



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



**ДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ
ПОВЕРХНЕВОЇ ПЕРЕВІРКИ.
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КАЙДАНКІВ**

Методичні рекомендації



**Київ
2021**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ
ПОВЕРХНЕВОЇ ПЕРЕВІРКИ.
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КАЙДАНКІВ

Методичні рекомендації

Київ
2021

Укладачі:

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

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

Сягровець В. А. – кандидат юридичних наук, завідувач кафедри тактичної підготовки ННІ № 3 НАВС;

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

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

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

Лук'янов С. В. – викладач кафедри тактичної підготовки ННІ № 3 НАВС

Рецензенти:

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

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

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 22 березня 2021 року (протокол № 6)

Матеріали подано в авторській редакції

Д449 **Дії** поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків [Текст]: метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 62 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено правові підстави й особливості здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків, окреслено алгоритм і техніку дій поліцейського. Розроблено практичні рекомендації щодо проведення занять, спрямованих на формування навичок застосування поліцейських заходів. Розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни занять під час опанування техніки здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків.

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

УДК 351.741:343.125](072)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ.....	5
1.1. Правові підстави й особливості здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків.....	5
1.2. Загальні засади формування навичок застосування поліцейських заходів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.....	8
1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок застосування поліцейських заходів	13
2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДІЙСНЕННЯ ПОВЕРХНЕВОЇ ПЕРЕВІРКИ ТА ЗАСТОСУВАННЯ КАЙДАНКІВ.....	17
2.1. Структура практичного заняття за темою	17
2.2. Методи навчання під час опанування способів здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків	21
2.3. Техніка здійснення поверхневої перевірки	24
2.4. Техніка застосування кайданків	29
2.4.1. Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу	31
2.4.2. Надягання кайданків після погрози застосування вогнепальної зброї	36
2.4.3. Взаємодія поліцейських під час застосування кайданків.....	39
2.4.4. Техніка знімання кайданків	41
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ.....	43
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування навичок застосування поліцейських заходів	43
3.2. Гігієна занять під час вивчення способів застосування кайданків і поверхневої перевірки	45
3.3. Самоконтроль під час занять за темою	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

Виконання службових повноважень працівниками Національної поліції України передбачає застосування поліцейських превентивних заходів і заходів примусу. Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійснення візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу. Поліцейськими заходами примусу є: застосування фізичної сили; спеціальних засобів; вогнепальної зброї. Зокрема кайданки застосовують: під час затримання особи; конвоювання затриманого або заарештованого; до особи, яка підозрюється у вчиненні кримінального правопорушення та чинять опір поліцейському або намагаються втекти; якщо особа своїми небезпечними діями може завдати шкоду собі й оточуючим; проведенні процесуальних дій з особами у випадках, коли вони можуть створити небезпеку оточуючим або собі.

Публічне зіткнення із непокорою правопорушника створює екстремальні умови та вимагає миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості особового складу, зокрема сформованості спеціальних рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів.

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

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування умінь і навичок здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Розглянуто різновиди кайданків, їх будову, техніку, тактику та правові підстави застосування. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки; розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять відповідними фізичними вправами тощо.

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 ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ

1.1. Правові підстави й особливості здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків

Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу.

Поліцейський для здійснення поверхневої перевірки особи може зупиняти осіб та/або оглядати їх, якщо існує достатньо підстав вважати, що особа має при собі річ, обіг якої заборонено чи обмежено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю такої особи або інших осіб.

Поверхневу перевірку здійснюють поліцейські відповідної статі. У невідкладних випадках поверхневу перевірку може здійснити будь-який поліцейський лише з використанням спеціального приладу або засобу.

Поліцейський може здійснювати поверхневу перевірку речі або транспортного засобу:

1) якщо існує достатньо підстав вважати, що в транспортному засобі знаходиться правопорушник або особа, свобода якої обмежується в незаконний спосіб;

2) якщо існує достатньо підстав вважати, що в транспортному засобі знаходиться річ, обіг якої заборонено чи обмежено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю такої особи або інших осіб;

3) якщо існує достатньо підстав вважати, що річ або транспортний засіб є знаряддям вчинення правопорушення та/або знаходиться в тому місці, де може бути скоєно кримінальне правопорушення, для запобігання якого необхідно провести поверхневу перевірку.

Поверхнева перевірка речі або транспортного засобу здійснюється шляхом візуального огляду речі та/або транспортного засобу або візуального огляду салону та багажника транспортного засобу. Поліцейський при здійсненні поверхневої перевірки має право вимагати відкрити кришку багажника та/або двері салону.

Під час поверхневої перевірки речі або транспортного засобу особа повинна самостійно показати поліцейському вміст особистих речей чи транспортного засобу.

При виявленні в ході поверхневої перевірки будь-яких слідів правопорушення поліцейський забезпечує їх схоронність та огляд відповідно до вимог статті 237 Кримінального процесуального кодексу України.

Застосування кайданків та інших засобів обмеження рухомості є поліцейським заходом примусу, зокрема належить до категорії

спеціальних засобів. Статтею 42 закону України «Про Національну поліцію» визначено, що спеціальні засоби як поліцейські заходи примусу – це сукупність пристроїв, приладів і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ураження різними предметами (у тому числі від зброї), тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника), пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують, з чітким регулюванням підстав і правил застосування таких засобів та службових тварин.

