

**Львівський державний університет внутрішніх справ**  
**Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції**  
**факультет №2**  
**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ  
НА СХОДОВІЙ ПЛОЩАДЦІ ТА В КОРИДОРІ**

*Методичні рекомендації для проведення практичних занять з  
навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»*

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 10 від «10» березня 2020 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП (протокол № \_\_ від « » березня 2020 року).

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № \_\_ від « » березня 2020 року).

Рецензенти:

**Чичкан Оксана Анатоліївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ;

**Петро Іванович Пиріжок**, начальник відділу професійного навчання УКЗ Головного управління Національної поліції у Львівській області підполковник поліції

Тьорло О. І., Музыка Б. Ю. Затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходовому майданчику та в коридорі: методичні рекомендації. // Львів : ЛьвДУВС, 2020. 56 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для оволодіння поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України прийомами самозахисту та заходами фізичного впливу, збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих у приміщеннях із обмеженим простором, зокрема під час затримання правопорушника на сходовій площадці та в коридорі. Викладені методичні рекомендації мають допомогти працівникам Національної поліції у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) типових і нетипових дій під час несення служби, пов'язаних із реальною або можливою загрозою життю і здоров'ю поліцейського або життю і здоров'ю громадян.

The methodical publication outlines the theoretical material and practical tasks that are an integral part of the capture by police of all structural subdivisions of the National Police of Ukraine by methods of self-defense and measures of physical influence, the preservation of personal safety and security of others, the ability to act in the legal field, as well as the development of stress and coherence actions in extreme situations in the in confined spaces, in particular when the offender is detained on the landing and in the hallway. The above materials should help the employees of the National Police and in the training (on their own or during practical classes) of typical and atypical actions during the service, connected with the actual or possible threat to the life and health of the operative worker or life and health of citizens. Recommended for officers of the National Police.

© Тьорло О. І., Музыка Б. Ю., 2020  
© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2020

## ЗМІСТ

Вступ	4
1. Розділ 1. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України	7
1.1. Загальні засади організації фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України	7
1.2. Зміст тактики самозахисту, як складової службової підготовки особового складу органів та підрозділів Національної поліції України.	13
2. Розділ 2. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір на сходах житлового будинку.	23
2.1. Захист від удару ногою в обмеженому просторі на сходах житлового будинку	23
2.2. Захист від удару рукою в обмеженому просторі на сходах житлового будинку	25
2.3. Захист від удару деревяною палицею в обмеженому просторі на сходах житлового будинку	28
2.4. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (захоплення за шию поліцейського) обмеженому просторі на сходах житлового будинку	30
2.5. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (прямий удар рукою) в обмеженому просторі на сходах житлового будинку	33
2.6. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (прямий удар рукою) в обмеженому просторі на сходах житлового будинку	35
2.7. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (спроба захопити поліцейського за ноги) в обмеженому просторі на сходах житлового будинку	37
2.8. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходах житлового будинку (майданчик між сходовими підйомами)	39
3. Розділ 3. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір в обмеженому просторі в коридорі житлового будинку	41
3.1. Затримання правопорушника при спробі захопити поліцейського за одяг на грудях	41
3.2. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (прямий удар рукою) в обмеженому просторі в коридорі житлового будинку	44
3.3. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (прямий удар рукою) в обмеженому просторі в коридорі	47

житлового будинку

Література

54

## ВСТУП

У сучасних умовах реформування МВС насамперед приділяється увага якісній службовій підготовки особового складу Національної поліції. Однією із складових службової підготовки є фізична підготовка. Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Своєю чергою фізична підготовка охоплює такі складові: загальна фізична підготовка, тактика самозахисту та особистої безпеки. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій. Витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час затримання, зокрема з подоланням природних та штучних перешкод. Навику самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ. Практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Діяльність поліцейських часто пов'язана із затриманням озброєного злочинця, дефіцитом інформації та часу для прийняття відповідальних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій затриманого та іншими стрес-факторами, які зазвичай виникають в екстремальних ситуаціях.

Успішна діяльність в таких умовах у багатьох випадках визначається умінням поліцейського керувати своїм емоційним станом, здібністю мобілізувати всі внутрішні можливості для досягнення перемоги, сміливістю, рішучістю, умінням влучно стріляти з табельної зброї, а також відмінним володінням прийомами самозахисту.

