



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



**ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ
ПРАВОПОРУШНИКА, ОЗБРОЄНОГО ХОЛОДНОЮ
ЗБРОЄЮ (НОЖЕМ)**

Методичні рекомендації



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ
ПРАВОПОРУШНИКА, ОЗБРОЄНОГО ХОЛОДНОЮ
ЗБРОЄЮ (НОЖЕМ)

Методичні рекомендації

Київ
2021

Укладачі:

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

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

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

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

Чукреєв П. В. – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Рецензенти:

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

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

Запорожанов О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вогневої підготовки НАВС

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

Матеріали подано в авторській редакції

3-386 **Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) [Текст]:** метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В. В. Бондаренко, О. А. Арсененко та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 58 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування навичок виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю, окреслено алгоритм дій і техніку виконання прийомів обеззброєння. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки під час вивчення навчального матеріалу за темою; розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни занять під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю.

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

УДК 343.125:623.444.6](072)

© Національна академія внутрішніх справ, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У РАЗІ ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ	5
1.1. Історія виникнення та класифікація холодної зброї	5
1.2. Загальні засади формування навичок виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю	8
1.3. Реалізація методичних принципів зі спеціальної фізичної підготовки під час занять за темою.....	12
2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У РАЗІ ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ	16
2.1. Структура практичного заняття за темою	16
2.2. Методи навчання під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю	20
2.3. Загальна характеристика захисних дій у разі погрози холодною зброєю	24
2.4. Техніка виконання захисту та обеззброєння в разі погрози холодною зброєю	28
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У РАЗІ ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ	39
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю	39
3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання прийомів обеззброєння.....	41
3.3. Самоконтроль під час занять за темою	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

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

Публічне зіткнення з непокорою правопорушника створює екстремальні умови й потребує від правоохоронця миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Трапляються непоодинокі випадки нападу на працівника поліції із застосуванням різноманітної холодної зброї. Такі умови висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості особового складу, зокрема сформованості спеціальних рухових умінь і навичок виконання прийомів обеззброєння та силового затримання нападника.

У закладах вищої освіти МВС України формування рухових умінь і навичок виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю відбувається під час опанування навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»; на курсах первинної професійної підготовки та в умовах службової діяльності – під час навчальних занять із фізичної підготовки.

У методичних рекомендаціях висвітлено історію виникнення та класифікацію холодної зброї; теоретичні засади й методику формування навичок виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю, схарактеризовано методи навчання, алгоритм дій і техніку виконання прийомів обеззброєння в разі погрози її застосування. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки; розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни занять під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю.

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

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У РАЗІ ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ

1.1. Історія виникнення та класифікація холодної зброї

Холодна зброя – зброя активного захисту й нападу під час рукопашного бою. Вона призначена для ураження цілі за допомогою мускульної сили людини під час безпосереднього контакту. Поняття «холодна зброя» об'єднує різні групи зброї, які конструктивно та за характеристиками різняться між собою. Кожній із цих груп властивий комплекс певних ознак, що характеризують їх як холодну зброю, серед них:

- 1) наявність частини (деталі), призначеної для завдання ушкодження (вістря, леза, шипа тощо);
- 2) наявність пристосування для утримання зброї в руці й запобігання самоушкодженню;
- 3) механічна міцність конструкції, що дає змогу заподіяти ушкодження завдяки застосуванню мускульної сили.

Аналіз навчальної та наукової літератури дає підстави констатувати, що перші види холодної зброї на початкових етапах розвитку людства були призначені насамперед для полювання. У кам'яну добу виготовляли різноманітну холодну зброю, яку використовували для добування їжі, у побуті, для самозахисту тощо. З плином часу людство створювало нові види зброї, які постійно вдосконалювалися.

Коли люди навчилися добувати й обробляти метал, з якого спочатку виготовляли лише зброю, зокрема ножі. З того часу ніж став неодмінним атрибутом кожної людини. Деякі види зброї впродовж тривалого часу й донині залишаються основними. Унаслідок стрімкого розвитку технологій було створено широкий спектр господарських ножів, значна частина з яких згодом стали бойовими.

Опрацювання наукових праць засвідчило, що значною є кількість класифікацій холодної зброї. Найпоширенішими серед них є такі:

- 1) за місцем виготовлення (іноземна, вітчизняна);
- 2) за способом виготовлення (заводська, кустарна, саморобна);
- 3) за цільовим призначенням (бойова, мисливська, спортивна).

З метою визначення приналежності зброї до категорії «холодна» розроблено спеціальні критерії оцінювання та введено поняття комплексності критеріїв оцінювання приналежності до холодної зброї, зокрема:

- довжина леза – щонайменше 90 мм (9 см);
- товщина клинка (у найтовстішому місці) – щонайменше 2,6 мм;

– висота виступу (гарди) – щонайменше 5 мм, або сумарний виступ упора не менше ніж 5 мм по обидва боки рукоятки (ідеться про перехрестя, яке не дає руці зісковзувати на лезо. Висота вимірюється не на один бік, а на обидва: якщо висота гарди на одній стороні 2,6 мм, а на іншій 2,5 мм – цю умову дотримано, зазначена вище ознака наявна);

– глибина підпальцевої виїмки – не менше ніж 5 мм (якщо вона одна, і щонайменше 4 мм принаймні однієї – якщо їх декілька. Не всі ножі мають обмежувач або гарду: сучасні технології дають змогу вирізати в металі будь-які виїмки, що фіксують у руці ніж не гірше за обмежувач.

Відсутність хоча б одного з критеріїв під час з'ясування приналежності зброї дає підстави класифікувати його як предмет господарсько-побутового призначення. Великі кухонні ножі не є холодною зброєю, оскільки вони надто тонкі.

Холодну зброю за конструкцією поділяють на такі види:

– **клинкова** (ножі, кинджали, кортики, штики, шаблі тощо).

Клинкова холодна зброя залежно від способу утримання, керування, дії, розмірів і конструкції буває трьох основних типів:

а) з рукояткою;

б) з ратищем (древкова);

в) без рукоятки чи ратища, але з пристроєм для кріплення його до довгостовольної чи середньостовольної ручної, вогнепальної зброї (голчасті та деякі пласкі – *штики*).