Для виконання своїх повноважень поліцейські можуть використовувати такі спеціальні засоби:

- 1) гумові та пластикові кийки;
- 2) електрошокові пристрої контактної та контактнo-дистанційної дії;
- 3) засоби обмеження рухомості (кайданки, сітки для зв'язування тощо);
- 4) засоби, споряджені речовинами сльозогінної та дратівної дії;
- 5) засоби примусової зупинки транспорту;
- 6) спеціальні маркувальні та фарбувальні засоби;
- 7) службові собаки та службові коні;
- 8) пристрої, гранати та боєприпаси світлозвукової дії;
- 9) засоби акустичного та мікрохвильового впливу;
- 10) пристрої, гранати, боєприпаси та малогабаритні підривні пристрої для руйнування перешкод і примусового відчинення приміщень;
- 11) пристрої для відстрілу патронів, споряджених гумовими чи аналогічними за своїми властивостями металевими снарядами не смертельної дії;
- 12) засоби, споряджені безпечними димоутворюючими препаратами;
- 13) водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.

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

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

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

Застосування кайданків поліцейськими здійснюється з урахуванням низки статей закону України «Про Національну поліцію».

Стаття 43. Порядок застосування поліцейських заходів примусу:

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

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

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

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

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

Стаття 45. Застосування спеціальних засобів:

1. Поліцейський для забезпечення публічної безпеки і порядку застосовує спеціальні засоби, визначені цим Законом.

2. Поліцейський уповноважений застосовувати спеціальні засоби тільки у разі, якщо він пройшов відповідну спеціальну підготовку.

3. Загальні правила застосування спеціальних засобів:

1) кайданки та інші засоби обмеження рухомості застосовуються:

а) до особи, яка підозрюється у вчиненні кримінального правопорушення та чинить опір поліцейському або намагається втекти;

б) під час затримання особи;

в) під час конвоювання (доставляння) затриманого або заарештованого;

г) якщо особа своїми небезпечними діями може завдати шкоду собі і оточуючим;

г) проведення процесуальних дій з особами у випадках, коли вони можуть створити реальну небезпеку оточуючим або собі.

Під час здійснення поверхневої перевірки слід пам'ятати, що правопорушники здебільшого носять зброю потай у кишенях. Зазначене дозволяє їм зненацька застосувати зброю до працівника, здійснюючи маневр під виглядом виймання носової хустини або записної книжки з кишені.

Найефективніше здійснювати поверхневу перевірку прощупуванням, оскільки це дозволяє успішно виявляти всі сторонні предмети, які можуть бути приховані в одязі або на тілі затриманого. Слід пам'ятати про небезпеку враження долоні колючими предметами (голка від шприца тощо).

Згідно статті 37 Закону України про Національну поліцію, поліцейський може тимчасово обмежити фактичне володіння річчю або пересування транспортного засобу для запобігання небезпеці, якщо є достатні підстави вважати, що річ або транспортний засіб можуть бути використані особою з метою посягання на своє життя і здоров'я або на життя чи здоров'я іншої людини, або пошкодження чужої речі. На вимогу особи поліцейський зобов'язаний повідомити стосовно причин застосування ним відповідних заходів. Обмеження фактичного володіння річчю здійснюється на підставах та в порядку, визначених Кримінальним процесуальним кодексом України та Кодексом України про адміністративні правопорушення.

Обмеження фактичного володіння річчю здійснюють шляхом вилучення речі в її фактичного власника, обмеження її перенесення або перевезення. Поліцейський зобов'язаний у письмовій формі повідомити свого керівника про тимчасове обмеження фактичного володіння річчю особи, а також зобов'язаний скласти протокол про здійснення тимчасового обмеження фактичного володіння річчю та надати протокол цій особі.

Здійснюючи вилучення заборонених предметів, слід пам'ятати, що ця мить для підозрюваного є найзручнішою для захоплення руки працівника, а також для нанесення удару або застосування кидка. Тому необхідно візуально контролювати всі дії особи, дотримуватися безпечної дистанції та бути готовим до будь-яких несанкціонованих дій.

1.2. Загальні засади формування навичок застосування поліцейських заходів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Формування навичок застосування поліцейських заходів має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління

формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів, традиційно проводять у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомом здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) постійне збагачення рухового досвіду новими формами рухів;

2) подолання координаційних труднощів, що виникають за необхідності гнучко змінювати форми рухів в умовах ситуацій, у яких відбувається швидкий і несподіваний перебіг подій.

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

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

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

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

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

Прикладом незначної помилки може бути невелике зниження швидкості виконання прийому.

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

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

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

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

Основні методи виправлення помилок:

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

Виправлення помилок здійснюється у такій послідовності:

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

2) індивідуальні – виправляються під час заняття, 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. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок застосування поліцейських заходів

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

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 освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і підвищення вимог.

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

контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

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

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

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

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

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

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

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

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної

діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосовувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що зумовлює пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і граничні навантаження, щоб уникнути перенапруження тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат тощо. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

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

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

2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДІЙСНЕННЯ ПОВЕРХНЕВОЇ ПЕРЕВІРКИ ТА ЗАСТОСУВАННЯ КАЙДАНКІВ

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 спортзалі, 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.

На заняттях, які спрямовані на вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу, розминку можна провести за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – ударів,

блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також вводячи в міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махи. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовується рахування. Здебільшого всі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які складаються з одного руху, можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

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

Під час визначення методики побудови основної частини заняття слід 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 відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття становить 50–55 хв.

