



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



**ЗАХИСНІ ДІЇ В РАЗІ ПОГРОЗИ
ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ.
ОБЕЗЗБРОЄННЯ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ
ПРАВОПОРУШНИКА**

Методичні рекомендації



**Київ
2022**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗАХИСНІ ДІЇ В РАЗІ ПОГРОЗИ
ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ.
ОБЕЗЗБРОЄННЯ ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ
ПРАВОПОРУШНИКА

Методичні рекомендації

Київ
2022

Укладачі:

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

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

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

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

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

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

Рецензенти:

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

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

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 13 травні 2022 року (протокол № 8)

Матеріали подано в авторській редакції

3-386 **Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника** [Текст]: метод. рек. / [В.А. Дідковський; В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2022. – 63 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено правові підстави та порядок застосування поліцейських заходів примусу, теоретичні засади й методику формування навичок виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю, окреслено алгоритм дій і техніку виконання прийомів обеззброєння. Розроблено практичні рекомендації щодо проведення занять, спрямованих на формування навичок виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї. Розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни занять під час опанування прийомів обеззброєння у разі погрози застосування вогнепальної зброї.

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

УДК 343.125:623.44](072)

© Національна академія внутрішніх справ, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ В РАЗІ ПОГРОЗИ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ	5
1.1. Правові підстави та порядок застосування поліцейських заходів примусу	5
1.2. Особливості формування навичок виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю	9
1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю.....	14
2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ В РАЗІ ПОГРОЗИ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ	17
2.1. Структура практичного заняття за темою.....	17
2.2. Методи навчання під час опанування техніки виконання захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю	21
2.3. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю.....	24
2.4. Техніка виконання захисту й обеззброєння в разі погрози вогнепальною зброєю	28
2.4.1. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю спереду.....	28
2.4.2 Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю ззаду.....	33
2.4.3 Обеззброєння в разі погрози довгоствольною вогнепальною зброєю	40
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ В РАЗІ ПОГРОЗИ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ	42
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю.....	42
3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання прийомів обеззброєння	45
3.3. Самоконтроль під час занять за темою.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

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

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

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

У методичних рекомендаціях висвітлено правові підстави та порядок застосування поліцейських заходів примусу, теоретичні засади й методику формування навичок виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї, схарактеризовано методи навчання, алгоритм дій і техніку виконання прийомів обеззброєння. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки; розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни занять під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї.

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

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ В РАЗІ ПОГРОЗИ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ

1.1. Правові підстави та порядок застосування поліцейських заходів примусу

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

Стаття 42. Поліцейські заходи примусу

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

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

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

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

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

- 1) гумові та пластикові кийки;
- 2) електрошокові пристрої контактної та контактнo-дистанційної дії;
- 3) засоби обмеження рухомості (кайданки, сітки для зв'язування);
- 4) засоби, споряджені речовинами сльозогінної та дратівної дії;
- 5) засоби примусової зупинки транспорту;
- 6) спеціальні маркувальні та фарбувальні засоби;
- 7) службові собаки та службові коні;
- 8) пристрої, гранати та 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 неслетельної 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 та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

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

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

Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників. Фізичний вплив передбачає застосування поліцейським мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів і вогнепальної зброї. Заняття по їх

вивченню проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння і затримання осіб, які порушують публічну безпеку та порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівників поліції, а також задля розвитку фізичних якостей, формування сміливості, рішучості, ініціативності та впевненості у власних силах.

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

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

У практиці роботи поліцейських заходи фізичного впливу застосовуються в чотирьох ключових випадках, серед яких:

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

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

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

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

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

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

чи наркотичного сп'яніння, особливостей поведінки (агресивність); наявності транспортних засобів у працівників, правопорушників тощо;

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

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

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

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

Вибір заходу фізичного впливу – це особистий вибір кожного працівника з урахуванням віку, індивідуальних антропометричних даних, найприйнятнішого для себе виду єдиноборств або ж поєднання декількох. Головне – досягти кінцевого результату: ефективного використання заходів фізичного впливу за умови їх правомірного застосування. У всіх випадках дії працівників поліції мають бути завжди обґрунтованими, справедливими та законними.

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

Відповідно до ст. 43 закону України «Про Національну поліцію» поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї, і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є не виправданим або неможливим. Визначено, що попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку.

1.2. Особливості формування навичок виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю

Формування навичок виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї має певні психологічні, функціональні та, як наслідок, дидактичні особливості. На підставі природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під впливом багаторазового повторення рухових дій, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Навчання рухових дій, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів, традиційно проводять у три етапи: *ознайомлення, вивчення та вдосконалення*.

Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП), а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для *ознайомлення* здобувачів вищої освіти з особливостями виконання прийомів обеззброєння, викладач повинен: назвати їх; зразково продемонструвати (у бойовому темпі); обґрунтувати практичне застосування; продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання; визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

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

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

В імітаційних вправах зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки їх виконання. Імітаційні вправи використовують як під час вивчення прийому, так і вдосконалення. Частинами вивчають складні прийоми, виконання яких можна розділити на відносно самостійні елементи й виконувати їх із паузами.

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 використовують 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 під час виконання імітаційних вправ.

На етапі початкового вивчення прийому значне місце посідають підвідні й 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 незначним підвищенням їх якості або без її погіршення. Інтервали відпочинку мають забезпечувати оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії).