Клинкова холодна зброя з рукояткою. Переважна більшість клинкової зброї, що трапляється в судово-слідчій та експертній практиці, належить до холодної зброї з рукояткою.

За довжиною клинка холодну зброю поділяють на три види:

1) довгоклинкова (шаблі, шашки, палаші, шпаги, мечі, ятагани тощо);

2) середньоклинкова (напівшаблі, тесаки, багнети-шпаги, багнети-тесаки, кинджали з довжиною клинка понад 400 мм);

3) короткоклинкова (стилети, кортики, кинджали, багнети, ножі);

– **ударно-роздроблювальна** (кастет, булава, дубинка, биток, пернач, шестипір, палиця, кистень);

– **комбінована** – охоплює конструктивно об'єднані варіанти клинкової та неклинкової холодної зброї стандартних видів і підвидів: кастет-ніж, кастет-кинжал, кастет-стилет. Серед комбінованої холодної зброї виокремлюють самостійний проміжний клас, який поєднує в одній конструкції два-три види зброї (холодну та вогнепальну), а саме: ніж-пістолет, револьвер-ніж, кинжал-кастет-револьвер, кастет-револьвер тощо. Таку зброю виготовляють за кордоном промислові підприємства, а також кустарним способом. На

території України трапляються зрідка й здебільшого кустарного виготовлення.

Виокремлюють чотири типи короткої клинкової зброї:

- ніж – стародавній тип короткої клинкової зброї, який заточений з однієї сторони. Ножі можуть бути як прямі, так і викривлені;

- кинджал – перший вид короткої клинкової зброї, створеної як мечі для бойових дій. Головна ознака кинджала – двостороннє гостре лезо. Вони можуть бути прямі та викривлені. Від ступеня загостреності леза буває колючою чи колючо-ріжучою холодною зброєю. Цей вид холодної зброї виник близько тисячоліття тому. Залежно від призначення, національних традицій та прийомів їхнього використання кинджали різняться за розміром і конструктивними особливостями. Виокремлюють три основні різновиди кинджалів: 1) з гострим кінцем і двома тупими лезами (колюча зброя); 2) з гострим кінцем і двома гострими лезами (колючо-ріжуча зброя); 3) з довгим загостреним вигнутим клинком, що має два гострі леза (колючо-ріжучо-рубача зброя);

- стилет – колюча холодна зброя з прямим чи трохи вигнутим вузьким клинком, що має гострий кінець. Профіль клинка може бути круглий, овальний, дво-, три- чи чотиригранний. До стилетів належать так звані короткі тризубці, бойова частина яких містить декілька лез (наприклад, окинавський сай);

- тесак – має видовжене, масивне, досить широке лезо, яке розширюється до кінця. Тесак – перехідний тип від короткої клинкової зброї до довгої.

Різновидами холодної зброї також є шило, голка, заточка, сокира тощо.

У спеціальній літературі виокремлюють чотири основні форми ножів:

- перша – найпоширеніша в Європі, має пряме лезо, спинка якого може злегка вигинатися на кінці в бік загострення;

- друга форма має дуже широке лезо й може не мати на кінці вузьке загострення (кухонні ножі);

- третя форма ножа – має легкий вигин по всій довжині й заточення по випуклій стороні;

- четвертий варіант леза також загнутий, але заточений по внутрішній стороні, а лезо здебільшого розширюється в бік загострення.

З плином часу дизайн ножів ускладнювався, тож з'явилися викидні ножі, у яких під час натискання кнопки лезо з'являється прямим рухом.

Поняття холодної зброї загалом не може бути безпосередньо використане для визначення приналежності конкретного предмета до холодної зброї. Для цього недостатньо загальних положень, необхідно також мати знання про ознаки, притаманні різним видам холодної зброї.

1.2. Загальні засади формування навичок виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю

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

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти ЗВО МВС із захисними діями при погрозі холодною зброєю викладач повинен: назвати його; зразково продемонструвати (у бойовому темпі); обґрунтувати практичне застосування; продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання; визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

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

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

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

Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні та імітаційні вправи, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо прийом нескладний, то його можна розучувати

відразу в цілому. У межах методу використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно або з прискоренням, з напруженням або розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок, у поєднанні з різноманітними переміщеннями. Методи у цілому і по частинах можна використовувати і при виконанні імітаційних вправ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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 захисних дій у разі погрози холодною зброєю, працівників необхідно, обов'язково орієнтувати на різні непередбачувані та ситуаційні обставини. У процесі організації навчально-тренувальних занять слід розробляти й використовувати базові моделі (алгоритми) дій працівників у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

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

Прикладом незначної помилки може бути невелике зниження швидкості виконання прийому.

До значних помилок належать: 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; неякісне виконання захисної дії, що призвело до отримання удару (противник при цьому неозброєний) та позбавляє можливості виконати прийом; не вилучено або не вибито зброю з рук нападника під час виконання захисних дій у разі погрози холодною 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 атаки; прийом належним чином не завершується.

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

Основні методи виправлення помилок:

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

Виправлення помилок здійснюється у такій послідовності:

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

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

Дії викладача під час виправлення помилок:

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

1.3. Реалізація методичних принципів зі спеціальної фізичної підготовки під час занять за темою

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед 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, корегування яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень під час розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко призвести до помітного зростання результатів. Але такий «успіх» оманливий. Далі припиняється розвиток якості, а потім погіршуються результати із-за розладів діяльності різних систем організму. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно

підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

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

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

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

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

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

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

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

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів.

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

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

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

2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У РАЗІ ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ

2.1. Структура практичного заняття за темою

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Розминка складається з 8–10 загальнопідготовчих вправ у русі, 8–10 – на місці та 8–10 спеціально-підготовчих вправ.

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

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

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

Основна частина заняття. У цій частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток фізичних якостей, вивчаються та

вдосконалюються техніка і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовується техніка подолання перешкод.

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

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

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

Найпоширенішими є такі:

1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;

2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;

3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру).

Другий варіант поєднання вправ призначених для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів фізичного впливу, і додаткового – розвитком фізичних якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності при прогресуючій втомі, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Методи навчання під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю

Під час опанування захисних дій та силового затримання в разі погрози холодною зброєю здебільшого застосовують практичні методи навчання, які умовно поділяють на дві основні групи:

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

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

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

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

Основними методами опанування є вивчення в цілому та частинами.