Заклучна частина заняття. У межах цієї частини заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлювальний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Поступовий перехід від інтенсивного тренування до відпочинку 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) [36; 37].

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.

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

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

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

Кругове тренування – форма, під час якої кожним здобувачем, або за підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому 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 способів здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків

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

1) методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки рухових дій, тобто на формування рухових 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 способів здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків 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 окремими 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 бесіди: 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 прийомом 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.

2.3. Техніка здійснення поверхневої перевірки

Поверхнева перевірка двома працівниками в положенні стоячи, коли підозрюваний не здійснює спротиву (при співпраці).

Спосіб 1. Наблизитися до підозрюваного з двох сторін, візуально контролюючи всі його дії. Подати команди: «Руки в сторони, долонями назад. Ноги розставити широко носками назовні». Захопити кисті правопорушника різнойменними руками та зафіксувати в незручному для нього положенні, здійснюючи больовий контроль (Рис. 1).

Після цього один працівник здійснює поверхневу перевірку, а інший контролює дії підозрюваного (Рис. 2)



Рис. 1

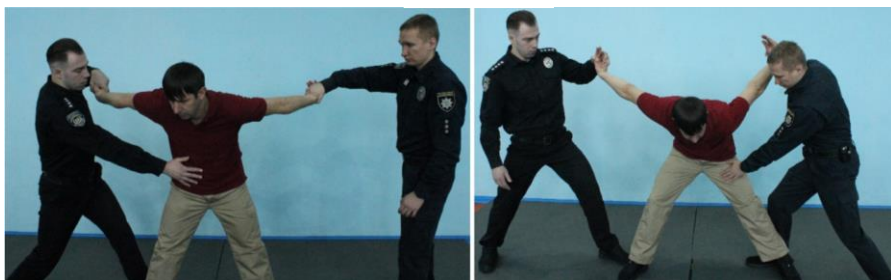


Рис. 2

Спосіб 2. Наблизитися до підозрюваного з двох сторін, візуально контролюючи всі його дії. Подати команди: «Руки за спину, пальці в замок, долонями назовні». Після того як підозрюваний виконав усі команди, поліцейський, який перебуває позаду, наближується до підозрюваного та здійснює захоплення кистей зі сторони мізинців за зчеплені в замок пальці (Рис. 3, Рис. 4), одночасно виводить його з рівноваги та контролює у такому положенні його дії.



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Інший працівник здійснює поверхневу перевірку (Рис. 5.)

Поверхнева перевірка одним працівником у положенні стоячи, руки за спиною, пальці зчеплені в замок (при співпраці):

Поліцейський подає команди: «Руки догори, пальці в сторони» (Рис. 6), «Обертатись кругом, до команди «стоп», «Стоп» (правопорушник перебуває спиною до поліцейського). «Ноги широко, носки нарізно» (Рис. 7), «Руки за спину, пальці в замок, долонями на зовні» (Рис. 8), «Голову ліворуч». Наблизитися до підозрюваного під безпечним кутом із правого боку, виконати захоплення лівою рукою за кисті зі сторони мізинців (пальці рук зчеплені в «замок» та обернути їх долонями до низу (Рис. 4, Рис. 9). Правую рукою захопити супротивника за різнойменне плече, та нахилиючи назад-на себе, вивести його з рівноваги (Рис. 10). Запитати: «Чи є речі, які знаходяться в обмеженому обігу?»; «Чи є у Вас предмети, які можуть завдати мені шкоди?».



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Здійснити поверхневу перевірку (Рис 11). Для проведення поверхневої перевірки з лівого боку змінити стійку, та, не втрачаючи контролю рук підозрюваного, перехопити його кисті правою рукою й продовжити перевірку.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

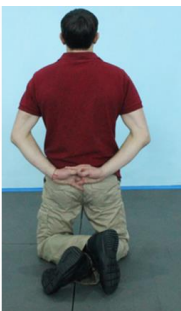


Рис. 12

Здійснення поверхневої перевірки, стоячи навколішках, проводиться у випадках підвищеної небезпеки та обмеженого простору (коли відсутня можливість покласти затриманого долілиць). Слід подати команду: «Стати на праве, ліве коліно, нога на ногу» (Рис.12). Виконати послідовність дій як при проведенні поверхневої перевірки із положення стоячи.

Методичні вказівки. Поверхневу перевірку виконувати згори донизу: починати з головного убору, тулуб підозрюваного умовно розділити на сектори (звернути увагу на кишені та пояс (ремінь)). Перед початком проведення поверхневої перевірки обов'язково довести до правопорушника дії, які будуть застосовуватися до нього (ст. 34 Закону «Про Національну поліцію»). У разі виявлення підозрілих предметів, схожих на зброю, боєприпаси пакетики з наркотиками тощо, необхідно запитати в підозрюваного, що знаходиться у нього в карманах та запропонувати самому дістати підозрілу річ. У випадку відмови – особа затримується, а підозрілий предмет вилучається у присутності двох понятих (здійснює слідчо-оперативна група).