У виданні вміщено найбільш ефективні прийоми самозахисту, які запозичені із різних видів одноборств (самбо, дзюдо, карате, ушу, айкідо, кік-

боксінга та ін.), і які необхідно, на думку авторів, використовувати у службовій діяльності співробітників Національної поліції.

Видання розкриває принципи та послідовність навчання та застосування прийомів самозахисту, дає структуру побудови навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки або тактики самозахисту, а також вказує шляхи підвищення їх ефективності. Особливий акцент робиться на описовому матеріалі щодо застосування прийомів самозахисту в приміщеннях з обмеженим простором, зокрема під час затримання правопорушника на сходовій площадці та в коридорі. Здебільшого, застосування прийомів самозахисту відбувається в нестандартних умовах. Тому призначення цих методичних рекомендацій полягає в тому, щоб ознайомити читачів, як саме використовувати раніше вивчені базові прийоми в спортивному залі на килимі до нестандартних умов застосування наближених до реалій службової діяльності з огляду на особисту безпеку працівника поліції. Це дає можливість моделювання різноманітних ситуаційних завдань. Своєю чергою має бути оцінена техніка та тактика розв'язання ситуативного завдання із застосування поліцейських заходів примусу.

У виданні в повному обсязі розкритий зміст керівних принципів застосування поліцією заходів примусу відповідно до Резолюції 34/169 Генеральної Асамблеї ООН «Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку»; Резолюції Парламентської асамблеї Ради Європи №690 (1979) «Декларація про поліцію» та Закону України «Про Національну поліцію» про правові підстави застосування поліцейських заходів примусу.

Автори висловлюють велику подяку фахівцям різних видів одноборств, які надали допомогу під час підготовки цього видання.

Авторський колектив має надію, що це видання принесе користь працівникам підрозділів Національної поліції України, здобувачам вищої освіти навчальних закладів зі специфічними умовами навчання системи МВС України, інструкторам та інспекторам відділів професійної підготовки

територіальних підрозділів Національної поліції, а також викладачам, які працюють із допризовною молоддю.

## **РОЗДІЛ 1. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України**

### ***1.1. Загальні засади організації фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України***

Працівникам Національної поліції під час вирішення службових задач часто доводиться вступати в протиборотство з правопорушником, зокрема й у таких екстремальних ситуаціях, коли результат протиборотства значною мірою залежить насамперед від рівня його фізичної підготовленості, уміння застосовувати заходи фізичного впливу, швидко і ефективно обеззброювати правопорушника, конвоювати його тощо. Успішно виконати завдання з затриманням правопорушників та доставлення їх до територіальних відділів поліції можуть лише працівники належної фізичної підготовленості, що досконало володіють зброєю, спеціальними засобами, прийомами рукопашного бою тощо. Такі навички мають бути відпрацьовані до автоматизму.

З огляду на це, а також на необхідність забезпечення недопущення втрат і травмування особового складу Національної поліції під час виконання завдань оперативно-службової діяльності питанням фізичної підготовки приділяється значна увага з боку МВС України.

Основним відомчим нормативним актом, який регламентує такі питання є Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України затверджене Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 (далі – Положення).

Відповідно до п. 6 Розділу I цього Положення, фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Цим же Положенням визначено, що до системи фізичної підготовки належать:



- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки (далі - тактика самозахисту).

Зміст фізичної підготовки охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів доставлення правопорушників до територіальних підрозділів поліції. Основним методом фізичної підготовки є фізична вправа, виконання якої необхідно поєднувати із дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму.

Завдання фізичної підготовки у Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України чітко не визначені, хоча й зазначається, що фізична підготовка передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

- рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних та штучних перешкод;
- навику самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Чи не найбільш конкретний та деталізований перелік завдань фізичної підготовки працівників Національної поліції запропоновано авторами курсу лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ «Спеціальна фізична підготовка»<sup>1</sup>. Ними зокрема, визначено, що загальними завданнями фізичної підготовки поліцейських є:

---

<sup>1</sup> Бутов С. Є., Ємчук О. І., Решко С. М. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ, К.: НАВС, 2011. 82 с. URL: <http://www.naiu.kiev.ua>

- формування гармонійно розвиненої особи;
- збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму;
- підвищення рівня загальної працездатності;
- оптимізація фізичного та психічного стану;
- виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень;
- усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей;
- корекція особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо)
- виховання сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності;
- упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час праці, навчання та відпочинку;
- опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами.