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

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

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

Крім практичних методів в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування способів здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків використовують словесні та наочні.

Основними видами словесної передачі знань є: пояснення, розповідь, бесіда. *Пояснення* – це послідовне викладення закономірностей, правил, яких необхідно дотримуватися під час виконання вправи. На відміну від простого опису у поясненні вагомого значення набувають доведення ефективності визначеного способу виконання рухів. Пояснення повинно бути коротким, правильним і зрозумілим. Під час пояснення слід зосередити увагу здобувачів на головному; одночасно задавати питання з метою перевірки рівня засвоєння викладеного матеріалу. Якщо зміст матеріалу складний, слід під час пояснення користуватись демонстрацією.

Розповідь – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їх розвитку. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У спеціальній фізичній підготовці розповідь широко застосовується під час ознайомлення здобувачів із особливостями виконання фізичних вправ, новими прийомами фізичного впливу, практикою їх застосування в умовах виконання службових завдань тощо.

Бесіда, здебільшого, поєднується з поясненням або з розповіддю. За педагогічними завданнями можна виокремити три види бесід: бесіди вступні, бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеню усвідомленості своїх дій.

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

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

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

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

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

Для того щоб здобувачі чітко бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на підвищенні і на деякій віддаленості від групи. Залежно від форми вправи, руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи або обличчям,

або боком до групи, а асиметричну вправу – у дзеркальному відображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін декілька разів.

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

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

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

Для вивчення прийомів обеззброєння супротивника озброєного ножем необхідно використовувати макети ножів (гумові). Після набуття стійких навичок виконання прийомів обеззброєння необхідно відпрацьовувати ці дії з жорсткою зброєю (дерев'яною), суворо дотримуючись заходів безпеки і тих обмежень, які використовуються на заняттях зі зброєю.

Такі заняття необхідні для створення природного комплексу емоційних відчуттів, усунення умовностей і наближення умов виконання прийомів до реальної обстановки.

Вивчаючи прийоми обеззброєння при ударах ножем, на відміну від інших прийомів, що вивчаються в парах, обидва партнери виконують активну роль. Тому на першому етапі навчання необхідно особливо чітко визначати дії партнерів на кожен рахунок, виключати необумовлені дії.

На початкових етапах тренування необхідно звертати увагу на окремі положення рук і зброї, правильну послідовність і злагодженість дій обох партнерів у парах.

Корисними можуть бути обумовлені поєдинки з використанням захисту за допомогою випереджальних ударів ніг. Поєдинки можна проводити в різних умовах: у кімнаті, спортивному залі, на відкритому повітрі. При цьому дії відпрацьовуються не лише в спортивному одязі, але й у звичайному (цивільному) чи службовому. У процесі поєдинку можна проводити такі двобої: один з партнерів атакує з ножем, другий, імітуючи удари ногами, виконує різні випереджальні дії. Кожен з партнерів під час поєдинку оцінює свої дії,

тобто визначає, коли удар ногою випереджає, коли спізнюється, і наскільки. Партнер повинен змінювати кут атаки і швидкість, вдаватися до відволікаючих дій, а після них наносити основний удар.

Для удосконалення захисних дій в умовах обмеженого простору можна проводити спаринги з виведенням партнера з рівноваги за допомогою захоплення (перехоплення) на ближніх дистанціях. Захоплення мають бути швидкими, короткочасними, а між ними – удари ліктями, колінами.

Тренування прийомів лише в умовах спортивного залу, у статичній та з імітаційною зброєю створює ілюзії готовності до відбиття реального нападу збройного супротивника.

Проведення занять на вулиці за будь-якої пори року, у модельованих обставинах оперативно-службової діяльності (у приміщенні, ліфті, під їзди), а також у повсякденній формі одягу, зі зброєю, що максимально нагадує реальну, дозволяє погоджувати захист із тактикою дій, підвищує інтерес і загартовує психіку.

Кожному працівнику поліції необхідно послідовно, з урахуванням індивідуальних особливостей, формувати у себе стійкі навички виконання 4–5 прийомів обеззброєння.

На другому етапі підготовки працівники захищаються в умовах неочікуваного нападу. Траєкторія руху руки, що нападає, може бути різною, але повинна відповідати заздалегідь обговореній умові атаки ("захоплення" ножа). На цьому етапі відбирають 10–13 прийомів.

На третьому етапі підготовки в умовах неочікуваного нападу атакувати слід у будь-якому режимі, незалежно від умов загрози. Після тривалих тренувань працівники виберуть для себе 45 прийомів, кожен з яких відповідатиме одній з умов нападу (захоплення зброї і засобу нападу).

На четвертому етапі вивчення необхідно ускладнити умови виконання обеззброєння, наближуючись до реальних умов двобою з правопорушником.

2.3. Загальна характеристика захисних дій у разі погрози холодною зброєю

Захисні дії в разі погрози застосування холодної зброї розпочинаються з її візуального оцінювання (довжина та форма бойової частини; можливі способи атакуючих дій), фізичного та психічного стану правопорушника, особливостей його одягу.

Атакуючі дії з використанням холодної зброї, зокрема різних видів ножів, можна умовно класифікувати на два види: непрофесійні та професійні. Непрофесійний напад визначається відсутністю маскувальних та оманливих рухів, нападник здебільшого здійснює атакуючі дії з середньої або дальньої дистанції, завдає глибоких і

прямолінійних ударів. На початковому етапі виконання захисних дій слід визначити спосіб утримання ножа. За положенням зброї, характером дій можна встановити наміри супротивника та напрямок удару. Однак завжди слід пам'ятати, що правопорушник може блискавично змінити напрямок атакуювальних дій. Важливо навчитися реагувати на удар у момент наближення руки з ножем, щоб уникати оманливих рухів супротивника.

Небезпечним і складним, з позиції виконання захисних дій, є професійний напад, який характеризується оманливими рухами, зміною напрямку атакуювальних дій, перехопленням ножа з руки в руку, використанням фехтувальних рухів тощо. У таких ситуаціях необхідно за допомогою підручних засобів, пересувань, ударів ногами в уразливі місця утримувати нападника на безпечній дистанції та створювати умови для власних активних дій, тобто нанесення вражаючого удару, підсікання, вибивання зброї, захоплення руки, що утримує зброю, застосування больового прийому або кидка тощо.