Поверхнева перевірка в положенні стоячи, коли правопорушник у кайданках. Правопорушник повинен перебувати в максимально незручному положенні: ноги широко розставлені, носки нарізно, голова повернена ліворуч (праворуч); контроль правопорушника здійснювати утримуючи за наручники (пістолетний хват) (Рис. 14; рис. 15). Для додаткового контролю – різнойменною ногою заблокувати ногу правопорушника із внутрішньої сторони (Рис. 13).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Методичні вказівки. Звернути увагу на блокування своєю ногою ноги правопорушника. Контроль правопорушника в максимально незручному для нього положенні. При проведенні

поверхневої перевірки поглядом контролювати голову правопорушника. Порядок та техніка проведення поверхневої перевірки ідентичні тим, що і в положенні стоячи без кайданків.

Поверхнева перевірка в положенні лежачи (правопорушник у кайданках). Правопорушник лежить на животі, руки за спиною у кайданках (Рис. 16). Здійснити перевірку спини поясу позаду, подати команду «На лівий/правий бік!»; розмістити коліно своєї лівої ноги між рук правопорушника, права нога на стопі (збалансоване положення) (Рис. 17); або ж відвести руки правопорушника максимально назад, розмістити коліно своєї лівої ноги у притул до спини правопорушника, права нога на стопі (збалансоване положення). Запитати: – «Чи є речі які, знаходяться в обмеженому обігу?»; «Чи є у вас предмети, які можуть завдати мені шкоду?». Здійснити поверхневу перевірку (Рис. 18). Подати команду «На живіт!». Контролюючи руками дії правопорушника, змінити свою позицію (Рис. 20) та провести поверхневу перевірку з іншого боку



Рис.16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 20

Методичні вказівки. Під час виконання поверхневої перевірки не втрачати контролю. При співпраці больовий вплив зменшувати. Поверхневу перевірку виконувати згори донизу: починати з головного убору, тулуб підозрюваного умовно розділити на сектори (звернути увагу на кишені та пояс (ремінь). Перед початком проведення поверхневої перевірки обов'язково довести до правопорушника дії, які будуть застосовані до нього (ст. 34 ЗУ «Про Національну поліцію»).

2.4. Техніка застосування кайданків

Кайданки (пластмасові разової дії та браслети ручні сталеві) – спеціальний засіб, який призначений для обмеження ступеня свободи затримуваного, та застосовується для його затримання й подальшого конвоювання. Особам, які підозрюються у вчиненні кримінальних правопорушень, раніше засуджених за такі правопорушення, а також особам, які поведуть себе агресивно, кайданки необхідно надягати тільки ззаду.



Рис. 21

Кайданки пластикові разової дії (стяжки) (Рис. 21) – гнучкий пластиковий пасок довжиною 0.5 м, шириною 0.005 м та товщиною 0.001 м. Працюють за типом «зашморгу». Складаються зі стрічки, по всій довжині якої розташовані регулювальні зубці, та фіксуючих пристроїв із зубцями. Регулюючі та фіксуючі зубці розташовані під кутом 45 градусів до полотна стрічки. У разі застосування фіксуючий зубець попадає між регулюючими зубцями і «замикає» кайданки.

Оскільки, після застосування кайданки неможливо відімкнути, їх розрізають гострим предметом (ножем, ножицями тощо).

Браслети ручні сталеві (далі – БР-С) – пристрій, який складається з двох кілець і з'єднувального ланцюжка (Рис. 22).

Кожне кільце браслетів утворюють два напівкільця, одне з яких рухоме (1) та має регулюючі зубці (5), а друге статичне (2), до якого кріпиться з'єднувальний ланцюжок (3). Статичне напівкільце має також фіксуючий пристрій з замком, фіксатором та отвором для ключа (4). Ключ, окрім зуба для відмикання, має внутрішній отвір, в який входить вісь, запресована в статичне напівкільце. Вісь захищає кайданки від відмикання сторонніми предметами.

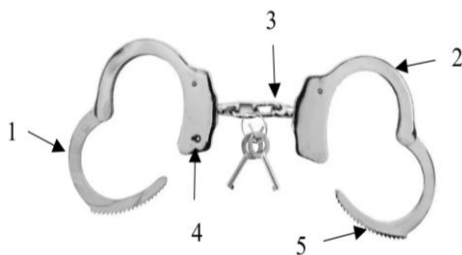


Рис. 22

БР-С витримують розривне зусилля до 200 кг.

Опанування способів застосування кайданків розпочинається з вивчення та відпрацювання правильного хвату (Рис. 23). Надягання кайданків здійснюється натисканням ребра їх рухомого напівкільця на кінцівку затримуваного, розміщуючи його у найвищій

частині зап'ястка (Рис. 24). При цьому, натискання необхідно проводити збоку променевої або ліктьової кістки таким чином, щоб овал, який утворюють напівкільця, збігався з овалом зап'ястка.

Це полегшить замикання кайданків та зменшить можливість травмування кінцівки затримуваного. Точка прикладення сили повинна розташовуватись приблизно на 1/3 від осі оберту. Больовий контроль здійснюється шляхом обертання браслета і тиску його ребрами на зап'ясток.



Рис. 23



Рис. 24

Будь-яке затримання, а тим паче, із застосуванням кайданків, доцільно здійснювати тоді, коли кількість поліцейських, що найменше, вдвоє перевищує кількість правопорушників, від чого залежить особиста безпека працівників ОВС та безпека оточуючих. В такому випадку один зі співробітників контролює можливу несанкціоновану поведінку затримуваного під загрозою застосування вогнепальної зброї, больового чи задушливого прийому, а другий безперешкодно займається надяганням кайданків. Але трапляються випадки, коли поліцейський знаходиться сам-на-сам із правопорушником і крім навичок володіння прийомом силового впливу та кайданків іншої зброї і спеціальних засобів при собі не має. Тому, крім навичок прийомів фізичного впливу, кожен працівник Національної поліції повинен володіти технікою застосування кайданків, уміти використовувати їх як ударне, так і металеве знаряддя.