До спеціальних завдань вказані автори відносять:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують публічній безпеці та порядку, особистій безпеці громадян та поліцейських;
- забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції під час виконання службових обов'язків
- формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;
- вироблення уміння виконувати спеціальні вправи;
- формування і вдосконалення професійно-важливих фізичних

якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);

- формування професійно-важливих психологічних якостей (психологічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);

- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);

- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища — правопорушниками тощо);

- формування професійних рис характеру, насамперед — сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо<sup>2</sup>.

Відповідно до п. 5. Розділу III Положення<sup>3</sup> заняття з фізичної підготовки проводить інструктор з особистої безпеки. Також може бути залучений позаштатний фахівець – інструктор, який пройшов відповідний курс підготовки.

До обов'язків інструктора (інспектора) належить:

- спільно з керівниками навчальних груп та/або самостійно проводити практичні заняття із тактичної, вогневої та фізичної підготовки;

- надавати керівникам навчальних груп пропозиції до розкладу занять з вогневої, тактичної та фізичної підготовки;

---

<sup>2</sup> Бутов С. Є., Ємчук О. І., Решко С. М. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ, К.: НАВС, 2011. 82 с. URL: <http://www.naiu.kiev.ua>

<sup>3</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

- проводити додаткові практичні заняття в навчальних групах за видами підготовки;

- організовувати та проводити індивідуальні заняття з поліцейськими, які з об'єктивних чи суб'єктивних причин не засвоїли викладений на занятті матеріал;

- інформувати керівництво органу (підрозділу) поліції про стан організації занять з вогневої, тактичної і фізичної підготовки та вносити пропозиції щодо покращення цього напрямку діяльності;

- надавати керівникам структурних підрозділів пропозиції стосовно поліцейських, які мають низький рівень службової підготовленості, для прийняття рішення щодо першочергового направлення їх на навчальні збори;

- брати участь у підготовці збірних команд органів та підрозділів поліції з професійно-прикладних видів спорту;

- готувати звіти за результатами проведення практичних занять з вогневої підготовки.

Керуючись IX Розділом Положення<sup>4</sup>, у разі відсутності в органі (закладі, установі) поліції інструктора, заняття з фізичної підготовки проводить поліцейський, який:

- володіє методикою проведення занять з фізичної підготовки;
- має спортивне звання та/або посвідчення інструктора з прикладних видів спорту;

- має досвід педагогічної діяльності в цій галузі (за фахом).

Організація навчальних занять з фізичної підготовки визначається відповідно до таких категорій поліцейських та їх вікових груп:

категорії:

перша – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення;

друга – поліцейські територіального підрозділу;

---

<sup>4</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

третя – поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів МТОНП, ГУНП, закладу (установи);

вікові групи:

I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;

II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;

III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;

IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;

V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;

VI – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;

VII – чоловіки віком понад 50 років.

Поліцейські, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до практичних занять з фізичної підготовки (отримали травму, поранення, перенесли захворювання тощо), за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (далі – ЛФК). Звільнення із зазначенням обмеження щодо окремих видів фізичних навантажень для поліцейських цієї групи здійснюється згідно з довідкою, яку видає медична установа. Окрім лікувальної фізичної культури вони зобов'язані відвідувати заняття з тактики самозахисту для засвоєння навчального матеріалу (використання спеціальних засобів та вогнепальної зброї), необхідного для виконання службових завдань, без активної (силової) участі в них.

Поліцейські, які несуть службу в зоні відчуження та безумовного (обов'язкового) відселення внаслідок Чорнобильської катастрофи, складають заліки лише із тактики самозахисту.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для:

першої категорії – не менше 144 годин на рік (не менше 4 академічних годин на тиждень);

другої категорії – 108 годин на рік (не менше 3 академічних годин на тиждень);

третьої категорії – 72 години на рік (не менше 2 академічних годин на тиждень).

Варто зазначити, що загальна фізична підготовка опановується поліцейськими самостійно. Заняття із тактики самозахисту проводяться в навчальних групах за місцем служби та на навчальних зборах. Окремі елементи загальної фізичної підготовки, а саме фізичні вправи, що сприяють швидкій адаптації поліцейського до зміни навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактики самозахисту.

