



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



**ЗАСТОСУВАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ
ПІД ЧАС ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА**

Методичні рекомендації



**Київ
2021**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗАСТОСУВАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ
ПІД ЧАС ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА

Методичні рекомендації

Київ
2021

Укладачі:

Білик В. В. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

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

Плєва К. В. – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

Сушков О. О. – кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

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

Рецензенти:

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

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

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

Матеріали подано в авторській редакції

3-366 **Застосування** больових прийомів під час затримання правопорушника [Текст]: метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 75 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні та методичні засади формування навичок виконання больових прийомів. Розглянуто техніку застосування больових прийомів під час силового затримання правопорушника, заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять за темою.

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ	6
1.1. Правові підстави та порядок застосування больових прийомів під час затримання правопорушника	6
1.2. Особливості формування навичок виконання больових прийомів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки	11
1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання больових прийомів.....	18
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ	22
2.1. Структура практичного заняття під час вивчення больових прийомів	22
2.2. Методи навчання та вдосконалення больових прийомів.....	28
2.3. Техніка виконання больових прийомів.....	31
2.4. Техніка виконання прийомів затримання правопорушника	41
2.5. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання больових прийомів.....	55
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ.....	56
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час навчальних занять. Уразливі ділянки тіла людини та наслідки їх ушкодження	56
3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання больових прийомів.....	60
3.3. Самоконтроль під час занять за темою.....	64
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

Службова діяльність працівників Національної поліції України передбачає застосування превентивних поліцейських заходів і заходів примусу. Правові підстави та порядок їх застосування окреслено законом України «Про Національну поліцію».

Виконання службових завдань, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, відбувається здебільшого в екстремальних умовах під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу, необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови ставлять підвищені вимоги до сформованості спеціальних рухових умінь і навичок правоохоронців.

У закладах вищої освіти МВС України формування рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу 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.

Однією з навчальних тем спеціальної фізичної підготовки є больові прийоми, опанування яких спрямоване на формування навичок самозахисту, припинення протиправних дій та затримання правопорушників, у випадках вчинення ним опору, невиконання законних вимог правоохоронця.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування умінь і навичок виконання больових прийомів. Розглянуто різновиди больових впливів на окремі суглобні та м'язові сполучення людського тіла, техніку застосування больових прийомів під час силового затримання правопорушника, заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять за темою. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки під час опанування больових прийомів.

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

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ

1.1. Правові підстави та порядок застосування больових прийомів під час затримання правопорушника

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

Стаття 42. Поліцейські заходи примусу

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

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

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

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

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

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

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

12) засоби, споряджені безпечними димоутворюючими препаратами;

13) водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.

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

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

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

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

Стаття 43. Порядок застосування поліцейських заходів примусу

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

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

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

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

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

Стаття 44. Застосування фізичної сили

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

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

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

Звернімося до статей Кримінального кодексу України.

Стаття 38. Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отже, больові прийоми застосовують відносно особи, яка вчинила правопорушення, або для припинення нею протиправних дій, або у випадку вчинення особою опору, невиконання нею вимог

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

Усі больові прийоми виконуються виключно жорстко, на грані травми. Будь-яка спроба опору має бути рішуче придушена. Під час затримання неприпустимо травмувати правопорушника без необхідності. Заподіяння важкої і середньої тяжкості шкоди здоров'ю виправдане в особливих випадках.

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

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

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

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

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

Відволікання уваги може бути:

- візуальне – кидання предметів у обличчя (кашкета, папки, планшета), виконання жесту рукою в бік тощо;
- слухове (звукове) – голосне вигукування, плескання в долоні тощо;
- фізичне – нанесення удару, який відволікає увагу, захоплення, накидання на голову правопорушника куртки, піджака.

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

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

1.2. Особливості формування навичок виконання больових прийомів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Тіло людини складається з багатьох м'язів, суглобів, м'язових і суглобних сполучень, що дозволяє здійснювати рухи найрізноманітніші за траєкторією, напрямком та амплітудою. Разом із тим, амплітуда та напрямок рухів у кожному суглобі обумовлені, зокрема, його анатомічною будовою та мають певні природні обмеження. Спроба подолати такі обмеження за допомогою зовнішніх сил призводить до гострого болю та навіть травмування. Крім того, на окремих ділянках тіла людини розташовані больові точки, вплив на які викликає різкий біль і нездатність чинити активний опір.

Відповідно *больові прийоми* – це дії спрямовані на тимчасове обмеження (та навіть припинення) рухомості людини за допомогою больових впливів на чутливі ділянки тіла. До таких ділянок належать больові точки на окремих м'язових сполученнях і сухожиллях, суглобні зчеплення, нервові сплетіння й окремі органи людини. Власне больовий вплив здійснюють шляхом: натискання на больову точку або певний орган; згинання, розгинання або скручування в суглобному сполученні у природному напрямку, але з перебільшенням граничної амплітуди руху; згинання розгинання або скручування у суглобному сполученні в неприродному напрямку.

Всі ці дії здебільшого виконують на кінцівках, причому, як на дрібних сегментах (пальці), так і на великих суглобах (плечовий, тазостегновий, хребет). Крім того, багато чутливих точок розміщені на шиї та обличчі (сонні артерії, кадик, очі тощо) – вплив на них є також досить ефективним.

В умовах фізичного протистояння вдале застосування больових прийомів змушує супротивника припинити опір, до того ж, важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу залежно від поведінки правопорушника, його фізичного та емоційного стану, тактики двобою тощо. Відтак, досконале володіння працівником поліції технікою виконання больових прийомів є необхідною вимогою під час затримання та конвоювання порушника.

Формування спеціальних рухових умінь і навичок застосування больових прийомів має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, традиційно проводять у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*. Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову

дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти ЗВО МВС 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 простих 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 частинами. 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). Не слід прагнути від заняття до заняття вивчати все нові й нові прийоми, тому що значні перерви у виконанні конкретного прийому призводять до втрати отриманої про нього рухової інформації та погіршення умовно-рефлекторних зв'язків, що почали формуватися. На етапі початкового вивчення необхідно постійно повертатися до повторення прийому на кожному подальшому занятті, а самі заняття проводити, по можливості, частіше.

Не слід форсувати швидкість і величину м'язового зусилля під час вивчення прийому або технічної дії. Вони не повинні заважати формуванню оптимального способу виконання прийомів і, головне, точності рухів.

Партнери добираються приблизно однакового зросту та ваги. Больові прийоми вивчаються в обох напрямках, на праву та ліву руку.

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

Відпрацювання прийому відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі відбувається уточнення техніки виконання прийому за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення про техніку виконання прийому завдяки виконанню прийому вільно, зливо, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички. Прийоми виконуються повільно на точність рухів, без опору партнера, з опором напівсили, з опором у повну силу. Коли з'явиться можливість виконувати прийом у бойовому темпі в різних стійках, з поєднанням їх з різноманітними переміщеннями, закріплюють і вдосконалюють його виконання.

У спеціальній літературі професійні навички трактують як доведені до автоматизму способи ефективного виконання будь-якої професійної дії. тактики ведення переговорів зі злочинцем (комунікативні 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, самозахисту та рукопашного бою 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.

Існує низка методичних прийомів, які можна використовувати для вдосконалення техніки прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою.

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

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

3. Дзеркальне виконання прийомів на праву та ліву руку.

4. Зміна способу виконання, конструювання нового і створення незвичайного способу реалізації прийому.

5. Ускладнення звичної дії допоміжними рухами (виконання прийомів із нанесенням допоміжних ударів і використанням інших технічних дій).

6. Комбінування звичайних дій у незвичайних поєднаннях (об'єднання вивчених раніше технічних дії в комбінації, без попереднього розучування. Зменшення часу від початку складання

комбінації до її реалізації, доводячи його до мінімуму. Найкраща вправа для цього – бій з «гінню»).

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

8. Зміна просторових обмежень, у яких виконується дія (виконання комбінацій прийомів рукопашного бою, проведення тренувальних поєдинків з обмеженням площини переміщень; нанесення ударів у вузькому коридорі, кімнаті з хаотично розставленими стільцями, на вузькій стежці під час ранкової зарядки, на сходовій клітці або, стоячи на східцях, на великому за розміром майданчику з виконанням різних прийомів і дій для відпрацювання переміщень тощо).

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

10. Використання обважнювань (виконання ударів, зв'язок, комбінацій з гантелями різної ваги в руках, використання спеціально виготовлених для цього «манжетів», що закріплюються на кінцівках або тулубі).

11. Виконання прийомів із партнерами різного зросту та вагою.

12. Виконання прийомів після подолання штучних і природних перешкод.