Для чіткого надягання кайданків необхідно ретельно відпрацювати правильний «жорсткий» (пістолетний) хват. При правильному хваті, ланцюг, що з'єднує браслети – міцно затиснутий у руці. Рухливі напівкільця браслетів спрямовані від себе в одному напрямку (Рис. 23). При такому хваті браслети разом з рукою утворюють єдине ціле та повністю виключають можливість

самотравмування під час фізичного опору правопорушника. Існує два основних тактичних варіанти надягання кайданків, коли поліцейський самотійно проводить затримання:

- надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу під больовим контролем;
- надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї.

Слід пам'ятати, що найбезпечніше здійснювати затримання та надягання кайданків, коли затримуваний знаходиться у не вигідному для себе положенні і не може чинити опір поліцейському. Тому після застосування прийому фізичного впливу буде доцільним перевести затримуваного в положення «лежачи на землі обличчям вниз», одночасно контролюючи його дії за допомогою больового впливу. Надягання кайданків необхідно починати зі скованої кінцівки правопорушника не послаблюючи на неї больового впливу, та подаючи усні команди. У разі ігнорування правопорушником усної команди – посилити больовий вплив на кінцівку і примусити його дану команду виконати.

2.4.1. Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу

У цьому підрозділі методичних рекомендацій висвітлено декілька способів надягання кайданків після застосування заходів фізичного впливу, але це не означає, що не існує інших, не менш ефективних способів.

Спосіб 1. За допомогою прийомів затримання (важіль руки всередину, важіль руки назовні, загин руки за спину чи іншого больового прийому) перевести правопорушника в положення лежачи обличчям униз. Не послаблюючи больового впливу на руку, одним коліном заблокувати спину, другим – голову правопорушника, примусивши його витягнути вільну руку в сторону долонею догори (Рис. 25 – Рис. 27).



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Зігнувши захоплену руку правопорушника у ліктьовому суглобі, зафіксувати його лікоть в упорі в області нижньої частини свого живота

(рис. 28), не послаблюючи больового впливу на кисть, та дотискуючи її одним із способів, показаних на (Рис. 26; Рис. 27).

Для надягання кайданків на заблоковану руку, необхідно вільною рукою їх дістати та надягнути один браслет (Рис. 29). Потім, за допомогою усної команди та больового впливу на сковану кінцівку, примусити супротивника завести за спину іншу руку, захопити зворотнім хватом її великий палець, та надягнути другий браслет (Рис. 30).

Спосіб 2. За допомогою прийомів затримання покласти правопорушника на землю обличчям униз і виконати загин руки за спину (Рис. 31). Заблокувавши кисть противника однойменною рукою, а його лікоть різнойменною, не послаблюючи больового контролю, заблокувати його голову та плече своїми ногами (Рис. 32). Для посилення больового контролю, слід зігнути руку затриманого та дотиснути кисть (Рис. 33).



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

Продовжуючи контролювати кінцівку затримуваного однією рукою та блокуючи його плече, вільною рукою дістати кайданки,



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

звільнити зап'ясток заблокованої кінцівки від одягу, якщо це потрібно та надягнути один браслет (Рис. 34). За допомогою усної команди та больового впливу на сковану кінцівку, примусити супротивника завести за спину іншу руку, на яку надягнути другий браслет (Рис. 35).



Рис. 34



Рис. 35

Спосіб 3. За допомогою кидка із захопленням двох ніг правопорушника при підході ззаду кинути його на землю обличчям вниз, виконати больовий прийом на ногу (Рис. 36). За допомогою усної команди та посилення больового впливу, примусити супротивника завести за спину однойменну руку та захопити зворотнім захопленням великий палець цієї руки для здійснення больового контролю.

Вільною рукою звільнити руку затримуваного від одягу, дістати кайданки та надягнути один браслет (Рис. 37). Посилоючи больовий вплив на сковану руку за допомогою зафіксованого на ній браслета та подаючи усні команди, примусити затриманого завести за спину іншу руку і надягти на неї другий браслет (Рис. 38).

Спосіб 4. За допомогою кидка із захопленням двох ніг правопорушника при підході спереду перевести його у положення лежачи. Виконавши ущемлення ахіллового сухожилля передпліччям, припинити опір, перевернути його в положення «на животі», заблокувати ногу ущемленням литкового м'язу (Рис. 36). За допомогою усної команди та посилення больового впливу, примусити супротивника завести за спину однойменну руку та захопити зворотнім захопленням великий палець цієї руки для здійснення больового контролю, після чого надягнути кайданки як у *спосіб 3* (Рис. 38).



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Піднімання правопорушника в кайданках і конвоювання

Після того як кінцівки правопорушника сковані, для особистої безпеки та безпеки оточуючих, необхідно провести його поверхневу перевірку на наявність у нього заборонених предметів, та супроводити його до машини, поліцейського відділку тощо. Для цього його необхідно підняти будь яким із наступних способів.