Навчання має бути практично спрямованим (не менше 90 відсотків загального навчального часу з цього виду підготовки).

Фізична підготовка особового складу проводиться під постійним наглядом фахівця медичного підрозділу. Висновок про стан здоров'я поліцейського робить медичний підрозділ за результатами щорічного медичного обстеження або окремо після перенесеного працівником захворювання, отримання травми чи поранення.

Заняття з фізичної підготовки проводяться в спортивному або форменому одязі залежно від теми заняття, місця його проведення та погодних умов.

## ***1.2. Зміст тактики самозахисту, як складової службової підготовки особового складу органів та підрозділів Національної поліції України.***

Ведучи мову про тактику самозахисту необхідно зазначити, що вона є складовою фізичної підготовки працівників Національної поліції загалом. Водночас, фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поряд з такими видами підготовки як: функціональна підготовка; загальнопрофільна підготовка; тактична підготовка; вогнева підготовка.

Зрозуміло, що тактику самозахисту не можна розглядати, як окремий абсолютно самостійний вид підготовки, оскільки вона тісно пов'язана з усіма іншими видами. Насамперед з такими як функціональна підготовка (знання

нормативної бази є елементом і функціональної і тактики самозахисту); тактична підготовка (відпрацювання навиків затримання правопорушників містить елементи і тактичної підготовки, і володіння прийомами самозахисту та рукопашного бою); тісно пов'язана тактика самозахисту із загальнопрофільною підготовкою, яка охоплює безпеку життєдіяльності та домедичну підготовку (поліцейський застосовує заходи фізичного впливу з огляду на особисту безпеку та вправно має надати домедичну допомогу у разі травмування особи), вогневою підготовкою тощо.

Водночас, незважаючи на тісний взаємозв'язок, зміст тактики самозахисту працівників Національної поліції можна виокремити в самостійний вид підготовки. Тактика самозахисту проводиться під час проведення практичних занять і спрямована на оволодіння поліцейськими практичними навичками застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Відповідно тактика самозахисту передбачає навчання працівників Національної поліції умілому та впевненому застосуванню прийомів самозахисту та фізичного впливу, забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних та штучних перешкод.

Опанування прийомів самозахисту та фізичного впливу проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання та затримання осіб, що порушують публічну безпеку та порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника поліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Прийоми самозахисту та фізичного впливу охоплюють: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств.

Виконання будь-якого прийому завершується затриманням правопорушника, одяганням кайданків або зв'язуванням, оглядом та конвоюванням.

Під час оцінювання навиків із тактики самозахисту кожен поліцейський має практично розв'язати три ситуаційні завдання із застосуванням заходів примусу.

Види та опис завдань:

перше завдання – комплексні дії поліцейського при силовому затриманні особи будь-яким способом (больовий або задушливий прийом, кидок тощо) з переходом до затримання, надягання кайданків, зовнішній огляд, супроводження;

друге завдання – комплексні дії поліцейського з використанням спеціальних засобів (захисні та атакуючі дії, затримання, звільнення від захоплень і охоплень з використанням гумового кийка (тонфи), надягання кайданків, проведення зовнішнього огляду особи, зокрема із загрозою застосування вогнепальної зброї);

третє завдання – комплексні дії поліцейського при нападі правопорушника (звільнення від захоплень та охоплень, нанесення ударів руками, ногами, підручними засобами, протидія загрозі вогнепальною або холодною зброєю).

Техніка та тактика розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу оцінюється так:

5 – «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;

4 – «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;

3 – «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо при виконанні завдання було допущено більше двох помилок або поліцейський відмовився від його виконання.

Помилками під час розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу слід вважати:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;



- невиконання складових елементів завдання;
- проведення дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування із порушенням правових підстав.

На відміну від попереднього Положення про організацію професійної підготовки серед осіб рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ, яке було затверджене Наказом МВС від 13.04.2012 №318 та втратило чинність, у цьому Положенні<sup>5</sup> не зазначений чіткий перелік прийомів самозахисту. Так у додатку 8 «Умови та зміст спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС» до Положення про організацію професійної підготовки серед осіб рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ, яке було затверджене Наказом МВС від 13.04.2012 №318 чітко був регламентований обсяг спеціальних вправ та заходів фізичного впливу якими має володіти поліцейський.