13. Виконання прийомів «у колі» та «подолання ланцюгу». Удосконалення больових прийомів «у колі» передбачає захист від 3–4 суперників, що оточили працівника з різних сторін і здійснюють напад по черзі, по одному чи декілька одночасно.

«Подолання ланцюга» передбачає проходження певної відстані на місцевості або в залі з послідовним подоланням опору 4–5 суперників, які здійснюють фізичний або збройний напад.

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.

Способи дихання. Чітке засвоєння техніки больових прийомів неможливе без правильного дихання. Відпрацювання техніки вимагає то плавного і злитого, то могутнього і концентрованого, з напруженням усіх м'язів під час виконання окремих прийомів, зв'язувань і комплексів.

У таких ситуаціях дихання виконує не лише чисто фізіологічну функцію, забезпечуючи м'язи необхідною кількістю кисню в умовах конкретного навантаження та виводить «шлаки» з організму, але й здійснює функцію психорегуляції. Правильне дихання дозволяє швидко увійти у бойовий ритм або, навпаки, заспокоїтись в умовах надмірного напруження, підготувати організм до майбутнього навантаження чи відпочити після цього, розслабитися, відновити спокійний плин думок, зняти напруження, роздратування чи хвилювання, перебороти стан апатії та розбитості.

У процесі вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу слід постійно працювати також над технікою правильного дихання. Вдих під час виконання технічних дій роблять здебільшого через ніс, різко, швидко і непомітно, м'язи грудної клітки при цьому розслаблені. Під час вдиху рухається лише ділянка живота (на зразок надування м'яча та випускання з нього повітря). Фіксація ударів і блоків виконується на видиху. При цьому повітря видихають частинами через ніс (можна і через злегка відкритий рот) на кожен удар чи блок різким напруженням м'язів живота. Це допомагає збільшити силу удару. Окремі удари чи їх серії можна завдавати, затримуючи дихання.

1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання больових прийомів

В основу спеціальної фізичної підготовки покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв'язку зі специфічними особливостями больових прийомів (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 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.

Прогресуюче формування навичок виконання больових прийомів можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при

надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. 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 НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ

2.1. Структура практичного заняття під час вивчення больових прийомів

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

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

Заняття комплексного спрямування передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей – послідовний та паралельний. Перший варіант передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині 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 шикуння групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, опитування про самопочуття та стан здоров'я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки.

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

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загально-підготовчі вправи.

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

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

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

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

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

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.

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

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, вправо вліво, кругові рухи в один та другий бік. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

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

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

4. В.П. – як у вправі № 3. Кругові рухи передпліччями вперед назад по 12–16 разів у кожний бік.

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

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

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

8. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вліво та вправо. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основна частина заняття. У цій частині заняття 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, швидко-силову підготовку та спеціальну витривалість. Здебільшого в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій управління рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення. Оптимальна тривалість основної частини заняття становить 50–55 хв.

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 «струшування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Для розслаблення м'язів можна використовувати такі вправи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Методи навчання та вдосконалення больових прийомів

Методи навчання та вдосконалення больових прийомів 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 больовими прийомами 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 за частинами. Значні координаційні труднощі виникають внаслідок того, що здобувачам доводиться опановувати узгодженими рухами декількох частин тіла одночасно (наприклад, рук і ніг у плаванні, боротьбі, боксі). Тому при навчанні ударам руками в боксі спочатку вивчають техніку пересування у стійках, потім удари руками, і тільки після цього – одночасне нанесення ударів у поєднанні з пересуванням. Такі дії, що опановані роздільно, при переході до цілісної дії, координаційно не змінюються.

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 больовими прийомами використовують словесні та наочні.

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

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

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

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

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями належать вказівки, накази, команди. У багатьох випадках під час навчання немає необхідності описувати або пояснювати 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 виконання больових прийомів

Больовий вплив на пальці рук. Для спричинення больового впливу слід захопити кисть правопорушника двома руками (рис. 2.3.1 (1-2)) та здійснювати вплив (згинати) на першу фалангу зігнутого великого пальця та випрямленого великого пальця (рис. 2.3.1 (3-4)). Розгинанням інших пальців (одного або декількох одночасно) в бік, протилежний природному згину (важелі), тримаючи передпліччя правопорушника рукою (рис. 2.3.1 (5)) та відтягування пальців один від одного (рис. 2.3.1 (6)).

Під час швидкого та різкого виконанні больових прийомів на пальці слід бути вкрай обережним: партнер може не встигнути подати сигнал та зазнає травми.

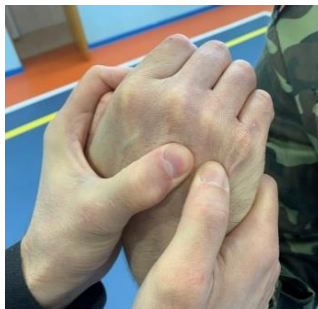


Рис. 2.3.1 (1)



Рис. 2.3.1 (2)



Рис. 2.3.1 (3)



Рис. 2.3.1 (4)

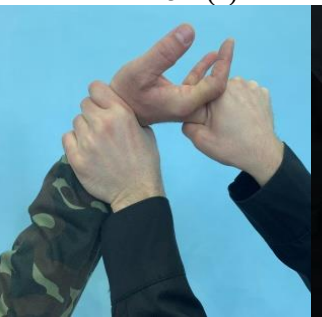


Рис. 2.3.1 (5)

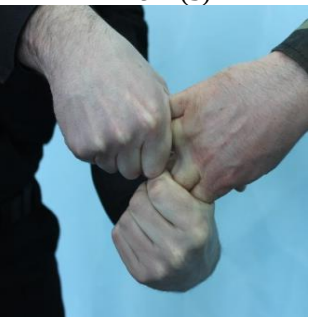


Рис. 2.3.1 (6)

Больовий вплив на променево-зап'ястковий суглоб виконується як розгинанням кисті в сторону протилежну природньому згину хватом за чотири пальці з фіксацією передпліччя та ліктя захопленої руки (рис. 2.3.1 (7-8)), так і згинанням кисті в сторону природнього згину з такою ж фіксацією (рис. 2.3.1 (9-10)), скручуванням кисті назовні (рис. 2.3.1 (11-12-13)), з відведенням кисті в напрямку ліктьового суглоба (суглоб кисті у вертикальному положенні) з фіксацією передпліччя (рис. 2.3.1 (14-15)).



Рис. 2.3.1 (7)



Рис. 2.3.1 (8)



Рис. 2.3.1 (9)

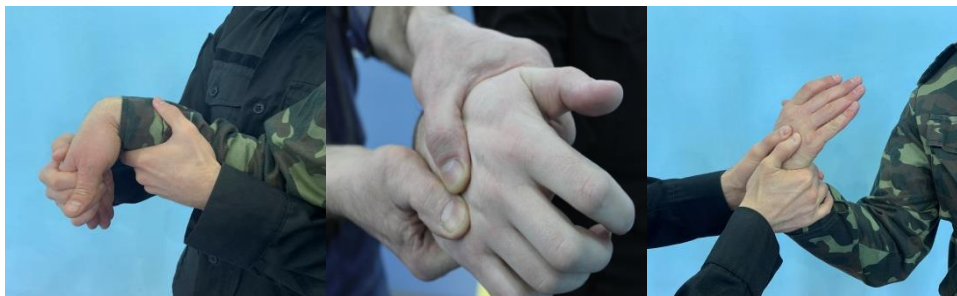


Рис. 2.3.1 (10)

Рис. 2.3.1 (11)

Рис. 2.3.1 (12)



Рис. 2.3.1 (13)

Рис. 2.3.1 (14)

Рис. 2.3.1 (15)

Больовий вплив на кисть. Дотиск кисті

Больові відчуття спричиняють шляхом дотиск кисті руки в бік природного згину або перегинання в протилежний бік.