Спосіб 1. За допомогою спеціальних команд і больового впливу на кінцівку, перевернути правопорушника на бік, змусити підібрати коліна до грудей (Рис. 39), та стати на коліна (рис. 40). Здійснюючи різнойменною рукою больовий вплив на великий палець його руки або кисть, а іншою контролюючи його дальнє від себе плече, підштовхнути вперед і примусити піднятися (Рис.41).



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

Спосіб 2. Затриманий лежить на животі (Рис. 42). За допомогою спеціальних команд та больового впливу на кінцівку перевернути правопорушника на правий / лівий бік (Рис. 43); перевести в положення сидячи; подати команду «Ліву / праву ногу зігнути» (Рис. 44).



Рис. 42



Рис. 43

Утримуючи лівою рукою за плече, правою за кисть (Рис. 44), підняти правопорушника у бік зігнутої ноги (Рис. 45).



Рис. 44



Рис. 45

Спосіб 3. Затриманий лежить на животі (Рис. 42). За допомогою спеціальних команд і больового впливу на кінцівку перевести правопорушника в положення сидючи та наказати зігнути ноги (Рис. 46).



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Утримуючи супротивника лівою рукою за плече та підштовхуючи уперед, натиснути правою рукою на його праве коліно (Рис. 47) й підняти (Рис. 48).



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Конвоювати правопорушника слід не припиняючи больового впливу на кисть, лікоть (Рис. 49 - Рис. 51). При цьому конвоювання можна

здійснювати як звичайним способом (Рис. 52, Рис. 53), так і спиною вперед (Рис. 54).



Рис. 52



Рис. 53

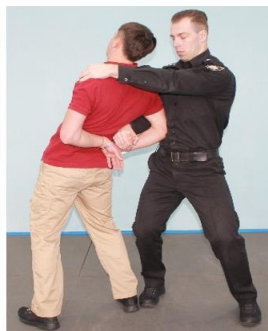


Рис. 54

Для особистої безпеки під час конвоювання необхідно розташуватися збоку від правопорушника, одночасно контролюючи різноманітну рукою його дальнє від себе плече або голову. Не рекомендують під час конвоювання утримувати правопорушника за з'єднувальний ланцюжок браслетів, оскільки такий спосіб утримання може призвести до травмування своїх пальців.

2.4.2. Надягання кайданків після погрози застосування вогнепальної зброї

Перш ніж перейти до безпосереднього викладення матеріалу цього розділу, необхідно зауважити, що надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї – це низка складних тактичних дій, спрямованих передусім на особисту безпеку працівника поліції. Слід пам'ятати, що будь-який контакт правоохоронця з правопорушником є небезпечним, особливо коли правоохоронець контактує з правопорушником на близькій відстані зі зброєю в руках. Психологічна перевага, вміння примусити правопорушника виконувати всі вимоги, не спостерігаючи за діями правоохоронця, володіння технікою надягання кайданків – основна складова успіху в такій ситуації.

Згідно п. 12 ст. 46 Закону України «Про Національну поліцію», під час затримання осіб, щодо яких у поліцейського виникла підозра у вчиненні тяжкого чи особливо тяжкого кримінального правопорушення, а також під час перевірки документів у таких осіб поліцейський може привести в готовність вогнепальну зброю та попередити особу про можливість її застосування.

Спроба особи, яку затримує поліцейський із вогнепальною зброєю в руках, наблизитися до нього, скоротивши визначену поліцейським відстань, чи доторкнутися до зброї є підставою для застосування вогнепальної зброї поліцейським.

Розглянемо основні положення затримуваного для надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї.

Надягання кайданків у положенні, коли правопорушник стоїть

Для того щоб правопорушник зайняв зручне положення для надягання кайданків і не мав змоги контролювати дії поліцейського подають такі команди: «Повільно через ліве (праве) плече кругом! Руки в сторони долонями назад! Ноги розставити ширше носками назовні! Нахилитись уперед, пальці рук нарізно! Голову повернути ліворуч, дивитись ліворуч!».



Рис. 55



Рис. 56

Перебуваючи в такій позиції (Рис. 55), підозрюваний почуває себе нестійко, сектор огляду обмежений, оскільки його погляд спрямований ліворуч. Розташуватися позаду праворуч від підозрюваного, який не має можливості спостерігати за діями працівника поліції, сховати пістолет до кобури і дістати кайданки, які взяти «пістолетним» хватом у праву руку. Повільно наблизитися до правопорушника, візуально контролюючи його поведінку та подати команду: «Дивитись ліворуч!», захопити лівою рукою зворотнім хватом великий палець його правої руки і виконати больовий прийом на палець (Рис. 56). Одночасно замкнути верхній або нижній браслет кайданків (Рис. 57). Здійснюючи больовий контроль поворотом кільця надягнутого браслету подати команду: «Ліву руку за спину!» і, захопивши лівою рукою великий палець лівої руки супротивника, надягнути на неї інший браслет (Рис. 58).



Рис. 57



Рис. 58

Надягання кайданків у положенні, коли правопорушник стоїть в упорі біля стіни, транспортного засобу, паркану тощо.

Спосіб 1. За допомогою команд, під погрозою застосування вогнепальної зброї, примусити правопорушника з піднятими догори руками повернутися обличчям до опори, підійти та спертися об неї руками. Подаємо такі команди: «Повільно, через ліве плече кругом! Підійти до стіни! Руки на стіну! Ноги від стіни як можна ширше носками назовні! Повернути голову ліворуч! Дивитись ліворуч!» (Рис. 59).