На теперішній час такого терміну як «спеціальна фізична підготовка» у нормативних документах не зустрічається. Тому на нашу думку при вивченні прийомів самозахисту варто вважати вивчення базових прийомів самозахисту, а от їх практичне застосування в тій чи іншій ситуації відпрацьовувати безпосередньо вже під час проведення практичного відпрацювання ситуаційних завдань і це своєю чергою вважати тактикою самозахисту.

Отже, аналізуючи нормативні документи можна сказати, що фізична підготовка поліцейського складається із загальної фізичної підготовки та тактики самозахисту, а от «спеціальна фізична підготовка» є складовою тактики самозахисту. «Спеціальну фізичну підготовку» варто розглядати, як вивчення та оволодіння спеціальними вправами, фундаментальними та

---

<sup>5</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

базовими прийомами самозахисту, оволодіння прийомами із застосування окремих спеціальних засобів, огляду та супроводження затриманого правопорушника. А от комплексне їх використання та застосування в неординарних ситуаціях має відпрацьовуватися на практичних заняттях із тактики самозахисту.

Відтак, роблячи проміжний висновок, на нашу думку, є підстави стверджувати, що «спеціальна фізична підготовка» працівника Національної поліції має доволі об'ємний матеріал і містить, як теоретичну підготовку, так і практичні базові прийоми самозахисту, також:

А) теоретичну підготовку:

- засвоєння питань правомірності застосування прийомів самозахисту та фізичного впливу працівниками Національної поліції;
- вивчення положень про відповідальність за їх незаконне застосування;
- засвоєння заходів безпеки під час занять з фізичної підготовки, запобігання травматизму;
- методичку проведення самостійних занять із фізичної підготовки.

Б) практичну підготовку:

навчання спеціальним вправам;

навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки;

Так до оволодіння спеціальними вправами слід віднести:

- стійки (основна, фронтальна, бойова);
- пересування в стійках;
- напрямок погляду;
- спостереження за ситуацією;
- способи дихання;
- бойову дистанцію;
- прийоми самострахування при падінні (уперед, назад, на бік, через руку, жердину);

- стійки з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 (тонфа) (очікувальні, бойові – захисна й атакуюча).

Щодо заходів фізичного впливу (прийомів самозахисту та фізичного впливу), то кожен поліцейський має засвоїти:

### ***Удари:***

- удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, навідліг, із розвороту, з пересуваннями та зміною напрямку атаки);
- удари ліктем (збоку, знизу, зверху, назад, навідліг);-
- комбінації ударів руками;
- удари ногами (прямий удар уперед, у бік; бокові удари; удари знизу, назад);
- удари коліном.
- комбінації ударів ногами.

### ***Захисти від ударів:***

- захист від ударів руками рухом рук (підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя);
- захист від ударів руками рухом тулуба (ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч).
- захист від ударів руками пересуванням (розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад).
- захист від ударів ногами (підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбивом передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом).
- комбінований захист від ударів ногами.

### ***Кидки та прийоми боротьби лежачи.***

- кидки (через стегно, плече; із захопленням ніг ззаду та спереду);
- підніжки та підсічки (спереду, ззаду, збоку);

- комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми;

- утримання (збоку, верхи, збоку голови) та звільнення від них;
- больові прийоми (важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна);
- задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).

#### ***Больові та задушливі прийоми затримання правопорушника.***

- больові прийоми (загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотискання кисті);

- задушливі прийоми (плечем і передпліччям, за допомогою одягу)
- конвоювання затриманого під впливом больових прийомів;
- взаємодія працівників поліції при затриманні правопорушника.

#### ***Звільнення від захоплень***

- звільнення від захоплень різних видів (за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби);
- звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку);
- звільнення від захоплень та охоплень різними способами (з допомогою ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту);
- взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень працівника поліції.

#### ***Захисні дії від загрози холодною зброєю.***

- від ударів ножем (палицею, багнетом, сокирою тощо) різних видів (зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком);
- від удару ножем (палицею, багнетом, сокирою тощо) різними способами (з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту).

- взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.