Больовий вплив на кисть може здійснюватися як без захоплення передпліччя, так і з захопленням, а також з одночасною фіксацією передпліччя супротивника під своєю пахвою, притисканням його ліктьового суглоба до свого боку або до нижньої частини живота та в інших положеннях:

– *дотиск кисті в положенні, коли лікоть супротивника спрямований униз.* Для виконання зазначеного прийому слід захопити кисть обома руками таким чином, щоб великі пальці упирались в основу безіменного пальця та мізинця. Інші чотири пальці утримують кисть зі сторони долоні. Больовий вплив здійснюють шляхом дотиску кисті в бік передпліччя або дотиску з одночасним скручуванням кисті назовні. Цей больовий вплив є основою прийому, який у спеціальній методичній літературі називають «важіль руки назовні»; (рис. 2.3.2 (1-2));

– *дотиск кисті в положенні, коли лікоть супротивника притиснутий до тулуба.* Під час виконання прийому в стійці кисть захоплюють чотирма пальцями однієї або обох рук зверху і виконують дотиск кисті в бік передпліччя (рис. 2.3.2 (3-4)) або коли правопорушник перебуває в положенні лежачи на спині (боці), кисть

захоплюють чотирма пальцями однієї руки зверху, а іншу руку спрямовують між плечем і передпліччям правопорушника та виконують дотиск кисті в бік передпліччя, притискуючи лікоть правопорушника до живота, а своїми колінами розтягуючи правопорушника (рис. 2.3.2 (5-6));



Рис. 2.3.2 (1)



Рис. 2.3.2 (2)



Рис. 2.3.2 (3)



Рис. 2.3.2 (4)

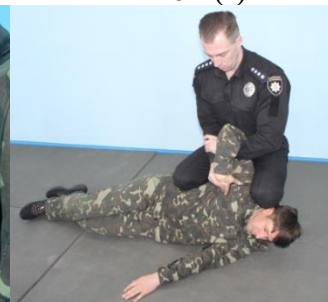


Рис. 2.3.2 (5)



Рис. 2.3.2 (6)

– дотиск кисті в положенні, коли лікоть супротивника спрямований вгору, а рука випрямлена у ліктьовому суглобі. Для виконання больового впливу слід захопити кисть супротивника обома руками таким чином, щоб великі пальці упиралися в основу безіменного пальця та мізинця. Інші чотири пальці утримують кисть зі сторони долоні (рис. 2.3.2 (7-8-9)). Або однією рукою захоплюється передпліччя супротивника, а другою дотискається кисть.

Перегинання кисті у бік, протилежний природному згину. Прийом застосовують у положенні, коли однією рукою утримують передпліччя супротивника біля променево-зап'ясткового суглобу, а іншою кисть зі сторони долоні (рис. 2.3.2 (10)).



Рис. 2.3.2 (7)



Рис. 2.3.2 (8)



Рис. 2.3.2 (9)

Больові прийоми на ліктьовий суглоб

Важелі ліктя вниз. Під час виконання важелів ліктя вниз больовий вплив здійснюють у напрямку зверху вниз на випрямлену в ліктьовому суглобі та скручену ліктем вгору руку правопорушника та на ділянку, що розташована дещо вище ліктьового згину на задній поверхні плеча (рис. 2.3.2 (11)). Зазначена дія створює додатковий больовий вплив. Найпоширеніший спосіб виконання важеля руки вниз у спеціальній методичній літературі трактують як «важіль руки всередину». Для виконання цього прийому необхідно здійснити захоплення однією рукою якомога ближче до променево-зап'ясткового суглобу (або за кисть) руку супротивника, тиснути зверху передпліччям, кистю, кулаком іншої руки, під час захоплення за кисть її необхідно дотиснути та скрутити (рис. 2.3.2 (12)).

Прийом можна виконувати стоячи або стоячи на коліні, сидячи боком до супротивника (рис. 2.3.2 (13)).



Рис. 2.3.2 (10)



Рис. 2.3.2 (11)



Рис. 2.3.2 (12)

Важіль ліктя вгору. Існують різні способи виконання важеля ліктя вгору. Розглянемо важіль ліктя вгору через передпліччя (рис. 2.3.2 (14-15)), через плече, (рис. 2.3.2 (16)), шию (рис. 2.3.2 (17-18)).

Больовий вплив здійснюють у напрямку знизу вгору на випрямлену в ліктьовому суглобі та скручену ліктем вниз руку, на

місце, дещо вище ліктьового згину. Важіль ліктя вгору виконують не лише натискаючи на передпліччя правопорушника, а ще і витягуючи його вперед.

Вдале застосування больового впливу на верхні кінцівки супротивника залежить від уміння захопити кінцівку таким чином, щоб її опір було ізольовано від опору всього тіла (тобто щоб опір здійснювався лише ізольованою кінцівкою, в той час, коли супротивник одночасно використовує для опору силу своїх рук, тулуба та ніг).

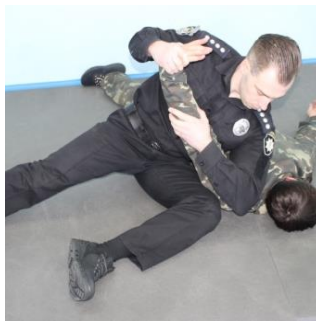


Рис. 2.3.2 (13)



Рис. 2.3.2 (14)



Рис. 2.3.2 (15)



Рис. 2.3.2 (16)

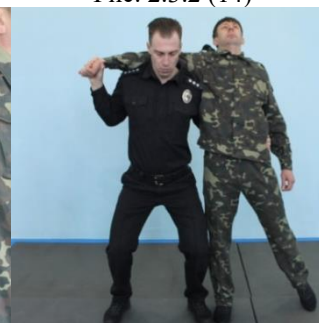


Рис. 2.3.2 (17)

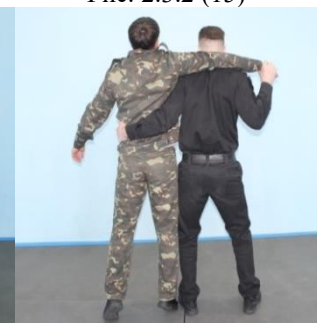


Рис. 2.3.2 (18)

Больові прийоми з одночасним впливом на ліктьовий і плечовий суглоби

Вузол ліктьового та плечового суглобів за спиною.

У методичній літературі цей прийом трактують як «загин руки за спину». Для здійснення больового впливу необхідно закласти передпліччя правої руки супротивника в ліктьовий згин своєї лівої руки. Захопити правою рукою комір (волосся, горло, підборіддя), наклавши своє передпліччя на шию і повертаючи його голову ліворуч. Натискаючи долонею своєї руки на плече поблизу ліктьового суглоба супротивника, підняти його передпліччя своїм ліктем вгору вздовж хребта (рис. 2.3.3 (1-2-3)).

Вузол ліктьового і плечового суглобів зверху (вузол руки назовні).

Для здійснення больового впливу слід захопити правою рукою зап'ясток піднятої вгору однойменної руки правопорушника. Згинаючи руку правопорушника вгору назад, спрямувати свою ліву руку під ліктьовий згин його руки. Захопити передпліччя своєї правої руки зверху, тим самим зав'язавши «вузол». Виконати крок ногою вперед і потягнути руку правопорушника якнайдалі за спину, до його правої лопатки (рис. 2.3.3 (4-5)).

Вузол ліктьового і плечового суглобів перед грудьми (важіль руки через передпліччя) виконують стоячи лівим (правим) боком біля правого (лівого) боку правопорушника. Правою рукою захопити зап'ясток його правої руки з тильної сторони, зігнути й одночасно скрутити його руку на себе. Пахвою лівої руки надавлювати на праве плече супротивника зверху. Своє ліве передпліччя спрямувати під його передпліччям і захопити передпліччя своєї правої руки зверху. Опускаючи руку правопорушника вниз, продовжувати скручувати її на себе, далі затиснути його руку щільно під пахвою і різко підняти своє плече вгору вперед (рис. 2.3.3 (6-7)).

Скручування передпліччя, зігнувши руку виконують під час захоплення двома руками за зап'ясток руки правопорушника, його рука при цьому має бути зігнута, а плече розміщене в горизонтальному положенні, лікоть спрямований вгору, передпліччя – вниз. При цьому руку скручують проти годинникової стрілки й утримують постійно зігнутою. Для посилення больового впливу, застосовують важіль пальців (рис. 2.3.3 (8-9)).

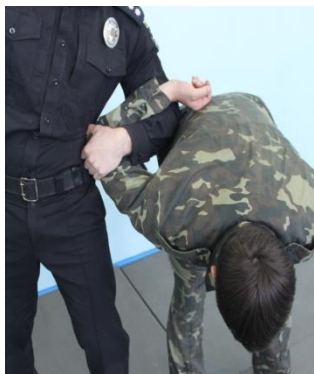


Рис. 2.3.3 (1)

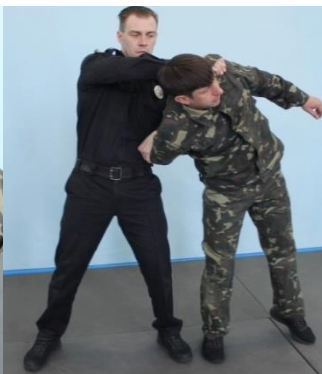


Рис. 2.3.3 (2)



Рис. 2.3.3 (3)



Рис. 2.3.3 (4)



Рис. 2.3.3 (5)



Рис. 2.3.3 (6)



Рис. 2.3.3 (7)



Рис. 2.3.3 (8)



Рис. 2.3.3 (9)

Больовий вплив на шию

Больовий вплив здебільшого здійснюють шляхом скручування голови, відтискання її назад чи дотиску вперед.