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

Перебуваючи позаду-праворуч від правопорушника, візуально контролюючи його дії, сховати пістолет до кобури та дістати кайданки. Наблизитися, своєю лівою ногою зсередини заблокувати праву ногу



Рис. 62

супротивника, а лівою рукою його праве плече, та, одночасно, звільнивши за допомогою кайданків його правий зап'ясток від одягу, замкнути на ньому нижній браслет (Рис. 60). За допомогою команди: «Спертися грудьми на стіну! Ліву руку за спину!» та больового впливу на сковану руку, захопити своєю лівою рукою зворотнім хватом великий палець лівої руки правопорушника. Здійснюючи больовий контроль на великий палець лівої руки та зап'ясток правої руки пропустити верхній браслет попід скованою правою рукою супротивника (Рис. 61), підвести його до лівого зап'ястка супротивника і замкнути (Рис. 62).

Спосіб 2. Зручно надягати кайданки, в положенні, коли руки затримуваного зчеплені на потилиці, а сам він спирається на опору



Рис. 63



Рис. 64

головою та грудьми, прогнувшись у попереку. У такому разі нижній браслет надягається на правий зап'ясток зі сторони ліктьової кістки (Рис. 63, Рис. 64). Алгоритм надягання другого браслету – як у попередньому способі.

Надягання кайданків у положенні коли правопорушник лежить обличчям униз. За допомогою спеціальних команд під погрозою застосування вогнепальної зброї, примусити правопорушника лягти на землю обличчям вниз, ноги розвести якнайширше носками назовні, голову повернути ліворуч, руки розвести в сторони долонями догори, праву руку відірвати від землі, пальці руки нарізно (Рис. 65).



Рис. 65

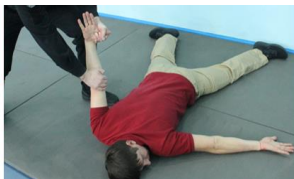


Рис. 66

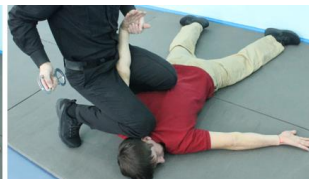


Рис. 67

Заховавши зброю до кобури, візуально контролюючи дії правопорушника, швидко наблизитись до нього та захопити лівою рукою за великий палець а правою за ліктювий згин його правої руки (Рис. 66). Зафіксувати руку супротивника в положенні болювого контролю. Дістати кайданки та надягнути їх на затриманого (Рис. 67).

2.4.3. Взаємодія поліцейських під час застосування кайданків

Здійснюючи силове затримання правопорушника з послідуочим застосуванням кайданків у разі чисельної переваги, працівники Національної поліції повинні діяти злагоджено, всі їхні дії повинні бути оговорені та відпрацьовані. Для забезпечення особистої безпеки та усунення опору з боку правопорушника, надягання кайданків доцільніше здійснювати в положенні, коли правопорушник перебуває лежачи обличчям униз.

Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків після застосування прийому фізичного впливу

Виконавши силове затримання правопорушника, необхідно



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

покласти його на землю обличчям вниз. Не послаблюючи больового контролю на його руки, заблокувати голову та спину затримуваного (Рис. 68), звільнити його зап'ястки від одягу, та надягти на нього кайданки, починаючи з ближньої до себе його руки (Рис. 69, Рис. 70).

Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків під погрозою застосування вогнепальної зброї

За допомогою команд, під погрозою застосування вогнепальної зброї, примусити правопорушника прийняти положення, зручне для надягання кайданків, але не вигідне для самого правопорушника. Після цього один поліцейський зі зброєю в руках розташовується попереду від затримуваного на безпечній відстані, візуально контролюючи всі його дії, а другий працівник надягає кайданки на затримуваного (Рис. 71).



Рис. 71



Рис. 72

Розташування повинно бути таким, щоб поліцейські і затримуваний не опинилися на одній лінії, внаслідок чого, при ускладненні ситуації, неможливо буде застосувати вогнепальну зброю.



Рис. 73



Рис. 74

Під час надягання кайданків на правопорушника в положенні, коли той стоїть в упорі руками на стіну (транспортний засіб тощо), поліцейський зі зброєю в руках розташовується ззаду-ліворуч, а той хто надягає кайданки – ззаду-праворуч (Рис.72). Надягання кайданків

здійснюється способами, які описані вище в підрозділі «Надягання кайданків коли правопорушник стоїть в упорі біля стіни, транспортного засобу, паркану тощо».

2.4.4. Техніка знімання кайданків

Правопорушник у кайданках перебуває в положенні стоячи, руки в кайданках за спиною. Поліцейський розташовується позаду-праворуч перпендикулярно до положення правопорушника, біля правої його ноги та здійснює контроль його руки (лівою рукою



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

утримує кисть правої руки правопорушника, а правою – ліктьовий суглоб цієї ж руки (Рис. 75).



Рис. 78



Рис. 79

Подаючи спеціальні команди перевести правопорушника в нестійке положення: ноги широко, стопи спрямовані у сторони (носки

нарізно), тулуб нахилений уперед, голова повернута ліворуч, руки випрямлені та підняті догори (Рис. 76).