Виокремлюють чотири основні способи утримання рукою ножа, які й визначають структуру і траєкторію ударів.

Перший спосіб (рис. 1.а). Кінець рукоятки ножа розміщений з боку ребра долоні, а лезо – між великим і вказівним пальцями. Великий палець накладають на рукоятку ножа, вказівний – знизу. В разі такого захоплення здебільшого завдають прямих ударів у живіт, груди або шию. Також існує ймовірність удару знизу – у живіт, збоку – в тулуб або шию; навідліг – в очі та шию. Прямий удар (тичком) ножем здійснюють без замахів, тому він непомітний і найпідступніший. Зазначене ускладнює виконання захисних дій.

Другий спосіб (рис. 1.б). Кінець рукоятки ножа розміщений з боку ребра долоні, великий палець накладається на пальці, які стискають рукоятку, лезо при цьому спрямоване вперед. Під час такого захоплення дистанція між працівником і правопорушником значно коротша, ніж під час атакуювальних дій з використанням прямого удару (тичка). Удар виконують здебільшого на місці, інколи під час пересування, але з нетривалою паузою перед ударом. Удари завдають із незначним додатковим замахом – знизу в живіт і збоку в груди або шию.

Третій спосіб (рис. 1.в). Кінець рукоятки ножа розміщений з боку великого пальця, який накладають на пальці, що міцно утримують рукоятку, лезо при цьому спрямоване назад вниз від мізинця. У разі такого утримання ножа здебільшого завдають удару зверху – у шию, плече, голову, тулуб; навідліг; знизу вгору і зверху вниз по діагоналі; комбінованих ударів. Під час такого утримання ножа удари менш ефективні, оскільки для їх виконання необхідно здійснити замах рукою, а це викриває наміри та полегшує захисні дії. Такі удари завдають здебільшого на місці або з незначним кроком уперед.

Комбіновані удари, які передбачають оманливий замах зверху, удар у груди чи живіт, ефективні здебільшого в разі, коли супротивник стоїть збоку. Оманливий замах відволікає увагу, тому слід здійснювати захисні дії зі зміщенням, випереджальним ударом ногою, підставленням підручного засобу.

Четвертий спосіб (рис. 1.г). Рукоятка ножа прикрита долонею, її кінець розташований між вказівним і великим пальцями, а лезо – уздовж передпліччя з тильного боку. Такий спосіб утримання максимально маскує наявність зброї та надає можливість завдати ударів навскіс по діагоналі збоку, зверху в шию або тулуб. Можливі також удари навідліг, але це розкриває намір нападника, оскільки потребує виконання замаху рукою з ножем. В разі майстерного переміщення ножа в кисті також є можливість завдати удару знизу. Удари при такому утриманні ножа завдаються як на місці, так і в русі.



Рис. 1.а



Рис. 1.б



Рис. 1.в



Рис. 1.г

Захисні дії в разі нападу з використанням холодної зброї передбачають низку елементів, серед яких: *психологічні дії, захисні дії з використанням переміщень, відбивом руки тощо.*

Психологічні дії пов'язані зі здатністю працівника поліції заспокоїти, умовити, переконати правопорушника відмовитися від своїх намірів. Успішність їх залежить насамперед від рівня сформованості в правоохоронця психічної стійкості в умовах екстремальних ситуацій.

Цей елемент захисних дій передбачає доведення себе до стану зібраності, психічної готовності до відбиття нападу, оцінювання ситуації, що склалася, прогнозування можливих способів нападу та варіантів захисних дій.

Захисні дії з використанням переміщень передбачають уміння своєчасно та швидко відступити назад, виконати крок у бік тощо. Для цього слід відпрацьовувати рухову реакцію, розвивати здатність не напружуватися в умовах підвищеної небезпеки та швидкість пересувань.

Виконання відволікаючих ударів руками та ногами вимагає сформованості навичок ударної техніки. Удари мають бути короткими, швидкими та влучними. Відволікаючі удари, що випереджають атакувальні дії, завдають рукою або ногою в уразливі місця під час замаху. Атакувальним діям супротивника можна

ефективно запобігти ударом ноги в коліно, коли нога супротивника перебуває попереду в опорному положенні, тобто випрямлена або ледь зігнута в коліні. Удар спрямовують по діагоналі зверху вниз, із натисненням на колінний суглоб спереду або збоку.

Водночас, з виконанням жорсткого блоку (підставки, відбиви) слід завдавати контратакувальних ударів рукою або ногою в уразливе місце. Удари застосовують також для вибивання зброї з руки, спрямовуючи їх у тильну частину кисті, ліктьовий суглоб, м'язи передпліччя.

Пересування з відбивом руки передбачає два елементи переміщення в різних напрямках (за прямолінійною та круговою траєкторією); виведення передпліччя назустріч удару в площині, яка є оптимальною для його відбивання. Вона залежить від рівня спрямованості удару та повинна охоплювати межі тулуба, голови, живота. Основне навантаження при цьому несе передпліччя.

Відбивання руки з ножем здійснюють за допомогою жорстких і м'яких блоків (коловий блокувальний рух руками, захоплення руки з подальшим використанням інерції її руху).

Захоплення руки з ножем. Виставляти руку назустріч озброєній руки супротивника, слід розмістити своє передпліччям так, щоб напрямок руху руки з ножем був частково спрямований у бік. Відразу після відведення руки в сторону необхідно її захопити, використовуючи інерцію удару. Після захоплення руки з ножем доцільно вивести супротивника з рівноваги. Слід пам'ятати, що під час захоплення руки з ножем є небезпека враження (супротивник може висмикнути руку зі зброєю, при цьому пошкодити м'яз і сухожилля на передпліччі руки працівника). Такі поранення можуть спричинити переляк і дезорганізувати тактику обеззброювання, тому на тренуваннях слід відпрацьовувати захоплення за променево-зап'ястковий суглоб, не даючи можливості кисті супротивника здійснювати обертальні рухи. Практика засвідчує, що під час швидких дій будь-яке захоплення є ефективним, якщо воно міцне та за ним миттєво застосовано больовий прийом. Лише обравши правильну дистанцію, відбивши удар нападника та захопивши руку зі зброєю, можна переходити до контратакувальних дій.