Скручування голови. Однією рукою захопити правопорушника позаду зверху за голову, іншою – знизу за підборіддя. Прикладання сили здійснюють у трьох напрямках: рукою, якою захоплено голову ззаду, тягти на себе, а рукою, якою захоплено підборіддя, штовхати від себе, одночасно витягаючи шийні хребці, які є віссю обертання (рис. 2.3.4 (1)).

Повалення шляхом впливу на голову. Стоячи збоку від правопорушника однією рукою захопити позаду голову під потилицю, іншою здійснити вплив на корінь носа, спрямувати голову правопорушника назад і вивести з рівноваги. Здійснюючи больовий вплив, перевести правопорушника в положення лежачи на животі та застосувати больовий контроль (рис. 2.3.4 (2)).

Відтискання голови назад. Стоячи обличчям до правопорушника, однією чи двома руками, натискаючи на підборіддя, спрямувати його голову назад (рис. 2.3.4 (3)). Під час відтискання однією рукою, іншою можна зафіксувати спину (рис. 2.3.4 (4)). Також

відтискання голови назад можна застосовувати в положенні, коли працівник сидить на спині правопорушника та спрямовує голову назад шляхом захоплення за волосся однією рукою або за підборіддя двома руками.

Дотиск голови вперед виконують однією або обома руками (рис. 2.3.4 (5-6)). Під час відпрацювання та застосування зазначеного больового впливу необхідно бути вкрай обережним, оскільки прийом жорсткий і може призвести до життєво небезпечної травми.

Больові прийоми на ногу та хребет

Під час застосування прийомів больові відчуття виникають завдяки розгинання ступні або коліна в бік, протилежний природному згину, скручування ступні, защемлення литкового м'язу або ахіллесового сухожилля.

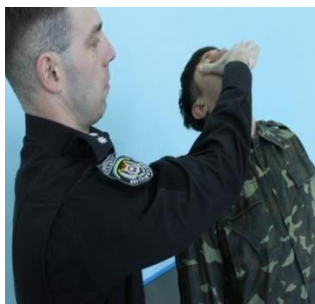


Рис. 2.3.4 (1)

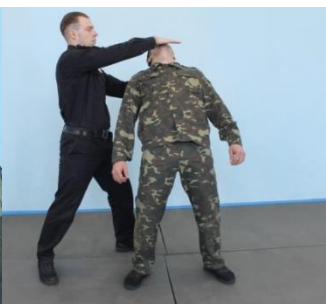


Рис. 2.3.4 (2)

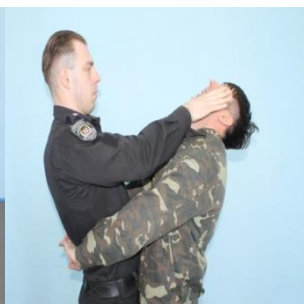


Рис. 2.3.4 (3)

Скручування ступні здійснюють шляхом утримання її однією рукою за носок, а іншою за п'яту (рис. 2.3.4 (7)). Обертаючи ступню навколо гомілки й одночасно виконуючи поступальний рух уперед або назад, скручують навколо уявної осі. Обертальний рух слід здійснювати дещо прискіпши, шляхом скручування тазу.

Больовий вплив на зігнуту назад ногу здійснюють за рахунок розгинання ступні в положенні, коли правопорушник лежить обличчям униз, а його нога зігнута назад у колінному суглобі. У цьому положенні слід сісти на гомілковий суглоб правопорушника зверху, руками натиснути на ступню в напрямку від себе (рис. 2.3.4 (8)). Для посилення больового впливу можна гомілку своєї ноги вставити ззовні або із середини в колінний згин ноги правопорушника (виконати вузол ноги), або вільну ногу правопорушника назад всередину, вставивши свою гомілку у колінний згин ноги, на яку здійснюють больовий вплив (рис. 2.3.4 (9-10)). При цьому больовий вплив посилюють завдяки защемленню литкового м'язу.

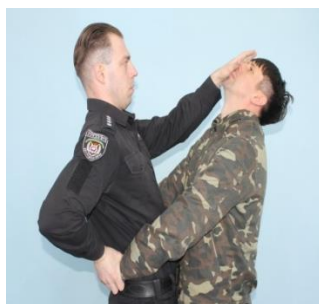


Рис. 2.3.4 (4)



Рис. 2.3.4 (5)

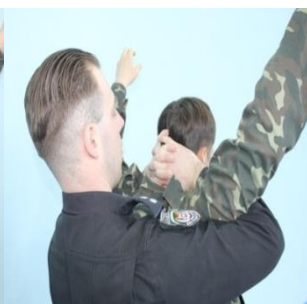


Рис. 2.3.4 (6)



Рис. 2.3.4 (7)



Рис. 2.3.4 (8)



Рис. 2.3.4 (9)

Защемлення ахіллесового сухожилля – больовий прийом виконується тиском променевої кістки на ділянку ахіллесового сухожилля при захопленні ноги супротивника під плече. Розгинаючи ступню захопленої ноги супротивника і притискаючи її до свого боку, головою променевої кістки зрушує ахіллесове сухожилля у бік і тисне на нього. Другою рукою захоплює кисть або передпліччя своєї руки, що проводить защемлення (рис. 2.3.4 (11)) змушуючи правопорушника прийняти положення лежачи на животі і виконати больовий контроль.

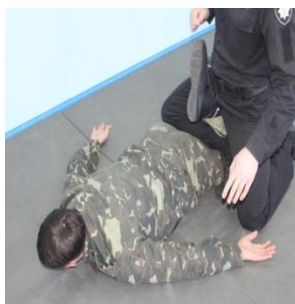


Рис. 2.3.4 (10)

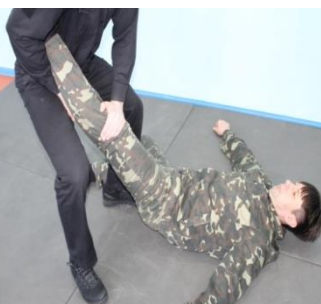


Рис. 2.3.4 (11)



Рис. 2.3.4 (12)

Також можна сісти і затиснути ногу правопорушника під своє плече своїми стегнами, поклавши ноги на груди супротивника. Тиск можна збільшити, прогинаючись і піднімаючи таз.

Больовий вплив на хребет здійснюється у положенні, коли супротивник лежить на животі, а працівник сидить на його попереку обличчям до стоп. Захопити обома руками зігнуту назад ногу правопорушника, потягнути на себе і вгору, згинаючи ногу назад у тазостегновому суглобі (рис. 2.3.4 (12)).

2.4. Техніка виконання прийомів затримання правопорушника

Затримання правопорушника загином руки за спину поштовхом при підході ззаду (рис. 2.4.3 (1)). З кроком правою ногою вперед праворуч захопити правою рукою зап'ясток правої руки затримуваного ззовні (рис. 2.4.3 (2)). Якщо прийом застосовують під час руху, то захоплення руки виконують у момент, коли правопорушник виконує крок правою ногою вперед. Скручуючи захоплену руку правопорушника в напрямку від себе, виконати ривок за його руку, спрямовуючи її вниз праворуч.

Після захоплення можна виконати відволікаючу дію (удар ногою в підколінний згин або підняти його руку ліктем вгору так, щоб передпліччя було майже вертикально відносно підлоги). З кроком лівою ногою вперед, виконати поштовх (удар) долонею лівої руки знизу в ліктьовий згин (рис. 2.4.3 (3-4)). Продовжуючи крок правою ногою вперед натиснути на ліктьовий суглоб, завести передпліччя захопленої руки правопорушника в ліктьовий згин своєї лівої руки притискуючи лікоть правопорушника до свого стегна (рис. 2.4.3 (5) та не змінюючи положення ніг виконати крок правою ногою вправо прийнявши нижнє положення на ліве коліно і тримаючи лікоть правопорушника біля свого стегна (рис. 2.4.3 (6)). Не зупиняючись і не змінюючи положення ніг виконати крок вправо й опускаючись на ліве коліно одночасно двома руками притиснути правий лікоть правопорушника до свого лівого стегна та захопивши правою рукою плече (волосся, очі, горло спереду, підборіддя), поклавши своє передпліччя на шию правопорушника та скручуючи його підняти правопорушника поставити свою ліву ногу впритул до правої ноги правопорушника (рис. 2.4.3 (7)).

Надавляючи долонею лівої руки на лікоть правопорушника і піднімаючи його передпліччя своїм ліктем вгору вздовж хребта, посилити больовий вплив. Перемістити вагу його тіла правопорушника на праву ногу (ближню до себе) та щільно притиснути правопорушника до свого лівого боку (рис. 2.4.3 (8-9)).

