

1.1. Правові підстави та порядок застосування поліцейських заходів примусу. Поняття фізичного впливу

Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу визначені законом України «Про Національну поліцію», зокрема статтями 42 та 43.

Стаття 42. Поліцейські заходи примусу

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

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

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

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

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

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

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

12) засоби, споряджені безпечними димоутворюючими препаратами;

13) водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.

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

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

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

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

Стаття 43. Порядок застосування поліцейських заходів примусу

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

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

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

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

5. Заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо.

Поняття фізичного впливу. Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з

метою припинення протиправних дій правопорушників. 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, кікбоксингу, 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:

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

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» 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.

1.2. Особливості формування навичок виконання захисних дій та силового затримання в разі нападу неозброєного правопорушника

Формування навичок застосування поліцейських заходів має певні психологічні, функціональні та, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будеться педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів, традиційно проводять у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях з СФП, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти ЗВО МВС з поліцейськими заходами примусу (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 опанування 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.

Одним із напрямів підвищення якості володіння 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.

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

Прикладом незначної помилки може бути незначне зниження швидкості виконання прийому.

До значних помилок належать: втрата рівноваги під час виконання прийому або у фазі фіксації; відсутність відволікаючої дії (удару); помилка у виборі дистанції, що ускладнює виконання прийому; пауза без больової фіксації під час виконання прийому; передчасне виконання захисної дії; неправильне виконання

захоплення та відсутнє виведення супротивника з рівноваги під час виконання кидка, больового прийому; не подаються належні команди під час переходу до конвоювання, проведення поверхневої перевірки та надягання кайданків; під час надягання кайданків правопорушник не перебуває в незручному для себе положенні.

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

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

Основні методи виправлення помилок:

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

Виправлення помилок здійснюється у такій послідовності:

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

2) індивідуальні – виправляються під час заняття, акцентуючи на формі, амплітуді руху й інших особливостях 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 слід надавати під час відпочинку всім, хто займається, чи кожній парі окремо.

1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок затримання неозброєного правопорушника

В основу формування будь-яких рухових умінь і навичок покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв'язку зі специфічними особливостями формування навичок силового затримання педагогічні принципи у сфері СФП набули особливого змісту. Ключовими методичними принципами під час формування навичок затримання неозброєного правопорушника є: доступності й індивідуалізації; безперервності та систематичності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Принцип доступності й індивідуалізації передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичної підготовки й виховання можливостей осіб, що займаються. Тобто, цей принцип передбачає вибір вправ і характер тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям здобувачів, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям, а також рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

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

Доступність завдань, засобів і методів СФП визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

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

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями здобувачів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної

підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності та пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер сформованості морально-вольових рис.

Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей.

Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем СФП 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 СФП. Насамперед мається на увазі дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від освоенного до незасвоенного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і підвищення вимог. Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є поступовість. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи здобувачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки, призводить до стійких навичок, які надалі складно корегувати. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Принцип *безперервності та систематичності* передбачає неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості. Сутність окресленого принципу розкривається в таких ключових положеннях.

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

Реалізація цього положення в процесі спеціальної фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: «від легкого до

важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь».

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста з СФП під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути значні 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 формування навичок виконання прийомів силового затримання ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до вияву рухових і пов'язаних із ними психічних функцій у здобувачів – підвищення складності завдань і збільшення обсягу або інтенсивності фізичних навантажень. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює різний вплив на системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

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

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

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СИЛОВОГО ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА

2.1. Загальна характеристика захисних дій у разі нападу неозброєного правопорушника. Поняття больового впливу

Виконання захисних дій у разі нападу незброєного правопорушника залежать від низки факторів, 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 кайданки), для чого необхідно оглянути одяг і 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.

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 урахувати 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.

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 поєдинку за положенням його тіла (за певною стійкою), способом утримувати зброю, в разі наявності.

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 на одному рівні), плечі підняті, стопи ніг розташовані на рівні плечей, то правопорушник найімовірніше володіє технікою боксу. Ліво- або правостороння стійка з виставленою вперед однією рукою характерна для людей, які займалися рукопашним боєм, карате або кікбоксингом.

Слід урахувати, що в 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.

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 і задущливим прийомам.

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.

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, впевненість 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.

На агресивний стан правопорушника вказують: звужені зіниці; м'язи лоба зсунуті всередину та 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 виступаючий піт на лобі свідчить про почуття страху; 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 завершити 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 змінюватися 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, тому логіку в її діях шукати безглуздо. Така особа підпорядкована лише власній домінанті, 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 відволікаючі 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, які здійснюють 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.

Поняття больового впливу

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 та під час здійснення самозахисту. Впливаючи на вразливі ділянки можна ефективно нейтралізувати супротивника, 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 необхідно 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. 1, на тілі (вид спереду та ззаду) на рис. 2; рис. 3:

- 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 шиї: 10 – сонливі артерії, 11 – бокова частина шиї (грудино-ключично-соскоподібний м'яз); 12 – горло (адамово яблуко); 13 – заглибина під горлом;

- на руках: 36 – триголовий м'яз; 37 – лікоть; 18 – ліктьовий суглоб; 23 – променевозап'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.

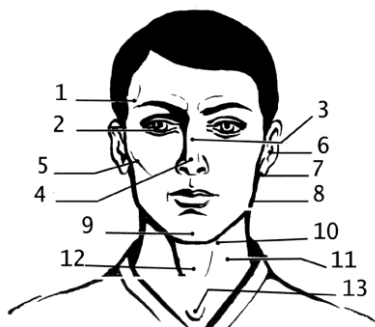


Рис. 1

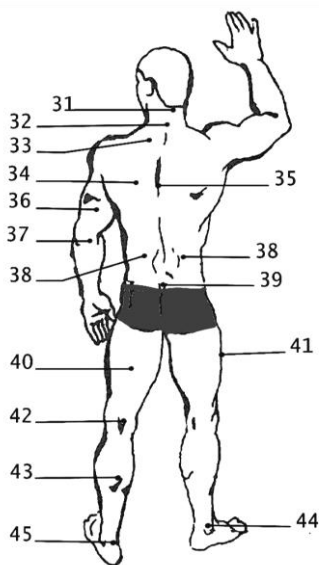


Рис. 2

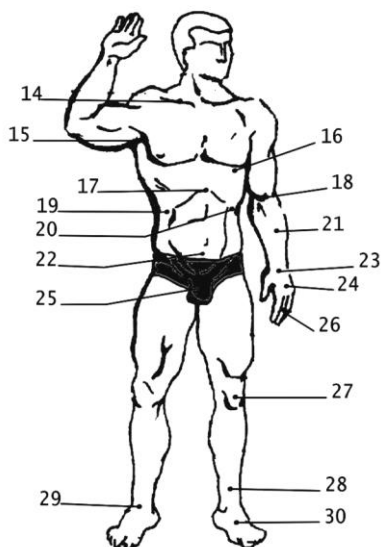


Рис. 3

В умовах фізичного протидієвства вдале застосування больових прийомів змушує противника припинити опір, до того ж, важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу в залежності від поведінки противника, його фізичного та емоційного стану, тактики двобою тощо. Відтак, досконале володіння працівником поліції больовими прийомами є необхідним при затриманні та супроводі порушника.

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.

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. 4; рис. 5).



Рис. 4

Під час швидкого та різкого виконанні больових прийомів на пальці, слід бути вкрай обережним, оскільки партнер може не встигнути подати сигнал і зазнати травми.



Рис. 5

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. 6.1



Рис. 6.2



Рис. 6.3

Виконують, як розгинанням кисті в сторону, що протилежна природньому згину, захопленням за чотири пальці з фіксацією передпліччя та ліктя захопленої руки (рис. 6.1), так і згинанням кисті в сторону природнього згину з такою ж фіксацією (рис. 6.2).



Рис 7.1



Рис. 7.2



Рис. 7.3

Також больові відчуття спричиняють шляхом скручування кисті назовні (рис. 6.3; рис. 7.1), відведенням кисті в напрямку ліктьового суглоба (суглоб кисті у вертикальному положенні) з фіксацією передпліччя (рис. 7.2) та дотиском кисті за природнім згином з фіксацією ліктя (рис. 7.3)

Больові прийоми на ліктьовий та плечовий суглоби

Больовий вплив на ліктьовий та плечовий суглоби зазвичай має комплексний характер – больовому контролю підлягають декілька суміжних суглобів, а сам вплив здійснюється в декількох площинах:

- натисненням на ліктьовий суглоб з одночасним розгинанням передпліччя, яке проноване, зі згинанням і скручуванням кисті (рис. 8.1) – при цьому лікоть противника має бути випрямлений;
- натисненням на ліктьовий суглоб з одночасним розгинанням передпліччя, яке супіноване, з розгинанням кисті (рис. 8.2) або пальців (рис. 8.3);



Рис. 8.1



Рис. 8.2



Рис. 8.3

- натисненням на плечовий суглоб з одночасним відведенням плеча та передпліччя, які проновані, зі згинанням і скручуванням кисті



Рис. 9

- при цьому лікоть противника має бути повністю випрямлений (рис. 9);
- загином руки за спину та натисненням на передпліччя знизу вгору – при цьому передпліччя затриманого слугує важелем, використання якого дозволяє підсилити больовий вплив на плечовий суглоб, для чого необхідно лише спрямувати власний лікоть, на який спирається передпліччя супротивника, дещо вгору (рис. 10.1);

– вузлом ліктювого та плечового суглобів – при цьому кисть правопорушника повинна бути дотиснута всередину, а його передпліччя заблоковане (рис. 10.2);

– скручуванням передпліччя – при цьому рука правопорушника має бути зігнута, а плече розміщене в горизонтальному положенні, лікоть спрямований вгору, передпліччя – донизу (рис. 10.3). Для посилення больового впливу, можна застосувати важіль пальців.