Після постановки правопорушника у таку позицію необхідно перейти до контролювання кайданків, виконавши пістолетний хват за ланцюжок своєю правою рукою. Лівою рукою дістати ключ та подати команду: «Після звільнення лівої руки – відразу її за голову! У разі непокори буде застосована табельна вогнепальна зброя! Ви мене зрозуміли?» (Рис. 77). Знявши кайданку, рухоме напівкільце зафіксувати в замку та, не відпускаючи ланцюжка, виконати півкроку назад. Подати команду: «Після звільнення правої руки – відразу її за голову! Ви мене зрозуміли?». Знявши кайданку збільшити дистанцію до правопорушника (Рис 78.). Візуально контролюючи всі дії правопорушника, покласти кайданки у підсумок, закрити його та заховати ключ (Рис. 79).

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАХОДІВ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування навичок застосування поліцейських заходів

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

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

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

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

Спортивні травми – це пошкодження або 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 вагомим 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 способів застосування кайданків і поверхневої перевірки

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються 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 вентильованому приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендується сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, оскільки від цього воно коробиться та псується.

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

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

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

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

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

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 спонукають позитивні емоції.

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

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розгляді окремо від його, інтенсивності – між цими параметрами тренування існує 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 застосування поліцейських заходів – необхідна умова ефективного виконання службових завдань працівниками поліції. Формування відповідних умінь і навичок передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

На підставі аналізу теоретичних і методичних засад формування навичок здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків, розглянутих у методичних рекомендаціях, висвітлено закономірності розвитку й удосконалення рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки за відповідною темою.

У методичних рекомендаціях схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок здійснення поверхневої перевірки і застосування кайданків. 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 здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків; техніку застосування кайданків після виконання прийомів фізичного впливу та погрози вогнепальною зброєю; подано фотоматеріал ключових позицій під час застосування зазначених поліцейських заходів. Узагальнено вимоги нормативних документів стосовно правових здійснення поверхневої перевірки і застосування кайданків.

На підставі емпіричного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок здійснення поверхневої перевірки і застосування кайданків, зокрема розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протидії зброєному супротивнику, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
3. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
4. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 30–31.
5. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
6. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
7. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
8. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
9. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.
10. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.
11. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії зброєному супротивнику, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
12. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*.
13. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2010. Вип. 81. С. 136–140.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. Бондаренко В. В. 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)»).

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

25.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)»).

26.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)»).

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

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

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

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

31.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. Чернівці, 2012. 219 с.

32.Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України. Scientific and pedagogic internship «Pedagogical and psychological education as component of the education system in Ukraine and the EU countries» : Internship proceedings, August 3 – September 11, 2020. Wloclawek : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. С. 37-40

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

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

35.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.

36.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)»).

37. 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.

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

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

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

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

42. 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.

43. 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).

44. 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.

45. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. (DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>). URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>

46. Бондаренко В. В., Решко С. М. Професійна готовність працівників патрульної поліції – як результат ефективної системи професійного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 14–15 лютого 2019 р.). Київ, 2019. С. 28–30.

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

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

49. Бондаренко В., Пронченко 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»).

50.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»).

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

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

53.Вереньга Ю., Безпалий 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.

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

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

56. Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції: Метод. рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. – 37 с.

57. Дідковський В.А. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту / В.А. Дідковський, М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць /

За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Вип. 3 К(131) 21. С. 457; С. 119 – 123.

58. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника: Навчальний посібник. – К.: УкрДГРІ, 2014. 104 с.

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

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

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

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

63. 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.

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

65. Мартишко А. Ю. Особливості навчання працівників органів внутрішніх справ України захисту від загрози холодною зброєю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. № 6. (49). С. 73–80.

66. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Теоретичні та практичні аспекти фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 С. 123–130.

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

68. Плєско 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.

69. 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>

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

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

72. 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.

73. Ростислав Радзівєвський, Валерій Пліско, Валентин Бондаренко. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проєкту охорони об'єктів. *Наука і освіта*. № 3. 2020. С. 109–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-16> URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-3-doc/2020-3-st16>
74. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
75. 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. – 71 с.
76. 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.
77. Bondarenko V., Prontenko K., Andreychuk V. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). P. 540–545. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2016.02085).
78. Bondarenko V., Prontenko K., Griban G. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s4217).
79. Bondarenko V., Prontenko K., Kyslenko D. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). P. 789–794. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2017.02120).
80. 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>
81. 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>.
82. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246–267. <https://doi.org/10.18662/rem/12.3/320>.
83. 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/200006608-7bcb7bcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADstica%20de%20los%20agentes%20de.....pdf

84. 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.ijap.com/index.php/IJAE/article/view/902>.

85. 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.

86. Kyslenko D., Bondarenko V., Plisko V., Bosenko A., Danylchenko V., Kuzmichova-Kyslenko Y., Tylchik V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159) / Available from: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>

87. 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>

88. 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

89. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23. Available from: https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/_files/200006065-431a4431a6/19.10.23%20Rendimiento%20acad%C3%A9mico%20y%20capacidad%20mental%20de%20los.....pdf.

Навчальне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
СЯГРОВЕЦЬ Вадим Анатолійович та ін.

ДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ
ПОВЕРХНЕВОЇ ПЕРЕВІРКИ.
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КАЙДАНКІВ

Методичні рекомендації

Підписано до друку 31.02.2021. Формат 64х90/16. Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,6.
Наклад 150 прим. Зам.№0121/І

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