Типові помилки:

- поштовх, під час заведення руки правопорушника за спину, виконано не в ліктьовий суглоб;
- загин руки виконано стоячи на місці, без «руху» вперед;
- в кінцевому положенні правопорушник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- правопорушник не відчуває больового впливу.



Рис. 2.4.3 (1)



Рис. 2.4.3 (2)



Рис. 2.4.3 (3)



Рис. 2.4.3 (4)



Рис. 2.4.3 (5)



Рис. 2.4.3 (6)



Рис. 2.4.3 (7)

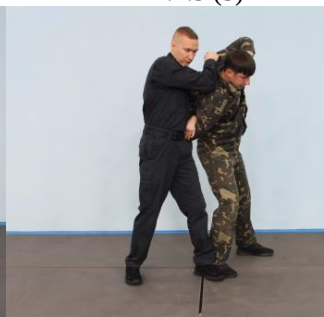


Рис. 2.4.3 (8)

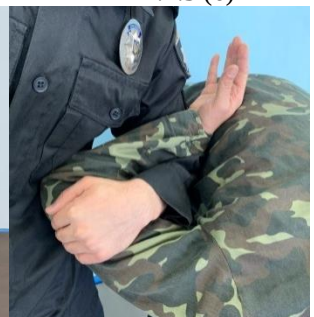


Рис. 2.4.3 (9)

Загини руки за спину ривком при підході спереду (з переведення особи в положення лежачи)

Виконуючи крок лівою ногою вперед, поставивши її із зовнішнього боку правої ноги затримуваного, свою ліву руку спрямувати між його тулубом і правою рукою ближче до променево-зап'ясткового суглоба та блокуючи захопити з середини праву руку правопорушника, а своєю правою рукою захопити одяг супротивника на правому лікті (за відсутністю одягу необхідно захоплювати ліктювий суглоб ззовні таким чином, щоб пальці правої руки були зведені разом всередину суглоба) (рис. 2.4.4 (1-2)). Застосувати відволікаючу дію правою ногою в голілку (або коліном у пах), (рис. 2.4.4 (3-4-5-6)). Ривком правої руки в напрямку до своїх грудей і поштовхом лівої руки від себе (рис. 2.4.4 (7)) з кроком правою ногою назад і одночасним обертанням праворуч (рис. 2.4.4 (8)), завести праве передпліччя правопорушника в ліктювий згин своєї лівої руки (рис. 2.4.4 (9-10)). Не послаблюючи захоплення руки правопорушника двома руками здійснити переведення правопорушника в положення лежачи на животі (рис. 2.4.4 (11-12-13-14-15-16)) та утримуємо під больовим контролем (рис. 2.4.4 (17-18)).



Рис. 2.4.4 (1)

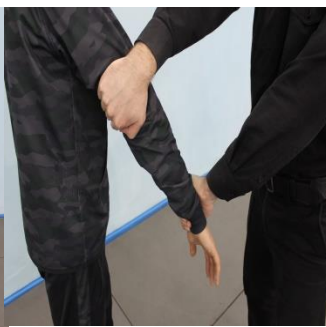


Рис. 2.4.4 (2)



Рис. 2.4.4 (3)

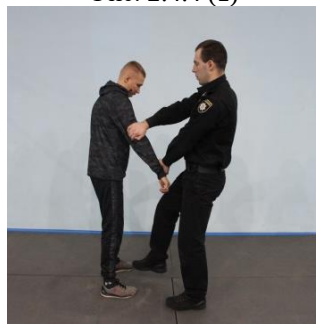


Рис. 2.4.4 (4)

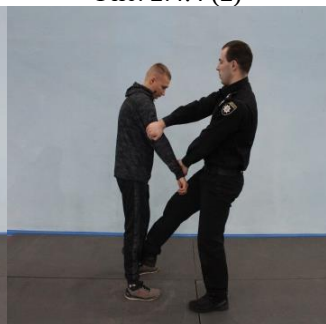


Рис. 2.4.4 (5)

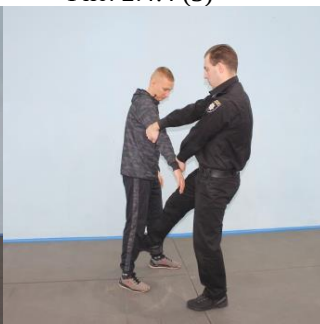


Рис. 2.4.4 (6)



Рис. 2.4.4 (7)



Рис. 2.4.4 (8)

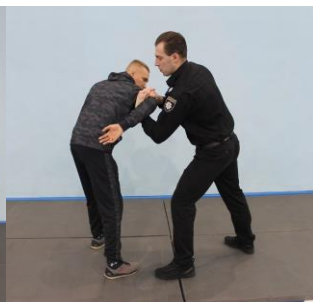


Рис. 2.4.4 (9)

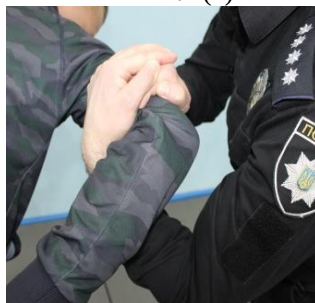


Рис. 2.4.4 (10)

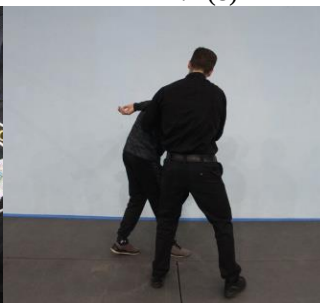


Рис. 2.4.4 (11)



Рис. 2.4.4 (12)



Рис. 2.4.4 (13)



Рис. 2.4.4 (14)



Рис. 2.4.4 (15)



Рис. 2.4.4 (16)



Рис. 2.4.4 (17)



Рис. 2.4.4 (18)

Після фіксації правопорушника в нижньому положенні надягаємо кайданки чи піднімаємо правопорушника для супроводу. Піднімаючи правопорушника для супроводу захопити правою рукою комір (волосся, очі, горло спереду, підборіддя, наклавши своє передпліччя на шию правопорушника і скручуючи йому голову вліво), поставивши свою ліву ногу впритул до його правої ноги. Надавлуючи долонею лівої руки на лікоть правопорушника, завести його руку за спину.

Піднімаючи передпліччя затримуваного своїм ліктем вгору вздовж хребта, посилити больовий вплив. Перемістити вагу його тіла на праву ногу (ближню до себе) та щільно притиснути до свого лівого боку (рис. 2.4.3. (8)).

Загин руки за спину «замком» при підході спереду

Виконання прийому розпочинають як під час затримання «ривком» (рис. 2.4.5 (1)), але відрізняється способом захоплення (рис. 2.4.5 (2)). Зазначений прийом застосовують у декількох випадках. Наприклад, правопорушник одягнений в зимову куртку та не видно, де в нього лікоть. Під час захоплення слід спрямувати свою ліву руку між боком і правою рукою правопорушника (рис. 2.4.5 (3)), а праву руку перевести в положення над його плечем, щепити пальці рук в «замок».

Виконати захоплення, спрямовуючи цей рух зверху вниз, утримуючи таким чином руку правопорушника, одночасно виконати відволікаючу дію ногою в гомілку (або коліном в пах) (рис. 2.4.5 (4)).

Ривком обох рук вгору і на себе (рис. 2.4.5 (5-6)), продовжуючи рухатися обертаючись праворуч виконати «загин руки за спину» при необхідності перевести правопорушника в положення лежачи на обличчям униз (рис. 2.4.5 (7-8)).

Опуститися на ліве коліно та різко з використанням своєї ваги натиснути на плече правопорушника зверху вниз, опустивши його вниз для застосування кайданків і проведення поверхневої перевірки (рис. 2.4.5 (9)).

Під час застосування прийому в стійці «загин руки за спину» важливо якнайшвидше захопити правопорушника за плече або за голову. Це необхідно для запобігання виконанню правопорушником перекиду вперед або удару ліктем лівої руки з розворотом у голову працівника (рис. 2.4.3 (9)). Прийом складніше виконати, якщо у правопорушника грубі та короткі руки або і він, і працівник одягнені в грубий одяг, що ускладнює рухи.

Вузол руки назовні

Здебільшого цей прийом застосовують в разі, коли поліцейський перебуває в позиції ескорту (переваги), супроводу, а правопорушник чинить опір. Для виконання слід наблизитися до правопорушника спереду чи збоку, з кроком правої ноги вперед миттєво захопити зап'ясток його правої руки зверху своєю правою рукою (рис. 2.4.6 (1)) та натиснути ребром лівої руки на ліктьовий згин правої руки правопорушника піднявши праве передпліччя вертикально, своєю

лівою рукою захопити за своє передпліччя, щоб його передпліччя опинилось між вашими передпліччями (рис. 2.4.6 (2)). Не розриваючи вузол руки зробити крок лівою ногою назад по колу, вивести правопорушника з рівноваги, змусивши його прийняти положення лежачи на спині, лівому боці (рис. 2.4.6 (3)).