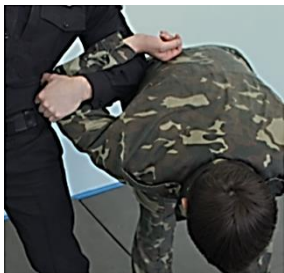


Рис. 10.1



Рис. 10.2



Рис. 10.3

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. 11.1); ущемлення литкового м'яза вузлом гомілки власної ноги різними способами (рис. 11.2, рис. 11.3), де для посилення больового впливу, власне стегно необхідно розташовувати перпендикулярно до стегна захопленої ноги супротивника.

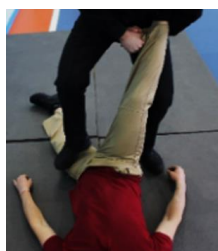


Рис. 11.1

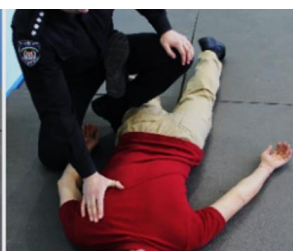


Рис. 11.2

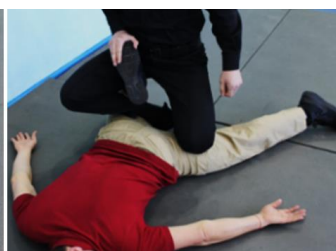


Рис. 11.3

2.2. Техніка виконання прийомів силового затримання неозброєного правопорушника

Під час затримання правопорушника правоохоронець може застосовувати комплекс поліцейських заходів примусу, серед яких: фізична сила, спеціальні засоби та вогнепальна зброя.

Усі прийоми силового затримання слід виконувати жорстко, однак за навмисне заподіяння шкоди здоров'ю особи, яку затримують передбачено кримінальну відповідальність.

Силове затримання повинно обов'язково розпочинатися 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 жести 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 поведуться 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. 12). Виокремлюють три основні види опору: пасивний, активний та агресивний. *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 атакуювальні дії щодо працівника поліції; не бажає припинити атакуювальні дії щодо інших людей; здійснює фізичні спроби серйозно поранити чи вбити іншу людину або поліцейського. Застосування працівником поліції рівня сили залежить від виду опору.

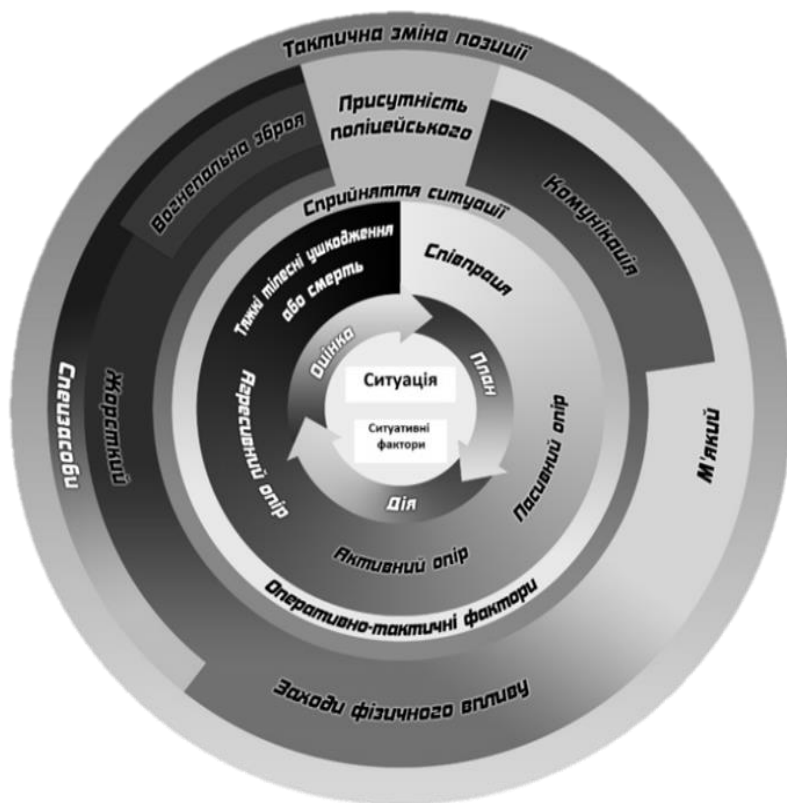


Рис. 12. Модель застосування поліцейських заходів примусу

Співвідношення в застосуванні рівня сил залежно від опору правопорушника зображено в таблиці. Відповідно до цієї таблиці виокремлюють низький рівень впливу (низька ймовірність 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.

Таблиця

Співвідношення в застосуванні рівня сил залежно від опору правопорушника

ПОСТУПЛИВИЙ 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. 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)
РІВЕНЬ ВПЛИВУ				
ДЕЕСКАЛАЦІЯ ЕСКАЛАЦІЯ				

2.2.1. Затримання із застосуванням больових і задушливих прийомів

Затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину ривком (рис. 13 – рис. 15). З кроком лівою ногою ліворуч-уперед спрямувати свою ліву руку поміж правим передпліччям і тулубом супротивника, а правою захопити одяг (лікоть) на його правій руці (рис. 13.1).

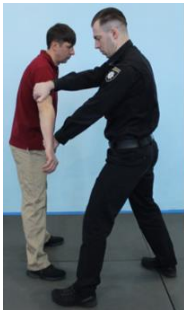


Рис. 13.1



Рис. 13.2



Рис. 13.3



Рис. 13.4

Застосувати відволікаючу дію по гомілці, в нижню частину живота або в ділянку паху (рис. 13.2). Одночасно з постановкою ударної ноги назад, сильним ривковим рухом правої руки за лікоть на себе й донизу та поштовхом лівою його передпліччя від себе, зігнути руку в ліктьовому суглобі та вивести супротивника з рівноваги (рис. 13.3). Обертаючись боком до супротивника,



Рис. 14.1



Рис. 14.2

закласти його передпліччя у ліктьовий згин своєї лівої руки, долоню якої, своєю чергою накласти на його ліктьовий згин (рис. 13.4; рис. 14.1), а правою рукою захопити волосся, шию або одяг на лівому плечі

супротивника — це надасть можливість зафіксувати його в незручному положенні: вага тіла перенесена на одну ногу, тулуб зігнутий у попереку, захоплений лікоть притиснутий до боку

працівника (рис. 14.2). У такому положенні затриманому складно самотійно пересуватись або чинити опір.

У разі необхідності, посилюючи больовий вплив на захоплену кінцівку, та спрямовуючи рух правопорушника по коловій траєкторії вниз (рис. 15.1; рис. 15.2), примусити його лягти на живіт для подальшого застосування кайданків (рис. 15.3).



Рис. 15.1



Рис. 15.2



Рис. 15.3

Характерні помилки:

- відсутня відволікаюча дія;
- у 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 при підході спереду замком (рис. 16). Виконання прийому розпочинається як під час затримання «ривком» (рис. 16.1), але відрізняється способом захоплення. Зазначений прийом застосовують у декількох випадках. Наприклад, правопорушник одягнений в зимову куртку та не видно, де в нього лікоть.

Під час захоплення (рис. 16.1) 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. 16.2; рис. 16.3). Виконати захоплення, спрямовуючи цей рух зверху вниз, утримуючи таким чином руку правопорушника, одночасно виконати відволікаючу дію ногою в гомілку (або коліном в пах) (рис. 16.4). Ривком обох рук вгору і на себе, продовжуючи рухатися та обертаючись праворуч виконати «загин руки за спину» (рис. 14.2). При необхідності перевести правопорушника в положення лежачи на животі обличчям униз для застосування кайданків (рис. 15.1 – рис. 15.3).

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 під час обертання 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.



Рис. 16.1



Рис. 16.2



Рис. 16.3



Рис. 16.4

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 при підході спереду пірнанням (рис. 17; рис. 18) розпочинається з кроком лівої ногою уперед-ліворуч з одночасним захопленням зап'ястка правої руки противника обома руками (права кисть при цьому розташовується нижче лівої) й виконанням ривкового руху вниз-ліворуч (рис. 17.1). Правою ногою завдати відволікаючу дію в голілку (рис. 17.2) та не ставлячи ударну ногу на землю, обернутися на опорній нозі на 80° й виконати пірнання під захоплену руку (рис. 17.3).