Відволікаюча дія (удар) в уразливе місце після захоплення руки зі зброєю – важливий елемент захисних дій, який обумовлює ефективність виконання больових прийомів і кидків. Удар має бути коротким, точним і швидким. Завдавати удару можна як до початку захоплення (зі швидким переходом на захоплення) у кисть, так і після його виконання.

Больовий прийом або кидок. Після захоплення й удару (або удару та захоплення) застосовують больовий вплив на руку або здійснюють кидок (підсікання). Якщо зазначену дію виконують у повільному темпі, то супротивник може чинити активний опір. Ефективність больових прийомів залежить від багатьох чинників,

серед яких: вид нападу (професійний, непрофесійний), фізичний та психічний стан правопорушника, особливості його одягу, положення озброєної руки, вид зброї (двосічнева чи колюча), рівень сформованості в працівника навичок виконання захисних дій та прийомів обеззброєння, фізичної і психологічної підготовленості.

Після захоплення руки зі зброєю і застосування больових прийомів (кидків) здійснюють вилучення зброї (здебільшого шляхом дотиснення кисті). Якщо під час обеззброєння ніж відлетів від працівника в сторону необхідно, утримуючи супротивника під больовим контролем, підвести його до ножа та посилюючи больовий вплив, змусити опуститися на коліно, самому підняти ніж, намагаючись не стерти відбитки пальців. Однак не слід забувати про заходи безпеки. Залежно від умов інколи ефективніше застосувати до правопорушника кайданки, а потім підібрати ніж нападника.

2.4. Техніка виконання захисту та обеззброєння в разі погрози холодною зброєю

Захисні дії в разі удару ножем зверху

Спосіб 1 (рис. 2.а). Виконуючи крок лівою ногою вперед (правою назад) заблокувати озброєну руку передпліччям лівої руки й одночасно захопити правою рукою кисть озброєної руки нападника зсередини зверху за основу мізинця (рис. 2.б). Відразу слід виконати відволікаючу дію (удар) правою ногою в гомілку (коліно, пах) і застосувати больовий прийом «важіль руки всередину» (рис. 2.в). Посилюючи больовий вплив правою рукою на тильну сторону кисті, примусити нападника відпустити ніж (рис. 2.г, д) й перейти до затримання використовуючи «загин руки за спину» (рис. 2.е).

Спосіб 2 (рис. 3.а). Виконати крок лівою ногою вперед, зупинити удар передпліччям правої руки на початковому етапі замаху (рис. 3 б). Після цього завдати удару передпліччям правої руки в ділянку ліктьового згину озброєної (правої) руки правопорушника (рис. 3 в) й застосувати больовий прийом «вузол руки зверху» (рис. 3 г). Далі, застосувавши відволікаючу дію, перевести супротивника в положення лежачи (рис. 3 д), посилюючи больовий вплив на руку, перевернути нападника на живіт, заблокувати руку, вилучити ніж шляхом дотиснення кисті (рис. 3 е) і перейти до застосування кайданків або конвоювання.



Рис. 2.а



Рис. 2.б



Рис. 2.в



Рис. 2.г



Рис. 2.д



Рис. 2.е



Рис. 3.а



Рис. 3.б



Рис. 3.в



Рис. 3.г



Рис. 3.д



Рис. 3.е

Захисні дії в разі удару ножем знизу

Спосіб 1 (рис. 4.а). Виконати крок правою ногою назад, втягнути живіт, нахилити тулуб уперед, застосувати жорстке блокування (підставити під озброєну руку обидва передпліччя перехресно (праве зверху)) (рис. 4.б), захопити кисть нападника обома руками, відвести вбік та одночасно завдати відволікаючого удару правою ногою в гомілку (коліно, пах) (рис. 4.в). З кроком правою ногою назад і обертанням праворуч виконати больовий прийом «важіль руки всередину» (рис. 4.г, д). Здійснюючи дотиснення кисті вилучити ніж, перейти на «загин руки за спину» (рис. 4.е), підібрати ніж.

Спосіб 2 (рис. 5.а). Виконати крок правою ногою назад, втягнути живіт, нахилити тулуб уперед, жорстко підставивши під озброєну руку передпліччя лівої руки, захопити лівою рукою кисть озброєної руки супротивника знизу, а правою зверху в ділянці ліктьового суглоба (рис. 5.б), завдати відволікаючого удару ногою в гомілку (коліно, пах) (рис. 5.в) й виконати затримання «ривком», завести руку з ножем за спину супротивника (рис. 5.г), вилучити ніж (рис. 5.д).



Рис. 4.а



Рис. 4.б



Рис. 4.в



Рис. 4.г



Рис. 4.д



Рис. 4.е



Рис. 5.а

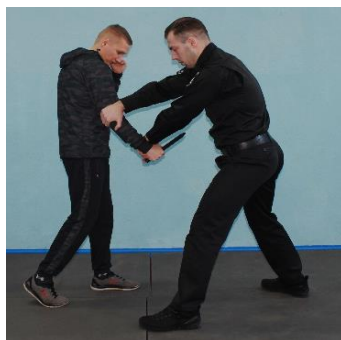


Рис. 5.б

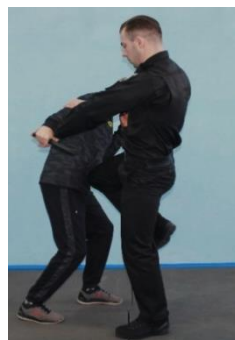


Рис. 5.в



Рис. 5.г



Рис. 5.д

Захисні дії в разі удару ножом збоку (рис. 6.а). Виконати крок лівою ногою вперед, підставити підняте вгору й одночасно назовні передпліччя лівої руки під озброєну руку супротивника або з кроком правою ногою впереді обертанням ліворуч підставити вертикально підняті передпліччя (рис. 6.б), захопити правою рукою кисть із ножом зверху зсередини, завдати відволікаючого удару ногою в гомілку

(пах) нападника (рис. 6.в), застосувати больовий прийом «важіль руки всередину» (рис. 6.г). Здійснюючи дотиснення кисті вилучити ніж (рис. 6.д), виконати «загин руки за спину» (рис. 6.е).