Рис. 2.4.5 (1)



Рис. 2.4.5 (2)



Рис. 2.4.5 (3)



Рис. 2.4.5 (4)



Рис. 2.4.5 (5)



Рис. 2.4.5 (6)



Рис. 2.4.5 (7)



Рис. 2.4.5 (8)



Рис. 2.4.5 (9)

У цьому положенні, не розриваючи вузол руки (права рука утримує кисть, ліва утримує передпліччя, лікоть упирається в живіт) (рис. 2.4.6 (4)), зміщуючись навколо голови та здійснюючи больовий вплив змусити правопорушника прийняти положення лежачи на животі (рис. 2.4.6 (5-6)). Не відпускаючи захоплення завести його передпліччя в ліктьовий згин своєї лівої руки (рис. 2.4.6 (7)).

У разі супротиву слід зафіксувати правопорушника в положенні лежачи на животі (рис. 2.4.6 (8)). Для супроводу виконати загин руки, захопити правою рукою комір (волосся, очі, горло спереду, підборіддя, наклавши своє передпліччя на шию правопорушника). Піднімаючи правопорушника посилювати больовий вплив своїм ліктем вгору вздовж хребта, перемістити вагу його тіла на праву ногу (ближню до себе) та щільно притиснути до свого лівого боку (рис. 2.4.6. (9)).



Рис. 2.4.6 (1)



Рис. 2.4.6 (2)



Рис. 2.4.6 (3)



Рис. 2.4.6 (4)

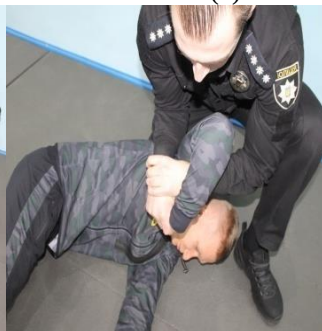


Рис. 2.4.6 (5)



Рис. 2.4.6 (6)



Рис. 2.4.6 (7)



Рис. 2.4.6 (8)



Рис. 2.4.6 (9)

Важіль руки всередину

Під час затримання правопорушника із застосуванням важеля руки всередину, слід розмістити руки одна над одною (рис. 2.4.7 (1)) та виконати захоплення правою рукою зворотнім хватом кисть одноїменної руки правопорушника (рис. 2.4.7 (2)), здійснюючи перехоплення з одночасним захопленням руки супротивника (рис. 2.4.7 (3-4)). Після цього слід застосувати відволікаючу дію (розслаблюючий шокуючий удар по гомілці або у нижню частину живота) (рис. 2.4.7 (5)). Завдяки інерції зворотного руху ударної ноги, обернутися на 180° та, продовжуючи контролювати захоплену кисть, зайняти широку фронтальну стійку, вивівши цим супротивника з рівноваги. Ступні ніг у цій позиції повинні перебувати на одній лінії зі ступнями ніг правопорушника, що створює для нього додаткову незручність (у випадку спроби пручання та виконання захоплення ноги). Зафіксувати плече правопорушника у себе на стегні, здійснюючи больовий вплив на плече, лікоть і кисть (рис. 2.4.7 (6-7)).

Якщо правопорушник чинить опір то для чіткішого контролю слід його перевести в положення лежачи на животі. Для цього своєю лівою рукою тиснемо на правий лікоть правопорушника вперед опускаючись на своє ліве коліно та виконуючи крок правою ногою вперед проводимо загин руки за спину(рис. 2.4.7 (8-9)). Перевівши правопорушника в положення лежачи на животі, фіксуємо його для подальших дій, застосування кайданків, поверхневого огляду, супроводу (рис. 2.4.7 (10-11)). Піднімаючи правопорушника для супроводу захопити правою рукою плече, комір (волосся, очі, горло спереду, підборіддя, наклавши своє передпліччя на шию правопорушника і скручуючи йому голову вліво), поставивши свою ліву ногу впритул до його правої ноги. Надавляючи долонею лівої руки на лікоть правопорушника, завести його руку за спину і приготуватися до супроводу правопорушника (рис. 2.4.7 (12)).

Характерні помилки:

- захоплення виконано не за кисть, а за передпліччя;
- у кінцевій фазі важеля нога працівника розташована перед або поза ногами правопорушника, що дає шанс на захват або висікання даної ноги;
- у кінцевій фазі важеля захоплена рука зігнута у ліктьовому суглобі, а плече не притиснуте до стегна працівника, в наслідок чого відсутній больовий вплив на лікоть та плече;
- у кінцевому положенні противник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- порушено логічну послідовність виконання прийому;
- у кінцевій фазі важеля кисть захопленої руки знаходиться нижче її ліктя та плеча;
- правопорушник не відчуває больового впливу.



Рис. 2.4.7 (1)

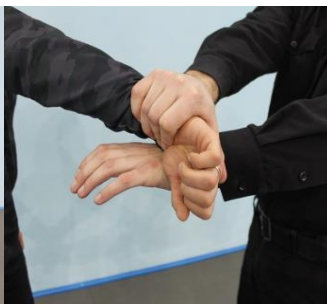


Рис. 2.4.7 (2)



Рис. 2.4.7 (3)



Рис. 2.4.7 (4)

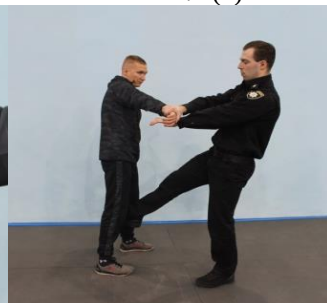


Рис. 2.4.7 (5)

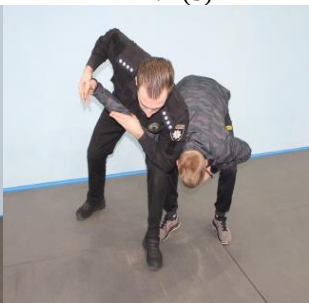


Рис. 2.4.7 (6)



Рис. 2.4.7 (7)

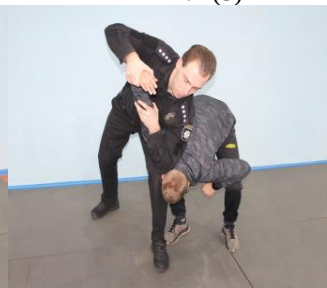


Рис. 2.4.7 (8)

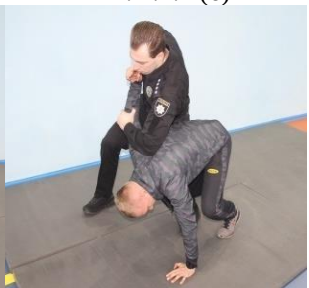


Рис. 2.4.7 (9)

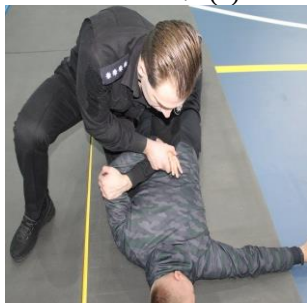


Рис. 2.4.7 (10)



Рис. 2.4.7 (11)



Рис. 2.4.3 (8)

Важіль руки назовні

Затримання важелем руки назовні виконують різними способами під час підходу спереду або звільнення від різноманітних захоплень за одяг на грудях, рукавах тощо, але зручніше виконувати під час наближення до правопорушника збоку. Для виконання прийому слід захопити його праву руку зворотнім захопленням своєю лівою рукою (рис. 2.4.8 (1)) і з кроком вперед одночасно захопити його руку іншою рукою знизу. Після цього ривком вивести правопорушника з рівноваги піднімаючи передпліччя у вертикальне положення (рис. 2.4.8 (2)). Завдати відволікаючу дію (розслаблюючий удар) (рис. 2.2.8 (3) відставити ударну ногу по колу назад за опорну ногу, і енергійним обертанням тулуба перевести правопорушника в положення лежачи, спрямовуючи лікоть захопленої руки донизу (рис. 2.4.8 (4)), при цьому необхідно здійснювати больовий вплив на захоплену кисть – різко дотискати її вниз та одночасно скручуючи виконати приставний крок у тому ж напрямку та продовжувати больовий контроль захопленої кисті (долоня весь час повернута в напрямку голови правопорушника (рис. 2.4.8 (5)), протягнути його по підлозі й обійшовши навколо голови (рис. 2.4.8 (6)) перевести в положення «лежачи на животі».