Продовжуючи здійснювати контроль руки супротивника шляхом больового впливу на кисть, вивести його з рівноваги (рис. 18.1) та ударом основою долоні під лікоть (рис. 18.2), закласти його передпліччя у ліктьовий згин своєї руки,

зафіксувавши, тим самим, противника в положенні загину руки за спину (рис. 18.3), для подальшого його супроводу. У разі необхідності перевести правопорушника в положення лежачи на животі для застосування кайданків.

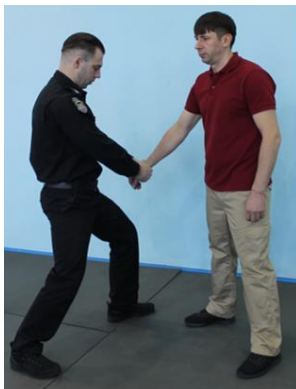


Рис. 17.1



Рис. 17.2



Рис. 17.3

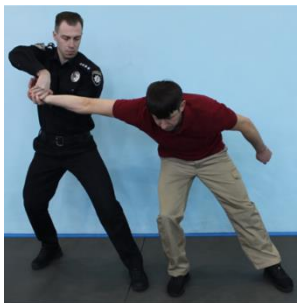


Рис. 18.1



Рис. 18.2



Рис. 18.3

Характерні помилки:

- захоплення руки противника здійснюється без зближення, з нахилом вперед;
- захоплення руки противника здійснюється однією рукою;
- після «підняття» працівник не знаходиться у стійкому положенні у широкій фронтальній стійці, коли його стопи, умовно, утворюють одну пряму з ногами противника;
- після «підняття» 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. 19; рис. 20). З кроком правою ногою вперед праворуч захопити правою рукою зап'ясток правої руки затримуваного ззовні (рис. 19.1). Якщо прийом застосовують під час руху, то захоплення руки здійснюють у момент, коли правопорушник виконує крок правою ногою вперед.

Здійснюючи скручування захопленої руки правопорушника в напрямку від себе, виконати ривковий рух за його руку, спрямовуючи її вниз праворуч (рис. 19.2). Після захоплення



Рис. 19.1



Рис. 19.2



Рис. 19.3

можна виконати відволікаючу дію (поштовх лівою рукою в потилицю, удар ногою в підколінний згин (рис. 19.3), або підняти його руку ліктем угору так, щоб передпліччя було майже



Рис. 20.1



Рис. 20.2

вертикально відносно підлоги). Виконуючи крок лівою ногою вперед, здійснити поштовх (удар) долонею лівої руки знизу в ліктьовий згин (рис. 20.1).

Продовжуючи крок правою ногою уперед 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. 20.2). У разі необхідності перевести супротивника долу в положення лежачи на животі для застосування кайданків.

Характерні помилки:

- відсутня відволікаюча дія;
- поштовх, під час заведення руки правопорушника за спину, виконано не в ліктьовий суглоб;
- ривок руки виконано до себе й назад;
- загин руки виконано стоячи на місці, без «руху» вперед;
- у кінцевому положенні, після виконання загину руки за спин, 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. 21 – рис. 23). 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 застосовують *позицію інтерв'ю (спілкування)*, у якій представник закону перебуває на безпечній від співрозмовника відстані та готовий у будь-який момент застосувати поліцейські заходи примусу (рис. 21.1), за необхідності подаючи команди «Не рухатись!», «Не наближатися!» тощо.



Рис. 21.1



Рис. 21.2



Рис. 21.3

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 стосовно нього під кутом не більше 45° праворуч/ліворуч позаду. Захопивши зап'ясток активної руки правопорушника однойменною рукою (рис. 21.2), з кроком уперед-назовні, натиснути ребром різнойменної руки на ліктьовий згин захопленої руки (рис. 21.3). Продовжуючи рух уперед



Рис. 22

і 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. 22). Не розриваючи вузол ліктя та не послаблюючи больового впливу продовжувати рух до переведення супротивника в положення лежачи на животі (рис. 23.1; рис. 23.2; рис. 23.3) й подальшого застосування кайданків.

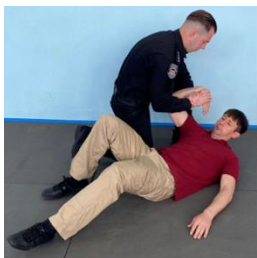


Рис. 23.1



Рис. 23.2



Рис. 23.3

Характерні помилки:

- відсутня фіксація ліктя;
- відсутність больового впливу;
- відсутнє виведення правопорушника з рівноваги.

Затримання правопорушника дотиском кисті (рис. 24) виконується як у разі несподіваного затримання правопорушника при підході ззаду, так за відмови співпраці, коли правопорушник чинить спротив під час супроводу.

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. 24.1). Для подальшого супроводу перехопити ближньою рукою кисть супротивника, іншою його руку за головою, застосувавши команду «Ліву руку за голову!» (рис. 24.2).

Супровід супротивника можна здійснювати також з фіксацією ліктя ближньою рукою та дотиском кисті догори (рис. 24.3), або зворотнім дотиском кисті, коли блокована рука знаходиться у нього за спиною, а лікоть зафіксований в упорі в ділянці клубової кістки правоохоронця (рис. 24.4).



Рис. 24.1



Рис. 24.2



Рис. 24.3



Рис. 24.4

Характерні помилки

- відсутня фіксація ліктя;
- відсутня фіксація кисті;
- відсутність больового впливу;
- відсутнє виведення правопорушника з рівноваги.

Затримання правопорушника важелем руки всередину (рис. 25). Даний прийом затримання доцільно проводити перебуваючи збоку від супротивника. Виконуючи крок лівою ногою уперед захопити правою рукою зворотнім захопленням кисть однойменної руки супротивника (рис. 25.1). Застосувати відволікаючу дію у гомілку або нижню частину живота (рис. 25.2). Завдяки інерції зворотного руху ударної ноги, обернутися на 180° та, продовжуючи контролювати захоплену кисть, зайняти широку фронтальну стійку, вивівши противника з рівноваги (рис. 25.3).

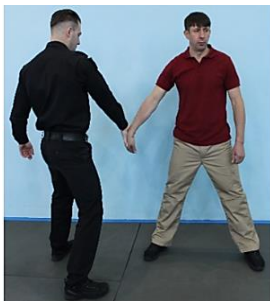


Рис. 25.1



Рис. 25.2



Рис. 25.3

Стопи ніг у даній 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 супротивника в себе на стегні, здійснюючи больовий вплив на плече, лікоть і кисть (рис. 26.1). Для подальшого супроводу або транспортування противника доцільно, не припиняючи больового впливу виконати загин руки за спину (рис. 26.2; рис. 26.3), або перевести його в положення лежачи на животі для подальшого застосування кайданків.



Рис. 26.1



Рис. 26.2



Рис. 26.3

Характерні помилки:

- захоплення виконано не за кисть, а за передпліччя;
- відсутня відволікаюча дія;
- у кінцевій фазі важеля нога працівника розташована перед або поза ногами правопорушника, що дає шанс на захват або висікання даної ноги;
- у кінцевій фазі важеля захоплена рука зігнута у ліктьовому суглобі, а плече не притиснуто до стегна працівника, в наслідок чого відсутній больовий вплив на лікоть та плече;

- у кінцевому положенні супротивник 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. 27; рис. 28). 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. 27.1



Рис. 27.2



Рис. 27.3

Наблизившись до противника, захопити його кисть зворотнім захопленням, обертаючись на опорній нозі, виконати відволікаючу дію з одночасним виведенням передпліччя противника у вертикальне положення і захопленням його кисті другою рукою (рис. 27.1), підставити ударну ногу до опірної, широким кроком назад (рис. 27.2) і енергійним розворотом тулуба завалити противника (рис. 27.3), при цьому необхідно здійснювати больовий вплив на захоплену кисть – різко дотискати її вниз та одночасно скручувати назовні. Одночасно зі завалюванням 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 противника 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 суглоба (рис. 28.1). Приборкавши опір противника, застосувати до нього кайданки, або захопивши вільною рукою дальнє плече противника (рис. 28.2), дати команду «На бік!», потім – «Коліна до живота!» і тільки після цього – «Встати!» (рис. 28.3). За останньою командою, залишаючись на одному коліні, необхідно поштовхом вперед допомогти затриманому звестись на ноги й лише потім підвестись самому.



Рис. 28.1



Рис. 28.2



Рис. 28.3

Характерні помилки:

- захоплення руки противника виконується не за кисть, а за передпліччя;
- після виконання відволікаючої дії, відсутній крок назад у напрямку звалювання противника;
- втрата больового контролю у положенні, коли противник знаходиться у партері;
- у положенні, коли противник у партері, працівник перебуває у нестійкому положенні, ставши на обидва коліна;
- працівник виконує загин руки за спину, стоячи у глибокому нахилі.

Затримання правопорушника важелем ліктя через передпліччя (рис. 29). Доцільно застосовувати у разі взаємодії двох працівників поліції при затриманні та супроводі правопорушника. Прийом виконується при підході до противника збоку.