Рис. 6.а



Рис. 6.б



Рис. 6.в



Рис. 6.г



Рис. 6.д



Рис. 6.е

Захисні дії в разі удару ножем (тичком) (рис. 7.а). Виконати крок лівою ногою вперед-ліворуч та обертаючи тулуб праворуч відбити піднятим уверх передпліччям (кистю) лівої руки озброєну руку супротивника всередину (рис. 7.б), захопити її обома руками за кисть (ліва рука ковзає по передпліччю зверху, права підхоплює знизу або натискає ліктем на тильну частину кисті) (рис. 7.в). Відразу, витягуючи руку в напрямку руху (рис. 7.г), завдати відволікаючого удару ногою в гомілку (коліно, пах), застосувати больовий прийом «важіль руки назовні» (рис. 7.д) та посилюючи больовий вплив перевести нападника в положення на живіт (рис. 7.е), обеззброїти, перейти до затримання.

Захисні дії в разі удару ножем навідліг (рис. 8.а). З кроком лівої ноги вперед і обертанням праворуч жорстко підставити вертикально підняті передпліччя під озброєну руку супротивника під час замаху: права рука блокує передпліччя, ліва – лікоть; кулаки зведені, а лікті розведені «трикутником» (рис. 8.б).



Рис. 7.а



Рис. 7.б



Рис. 7.в



Рис. 7.г



Рис. 7.д



Рис. 7.е

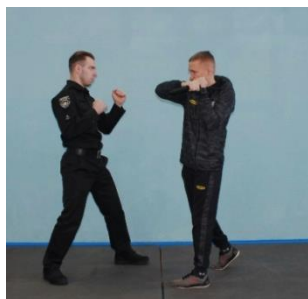


Рис. 8.а



Рис. 8.б



Рис. 8.в



Рис. 8.г



Рис. 8.д



Рис. 8.е

Після цього захопити лівою рукою зверху зап'ясток озброєної руки, а правою – знизу (рис. 8.в), завдати відволікаючого удар ногою в гомілку (коліна, пах), застосувати больовий прийом «важіль руки назовні» (рис. 8.г), перевести нападника в положення лежачи, заблокувавши лівою ногою голову, правою – тулуб супротивника (рис. 8.д). Правою рукою дотиснути кисть (рис. 8.е), лівою вилучити зброю й обеззброїти супротивника.

Захисні дії в разі погрози ножем приставленим до ший

Спосіб 1 (рис. 9.а). Виконуючи крок правою ногою вперед, здійснити напівоберт ліворуч, голову також повернути ліворуч (у бік лева) й одночасно захопити озброєну руку супротивника обома руками (правою за зап'ясток, лівою за кисть) (рис. 9.б), виконати відволікаючу дію (рис. 9.в), застосувати больовий прийом «важіль руки назовні» (рис. 9.г), обеззброїти супротивника, перейти до затримання (рис. 9.д, е).

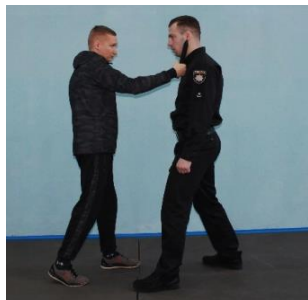


Рис. 9.а

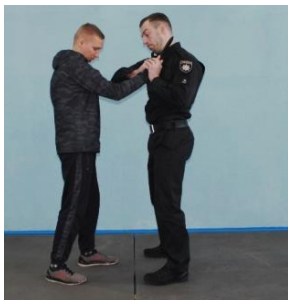


Рис. 9.б



Рис. 9.в



Рис. 9.г



Рис. 9.д



Рис. 9.е

Спосіб 1 (рис. 10.а). Виконуючи крок правою ногою вперед, здійснити напівоберт ліворуч, голову повернути ліворуч й одночасно захопити озброєну руку супротивника обома руками (правою за зап'ясток, лівою за кисть) (рис. 10.б), завдати відволікаючого удару (рис. 10.в) та обертаючись праворуч виконати «важіль руки усередину» (рис. 10.г, д), обеззброїти супротивника, перейти до затримання (рис. 10.е).

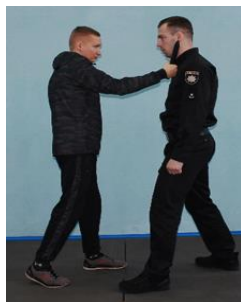


Рис. 10.а



Рис. 10.б



Рис. 10.в



Рис. 10.г

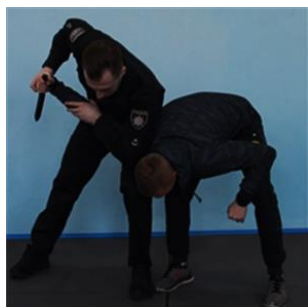


Рис. 10.д

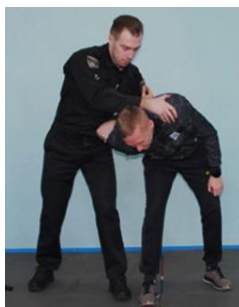


Рис. 10.е

Захисні дії в разі погрози ножом приставленим упритул до живота

Спосіб 1(рис. 11.а). Захисні дії здійснюються за таким алгоритмом: втягуючи живіт на вдиху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч та обертанням тулуба праворуч, відбити опущеним вниз передпліччям лівої руки озброєну руку супротивника всередину (рис. 11.б); після цього захопити озброєну руку обома руками (рис. 11.в), завдати відволікаючого удару ногою (рис. 11.г), застосувати больовий прийом «важіль руки на зовні» (рис. 11.д) з переходом до обеззброєння та затримання (рис. 11.е).