У разі пручання правопорушника необхідно зафіксувати його своїм коліном в ділянці лопатки та посилити больовий вплив на руку, натискаючи на кисть зверху вниз у напрямку плечового суглобу (рис. 2.4.8 (7)). Приборкавши опір правопорушника, перейти на затримання – опустившись правим коліном на підлогу та натиснувши основою долоні на ліктьовий суглоб захопленої руки, виконати загин руки за спину (рис. 2.4.8 (8)).

Захопивши вільною рукою дальнє плече супротивника, подати команду «На бік!», потім – «Коліна до живота!» і тільки після цього – «Встати!». За останньою командою, залишаючись на одному коліні, необхідно поштовхом вперед допомогти затриманому звестись на ноги і тільки за ним підвестись самому (рис. 2.4.8 (9)).

Характерні помилки:

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

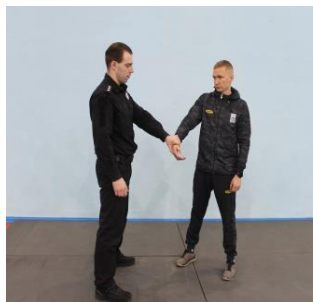


Рис. 2.4.8 (1)



Рис. 2.4.8 (2)



Рис. 2.4.8 (3)

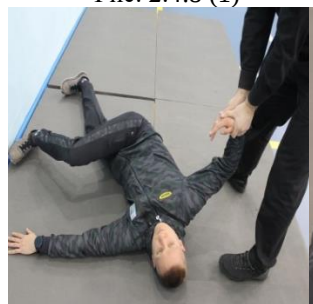


Рис. 2.2.8 (4)

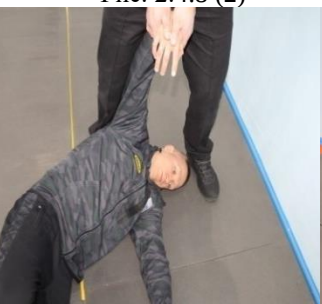


Рис. 2.2.8 (5)



Рис. 2.2.8 (6)



Рис. 2.4.8 (7)



Рис. 2.4.8 (8)



Рис. 2.4.8 (9)

Загин руки при підході ззаду (з виконанням відволікаючої дії, спрямованої в голову)

Прийом виконується в положенні, коли працівник перебуває по заді правопорушника (рис. 2.4.9 (1)). З кроком правою ногою уперед-праворуч (під кутом 45° ззаду) захопити правою рукою кисть однойменної руки правопорушника й спрямувати її назад у сторону, одночасно виконати відволікаючу дію в голову (удар основою долоні лівої руки в потилицю) (рис. 2.4.9 (2)). Продовжуючи рухатися з кроком лівої ноги уперед, виконати поштовх основою долоні лівої руки в ліктьовий суглоб правої руки правопорушника та зігнути її під кутом 90°

(рис. 2.4.9 (3-4)). Продовжуючи рухатися з кроком правої ноги уперед закласти праве передпліччя супротивника в ліктьовий згин своєї лівої руки та виконати затримання загином руки за спину (рис. 2.4.9 (5)).

Не зупиняючись і не змінюючи положення ніг виконати крок вправо й опускаючись на ліве коліно одночасно двома руками притиснути правий лікоть правопорушника до свого лівого стегна (рис. 2.4.9 (6)) та захопивши правою рукою плече (волосся, очі, горло спереду, підборіддя), поклавши своє передпліччя на шию правопорушника приготуватися до конвоювання супротивника (рис. 2.4.9 (7)). Для цього слід натиснути долонею лівої руки на лікоть правопорушника та піднімаючи його передпліччя своїм ліктем угору вздовж хребта, посилити больовий вплив. Перемістити вагу його тіла на праву ногу (ближню до себе) та щільно притиснути правопорушника до свого лівого боку. Далі, виконуючи поштовх уперед допомогти затриманому звестись на ноги і лише потім підвестись самому, піднявши правопорушника поставити свою ліву ногу впритул до правої ноги правопорушника (рис. 2.4.3 (8)).

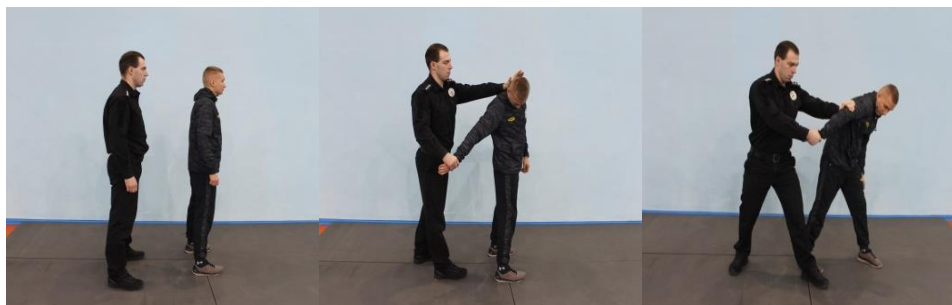


Рис. 2.4.9 (1)

Рис. 2.4.9 (2)

Рис. 2.4.9 (3)



Рис. 2.4.9 (4)

Рис. 2.4.9 (5)

Рис. 2.4.9 (6)

Характерні помилки:

- поштовх, під час заведення руки правопорушника за спину, виконано не в ліктьовий суглоб;
- загин руки виконано стоячи на місці, без «руху» вперед;
- в кінцевому положенні правопорушник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- правопорушник не відчуває больового впливу.

Загин руки за спину під час підходу ззаду (з виконанням відволікаючої дії ногою під коліно)

Прийом виконують з кроком правою ногою вперед-праворуч (під кутом 45° ззаду), при цьому слід виконати захоплення двома руками кисть однойменної руки правопорушника та спрямувати її назад в сторону (рис. 2.4.10 (1)). Одночасно виконати відволікаючу дію лівою ногою (удар зовнішньою частиною стопи в колінний згин правої ноги правопорушника) (рис. 2.4.10 (2-3-4)). Не зупиняючись виконати два-три кроки вперед зміщуючи ліва руку до ліктьового суглобу правої руки правопорушника і утримуючи її прямою виконати поштовх уперед (під час руху притискати правопорушника до підлоги) (рис. 2.4.10 (5-6)) переводимо правопорушника в положення лежачи на животі (рис. 2.4.10 (7-8)).

В положенні лежачи на животі зафіксувати правопорушника своїм коліном в області лопатки. У разі пручання правопорушника зафіксувати двома колінами та посилити больовий вплив на руку, натискаючи на кисть зверху вниз у напрямку плечового суглобу.

Приборкавши опір правопорушника, поставити коліно на підлогу та натиснувши основою долоні на ліктьовий суглоб захопленої руки, виконати загин руки за спину для підйому та подальшого супроводу правопорушника (рис. 2.4.10(9)).

Типові помилки:

- поштовх, під час заведення руки супротивника за спину, виконано не в ліктьовий суглоб;
- загин руки виконано стоячи на місці, без «руху» вперед;
- в кінцевому положенні супротивник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого в кінцевому положенні;
- супротивник не відчуває больового впливу.



Рис. 2.4.10 (1)

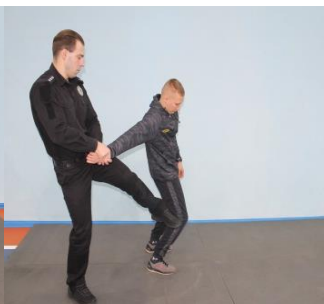


Рис. 2.4.10 (2)



Рис. 2.4.10 (3)



Рис. 2.4.10 (4)



Рис. 2.4.10 (5)



Рис. 2.4.10 (6)



Рис. 2.4.10 (7)

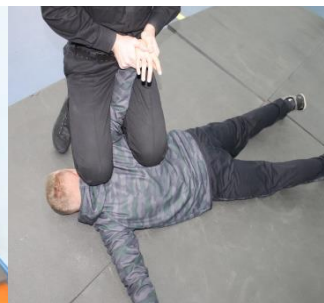


Рис. 2.4.10 (8)



Рис. 2.4.10 (9)

2.5. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання больових прийомів

Рівень практичного володіння больовими прийомами визначається за якістю технічного їх виконання. Помилками під час виконання прийомів є:

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

Рівень сформованості навичок виконання больових оцінюється за чотирибальною шкалою, зокрема слід виставляти такі оцінки:

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

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

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

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

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час навчальних занять. Уразливі ділянки тіла людини та наслідки їх ушкодження

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 (відрадженьня, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму.

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

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

Уразливі ділянки тіла людини та наслідки їх ушкодження.

Уразливим місцем вважається та частина тіла, застосування фізичної сили (відволікаючої дії) чи натиснення на яку спричинює ушкодження, гострий біль і (або) значний розлад життєдіяльності. Найуразливіші місця на тілі людини розташовуються там, де нерви, судини та кістки меншою мірою захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, у місцях, де вони найближче розміщені до поверхні тіла.