З кроком лівої ноги вперед-ліворуч захопити правою рукою кисть або зап'ясток однойменної руки противника зсередини (рис. 29.1). Застосовуючи відволікаючу дію рукою (основною відкритою долоні або кулаком) в голову, виконати ривковий рух захопленої руки на себе, зап'ясток якої при цьому скрутити долонею догори (рис. 29.2). Обхопити своєю лівою рукою його праву руку знизу трохи вище ліктьового суглобу, захопивши одяг у себе на грудях, або передпліччя своєї правої руки (рис. 29.3). Больовий вплив виконують шляхом одночасного натискання правою рукою на зап'ясток противника донизу, а ребром лівого передпліччя під його ліктьовий суглоб догори.



Рис. 29.1



Рис. 29.2



Рис. 29.3

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. 30).

Слід пам'ятати: задушливі прийоми можуть призвести до втрати свідомості через 3-5 с після початку удушення!

Затримання виконується за умови прихованого зближення з особою, яку затримують (працівник поліції – у цивільному одязі або підійшов непоміченим).

Наближаючись до супротивника, виконати рвучкий рух двома руками за плечі назад і одночасно штовхнути зовнішнім ребром стопи під колінний суглоб його різнойменної ноги (рис. 30.1). Далі, розвертаючись на опорній нозі спиною до противника та підсідаючи, обхопити його шию плечем і передпліччям (рис. 30.2), а другою рукою захопити одяг на його стегні (рис. 30.3). У цьому положенні, стискаючи шию противника, примусити його припинити опір, після чого перевести у положення для супроводу з больовим контролем (наприклад, загином руки за спину) або для надягання наручників. Інший варіант цього прийому – захоплення противника за волосся (рис. 30.4; рис. 30.5).



Рис. 30.1

Рис. 30.2

Рис. 30.3

Рис. 30.4

Рис. 30.5

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.

2.2.2. Затримання після звільнення від захоплень та обхоплень

Уміння миттєво звільнитися від захоплення або обхоплення правопорушника є життєво необхідним для кожного працівника поліції. У багатьох випадках реальний двобій розпочинається з того, що правопорушник захоплює правоохоронця за одяг, шию, кінцівки чи волосся, обхоплює тулуб, позбавляючи можливості для маневру, завдання 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 точок.

Необхідно пам'ятати, що прийоми звільнення від захоплення або обхоплення найефективніші в тому випадку, коли їх виконано в найкоротший відрізок часу після атакуювальних дій супротивника, для чого необхідно максимально швидко дістатись до вразливих точок противника.

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 та ззаду. Загальною умовою успішного проведення больових, задушливих прийомів і кидків під час звільнення від захоплень та охоплень є відволікаючі дії в уразливі місця противника. Це значно полегшує проведення прийомів і підвищує їх ефективність.

Затримання після звільнення від захоплення передпліччя (зап'ястка) однойменної руки (рис. 31). Одночасно з виведенням захопленої руки вгору, виконати накладку іншою рукою на кисть противника, заблокувавши її (рис. 31.1; рис. 31.2) передпліччя противника (рис. 31.3) та не відпускаючи заблоковану кисть перекинути лікоть різнойменної руки через його руку, тим самим виконавши важіль руки усередину (рис. 31.4) та звільнившись від захоплення. З даного положення можна перейти до загину руки за спину. Натисненням кисті своєї захопленої руки виконати больовий вплив на для подальшого супроводу, або покласти противника долу для застосування кайданків.



Рис. 31.1

Рис. 31.2

Рис. 33.3

Рис. 33.4

Затримання після звільнення від захоплення передпліччя (зап'ястка) різноміснної руки (рис. 32). Розірвати захоплення ривком руки вгору з одночасним скручуванням свого передпліччя у сторону великого пальця противника (рис. 32.1; рис. 32.2). Захопити руку противника та, виконавши відволікаючу дію по гомілці або в ділянку живота (рис. 32.3), провести силове затримання загином руки за спину.

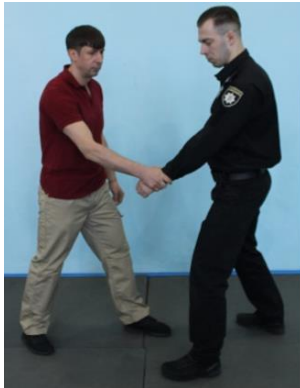


Рис. 32.1



Рис. 32.2



Рис. 32.3

Затримання після звільнення від захоплення передпліччя руки (зап'ястка) двома руками (рис. 33).

У даній ситуації, на допомогу захопленій руці необхідно долучити іншу руку (рис. 33.1), завдяки якій, підсилюючи дію важеля, ривком на себе, звільнитись від захоплення (рис. 33.2), захопити руку противника та виконати відволікаючу дію по гомілці (рис. 33.3) або в ділянку живота для подальшого силового

затримання за допомогою загину руки за спину та подальшого застосування кайданків

Затримання після звільнення від захоплення за передпліччя (зап'ястки) ззаду (рис. 34). Різко присівши та одночасно піднявши руки догори, виконати крок правою ногою назад й у сторону (рис. 34.1) з «пірнанням» під руку противника (рис. 34.2). Звільнившись від захоплення – затримати противника за допомогою загину руки за спину (рис. 34.3) та покласти долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 33.1



Рис. 33.2



Рис.33.3



Рис. 34.1



Рис. 34.2



Рис. 34.3

Затримання після звільнення від захоплення одягу на грудях

Спосіб 1 (рис. 35). Противник захопив одяг на грудях і витримує дистанцію за рахунок прямих рук (рис. 35.1). Перекинувши свою руку через руки противника виконати захоплення двома руками його кисті з одночасним завданням відволікаючого удару (рис. 35.2). Потягнути руку противника до себе (рис. 35.3) та виконати важіль руки усередину (рис. 35.4).

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. 35.1

Рис. 35.2

Рис. 35.3

Рис. 35.4

Спосіб 2 (рис. 36; рис 37). Противник захопив одяг на грудях та витримує дистанцію за рахунок прямих рук (рис. 36.1). Швидким рухом пропустити свої руки між руками противника та захопити його за шию (рис. 36.2).



Рис. 36.1

Рис. 36.2

Рис. 36.3

Рис. 36.4

Потягнувши противника за шию до себе завдати йому декілька ударів коліном у тулуб (рис. 36.3), з постановкою ноги після кожного удару на землю. Завершуючи серію ударів коліном, звалити противника, потягнувши за шию вниз (рис. 36.4), заблокувати руку (рис. 37.1) та затримати за допомогою загину руки за спину, або привести в положення для застосування кайданків. (рис. 37.2).



Рис. 37.1



Рис. 37.2

Спосіб 3 (рис. 38; рис. 39). Противник захопив одяг на грудях і намагається притягнути до себе, тим самим скоротивши дистанцію для обмеження руху, або для удару головою в обличчя (рис. 38.1). Виконуючи скручування тазу (ліворуч або праворуч), захопити однойменну руку противника знизу в ділянці ліктя (рис. 38.2). Потягнути лікоть противника до себе й усередину, та, розкручуючись у тазу у зворотному напрямку, захопити його за підборіддя (рис. 38.3). Продовжуючи тягнути за лікоть та фіксуєючи підборіддя, (рис. 38.4), з кроком правою ногою назад,

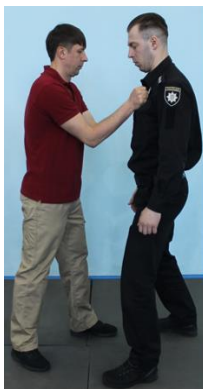


Рис. 38.1



Рис. 38.2



Рис. 38.3



Рис. 38.4



Рис. 39

звалити противника долу (рис. 39) та, не послаблюючи больового впливу на кінцівку, перевести в положення для застосування кайданків. Під час звалювання противника необхідно страхувати його падіння для запобігання травмування його потилиці.

Затримання після звільнення від захоплення волосся на голові (рис. 40). Притиснути зап'ясток противника до своєї голови (рис. 40.1) та перекинувши лікоть своєї різнойменної руки через його руку (рис. 40.2) виконати крок назад. Понизити центр тяжіння та за допомогою больового впливу на кисть і лікоть заблокованої руки, виконати важіль руки у середину (рис. 40.3; рис. 40.4) з подальшим затриманням загином руки за спину, або привести в положення лежачи долу для застосування кайданків.



Рис. 40.1



Рис. 40.2



Рис. 40.3



Рис. 40.4

Затримання після звільнення від охоплення тулуба спереду під руками (рис. 41). Виконати відволікаючу дію по

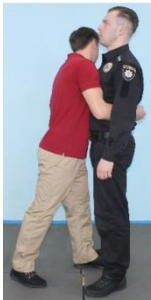


Рис. 41.1



Рис. 41.2



Рис. 41.3



Рис. 41.4

вухам противника, та, відтискуючи його підборіддя, з кроком назад, звільнитись від охоплення (рис. 41.1; рис. 41.2). Не втрачаючи контакту з рукою противника (рис. 41.3), виконати відволікаючу дію коліном в ділянку живота (рис. 41.4) та затримати його за допомогою загину руки за спину, та (або) перевести у положення лежачи долу для застосування кайданків.