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

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

Третій етап навчання прийомів фізичного впливу – *удосконалення*. Мета цього етапу – формування вміння вищого ступеня. Під час відпрацювання 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 СФП на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських.

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

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

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

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

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

Прикладом незначної помилки може бути 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 застосування кайданків; під час застосування 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 під час переходу від однієї фази прийому до іншої, а також під час конвоювання; неякісне виконання захисної дії, що призводить до ураження 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 й 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 здійснюють у такій послідовності:

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

2) індивідуальні – виправляються під час заняття, акцентуючи на формі, амплітуді руху й інших особливостях виконання прийомів, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок:

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

У процесі вивчення і вдосконалення прийомів обеззброєння, необхідно формувати навички виконання оманливих рухів і різних дій, які відволікають увагу супротивника.

Навчальні заняття слід проводити як в залі з твердим покриттям, так і на спеціально підготовлених майданчиках, лісових галявинах тощо. Доцільно використовувати зброю, яка схожа на бойову (за розмірами, формою та вагою).

Під час опанування захисних дій в разі погрози застосування вогнепальної зброї здобувачів шикують у дві шеренги, обличчям один до одного на відстані 1–1,5 м. Для вивчення цієї тематики необхідно мати макети навчальної зброї в достатній кількості. Ознайомлення з технікою виконання прийому обеззброєння відбувається за таким алгоритмом: викладач називає прийом, демонструє його у швидкому темпі; потім ще раз повільно (якщо це можливо) демонструє техніку виконання і пояснює окремі технічні дії. Якщо прийом можна розподілити на окремі частини, тоді викладач зосереджує увагу здобувачів на тому, що слід виконувати на рахунок «ОДИН», «ДВА», «ТРИ» тощо. Для цього подається команда: «ДО БОЮ – ГОТУЙСЬ!» За цією командою здобувачі повинні зайняти вихідне положення. Далі подається команда: «Обеззброєння порушника, який погрожує застосуванням вогнепальної зброї спереду, або ззаду» по частинах, роби – «ОДИН», роби – «ДВА», роби – «ТРИ».

Після виконання цих дій викладач перевіряє кожну пару здобувачів, виправляє помилки. Кожен прийом або дія виконується 10–15 разів, як на ліву так і на праву сторону. Надалі здобувачі виконують прийом у цілому повільно, а потім швидко. Спочатку прийом виконують повільно, із статистичного положення. Коли окремі елементи будуть добре засвоєні, тільки тоді можна переходити до його виконання в цілому. Добре засвоєний прийом застосовують в навчальних поєдинках. Надалі його вдосконалюють шляхом багаторазових повторень у різних тактичних ситуаціях, із різними суперниками. Усі прийоми вивчають на обидві сторони.

1.3. Методичні принципи спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю

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

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

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

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

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

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

пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер сформованості морально-вольових рис.

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

Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем СФП безліч складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. При цьому, слід передбачати подальші зміни всіх факторів для подальшого програмування впливів. Методичні шляхи забезпечення доступності передбачають визначення рівня індивідуальної та групової доступності й вибору завдань, засобів, методів та умов освітнього процесу.

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

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

1. Процес формування рухових умінь і навичок 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 опанування прийомів обеззброєння визначається дидактичними правилами: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоенного до незасвоенного», «від знань до умінь».

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста з СФП під час побудови системи занять забезпечити

постійну наступність ефекту занять, усунути значні перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (ця вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Під час формування навичок виконання захисних дій в разі погрози застосування вогнепальної зброї ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

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

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для опанування та вдосконалення навичок виконання захисних дій в разі погрози застосування вогнепальної зброї.

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

2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ В РАЗІ ПОГРОЗИ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОСЮ

2.1. Структура практичного заняття за темою

Кожне заняття з СФП передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Найпоширенішими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття з СФП.

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

Найпоширенішими є такі:

- 1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;
- 2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;
- 3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру).

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

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

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

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

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

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

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

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 здобувачів вищої освіти; 2) відмінності навчальних завдань у підгрупах; 3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

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

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

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

2.2. Методи навчання під час опанування техніки виконання захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю

Під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї здебільшого застосовують практичні методи навчання, які умовно поділяють на дві основні групи:

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

2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності та разом забезпечують ефективне вирішення завдань СФП 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 техніки виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї 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 на етапі початкового вивчення виявляється непосильним. Тому метод вивчення дії в цілому є ключовим під час удосконалення техніки.

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

Крім практичних методів в освітньому процесі з СФП під час опанування техніки виконання захисних дій у разі погрози застосування вогнепальної зброї використовують словесні та наочні.

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

засвоєння викладеного матеріалу. Якщо зміст матеріалу складний, слід під час пояснення користуватись демонстрацією.

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

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

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

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями належать вказівки, накази, команди. У багатьох випадках під час навчання немає необхідності описувати або 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: найкраще на підвищенні та 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 створити в здобувачів загальне правильне уявлення стосовно дії 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. Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю

Значна кількість людей вважають, що проти супротивника, озброєного вогнепальною зброєю захиститися неможливо. І це є істиною, але в тому разі, коли нападник стріляє відразу після оголення зброї, або погрожує пістолетом на відстані, яку неможливо достатньо швидко подолати.

Зіткнення один-на-один із супротивником, озброєним вогнепальною зброєю визначається значним психологічним напруженням, оскільки в таких умовах перевага на боці озброєного правопорушника, який прагне знешкодити правоохоронця, або примусити його підкоритись.