Знання уразливих місць (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та здійсненню самозахисту під час найменшого застосування надмірного зусилля та допоможе уникнути зайвої жорстокості.

Використання впливу на вразливі місця дозволяє найшвидше нейтралізувати супротивника, завдати йому швидкої поразки у випадках, пов'язаних із нападом супротивника, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, за умови безпосередньої загрози життю поліцейського.

Сила, з якою слід діяти на будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною та відповідати ступеню небезпеки, якому піддається працівник поліції з боку нападника. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосування фізичної сили (відволікаючої дії), пам'ятати, що мета поліцейського – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника.

Знання знаходження вразливих місць на тілі людини необхідне не лише для того, щоб знати як застосовувати фізичну силу (відволікаючу дію), але й для того, щоб знати як не можна застосовувати больові прийоми (відволікаючу дію), а якщо і можна, то лише в разі крайньої необхідності, за умови смертельної загрози життю.

Наслідки від застосування фізичної сили (відволікаючої дії) в уразливе місце можна умовно поділити на п'ять ступенів ураження:

1 ступінь – помірний або середньої сили біль, який відвертає увагу супротивника і приводить його у стан розгубленості;

2 ступінь – сильний біль, що зумовлює в супротивника стан розгубленості та відчуття нестерпного болю впродовж тривалого часу;

3 ступінь – надто сильний, різкий, приголомшуючий біль, що спричинює оніміння м'язів, які зазнали застосування фізичної сили (відволікаючої дії), що позбавляє супротивника здатності до контрдії протягом від декількох секунд до декількох годин;

4 ступінь – больовий шок із втратою або без втрати свідомості, можливий тимчасовий параліч протягом кількох хвилин або годин;

5 ступінь – больовий шок, втрата свідомості, тяжка травма, можливо зі смертельним наслідком (цей ступінь враження виправданий лише у разі нападу, що загрожує життю).

Тіло людини має природні слабини (зони) структурного характеру, які можна класифікувати як: *загальні, підвищеної чутливості та небезпечні*.

Під *загальними* зонами слід розуміти такі ділянки тіла людини, вплив на які не призводить до травмування.

Зони *підвищеної чутливості* – зони вплив на які приводить до травмування противника без смертельних наслідків.

Небезпечні зони – зони, вплив на які може призвести до смерті.

Загальні зони ураження не є життєво важливими, і їх ураження не може призвести до смерті. Однак, точне влучення в ці зони збільшує ефективність застосування фізичної сили (відволікаючої дії) завдяки значної болісності.

Зони підвищеної чутливості мають характер зон для жорсткого впливу, правильне застосування фізичної сили (відволікаючої дії) коли необхідно миттєво припинити активні спроби опору, наприклад, дія на ліктьовий суглоб повністю виводить з дії руку противника на деякий час.

Застосування фізичної сили (відволікаючої дії) по небезпечним зонам розраховані на безумовне приведення супротивника до стану нерухомості та можуть призвести до непередбачуваних наслідків. Необхідно з особливою обережністю використовувати ці зони в якості уразливих і тільки у випадках безпосередньої загрози особистому життю.

3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання більшових прийомів

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять зі спеціальної фізичної підготовки 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 заняттях, 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 урахувувати, 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.

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

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

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 підошві, а також панчохи та шкарпетки з капрону та нейлону, оскільки вони не вбирають вологи.

Згубний вплив куріння та вживання алкоголю. Куріння й алкоголю 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 (далі – ЦНС) 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, серед яких больові прийоми та прийоми затримання, слід систематично 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 розглядати окремо від його, інтенсивності – між цими параметрами тренування існує зворотно–пропорційна залежність.

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень (далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні 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, вага 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

Достатній рівень фізичної підготовленості поліцейських – необхідна умова ефективного виконання службових завдань. Розвиток фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

Аналіз теоретичних засад формування навичок виконання больових прийомів, розглянутих у методичних рекомендаціях, забезпечив висвітлення для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України закономірностей формування рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок виконання больових прийомів. 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; подано фотоматеріал техніки застосування больових прийомів в умовах нападу правопорушника.

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

Узагальнено вимоги нормативних документів стосовно правових підстав і порядку застосування больових прийомів.

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. Бикова Г.В., Білик В.В. Рівень фізичної підготовленості як чинник впливу на соціальний та професійний статус курсантів. // Матеріали II науково-методичної конференції / 19–20 червня 2006 року. – Національний Авіаційний університет, Київ, 2006. – 33-34 с.
3. Бикова Г. В., Білик В. В. Фізична підготовка як складова професійної дієздатності майбутніх працівників оперативної служби. *Юридична психологія та педагогіка*. 2012. 47 – 49 с.
4. Бикова Г. В., Білик В. В., Поливода Г. А. Новітні технології комплексного контролю успішності фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Збірник наукових статей міжвузівської науково-практичної конференції «Спеціальна фізична та вогнева підготовка – складова частина професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ України*. Київ, 2002. Бюлетень НАВСУ № 6 2002 р.
5. Бикова Г. В., Закорко І. П., Білик В. В. Методичні засади використання фізичних вправ, спрямованих на підвищення стато динамічної стійкості у студентів. *Наукові записки Національного Університету «Києво Могилянська Академія»*. Т.19, ч. 2. 2001. С. 338 – 339.
6. Білик В. В. Інформаційно-мотиваційні засади формування здорового способу життя у структурі підготовки майбутніх правоохоронців. *Науковий журнал Національної академії внутрішніх справ*. 2010. 73–75 с.
7. Білик В. В. Фізична підготовка як складова професійної дієздатності майбутніх працівників оперативної служби // Національна академія внутрішніх справ 2012. – 47–49 с.
8. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49.(Серія «Фізичне виховання і спорт»).
9. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протидії зброї супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28.(Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
10. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
11. 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.
12. 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.

13. 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.

14. 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)»).

15. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.

16. 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.

17. 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.

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

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

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

21. 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.

22. 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»).

23. 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.

24. 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)»).

25. 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»).

26. 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)»).

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

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

29. 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.

30. Бондаренко В. В. Решко С. М., Хасанов М. Х. Напрями модернізації професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2019 р.). Харків, 2019. С. 269–273.

31. 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)»).

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

33. 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)»).

34. 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)»).

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

36. 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.

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

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

39. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.

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

41. Бондаренко В. В., Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 4 (29). С. 179–184. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

43. 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)»).

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

45. 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.

46. 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.

47. 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»).

48. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

49. 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.

50. 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).

51. 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.

52. 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.

53. 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

54. 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»).

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

56. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В., Ахрамович П. П. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 148–152.

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

58. Вереньга Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів

внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

59. 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.

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

61. 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.

62. 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.

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

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

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

66. Кузенков О.В., Білик В.В. Сучасні питання проблеми організації фізичного виховання курсантів та шляхи їх подолання. *Проблеми та перспективи розвитку української науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. (Матеріали інтернет конференції. Переяслав-Хмельницький) 2017. 219 с.

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

69. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 60 с.

70. 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>

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

72. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гириями : метод. рекомендації. Житомир, 2018. 68 с.
73. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посіб. / [В. М. Романчук та ін.]. Житомир, 2012. 880 с.
74. 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.
75. Ростислав Радзівський, Валерій Пліско, Валентин Бондаренко. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проєкту охорони об'єктів. Наука і освіта. № 3. 2020. С. 109–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-16> URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-3-doc/2020-3-st16>
76. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
77. 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. – 76 с. 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. 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., Sydorchuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskiy, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., Bloshchynskiy, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006408-d9ec0d9ec1/EE19.12.02%20Principios%20metodol%C3%B3gicos%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20profesional%20de.....pdf
81. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorchuk, N., Dzhezhyk, O., Boichuk, I., Kalashnik, N., Kozlovets, M., Slyusar, V., Pavlenko, V., Biruk, N., Verbovskiy, I., & Bloshchynskiy, I. (2020). Professional Skills and Competencies of the Future Police Officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 35–43. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.
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/rrem/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%ADsica%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.ijaep.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., Tylychuk V., Donets I. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (2). P. 1099–1103. URL: <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159) / Available from: <http://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20159.pdf>

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

Навчальне видання

БІЛИК Валентин Вікторович,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
ХУДЯКОВА Наталія Юріївна та ін.

ЗАСТОСУВАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ
ПІД ЧАС ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА

Методичні рекомендації

Підписано до друку 06.04.2021. Формат 64х90/16. Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 4,7.
Наклад 150 прим. Зам.№ 0132

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: diz18@ukr.net
Тел.: 067231-02-86 (Viber)
099 120-25-24