Затримання після звільнення від обхоплення тулуба спереду з руками (рис. 42). З широким кроком назад виконати відволікаючу дію в ділянку паху (рис. 42.1; рис. 42.2), тим самим розірвавши обхоплення. Не втрачаючи тактильного контакту з рукою противника, виконати відволікаючу дію по гомілці (рис. 42.3) та затримати його за допомогою загину руки за спину (рис. 42.4), або привести його у положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.

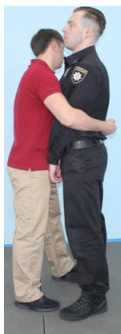


Рис. 42.1

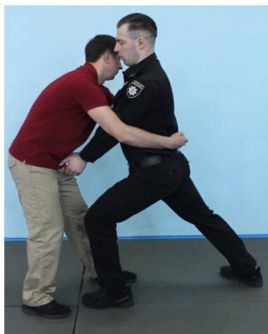


Рис. 42.2



Рис. 42.3



Рис. 42.4

Затримання після звільнення від обхоплення тулуба ззаду під руками. Спосіб 1 (рис. 43) Виконати відволікаючу дію ліктем у голову (рис. 43.1). Понизити центр тяжіння та захопити однойменну руку противника вище ліктя, спрямовуючи його до себе та вгору, а різнойменною натиснути на вільну кисть (рис. 43.2). Розвертаючись навколо захопленої руки та не припиняючи на неї больовий вплив, розірвати замок (рис. 43.3), звільнитись від обхоплення (рис. 43.4) та затримати противника за допомогою загину руки за спину, або привести його у положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.

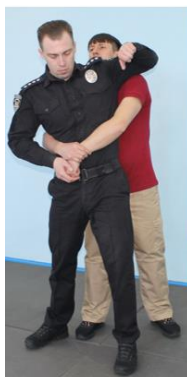


Рис. 43.1



Рис. 43.2



Рис. 43.3



Рис. 43.4

Затримання після звільнення від обхоплення тулуба ззаду під руками. Спосіб 2 (рис. 44). Для розриву обхоплення, понизити центр тяжіння, підхопити лікоть противника однойменною рукою і спрямувати його вгору, а долонею різнойменної руки натиснути на зігнутий великий палець, спрямовуючи його в сторону передпліччя (рис. 44.1; рис. 44.2). Одночасно нанести відволікаючий удар ногою по гомілці противника (рис. 44.3). Розвертаючись у сторону захопленого ліктя та продовжуючи спрямовувати його вгору й до себе, а кисть назовні й від себе, розірвати замок (рис. 44.4) та виконати затримання загином руки за спину, або привести його у положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.



Рис. 44.1



Рис. 44.2



Рис. 44.3



Рис. 44.4

Затримання після звільнення від охоплення тулуба ззаду з руками (рис. 45). Міцно притиснути до себе передпліччя противника (рис. 45.1). З кроком назовні, та скручуючись у тазу, виконати відволікаючу дію долонею в пахову ділянку (рис. 45.2). Продовжуючи рух за спину противника ближньою до нього ногою (рис 45.3), та не відпускаючи захоплену руку, розірвати замок, звільнитись від охоплення (рис. 45.4), виконати затримання за допомогою загину руки за спину, або привести його у положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.

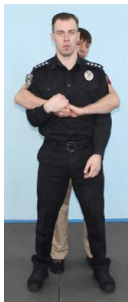


Рис. 45.1



Рис. 45.2



Рис. 45.3



Рис. 45.4

Затримання після звільнення від захоплення ззаду за шию плечем та передпліччям. Спосіб 1 (рис. 46). Противник виконав захоплення ззаду за шию плечем та передпліччям. Для забезпечення особистої безпеки та попередження придушення, необхідно миттєво притиснути підборіддя до грудей, та, захопивши руку противника, розташувати підборіддя у

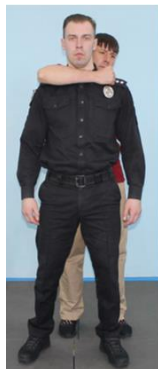


Рис. 46.1



Рис. 46.2



Рис. 46.3



Рис. 46.4

під ліктьовому згині цієї руки (рис. 46.2). Понизити центр тяжіння та, з кроком назовні, виконати відволікаючу дію в пахову ділянку (рис. 46.3). Продовжуючи рух за спину противника, звільнитись від захоплення (рис. 46.4) та виконати затримання за допомогою загину руки за спину, або привести його у положення лежачи долу для подальшого застосування кайданків.

Спосіб 2 (рис. 47). Як і в попередньому виконанні прийому звільнення, для забезпечення особистої безпеки та запобіганню придушення, необхідно миттєво притиснути підборіддя до грудей, та захопивши руку противника, розташувати підборіддя в під ліктьовому згині цієї руки (рис. 46.2). Іншою рукою, через своє плече, натиснути на підборіддя противника (рис. 47.1). Продовжуючи тримати противника за захоплену руку, та здійснюючи тиск на його підборіддя, понизивши центр тяжіння, розвернутись назовні та звільнитись від захоплення (рис. 47.2). Звалити противника долу (рис. 47.3) та перевести у положення для застосування кайданків, або затримати за допомогою загину руки за спину.



Рис. 47.1

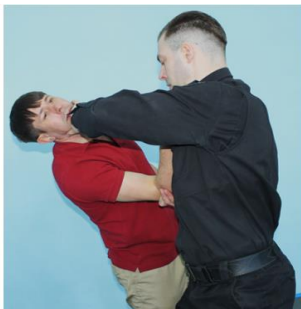


Рис. 47.2



Рис. 47.3

Затримання після звільнення від захоплення спереду за ноги (рис. 48). Протидник намагається захопити працівника поліції за ноги для сковування його рухів, кидка або звалювання (рис. 48.1). З кроком назад, понизити центр тяжіння та нанести ліктем однойменної руки відволікаючий удар під лопатку (рис. 48.2), тим самим розірвавши захоплення та пропустивши іншу руку між тулубом та рукою противника (рис. 48.3). Виконати ривковий рух за лікоть противника та звалити долу для подальшого застосування кайданків, або затримати за допомогою загину руки за спину (рис. 48.4).



Рис. 48.1

Рис. 48.2

Рис. 48.3

Рис. 48.4

Характерними помилками під час звільнення від захоплень й охоплень є відсутність відволікаючої дії та втрата больового контролю над захопленою кінцівкою супротивника.

2.2.3. 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 тою чи іншою мірою розвинена потужна захисна система, звана інстинктом самозбереження. 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 перепорою для виконання службового обов'язку. Тому, використовуючи перший рух, що задається інстинктом самозбереження, далі необхідно користуватися набутими рефlekсами і навичками для силового затримання правопорушника.

Володіння технікою захисту від ударів багато в чому визначає результат фізичного протистояння з противником. Для успішного проведення захисних дій вагомим значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначити напрямок удару й застосувати 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. 49). Відійти з лінії атакуювальних дій та, скрутившись тазом усередину, виконати різнойменною рукою захист передпліччям усередину, з одночасним захопленням однойменною рукою кисті атакуювальної руки противника (рис. 49.1). Захопивши, таким чином руку противника, натиснути на неї зверху й донизу своїм передпліччям та, потягнути до себе (рис. 49.2). Понизити центр свого тяжіння та виконати важіль руки усередину (рис. 49.3), після чого покласти противника долу для застосування кайданків, або затримати за допомогою загину руки за спину.



Рис. 49.1



Рис. 49.2



Рис. 49.3

Висвітлений спосіб виконання захисних дій та затримання нападника здійснюють якомога швидше (в темп нанесеному удару), тому застосовувати відволікаючий удар не доцільно.

Спосіб 2 (рис. 50). Відійти з лінії атакуювальних дій, скручуючись тазом усередину, виконати блокування атакуювальної



Рис. 50.1



Рис. 50.2



Рис. 50.3



Рис. 50.4

руки противника, та захопити її за кисть обома руками, при цьому однойменною рукою захоплює кисть супротивника знизу, а різнойменно – зверху (рис. 50.1, рис. 50.2).

Виконати відволікаючу дію ногою (рис. 50.3) та, застосовуючи важіль руки назовні (рис. 50.4), 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 супротивника ближньою рукою, так і дальньою.

Силове затримання після виконання захисних дій від удару кулаком збоку в голову.

Спосіб 1 (рис. 51). Відійти з лінії удару усередину та виконати різнойменною рукою захист від атакуючої руки противника блоком назовні з одночасним захопленням його кисті однойменною рукою (рис. 51.1). Після відволікаючої дії (рис. 51.2), виконати важіль руки усередину захопленої руки противника (рис. 51.3). Привести супротивника у положення лежачи на животі для подальшого застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину.