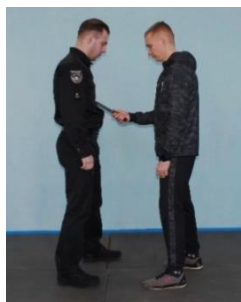


Рис. 11.а



Рис. 11.б



Рис. 11.в

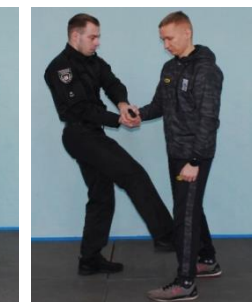


Рис. 11.г



Рис. 11.д



Рис. 11.е

Спосіб 2 (рис. 12.а). Захисні дії здійснюють за алгоритмом: втягнути живіт на вдиху, з кроком лівою ногою назад та обертанням тулуба ліворуч, захопити лівою рукою кисть озброєної руки нападника й одночасно, спрямовуючи праву руку під озброєну руку супротивника (рис. 12.б), захоплюємо її за плече над ліктьовим суглобом (рис. 12.в). Посилюючи больовий вплив переводимо правопорушника в положення лежачи (рис. 12.г, д), перевертаємо обличчям донизу, фіксуємо (рис. 12.е) й переходимо до застосування кайданків.



Рис. 12.а



Рис. 12.б



Рис. 12.в

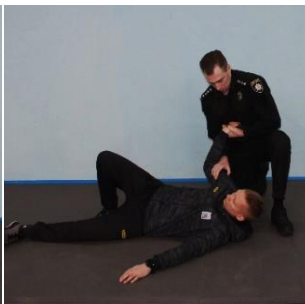


Рис. 12.г



Рис. 12.д



Рис. 12.е

Захисні дії в разі загрозі холодною зброєю в різних ситуаціях оперативно-службової діяльності

У приміщенні. Під час виконання службових обов'язків, входячи в приміщення, слід переконатися, що в ньому немає сторонніх осіб. Для уникнення несподіваної атаки слід розташуватися подалі від кутів і дверей.

Ввечері чи вночі, коли існує явна загроза, краще займати позицію поруч з вимикачем. Як тільки супротивник розпочне атакувальні дії, слід, вимкнувши світло, залишити це місце та миттєво стати за його спиною або збоку. Пересуватися необхідно вбік за діагоналлю (у напрямку руки без зброї). Потім штовхнути супротивника збоку чи ззаду, захопити його руку зі зброєю і застосувати відволікаючу дію. За будь-якої погрози в приміщенні слід обирати позицію біля стільця, дивана, стола тощо. Під час нападу підштовхнути предмет назустріч супротивнику або стати за предмет (дозволено як перше, так і друге). Це дещо обмежить свободу пересування супротивника й удар буде затяжним, тому що завдавати його доведеться нахилиючи тулуб уперед, через предмет. Ефективним також є відхід назад убік. Коли рука зі зброєю завершує удар чи повертається у вихідне положення, необхідно встигнути її захопити.

В умовах обмеженого простору (ліфт) удар ножем можна очікувати знизу в живіт чи прямо в тулуб. Можливий також удар навідліг із обертанням. Захищатися необхідно двома руками, спрямовуючи їх назустріч руху руки зі зброєю. Під час блокування із захопленням озброєної руки (одягу на руці), слід різко вивести супротивника вбік (боком до себе) й одночасно штовхнути нижньою частиною тіла (тазом і стегном) вверх від себе. У такому разі супротивник розгорнеться та буде притиснутим до стіни. Правою рукою притиснути руку з ножем до стіни у передпліччі (ліктя), лівою – завдати ліктем удар у голову та захопити зверху супротивника за волосся, закинути його голову назад так, щоб він прогнувся, подати команду здати зброю.

Можливі й інші варіанти виконання захисних дій: нанесення контратакувальних ударів ліктями чи коліном здебільшого коли супротивник, захоплений другою рукою та виведений з рівноваги. Зручно завдавати ударів, коли супротивник обернутий та притиснутий до стіни. У цьому положенні ефективним буде поштовховий удар долонею в потилицю, від чого супротивник вдариться носом об стіну, й опір на якусь мить послабиться.

Увійшовши з освітленого приміщення в темне, необхідно почекати певний час, доки очі звикнуть до темряви та можна буде розрізнити контури предметів або силуети людей. Потім,

пересуваючись, зігнути руки в ліктях, передпліччями прикрити тулуб, пальцями захопити вилогу одягу на грудях. Причому необхідно обрати таку позицію, щоб супротивник, хоча б незначно, але був освітлений. При різких рухах супротивника слід швидко переміщуватися: швидкість реакції в темряві дещо погіршується, тому важливо не прогавити початок атаквальних дій.

Слід розрізнити явний напад і звичайний рух назустріч. Супротивник атакує здебільшого з виконанням кроку назустріч. Між зближенням і виведенням руки з ножем минає, в середньому, 0,6–0,8 с.

Захисні дії пересуванням передбачають два незначних кроки назад у темпі руху супротивника: один – на крок супротивника вперед, другий – на дію його руки. Контратакувальні удари завдавати ногою в гомілку, стегно чи пах, після цього миттєво переходити на захоплення руки та виведення супротивника з рівноваги вбік з подальшим підсіканням або звалюванням його ривковим рухом і контролюванням дій. Чим швидше буде виконана ця дія, тим більше вона приголомшить супротивника й відповідно його реакція також буде дещо загальмованою, координація порушена.

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У РАЗІ ПОГРОЗИ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози холодною зброєю

Під час проведенні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на опанування техніки виконання захисних в разі погрози застосування холодної зброї необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

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

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

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

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний 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 і навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

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

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

- *порушення вимог лікарського контролю.* Пов'язані з цим травми становлять від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до 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 попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які займаються фізичною підготовкою, самоорганізованість і дисциплінованість.

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

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

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

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

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

Для попередження випадків травмування на заняттях із фізичної підготовки необхідно задіювати 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 попередження травмування 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.

3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання прийомів обеззброєння

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

Спортивні споруди повинні відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150–200 лк на підлозі),

вологості повітря (у залах 35–65%, закритих басейнах – 40–70 %), наявності штучної вентиляції.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особиста гігієна включає загальні гігієнічні правил, серед яких:

- правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

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

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

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

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

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

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

Функціональна активність організму людини ритмічно змінюється. Ритми функціонування організму, що отримали назву біологічних, мають різні періоди. Основним ритмом є добовий. Вночі знижуються показники обмінних процесів, серцево-судинної та дихальної систем, температура тіла. Удень збільшуються

інтенсивність обміну речовин, рухова активність і, пов'язана з ними, робота серця та дихання. При цьому, протягом дня, працездатність також ритмічно змінюється, поступово підвищується у ранкові години. Вона досягає високого рівня о 10–13 год, а потім знижується до 14 год. Після цього починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Недотримання правил особистої гігієни може призвести до грибкових захворювань шкіри. Тому необхідно насухо витирати міжпальцеві складки ніг, ретельно витирати ноги після купання, прийому ванни або душі. У лазнях і душових слід користуватися індивідуальними гумовими тапочками.