В умовах сьогодення правопорушники добре озброєні стандартною бойовою зброєю (у тому числі й автоматичною).

Здебільшого використовують пістолети, револьвери, що можуть бути як заводського, так і кустарного виготовлення.

Вибір правильної тактики поведінки та обеззброєння правопорушника розпочинається з оцінювання готовності до відкриття вогню і бойових властивостей вогнепальної зброї, а також одягу, фізичного та психічного стану нападника.

Готовність до відкриття вогню визначається наявністю приєднаного та спорядженого магазину (обойми), зняттям запобіжника, курком поставленим на бойовий звід, положенням зброї (наведена на ціль, знаходиться в кобурі тощо).

Стосовно моменту прийняття рішення здійснити постріл можуть свідчити очі (зіниці) правопорушника, що різко звужуються, та характерний для цього рух – «тичок» зброєю у бік цілі. Бойові властивості зброї визначаються низкою характеристик, серед яких:

- автоматична чи самозарядна;
- місткість магазину (обойми, барабана);
- пробивна дія кулі;
- час приведення зброї в готовність до виконання першого пострілу.

Надійнішим способом захисту в разі погрози вогнепальною зброєю є своєчасне застосування власної зброї. Захисними діями в ситуаціях, коли особистою вогнепальною зброєю для захисту скористатися неможливо, є: відходи, ухилення в поєднанні з відбиванням руки зі зброєю, ударами з подальшим застосуванням больових прийомів або кидків.

Застосовуючи прийоми обеззброєння супротивника, у руках якого є пістолет, працівник має стежити за тим, щоб ствол зброї увесь час був спрямований у безпечне для себе і оточуючих місце.

В екстремальних ситуаціях, коли небезпека від застосування вогнепальної зброї реальна, результат двобою вирішують частки секунди. Практика свідчить, що обеззброєння супротивника, який погрожує пістолетом, доцільно проводити коли зброя спрямована впритул. Виконання прийому у конкретній ситуації залежить від обставин, кваліфікації супротивника як стрільця, його агресивності, місця розташування нападника і його руки зі зброєю, часу для виведення руки і прицілювання, тривалості зіткнення між супротивником і працівником, інших чинників. Небезпека поразки працівника в умовах загрози застосування вогнепальної зброї існує завжди. Тому необхідно зробити спробу визначити наскільки реальною є ця небезпека і правильно обрати дії для ефективного проведення прийому.

Слід пам'ятати, якщо на працівника наведена зброя і пострілу не відбулося, значить зброя наведена з метою погрози, і працівник має можливість застосувати прийом обеззброєння.

Щоб підвищити ефективність обеззброєння, увагу слід приділяти сприятливим моментам або моментам, які створені тактично для виконання основного руху. Сприятливі моменти слід використовувати так, щоб супротивник не встиг змінити свою поведінку і тактику дій, тобто передчасно не спровокувати до непередбачених дій.

В разі, якщо працівник виконує відволікаючі дії – кидає в обличчя який-небудь предмет чи пісок, змушуючи супротивника закрити очі, необхідно пам'ятати, що той втрачає контроль лише на секунду, а то і частку секунди. За таких умов, коли час дуже обмежений, реалізація створеного сприятливого моменту залежить від уміння орієнтуватися, швидкості реакції і від заздалегідь визначеного позиційного розташування.

Для досягнення позитивного результату необхідною умовою є психологічна стійкість працівника в екстремальних ситуаціях. Якщо рівень підготовленості працівника високий і він виконує прийоми технічно бездоганно, досягаючи позитивного результату в різних ситуаціях, його дії набувають автоматичної звичності, а психіка — стійкості.

Завжди потрібно враховувати, що в реальній сутичці озброєний супротивник має певні переваги: він може влучити в працівника на відстані і повністю контролювати його дії. Сутички між працівником і правопорушником здебільшого відбувається в динамічному режимі.

Результативність обеззброєння супротивника залежить від вибору сприятливого моменту атакуючих дій і залежить від здатності відчувати дистанцію, позиції руки зі зброєю тощо. Неабияку роль при цьому відіграє швидкість руху. Навіть якщо сприятливий момент атакуючих дій обрано тактично правильно, повільні рухи працівника можуть спровокувати супротивника і надати йому можливість відреагувати у відповідь – зробити постріл ще до фізичного контакту.

Вартий уваги спосіб захоплення зброї, тобто утримання рукоятки пістолета кистю. Якщо великий палець зігнутий і опущений вниз (що роблять молодосвідчені стрільки), то погіршується захоплення рукоятки кистю, а напруження м'язів великого пальця підсилює тремтіння руки.

Коли супротивник погрожує працівнику пістолетом на значній відстані, залишається лише підкоритися і чекати сприятливого моменту для того, щоб розпочати опір. Слід зробити спробу заспокоїти

супротивника своїми діями або словами, притупити його пильність і підозрілість. Обеззброїти супротивника в такій ситуації має сенс лише у випадку крайньої необхідності, коли на карту поставлене життя працівника чи життя інших людей. Завжди слід пам'ятати, що добре спрямована куля завжди унеможливить будь-який прийом обеззброєння.

У ситуаціях, коли працівник вихопив зброю раніше супротивника і скомандував: «Руки вгору!», йому слід бути дуже обережним і ні на мить не спускати очей із супротивника, який може вдатися до обману і, скориставшись розгубленістю працівника, раптово вихопити свою зброю і вистрілити. Не можна дозволяти супротивнику наблизитися до себе або приставляти зброю до його грудей, спини чи скроні, інакше він може вибити її з рук.