Рис. 51.1



Рис. 51.2



Рис. 51.3

Спосіб 2 (рис. 52). Виконати захисні дії підставкою різнойменною рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі (рис. 52.1), після цього захопити атакуючу руку вище ліктьового суглоба, а плечем однойменною рукою завдати відволікаючого удару по шиї нападника й захопити його за шию плечем і передпліччям (рис. 52.2). Вивівши супротивника з рівноваги (рис. 53.3), перевести його в положення лежачи шляхом застосування кидка задня підніжка (рис. 52.4) та, не послаблюючи больового впливу

на кінцівку, перевести в положення для застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину.



Рис. 52.1



Рис. 52.2



Рис. 52.3



Рис. 52.4

Спосіб 3 (рис. 53). Після блокування руки супротивника (див. рис. 52.1), захопити її зверху та міцно притиснути до себе (рис. 53.1). Іншою рукою натиснути на підборіддя супротивника знизу, вгору, назад (рис. 53.2) і звалити його долу (рис. 53.3). Не послаблюючи больового впливу на руку супротивника (рис. 53.4), перевести його в положення для застосування кайданків або затримання за допомогою загину руки за спину.

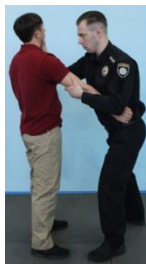


Рис. 53.1



Рис. 53.2



Рис. 53.3



Рис. 53.4

Силове затримання після виконання захисних дій від прямого удару ногою в живіт

Спосіб 1 (рис. 54). Відійти з лінії атаки назовні та, заблокувавши ногу противника, якою він здійснює удар блоком назовні, підхопити її знизу та затиснути між своїм плечем та передпліччям (рис. 54.1). Потягнувши за ногу до себе, зупинити рух противника вперед за допомогою накладки долоні своєї різнойменної руки на його обличчя таким чином, щоб великий

палець здійснював тиск на корінь носа (рис. 54.2) та звалити долу (рис. 54.3). Перехопити руку противника й заблокувати її. За допомогою больового впливу на кисть та лікоть (54.4) перевести суперника у положення лежачи на животі та затримати за допомогою загину руки за спину, або застосувати до нього кайданки.

Спосіб 2 (рис. 55). З кроком назад, виконати навхресний блок



Рис. 54.1

Рис. 54.2

Рис. 54.3

Рис. 54.4

руками (рис. 55.1), захопити атакувальну ногу (рис. 55.2), та скручуючи її, потягнути до себе (рис. 55.3). Зваливши супротивника долу, заблокувати його ногу больовим прийомом (рис. 11.1 – рис. 11.3) і перейти до затримання шляхом загину руки за спину або застосуванням кайданків.

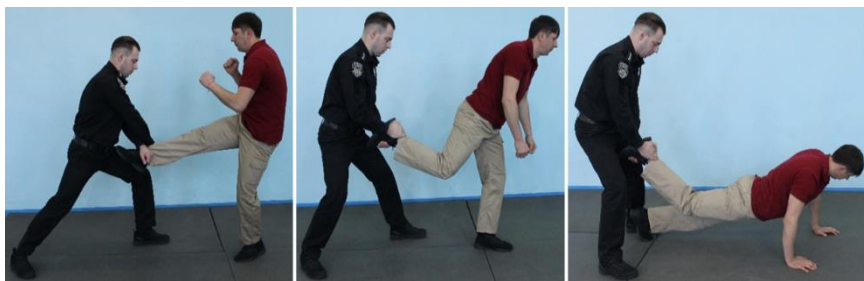


Рис. 55.1

Рис. 55.2

Рис. 55.3

Спосіб 3 (рис. 56). Відійти з лінії удару назовні та виконати захисні дії передпліччям, блокуючи ногу супротивника всередину (рис. 56.1). Супроводжуючи рух ноги своїм передпліччям, зміститися за спину супротивника, захопити його за плечі, та підбивши ногу (рис. 56.2), звалити долу. Перехопити руку суперника, та за допомогою больового впливу на лікоть та плече

(рис. 56.3), перевести в положення для подальшого застосування кайданків або затримати загином руки за спину.



Рис. 56.1



Рис. 56.2



Рис. 56.3

Силовое затримання після виконання захисних дій від удару ногою збоку (рис. 57). Змістившись із лінії атаквальних дій під кутом 45° в сторону протилежну від удару, заблокувати ногу супротивника блоком назовні та підхопити її знизу плечем і передпліччям. Захопивши нападника за шию, та зблизившись із ним (рис. 57.1) виконати кидок задня підніжка (рис. 57.2). Захопити супротивника за п'яту утримуваної ноги іншою рукою (рис. 57.3) та перевести в положення «лежачи на животі» (рис. 57.4) для виконання больового прийому на литковий м'яз і застосування кайданків або для затримання загином руки за спину.



Рис. 57.1



Рис. 57.2



Рис. 57.3



Рис. 57.4

2.3. 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 у 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 більшового контролю.

Вибір способу затримання та подальшого конвоювання правопорушника залежить від місця затримання, погодних умов, статтури 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. 58) 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 ліктьові суглоби виконується загин обох рук за спину (рис. 58.1). У кінцевому положенні 1-й фіксує голову затриманого, а 2-й – здійснює додатковий больовий контроль (рис. 58.2). У такому положенні затриманого можна супроводжувати або покласти на землю для застосування кайданків під больовим контролем (рис. 58.3).



Рис. 58.1



Рис. 58.2



Рис. 58.3

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.

Взаємодія під час затримання ззаду з використанням кидка із захопленням ніг (рис. 59; рис. 60). 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. 59.1; рис. 59.2). Підхопивши супротивника, перевернути його обличчям долу, міцно утримуючи при цьому стегна та плечі (рис. 59.3), після чого, не зупиняючись, продовжуючи рух уперед, покласти затримуваного долілиць та, відпустивши ноги, одночасно блокуючи його поперек, виконати загин рук за спину (рис. 60.1). У такому положенні затриманому можна надягнути кайданки, здійснити поверхневу перевірку або підняти його для подальшого супроводу під больовим контролем (рис. 60.2).



Рис. 59.1

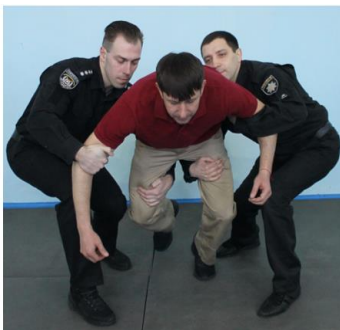


Рис. 59.2

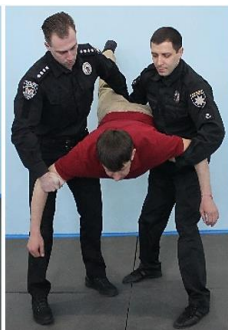


Рис. 59.3

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 болювого прийому.



Рис. 60.1



Рис. 60.2

Взаємодія під час затримання спереду

Взаємодія під час затримання спереду звалюванням на спину (рис. 61; рис. 62). Цей прийом досить жорсткий, тому для його використання необхідні вагомі підстави (затримуваний небезпечна особа, можливо озброєний, людина психічно невідносна або міцної статури тощо). Прийом краще виконувати, коли працівники одягнені в цивільний одяг – це підвищить несподіваність атакуючих 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. 61.1). Продовжуючи рухатися вперед, вивести супротивника з рівноваги та звалити його спиною на землю, притримуючи при цьому за руки (рис. 61.2). 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.



Рис. 61.1



Рис. 61.2



Рис. 61.3

Не відпускаючи верхніх кінцівок затримуваного, виконати вузли рук з больовим впливом на променево-зап'ясткові суглоби (рис. 61.3) – це дасть змогу припинити його опір. Продовжуючи больовий контроль, 1-й перехоплює його кисть своєю іншою рукою (рис. 62.1) 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. 62.2). У

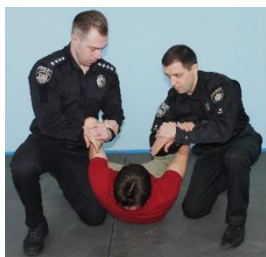


Рис. 62.1



Рис. 62.2

наступній фазі прийому необхідно застосувати кайданки, або поштовхом уперед і відповідною командою допомогти затриманому підвестися для подальшого його супроводу під больовим контролем.

Характерні помилки:

– неузгодженість дій у першій фазі прийому, у наслідок чого противник може звільнитись 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 у кінцевій фазі прийому.

Взаємодія під час затримання спереду загином рук за спину (рис. 63) полягає в одночасному виконанні кожним працівником стандартного загину за спину ближньої до нього руки порушника. Попередньо слід узгодити свої дії – хто виконує відволікаючу дію ногою (рис. 63.1) та фіксує голову затриманого в кінцевій фазі прийому (рис. 63.2 рис. 63.2).



Рис. 63.1



Рис. 63.2



Рис. 63.3

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. 64). Зазначений прийом не ефективний до особи, яка вища зростом за працівників, оскільки



Рис. 64.1



Рис. 64.2



Рис. 64.3

в таких ситуаціях виникають складності з больовим впливом у кінцевій фазі прийому. Кожен працівник одночасно виконує належне захоплення ближнього зап'ястка супротивника (рис. 64.1), 1-й, відразу після захоплення завдає відволікаючого удару (рис. 64.2).