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

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

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

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.

Куріння є перешкодою у спортивному тренуванні та підвищенні спортивної майстерності.

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

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

3.3. Самоконтроль під час занять за темою

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

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

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

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

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

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

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розгляді окремо від його, інтенсивності – між цими параметрами тренування існує 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, по мірі 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 відображати у вигляді графіка – стійка тенденція до підвищення ЧСС буде свідчити про накопичення втоми. У такому випадку слід знизити навантаження, чіткіше організувати режим праці та відпочинку.

ВИСНОВКИ

Належний рівень сформованості навичок виконання захисних дій в разі погрози холодною зброєю – необхідна умова ефективного виконання службових завдань працівниками поліції. Формування відповідних умінь і навичок передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

У методичних рекомендаціях схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок щодо застосування захисних дій при погрозі холодною зброєю. Висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять, спрямованих на формування спеціальних рухових умінь і навичок; розглянуто алгоритм дій поліцейського під час опанування техніки виконання захисних дій в разі погрози холодною зброєю.

За результатами ґрунтовного дослідження наукового доробку в галузі фізичного виховання та спорту визначено закономірності розвитку й удосконалення рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки за відповідною темою. Детально розглянуто правові підстави застосування поліцейських заходів.

На підставі емпіричного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок захисних дій в разі погрози холодною зброєю; розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Фотоматеріал, що міститься в методичних рекомендаціях, сприятиме ефективнішому опануванню техніки виконання поліцейських заходів примусу.

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. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49.(Серія «Фізичне виховання і спорт»).
3. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протидії зброї супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28.(Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
4. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
5. 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.
6. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
7. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
8. 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)»).
9. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
10. 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.
11. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.
12. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії зброї супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.

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

14. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

15. 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.

16. 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»).

17. 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.

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

19. 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»).

20. 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)»).

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

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

23. 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.

24. 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.

25. 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.
26. 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)»).
27. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 (13). С. 217–226.
28. 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)»).
29. 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)»).
30. Бондаренко В. В. Специфіка підготовчих дій при нападі супротивника, озброєного ножем. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. Вип. 69. С. 41–45.
31. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.
32. Бондаренко В. В. Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2017. Вип. 6. С. 91–108.
33. Бондаренко В. В. Формування психологічної готовності працівників патрульної поліції до застосування поліцейських заходів примусу. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 86–97.
34. 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.
35. Бондаренко В. В., Бутов С. Є. Особливості поведінки озброєного правопорушника, яка передуює нападу. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 17–18 черв. 2016 р.). Київ, 2016. С. 20–22.
36. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Формування навичок рукопашного бою в майбутніх правоохоронців на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. *Передові технології реалізації освітніх ініціатив* : матеріали III Міжнар. дистанц. наук.-метод. конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 5 лют. 2020 р.). Переяслав, 2020. С. 47–65.
37. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., 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>).

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

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

40. Бондаренко В. В., Плisko В. В., Радзієвський 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.

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

42. 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»).

43. Бондаренко В. В., Плisko В. І. Структурно-функціональна модель професійної готовності працівника патрульної поліції. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 97–111. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/13763/1/10.pdf>

44. 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.

45. 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.

46. 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).

47. 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.

48. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного

становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. (DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>). URL: <https://psychped.naiaau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>.

49. 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)»).

50. 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.

51. 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

52. 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»).

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

54. 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.

55. 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

56. 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.

57. 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)»).

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

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.Є. 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. 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.

63. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2008. 122 с.

64. 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.

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

66. Дідковський В.А. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : [навчальний посібник] / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2013. – 108 с

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

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

69. Дідковський В.А., Матвієнко М.І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. – Вип. 3 К(131) 21. С 119 – 123.

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

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

72. 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. 1 (75). 2017. С. 74–80.

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

74. 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)»).

75. 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.

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

77. 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. 62 с.

78. 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.

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

80. Магльований А. В., Бондаренко В. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

81. 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.

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

83. 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.

84. 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.

85. Плisko В. І., Бутов С. Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ, 2008. 36 с.

86. 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.

87. 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>

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

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

90. 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.

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

92. Сікура А., Пліско В. Гіпокінезія як різновид залежності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ, 2012. № 3 (19). С. 247–252.

93. Сокурченко 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.

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

95. 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.

96. 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.

97. 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.

98. Bondarenko V., Prontenko K., Andreychuk V. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettle bell 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).

99. 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. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006408-d9ec0d9ec1/EE19.12.02%20Principios%20metodol%C3%B3gicos%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20profesional%20de....pdf

100. 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>.

101. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during study in higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246–267. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

102. Bondarenko, V., Plisko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, I., Bohuslavskiy, V., Ivanitskiy, R., Solohub, O., Husarevych, O., Petryshyn, O., Babich, O., Griban, G., Prontenko, K. (2020). Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006608-7bcbcbcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20los%20agentes%20de%20la%20polic%C3%ADa.pdf

103. 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>.

104. Didkovskiy V., Special physical training as a component of student youth mastering the basics of self-defense / V. Didkovskiy, M. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. Issue 3K (131) 21. S. 457; S. 119–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series 5.2021.3K(131).28.

105. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylychuk 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>

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

107. 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

ХУДЯКОВА Наталія Юріївна,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
АРСЕНЕНКО Олександр Андрійович та ін.

ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ ПРАВООПОРУШНИКА ОЗБРОЄНОГО ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ (НОЖЕМ)

Методичні рекомендації

Підписано до друку 24.05.2021. Формат 64х90/16. Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,38
Наклад 150 прим. Зам.№ 00148/2

Виготовлювач «ФОП Кандиба Т.П.»
Бул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5263 від 20.12.2016.
E-mail: diz [18@ukr.net](mailto:diz_18@ukr.net)
Тел.: 067231-02-86 (Viber)
099 120-25-24