Однією з ознак, що вказують на наявність у особи пістолета, є асиметрична хода. Сутність її полягає в тому, що людина при цьому неусвідомлено здійснює коротші кроки саме тією ногою, з боку якої знаходиться пістолет у кишені, поясній кобурі або збоку за ременем. Це пояснюється тим, що пістолет, який захований за ременем з правого боку, заважатиме рухові правої ноги, унаслідок чого крок правої ноги стає коротшим. Слід враховувати також ускладнений змах руки з боку пістолета, яка рефлекторно притискається до тулуба, ніби для прикриття зброї.

Під час підйому сходами пістолет у кишені або за ременем може змінити положення. У зв'язку з цим людина, яка має при собі зброю, намагається швидким круговим рухом руки призвести пістолет у вихідне положення.

Під час бігу людина може притримувати зброю рукою. Коли правопорушник підходить до працівника, то намагається стати так, щоб зброя була прихована від візуального виявлення. Це виявляється у мимовільному легкому обертанні тулуба та в русі стегон.

Умовно дії озброєного правопорушника можна поділити на професійні та непрофесійні. Професійні дії визначаються двома ключовими факторами, серед яких:

- витримання безпечної дистанції (рис. 1);
- приховане положення зброї (рис. 2).

У разі наявності одного з цих факторів, застосування прийомів обеззброєння недоцільне, оскільки правопорушник має можливість здійснити прицільний постріл.

Під час непрофесійних дій правопорушника існують способи для його обеззброєння. Прийоми обеззброєння доцільно виконувати в разі, коли правопорушник погрожує зброєю впритул, при цьому не витримує безпечної дистанції та не приховує зброю.



Рис. 1



Рис. 2

2.4. Техніка виконання захисту й обеззброєння в разі погрози вогнепальною зброєю

2.4.1. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю спереду

Спосіб 1. Супротивник погрожує пістолетом, приставленим до грудей. Зброя знаходиться у правій руці. Для виконання прийому обеззброєння слід підняти руки догори так, щоб лікті були по можливості якомога нижче (рис. 3). З кроком лівою ногою ліворуч-уперед і обертанням тулуба праворуч відійти з лінії ведення вогню, відбити передпліччям (рис. 4) і захопити кисть озброєної руки супротивника (рис. 5).



Рис. 3



Рис. 4
28



Рис. 5

Захоплення озброєної кисті правопорушника здійснюють таким чином, щоб великі пальці, виконуючого прийом обеззброєння, знаходились на зворотній стороні кисті нападника (рис. 6). Таке захоплення посилює больовий вплив на кисть і дає змогу ефективно виконати прийом. Кисть необхідно утримувати до завершення виконання прийому та слідкувати за тим, щоб ствол зброї не був спрямованим на себе. Утримуючи озброєну руку супротивника, виконати відволікаючу дію ударом ноги по його гомілці (рис. 7), та провести кидок із застосуванням важеля руки назовні (рис. 8; рис. 9).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

За допомогою усних команд і больового впливу на кисть руки, перевернути супротивника на живіт (рис. 10), зафіксувати озброєну руку (рис. 11), вилучити зброю (рис. 12) та перейти до затримання.



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

У разі, якщо супротивник погрожує пістолетом у нижній рівень тулуба – відбив озброєної руки виконується опущеним вниз передпліччям.

Спосіб 2. Противник погрожує пістолетом приставленим до лоба. Зброя знаходиться у правій руці. Підняти руки так, щоб кисті були на рівні голови та ледь натиснути головою на ствол пістолета (рис. 13). З кроком лівою ногою ліворуч-вперед та обертанням тулуба праворуч відійти з лінії ведення вогню, одночасно захопити руками кисть порушника, ногою виконати відволікаючу дію по гомілці, перекинути лікоть своєї лівої руки через озброєну руку супротивника, потягти її до себе (рис. 14) та зафіксувати противника в положенні важеля руки всередину (рис. 15).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

За допомогою усних команд та посилення больового впливу на озброєну кисть, примусити правопорушника випустити зброю (рис. 16), та зафіксувати його в положенні «лежачи на животі» (рис. 17). Далі діяти відповідно до ситуації, (затримати та супроводити порушника).



Рис. 16



Рис. 17

В разі, якщо супротивник утримує зброю лівою рукою, усі дії виконують у дзеркальному відображенні.

Спосіб 3. Супротивник утримує пістолет двома руками (рис. 18). Передусім перед виконанням прийому обеззброєння слід візуально визначити, якою рукою супротивник утримує зброю. В разі, якщо зброя утримується правою рукою, слід відійти з лінії ведення вогню виконанням кроку лівою ногою ліворуч-уперед й обертанням тулуба праворуч і одночасно відбити передпліччям (рис. 19) і захопити кисть озброєної руки противника (рис. 20).



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Утримуючи озброєну руку супротивника, завдати відволікаючого удару ногою по його гомілці та виконати обеззброєння одним зі способів, що описані вище (важіль руки назовні; важіль руки всередину).

Обеззброєння із вилученням зброї

На близькій дистанції, коли зброя спрямована впритул, або знаходиться на відстані до 50 см, обеззброєння можна здійснювати з використанням прийомів, які ґрунтуються на вилученні зброї. Під час відпрацювання та виконанні прийомів вилучення необхідно пам'ятати стосовно можливості першого пострілу, який відбудеться в разі коли зброю захоплено однією рукою. Враховуючи недостатню силу зворотної пружини для приведення затвору в крайнє заднє положення викидання гільзи не відбудеться – вона піде на перекіс у патроннику. Відповідно не відбудеться досилання наступного патрону та, як наслідок, зазначене унеможливить постріл. Також у разі правильного захоплення затвору не відбудеться травмування або опік долоні

пороховими газами. Залежно від ситуації відхід із лінії ведення вогню, можна виконувати як ліворуч, так і праворуч.