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. 64.3). 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. 65), 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. 65.1); далі, 1-й виконує важіль ліктя через передпліччя (рис. 65.2), а 2-й – дотиснення кисті з фіксацією ліктьового суглоба захопленої руки (рис. 65.3).



Рис. 65.1



Рис. 65.2



рис. 65.3

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 і нейтралізації нападника відповідно до правових підстав, застосовуючи поліцейські заходи примусу з урахуванням конкретної ситуації.

Взаємодопомога в ситуації, коли супротивник здійснює задушливий прийом, обхопивши працівника за шию збоку (рис. 66). Працівник, який здійснює допомогу, наближається



Рис.66.1



Рис. 66.2



Рис. 66.3

ззаду (рис. 66.1), однією рукою здійснює захоплення в ділянці плечового суглоба однойменної руки, а другою – спирається в ділянці таза нападника також з однойменного боку (рис. 66.2). 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. 66.3).

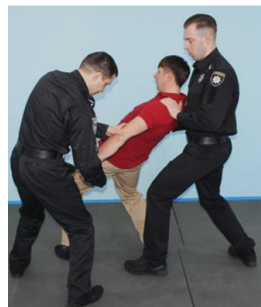


Рис. 67.1



Рис. 67.2



Рис. 67.3

Продовжуючи скручування, розірвати захоплення повністю та виконати затримання загином рук спину. Слід зауважити, що в подібній ситуації працівник, на якого було здійснено напад, після послаблення захоплення повинен активно долучитися до затримання супротивника (рис. 67.1; рис. 67.2).

Взаємодопомога в ситуації, коли супротивник звалив працівника та атакує його в положенні партеру (рис. 68). Працівник, який надає допомогу, наближається ззаду (рис. 68.1), спрямувавши свою різнойменну руку між тулубом і рукою нападника, захоплює його передпліччя із середини, а іншою рукою – потилицю (рис. 68.2).

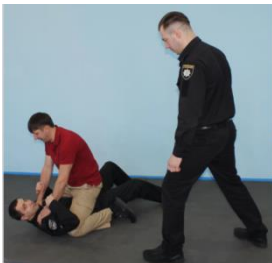


Рис. 68.1



Рис. 68.2



Рис. 68.3

Потягнувши захоплену руку вбік і назад та одночасно натискаючи на потилицю, звільнити від захоплення і вивести супротивника з рівноваги (рис. 68.3). Кроком уперед та вбік, створюючи больовий вплив на ліктьовий суглоб захопленої руки, перевести супротивника в положення лежачи на підлозі, надавши, можливість другому працівникові підвестись (рис. 69.1). Виконати затримання загином рук за спину (рис. 69.2).



Рис. 69.1

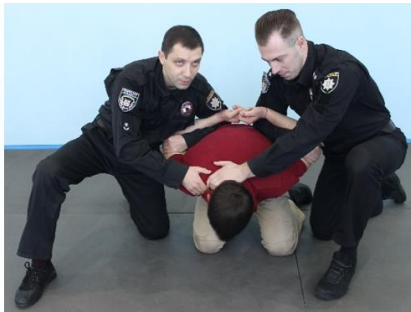


Рис. 69.2

2.5. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів силового затримання неозброєного правопорушника

Рівень практичного володіння прийомами силового затримання неозброєного правопорушника визначається якістю технічного їх виконання. Помилками під час виконання прийомів силового затримання є:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- виконання дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування з порушенням правових підстав.

Рівень сформованості навичок виконання прийомів силового затримання неозброєного правопорушника оцінюють за чотирибальною шкалою, зокрема слід виставляти такі оцінки:

5 – «відмінно», якщо комплекс дій виконано відповідно до опису, впевнено, швидко та довершено логічною (фіксація нападника з больовим контролем, придушення, супроводження тощо);

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

3 – «задовільно», якщо завдання виконано загалом, але невпевнено (больовий прийом і придушення виконано не переконливо, удари завдано не акцентовано або не в уразливу частину, захисні дії виконано нераціонально тощо);

2 – «незадовільно», якщо завдання не виконано, або грубо перекручено, або допущено більше ніж дві помилки; якщо завдання або окремі його елементи не виконано (без захисту, фіксації з больовим контролем, супроводження тощо).

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СИЛОВОГО ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОСНОГО ПРАВОПОРУШНИКА

3.1. Особливості застосування традиційної та динамічної методик навчання під час опанування прийомів силового затримання

Формування навичок силового затримання правопорушника здійснюють під час навчальних занять з СФП здобувачів вищої освіти.

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). На підґрунті сформованих навичок виконання цих дій відбувається подальше вдосконалення техніки і тактики застосування прийомів фізичного впливу (звільнення від захоплення, 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. Одночасно з опануванням техніки виконання прийомів фізичного впливу освоюють їх тактичну сутність. Під час їх вивчення здобувач повинен з'ясувати, як кожную 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.

Відповідно до *традиційної методики* навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, здійснюють у три етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Вивчення – процес відпрацювання прийомів, спрямований на формування вміння виконувати їх загалом або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. Вивчення прийому відбувається за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ частинами та в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

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.

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

Одним із напрямів підвищення якості опанування прийомами силового затримання 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 силового затримання 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 службової діяльності.

Ускладнення обстановки під час удосконалення досягають 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 правоохоронців до силового контакту з правопорушником позитивно зарекомендувала себе **динамічна методика навчання**. 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 із 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.

Виправлення помилок

Невіддільною складовою вивчення й удосконалення прийомів силового затримання озброєного правопорушника є своєчасне виправлення помилок. Помилки можуть бути незначні, значні та грубі.

Прикладом *незначної помилки* може бути незначне 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 озброєний) 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 силового затримання є: нечітке уявлення й

усвідомлення техніки; свідоме втручання у деталі рухів, які раніше виконувалися автоматично; підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів; втома; 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 здійснюють 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.

3.2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів силового затримання

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 з СФП називаються *навчально-тренувальні поєдинки*.

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*.

Умовні (уявні) навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, які являють собою сукупність захисних, атакувальних і контратакувальних 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 контратакувальних 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.

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 поєдинку 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 СФП, 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 Б* виконують взаємодію під час затримання *В*, який рухається назустріч. За умовою вправи, особа *В*, під час наближення *А і Б*, може змінити напрямок руху, не прискорюючи його, а двоє партнерів повинні, швидко зорієнтуватися й обрати доцільний спосіб затримання. Або, *А* здійснює допомогу *Б*, якого *В* звалив на підлогу і застосовую задушливий прийом. Під час виконання прийому, *В*, залишивши *Б*, атакує *А*, використовуючи для цього прийоми боротьби в партері. У такій ситуації вже *Б* 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 вільного поєдинку – 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 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).

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 розпочиналися 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 здійснення 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 ситуації 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 до стану напруженості.

Напруженість – це тимчасове зниження стійкості психічних і психоomotorних процесів, фізіологічним механізмом якої є або пасивно-захисний рефлекс, або неадекватні реакції. Напруженість виявляється: в скруті пози; в певній міміці або в невинуватено різних 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 астеничними емоціями. Небезпека зумовлює також стеничне *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 сформованості 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.

3.3. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування навичок силового затримання неозброєного правопорушника

Під час опанування прийомів силового затримання неозброєного правопорушника, необхідно забезпечувати умови для запобігання травматизму. Комплексна система 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 (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подоланні смуги перешкод, плавання;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, їх реакцією на фізичне навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

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

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

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

Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний

інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини й навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях з СФП, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

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

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

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

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

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

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

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

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

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

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

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

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

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

3.4. Гігієна та самоконтроль під час навчальних занять за темою

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять з СФП є необхідним.

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

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

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

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

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

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

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватися медичним обслуговуванням. Підлоги спортивних залів мають бути пружними, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і

неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

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

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

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

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

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

Особиста гігієна передбачає загальні гігієнічні правила, серед яких:

- правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

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

Вагоме значення для здоров'я здобувачів має гігієна занять фізичними вправами, яка спрямована на те, щоб фізичні вправи й зовнішні умови їх виконання надавали цілющий вплив на організм. Багато гігієнічних положень, норм і правил широко використовуються в практиці фізичного виховання, у тому числі й у спеціальній фізичній підготовці здобувачів ЗВО МВС України.

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

Раціональний режим дня й обсяг рухової активності.
Основою здорового способу життя є раціональний режим дня:

правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярне вживання їжі, певний час підйому і відходу до сну, виконання низки гігієнічних заходів.

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

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

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Вночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. Удень збільшуються інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серця та дихання. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється, поступово підвищується у ранкові години. Вона досягає високого рівня о 10–13 год, а потім знижується до 14 год. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується.

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

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

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

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

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

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

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

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

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 капцями.

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

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

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

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

Не менш негативний вплив на здоров'я створює вживання спиртних напоїв. Їх постійне вживання ослаблює організм, руйнує нервову систему та призводить до хвороби серця, шлунку,

печінки й інших органів. Навіть незначні дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюють їх життєдіяльність.