Спосіб 1. Супротивник утримує пістолет правою рукою (рис. 21). Для виконання прийому обеззброєння слід з кроком лівої ноги ліворуч уперед (праворуч уперед) і обертанням тулуба праворуч (ліворуч) захопити зброю супротивника та спрямувати її вгору (рис. 22, рис 23) або вниз під кутом 45°.



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

Захоплення зброї виконують так, щоб великий палець (якщо захоплення відбувається знизу-вгору) розташовувався під скобою зброї, щільно затискаючи затворну раму (рис. 24), або ця функція передається вказівному пальцю, якщо захоплення відбувається зверху-вниз. Затворна рама пістолета повинна бути щільно затиснута долонею й утворювати з рамкою пістолета єдине ціле. Лише в такому положенні затворна рама буде заблокована і, у разі здійснення пострілу, її зворотна дія буде недостатньою для викидання гільзи та досилання наступного патрона в патронник. Спрямовуючи ствол зброї



Рис. 24

на супротивника, заблокувати вільною рукою передпліччя нападника (рис. 23), або завдати по ньому удар (рис. 26), та збільшуючи дистанцію вилучити зброю (рис. 25; рис. 27). Перейти до затримання.

Спосіб 2. Супротивник утримує пістолет двома руками. Для виконання прийому обеззброєння слід зміститися з лінії ведення вогню праворуч (ліворуч), спрямувати свою ближню до нападника руку між його руками (рис. 28) та захопити зброю біля курка, тим самим заблокувавши його дію.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

Одночасно слід захопити іншою рукою ствол зброї знизу (рис. 29) та різким рухом спрямувати його на супротивника, одночасно спрямовуючи рукоятку вгору (рис. 30). З кроком назад збільшити дистанцію, вилючити зброю (рис. 31) та затримати нападника.

2.4.2. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю ззаду

Можливість результативно ліквідувати загрозу зброєю ззаду існує лише у випадках, коли зброя спрямована ззаду впритул. В іншому разі успішно застосувати будь-який прийом обеззброєння практично неможливо. Крім того, у разі погрози пістолетом ззаду впритул, передусім слід візуально визначити у якій руці супротивник утримує зброю. Не менш важливим є і тактильний контакт із наведеною зброєю, оскільки це сприяє визначенню найефективнішого способу обеззброєння.

Спосіб 1. Противник погрожує пістолетом ззаду впритул (зброя в правій руці, спрямована у верхню частину спини або в голову) (рис. 32).

Для виконання прийому обеззброєння слід, піднімаючи руки вгору, ледь озирнутися назад і визначити якою рукою супротивник утримує зброю. Після цього, з кроком правої ноги назад-праворуч (рис. 33) та обертанням тулуба праворуч, зміститися з лінії ведення вогню та заблокувати озброєну руку супротивника своїми передпліччями (рис. 34).



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Захопити озброєну руку противника двома руками (рис. 35), виконати відволікаючу дію ногою в гомілку та перевести нападника в положення лежачи застосуванням больового прийому «важіль руки назовні» (рис. 36, рис. 37). Використовуючи усні команди та больовий вплив на кисть руки, перевернути супротивника на живіт (рис. 10), зафіксувати озброєну руку (рис. 11), вилучити зброю (рис. 12) та



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

перейти до затримання. Після відходу з лінії вогню, обертання та захоплення озброєної руки супротивника можна виконати обеззброєння з використанням прийому «важіль руки всередину» (рис. 14; рис. 15; рис. 16; рис. 17).

Спосіб 2. Супротивник погрожує пістолетом ззаду впритул (зброя знаходиться в правій руці, спрямована в поперек) (рис. 38). Підняти руки вгору, повертаючись кругом через праве плече та зміщуючись з лінії ведення вогню, одночасно перехопити правим передпліччям знизу передпліччя супротивника та натиснути на ліктьовий згин (рис. 39), а лівою рукою виконати больовий прийом на озброєну кисть, здійснюючи больовий вплив у напрямку природного згину та направляючи зброю у сторону противника (рис. 40).



Рис. 38

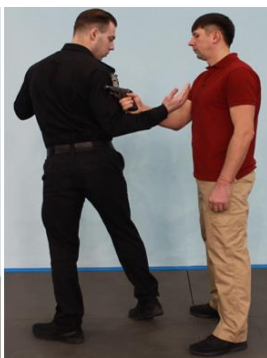


Рис. 39

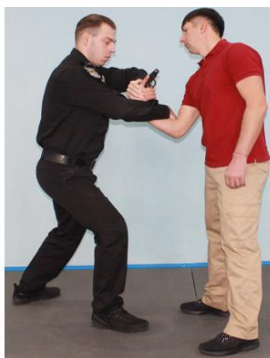


Рис. 40

Виконати крок лівою ногою вперед, та продовжуючи контролювати озброєну руку нападника за допомогою больового впливу на кисть, перевести порушника в положення лежачи (рис. 41). Шляхом больового впливу на озброєну руку, а також усних команд примусити супротивника прийняти положення «лежачи на животі» (рис. 42) та посилюючи больовий вплив – вилучити зброю (рис. 43) та перейти до затримання.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

Спосіб 3. Противник погрожує пістолетом ззаду впритул (зброя в правій руці спрямована в спину) (рис. 44). Виконуючи крок лівою ногою назад (рис. 45), швидко обернутися через ліве плече, одночасно захопити озброєну руку супротивника в себе під пахвою та міцно притиснути (рис. 46). Правою рукою захопити противника за шию (рис. 47) та виконати кидок «задня підніжка» (рис. 48).



Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Рис. 47

За допомогою больового впливу на озброєну руку, а також усних команд примусити супротивника прийняти положення «лежачи на животі» та посилюючи больовий вплив – вилучити зброю (рис. 49, рис. 50). Далі діяти відповідно ситуації (затримати та супроводити правопорушника).



Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

Обеззброєння у разі погрози пістолетом збоку в голову впритул



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Ситуація 1. Супротивник погрожує пістолетом із різнойменного боку в голову впритул (рис. 51). Для виконання прийому обеззброєння слід підняти руки вгору так, щоб вони були із зовнішньої сторони відносно рук нападника (рис. 52). Виконуючи крок назад, заблокувати



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

озброєну руку супротивника (рис. 53) та захопити її обома руками (рис. 54). Завдати відволікаючого удар по гомілці (рис. 55)) та перевести правопорушника в положення лежачи із застосуванням прийому «важіль руки назовні» (рис. 56). За допомогою спеціальних команд та больового впливу на кисть вилучити зброю та діяти відповідно ситуації (застосувати кайданки, затримати, супроводити правопорушника).



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

Ситуація 2. Супротивник погрожує пістолетом з однойменного боку в голову впритул (рис. 57). Підняти руки вгору так, щоб вони опинились із зовнішньої сторони відносно рук нападника (рис. 58). Обертаючись обличчям до супротивника та блокуючи його озброєну руку, зміститись з лінії ведення вогню (рис. 59; рис. 60). Захопити озброєну руку (рис. 61; рис. 62) та перевести правопорушника в положення лежачи із застосуванням прийому «важіль руки назовні». За допомогою спеціальних команд і больового впливу на кисть вилучити зброю та діяти відповідно до ситуації (застосувати кайданки, затримати та супроводити правопорушника).

Обеззброєння при спробі дістати пістолет із кишені, із-за поясу тощо

Ситуація 1. Нападник намагається дістати пістолет з кишені штанів (із-за поясу) (рис. 63). З кроком лівої ноги уперед захопити озброєну руку супротивника обома руками зворотнім захопленням



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

(рис. 64) та вивести її в сторону (рис. 65), після чого виконати відволікаючий удар по гомілці та обеззброїти супротивника із застосуванням прийому «важіль руки всередину» (рис. 14 – рис. 17). Далі діяти відповідно ситуації (затримати та супроводити правопорушника).

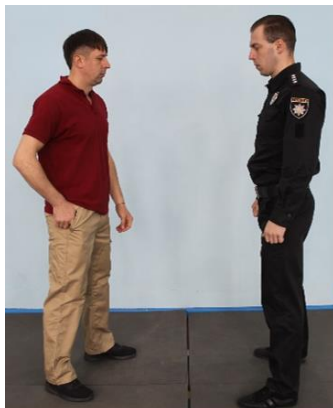


Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Ситуація 2. Нападник намагається дістати пістолет з внутрішньої кишені піджака (кобури прихованого носіння) (рис. 66). З кроком лівою ногою уперед, захопити кисть правої руки порушника обома руками так, щоб великі пальці знаходились на зовнішній стороні кисті супротивника, та завдати відволікаючого удару по гомілці (рис. 67). Натиснути пальцями на кисть та перевести правопорушника в положення лежачи із застосуванням прийому «важіль руки назовні» (рис. 68). Вилучити зброю та діяти відповідно ситуації (затримати й супроводити правопорушника).



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

2.4.3. Обеззброєння в разі погрози довгоствольною вогнепальною зброєю

Ситуація 1. Супротивник погрожує довгоствольною вогнепальною зброєю впритул (рис. 69). З кроком лівою ногою ліворуч вперед і обертанням праворуч захопити зброю двома руками зверху (рис. 70). З одночасним ривком зброї до себе та відволікаючим ударом стопою у колінний суглоб (рис. 71), обеззброїти порушника та з кроком назад збільшити дистанцію (рис. 72). Далі діяти відповідно



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

ситуації.

Розглянутий спосіб обеззброєння можна виконувати, зміщуючись з лінії ведення вогню, та в іншу сторону. У такому разі всі дії мають дзеркальне відображення. Слід зауважити, що здійснюючи захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю спереду, доцільно використовувати підручні засоби: головний убір, накидку, портфель тощо, які можна несподівано кинути в обличчя супротивнику або завдати удару по зброї, і потім, зблизившись із ним, провести обеззброєння.



Рис. 72

Ситуація 2. Супротивник погрожує довгоствольною вогнепальною зброєю ззаду впритул (рис. 73).

Спосіб 1. Швидко обернутися через праве плече, відійшовши з лінії ведення вогню (рис. 74), захопити зброю двома руками, вагу тіла при цьому перенести на праву ногу (рис. 75).

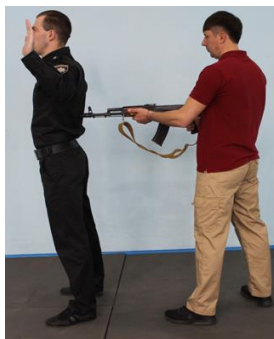


Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

З одночасним виконанням ривкового руху зброї до себе та відволікаючої дії ногою у колінний суглоб (рис. 76), обеззброїти нападника, та збільшити дистанцію (рис. 72). Далі діяти відповідно ситуації.

Спосіб 2. Швидко обернутися через праве плече, відійшовши з лінії ведення вогню (рис. 74), підхопити правою рукою зброю знизу, тим самим зафіксувавши її між своїм плечем і передпліччям, а лівою захопити зверху (рис. 77). З кроком назад та різким рухом лівою рукою до себе (рис. 78), обеззброїти правопорушника, розірвати дистанцію та перехопити зброю (рис. 75). Далі діяти відповідно ситуації.



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

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

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

Під час проведенні заняття спрямованих на опанування техніки виконання захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю, необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подоланні смуги перешкод, плавання;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, їх реакцією на фізичне навантаження;
- контролі дисципліни 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, доборі методів і засобів навчання; неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять; відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення; відсутність індивідуального підходу до здобувачів.

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

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

Часто причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм спричинюється відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини й навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях з СФП, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

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

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

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

– *недисциплінованість осіб*. Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять від 4 до 6 % спортивних травм. Аналіз свідчить, що переважна більшість випадків спостерігається під час недостатнього рівня володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів). Дуже часто

травми виникають внаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії;

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

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

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

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

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

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

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

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

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

3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання прийомів обеззброєння

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час на опанування техніки виконання захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю 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 навчальних занять, спрямованих на формування навичок виконання захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям.

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

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

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

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.

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 зі спортивної зали.

Особиста гігієна передбачає загальні гігієнічні правила, серед яких:

- правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

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

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

Зрештою гігієнічні заходи та заняття спеціальною фізичною підготовкою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартуваності, 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 створюється злагоджений ритм діяльності, в організмі формується динамічний стереотип нервових процесів, який визначається як врівноважена система умовних рефлексів. Відсутність постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршує працездатність і негативно позначається на здоров'ї.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для збереження форми, виду і гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідний ретельний догляд за ним. Намокле та забруднене взуття слід очистити і просушити у вентильованому

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

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

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

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

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

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

Негативний вплив на здоров'я чинить вживання спиртних напоїв. Це призводить до ослаблення організму, руйнує нервову систему та призводить до хвороби серця, шлунку, печінки й інших органів. Навіть незначні дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюють їх життєдіяльність.

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

3.3. Самоконтроль під час занять за темою

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

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

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

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

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

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

Тривалість заняття. Оптимальна тривалість окремого заняття – на початковому етапі тренування становить 20–30 хв. Однак слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від нього, інтенсивності – між цими параметрами тренування існує обернено-пропорційна залежність.

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень (далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, в міру

підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

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

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

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

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

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

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

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

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

ВИСНОВКИ

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

На підставі аналізу теоретичних і методичних засад формування навичок захисту і обеззброєння у разі погрози вогнепальною зброєю, розглянутих у посібнику, висвітлено закономірності розвитку й удосконалення рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки за відповідною темою.

У методичних рекомендаціях схарактеризовано засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок обеззброєння. Висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять, спрямованих на формування спеціальних рухових умінь і навичок; розглянуто алгоритм дій поліцейського під час погрози вогнепальною зброєю; подано фотоматеріал ключових позицій під час застосування зазначених поліцейських заходів. Узагальнено вимоги нормативних документів стосовно правових засад застосування поліцейських заходів примусу.

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

1. 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії злочинам із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
3. 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.
4. 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.
5. 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)»).
6. 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.
7. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : науковий журнал. 2010. № 3. С. 11 – 13.
8. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.
9. 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.
10. 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»).
11. 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.
12. 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»).

13. 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)»).

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

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

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

17. 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.

18. Бондаренко В. В. Пути совершенствования профессиональной подготовленности работников подразделений патрульной службы Национальной полиции Украины. *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки* : материалы III Междунар. науч.-метод. конф. (Могилев, 10–11 нояб. 2016 г.). Могилев, 2016. С. 319–324.

19. 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.

20. 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)»).

21. 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)»).

22. 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)»).

23. 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.

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

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

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

27. 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.

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

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

30. 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)»).

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

32. Бондаренко В. В., Данильченко В. А. Совершенствование профессиональной компетентности сотрудников патрульной полиции в системе последипломного образования. *Подготовка кадров для органов внутренних дел в современных условиях в высших учебных заведениях специального назначения: состояние и перспективы*: Международная научно-практическая конференция (Баку, 26 мая 2021 года) С. 345–350.

33. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Давигора Ю. І. Формування навичок рукопашного бою в майбутніх правоохоронців на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. *Передові технології реалізації освітніх ініціатив* : матеріали III Міжнар. дистанц. наук.-метод. конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 5 лют. 2020 р.). Переяслав, 2020. С. 47–65.

34. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю. Кримець О. І. Методологічні підходи до професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *«Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи»*. 2019. Вип. 2. С. 80–88. (Серія «Педагогічні науки»). (DOI: <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-80-88>).

35. 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)»).

36. 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.

37. 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»).

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

39. 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.

40. 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.

41. 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).

42. 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.

43. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84-92. (DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>).

44. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кримець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14-21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

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

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

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

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

50. Бондаренко В., Пронтенко К., Пліско В., Грибан Г. Stages of formation of professional preparedness of patrol and security police employees. *Вісник Черкаського університету*. 2019. Вип. 2. С. 99–104. (Серія «Педагогічні науки»).

51. 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»).

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

53. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Козенко С. М. Засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських і визначення їх ефективності в умовах службової діяльності. Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств: матеріали XV Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 147–152.

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

55. Бондаренко В. В., Решко С. М., Дідковський В. А. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.

56. 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

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

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

59. Боровик М. О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. матеріалів 3 міжнарод. наук. практ. конф. Харків. 2018. С. 140 – 145.

60. Пліско В.І., Бондаренко В. В. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною зброєю *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 101 – 104.

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

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

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

64. Вереньга Ю., Безпалій 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.

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

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

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

68. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко К. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

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

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

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

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

73. Дідковський В.А. Бачення особливостей подання навчального матеріалу дисципліни «Основи самозахисту» в частині (модулі) психологічної підготовки / Дідковський В.А., Масенко Л.В., Матвієнко М.І. / Sectoral research XXI: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), March 26, 2021. Chicago, USA: European Scientific Platform. s. 157; S 121-124. DOI 10.36074/scientia-26.03.2021 - Academic Research Index ReserchBib International

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

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

76. Дідковський В.А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника: метод. рек. К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2008. 28 с.

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

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

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

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

81. 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.

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

83. 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)»).

84. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків. метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с. URL: <http://elar.naiau.kiev.ua/jspui/handle/123456789/18853>

85. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

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

87. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.

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

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

90. Літературно-письмовий твір наукового характеру «Методика навчання прийомом обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю (обеззброєння особи шляхом вилучення зброї)» /Бондаренко В.В, Дідковський В.А., Кузенков О.В./ Свідоцтво про реєстрацію № 102463 від 10.02.2021 р.

91. 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.

92. Монастирський В. М. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2007. 20 с.

93. Несін О., Павлов А. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у силовому затриманні

правопорушників. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 355–358.

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

95. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 475 с.

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

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

98. Попов С. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх правоохоронців на початковому етапі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3. С. 80–86. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_3_17.

99. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

100. 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>

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

102. Пронтенко К. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Юр'єв С. О., Мазур І. М., Бикова Г. В., Козенко С. М. Динаміка соматичного здоров'я курсантів у процесі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 10 (118). С. 114–117. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

103. 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.

104. Ростислав Радзієвський, 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>.

105. Сокурєнко В. В. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 9–11.

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

107. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
108. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії: метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.
109. 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.
110. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. [Жевага С. І., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. та ін.] Житомир, 2013. 232 с.
111. Черней В. В. Реформування ОВС: сучасний стан та перспективи. *Роль правоохоронних органів у формуванні правової держави в умовах євроінтеграції України* : матеріали Всеукр. підсумк. наук.-практ. конф. (Київ, 12 берез. 2015 р.) Ч. 1. Київ, 2015. С.4–7.
112. Чуприна О. В. Домедична підготовка : курс лекцій / О. В. Чуприна, Т. П. Жилін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. 120 с.
113. Швець Д. В. Первинна професійна підготовка як необхідна правова вимога до підготовки поліцейських. *Право і Безпека*. 2017. № 3. С. 103–112.
114. Bondarenko V., Okhrimenko I., Lyakhova N., Klymenko I., Shvets D., Aleksandrov Yu. Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*, 4 (166), 273-278. doi: 10.36740/ABAL202104105.
115. Bondarenko V., Okhrimenko I., Piaskovskyi V., Antoshchuk A., Marchuk A. (2022). Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11 (2), 687-695. doi: 10.11591/ijere.v11i2.21987.
116. Bondarenko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Didukh M., Hrebenuk M., Levenets O. Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury. *Acta Balneologica*, 1 (167), 39-43. doi: 10.36740/ABAL202201108
117. 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).
118. 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).
119. 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).
120. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorchuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskyi, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., Bloshchynskyi, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporaneos*:

Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019.

121. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorchuk, N., Dzhezhyk, O., Boichuk, I., Kalashnik, N., Kozlovets, M., Slyusar, V., Pavlenko, V., Biruk, N., Verbovskiy, I., & Bloschynskiy, 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>.

122. 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>.

123. 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.

124. 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., Bloschynskiy, 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>.

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

126. 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>

127. Okhrimenko, I., Kobernyk, O., Husarevych, O., Krykun, V., Kalashnik, N., Pavlenko, V., Samokish, I., Biruk, N., Butok, O., Bondarenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2020). The lack of future officers' methodical competence in physical training as a pedagogical problem. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:25, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006607-aafd9aafdc/20.01.25%20La%20falta%20de%20competencia%20met%C3%B3dica%20de%20los%20futuros%20oficiales.....pdf

Навчальне видання

ДІДКОВСЬКИЙ Володимир Антонович,
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
КУЗЕНКОВ Олександр Васильович та ін.

ЗАХИСНІ ДІЇ В РАЗІ ПОГРОЗИ
ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ. ОБЕЗЗБРОЄННЯ
ТА СИЛОВЕ ЗАТРИМАННЯ
ПРАВОПОРУШНИКА

Методичні рекомендації

Підписано до друку 26.05.2022. Формат 64×90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Умовн. друк. арк 3,91.
Наклад 100 прим. Зам. № 0152/1

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

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5263 від 20.12.2016.

E-mail: diz18@ukr.net
Тел.: 067 231-02-86 (Viber)
099 120-25-24