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

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

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

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

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

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

Періодичність занять. Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальною частотою є 3–5 занять на тиждень. Починати слід із 3 занять і поступово довести до 5 занять на

тиждень, за умови, що м'язова діяльність спонукає почуття задоволення та добре переноситься.

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від нього, 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 серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень (далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, в міру підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

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

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

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

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

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

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

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

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

ВИСНОВКИ

Належний рівень сформованості навичок виконання прийомів силового затримання неозброєного правопорушника – необхідна умова ефективного виконання правоохоронцями службових завдань. Формування спеціальних рухових умінь і навичок застосування фізичної сили поліцейським передбачає використання комплексу методів та засобів фізичної підготовки.

Аналіз теоретичних засад розвитку навичок силового затримання неозброєного правопорушника, розглянутих у навчально-методичному посібнику, забезпечив ознайомлення здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України із закономірностями формування рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Висвітлено методику навчання техніки силового затримання правопорушника, особливості захисних дій у разі нападу неозброєного правопорушника. Детально розглянуто особливості затримання правопорушника із застосуванням больових прийомів; затримання після звільнення від захоплень та обхоплень; після захисту від ударів руками й ногами. Схарактеризовано взаємодопомогу та взаємодію працівників під час затримання особи. Окреслено критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів силового затримання неозброєного правопорушника.

На підставі емпіричного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо проведення занять, спрямованих на формування навичок силового затримання неозброєного правопорушника, зокрема розглянуто особливості застосування традиційної та динамічної методик навчання, навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів затримання, заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Бондаренко В. В. 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.
3. 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)»).
4. 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.
5. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.
6. 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.
7. 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»).
8. 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.
9. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5. (Серія «Педагогіка»).
10. 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)»).
11. 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.

12. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.

13. Бондаренко В. В., Плєва К. В., Рябуха О. С., Тихий О. В. Обґрунтування засобів реабілітації та відновлення працездатності поліцейських. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4 (83). 2021. С. 20–26.

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

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

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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)»).

20. 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)»).

21. 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)»).

22. 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.

23. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.

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

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

26. 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.

27. Бондаренко В. В. Шляхи вирішення проблеми формування у курсантів спеціальних якостей, необхідних для успішного протистояння нападу озброєного супротивника. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 10. С. 7 – 8.

28. Бондаренко В. В. Шляхи розв'язання проблеми затримання супротивника, озброєного холодною зброєю. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. Вип. 67. С. 257 – 260.

29. 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)»).

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

31. Бондаренко В. В., Данильченко В. А. Совершенствование профессиональной компетентности сотрудников патрульной полиции в системе последипломного образования. *Подготовка кадров для органов внутренних дел в современных условиях в высших учебных заведениях специального назначения: состояние и перспективы*: Международная

научно-практическая конференция (Баку, 26 мая 2021 года) С. 345–350.

32. 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.

33. 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>).

34. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукреєв 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)»).

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

36. Бондаренко В. В., Плisko 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»).

37. Бондаренко В. В., Плisko В. І. Структурно-функціональна модель професійної готовності працівника патрульної поліції. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 97–111.

38. Бондаренко В. В., Плisko 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.

39. 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.

40. 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).

41. 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.

42. 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>).

43. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кримець 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)»).

44. Бондаренко В. В., Решко С. М., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців у процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. наук. праць. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.). Харків, 2021. С. 105–108.

45. 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.

46. 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

47. Бондаренко В., Бикова Г., Русанівський С. Управлінська компетентність сучасного керівника в галузі правоохоронної діяльності. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2021. Вип. 2 (27). С. 7–14.

48. 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»).

49. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25).– С. 83–90.

50. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Козенко С. М. Засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських і визначення їх

ефективності в умовах службової діяльності. Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств: матеріали XV Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 147–152.

51. 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.

52. 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

53. Бондаренко В.В., Решко С.М., Островерхов Д.Ю. Професійне самовдосконалення поліцейських у системі відомчої освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ : НАОУ, 2021. С. 277–280.

54. Бондаренко В.В., Русанівський С.В. Оцінювання рівня професійної підготовленості працівників Національної поліції. *Професійна підготовка поліцейських в Україні: методологія, теорія, практика*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Херсон, 28 трав. 2021 р.). Херсон: Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх справ. С. 229–233.

55. 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.

56. Бородин Ю. А., Арзютов Г. Н. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 3. С. 9–14.

57. Васюта Ю. В., Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання: матер. IV Міжнародна науково-практичної конференції «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків. С. 311–314.

58. 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)»).

59. 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.

60. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посіб. / С.С. Бутов, Д.П. Кисленко, О.І. Ємчук, С.М. Решко К. : Національна академія внутрішніх справ, 2014. 69 с.

61. 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.

62. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления. *Средства восстановления в спорте*. Смоленск: Смядынь, 1994. С. 94 – 104.

63. Волков В. М., Жилло Ж. Медицинские средства восстановления в спорте. *Средства восстановления в спорте*. Смоленск: Смядынь, 1994. С. 53 – 93.

64. Гостеева Т. В. Особливості адаптаційного потенціалу професійного резерву ОВС. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5 (36). С. 195–200.

65. 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.

66. 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.

67. Грибан В. Г. Фізіологічні основи фізичної підготовки поліції. *Науковий вісник ДДУВС*. 2016. № 2. С. 281 – 286.

68. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск : Высшая шк., 1985. 256 с.

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

70. Давигора Ю.І., Худякова Н.Ю., Бондаренко В. В. Гуманістичний аспект формування професійної компетентності майбутніх правоохоронців у контексті нової концепції діяльності Національної поліції України. *Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 7th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 172-177. URL: <https://sci-conf.com.ua/vii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-20-22-sentyabrya-2020-goda-stokholm-shvetsiya-arhiv/>.*

71. 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

72. Дідковський В.А. Навчально тренувальні поєдинки як засіб підвищення психологічної готовності правоохоронців до дій у ситуаціях з активним фізичним протистоянням з правопорушниками. Збірник тез доповідей науково-практичної конференції Службово-бойова діяльність Національної гвардії України: сучасний стан, проблеми та перспективи” (<http://nangu.edu.ua>) 29 березня 2018 року м. Харків. С.44.

73. Дідковський В.А. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : [навч. посіб.] / 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

74. 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.

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

76. 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.

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

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

79. 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.

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

81. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *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)»).

82. 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. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/18853>

83. 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.

84. 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.

85. 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.

86. 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.

87. Кримінальний кодекс України : Закон України від 5 квіт. 2001 р. № 2341-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#n3050>.

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

89. 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.

90. 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.

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

92. Плisko 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.

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

94. Пліско В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : посібник. Київ, 2008. 36 с.

95. 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.

96. 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.

97. 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>

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

99. 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. 114–117. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

100. 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.

101. Ростислав Радзівєвський, 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>.

102. 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.

103. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с. URL: <http://elar.naiau.kiev.ua/jspui/handle/123456789/19788>

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

105. 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.

106. 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.

107. Троцький Р. С. Тактика надання самодопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій : навч. посіб. / Р. С. Троцький, О. В. Чуприна, О. А. Блінов. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 137 с.

108. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. [Жевага С. І., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. та ін.] Житомир, 2013. 232 с.

109. 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.

110. Чуприна О. В. Домедична підготовка : курс лекцій / О. В. Чуприна, Т. П. Жилін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. 120 с.

111. Чуприна О. В. Основи медичних знань: долікарська допомога та медико-санітарна підготовка : навч. посіб. / О. В. Чуприна, Т. В. Гришак, О. В. Долинна. – Київ : Паливода А. В., 2006. 216 с.

112. Швець Д. В. Первинна професійна підготовка як необхідна правова вимога до підготовки поліцейських. *Право і Безпека*. 2017. № 3. С. 103–112.

113. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*. 4 (166). 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105.

114. Bondarenko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Didukh M., Hrebenuk M., Levenets O. Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury. *Acta Balneologica*, 1 (167), 39-43. doi: 10.36740/ABAL202201108

115. 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).

116. 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).

117. 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).

118. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorhuk, 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.

119. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorhuk, 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>.

120. 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>.

121. 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.

122. 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>.

123. 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>

124. 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: <http://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>

125. Okhrimenko, I., Kobernyk, O., Husarevych, O., Krykun, V., Kalashnik, N., Pavlenko, V., Samokish, I., Biruk, N., Butok, O., Bondarenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2020). The lack of future officers' methodical

competence in physical training as a pedagogical problem. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:25, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006607-aafd9aafdc/20.01.25%20La%20falta%20de%20competencia%20met%C3%B3dica%20de%20los%20futuros%20oficiales.....pdf

Навчальне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович
КУЗЕНКОВ Олександр Васильович

ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ НЕОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 26.05.2022. Формат 64×90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Умовн. друк. арк 6,51.
Наклад 100 прим. Зам. № 0152/II

Виготовлювач «ФОП Кандиба Т. П.»
Бул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5263 від 20.12.2016.
E-mail: diz18@ukr.net
Тел.: 067 231-02-86 (Viber)
099 120-25-24