#### ***Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю.***

- обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного пістолетом (загроза спереду, ззаду, збоку);

- обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею;

- захист із використанням ударів, больових та задушливих прийомів;

- затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо;

- взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.

#### ***Техніка зв'язування та надягання кайданків.***

- зв'язування у положенні лежачи (під впливом больового прийому);

- надягання кайданків (у положенні стоячи, стоячи біля стіни (огорожі, дерева, транспортного засобу тощо), лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї).

- взаємодія під час надягання кайданків.

#### ***Техніка проведення зовнішнього огляду.***

- зовнішній огляд особи (у положенні стоячи, лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї);

- зовнішній огляд декількох осіб (у положенні стоячи, стоячи біля стіни, навколішки, лежачи долілиць під загрозою застосування вогнепальної зброї);

- взаємодія під час проведення зовнішнього огляду затриманого.

***Захисні та атакуючі дії з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 (тонфа).***

- удари (зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг (з усіх стійок);

- захисні дії (відбиви, підставки, ухили, нирки) при ударах руками, ногами, холодною зброєю;

- больові прийоми;

- комбінації захисних дій і контрударів;

- звільнення від захоплень, охоплень та задушливих прийомів за допомогою гумового кийка;

- взаємодія під час застосування гумового кийка, тонфи.

Однак, визначивши зміст спеціальної фізичної підготовки працівників Національної поліції України не запропонувало чітких алгоритмів виконання тих чи інших прийомів та спеціальних вправ. Це своєю чергою породжує питання про вибір оптимального способу виконання того чи іншого прийому.

Думається, що цей вибір має базуватися на урахуванні таких моментів:

- забезпечення максимальної простоти і водночас ефективності під час застосування прийому в реальних умовах;

- прийом має «працювати» незалежно від антропометричних даних правопорушника;

- виконання будь-якого прийому має завершуватися затриманням правопорушника, одяганням кайданків або зв'язуванням, оглядом та конвоюванням;

- під час виконання прийому має забезпечуватись, насамперед безпека оточуючих та особиста безпека поліцейського;

- під час виконання прийому, шкода спричинена правопорушнику має «зводитись до мінімуму», т.б. «Застосований поліцейський захід є пропорційним, якщо шкода, заподіяна охоронюваним законом правам і свободам людини або інтересам суспільства чи держави, не перевищує блага, для захисту якого він застосований, або створеної загрози заподіяння шкоди», як це зазначено п. 5 ст. 29 Законі України «Про Національну поліцію» та ін.

Очевидно, що розробити такі «ідеальні» алгоритми неможливо. Відтак, у різних джерелах і пропонуються дещо відмінні способи виконання тих чи інших прийомів.

Це видання є викладом бачення авторського колективу техніки та методики навчання виконання прийомів самозахисту та фізичного впливу в обмеженому просторі. Власне для застосування базових прийомів, які раніше були вивчені та засвоєні в стандартних умовах (в спортивному залі на килимі) пропонується адаптувати застосування базових прийомів до реальних ситуацій з якими можуть зіштовхнутися працівники поліції під час виконання ними своїх службових повноважень.

### *Запитання для самоконтролю*

1. Що таке фізична підготовка в Національній поліції?
2. З чого складається система фізичної підготовки в Національній поліції?
3. Зміст та завдання фізичної підготовки.
4. Перелік та визначення категорій, медико-вікових груп, з урахуванням яких здійснюється організація занять з фізичної підготовки.
5. Що охоплює спеціальна фізична підготовка працівника НП?
6. Які спеціальні вправи має засвоїти кожен працівник НП?
7. Перелічити та дати характеристику заходів фізичного впливу (прийомів самозахисту та фізичного впливу), які повинен засвоїти кожен працівник НП.
8. Що включають прийоми самозахисту та фізичного впливу?
9. Як оцінюється фізична підготовка з тактики самозахисту?

## **РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ.**

### **2.1. ЗАХИСТ ВІД УДАРУ НОГОЮ В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №1: - працівник поліції стоїть на сходах нижче правопорушника і навпроти нього. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені і опущені у правопорушника (Фото 1).

Дія №1 – Правопорушник завдає удар правою ногою поліцейському в груди. Поліцейський з кроком лівою ногою вліво повертаючи тулуб від удару одночасно своєю лівою рукою підхоплює праву ногу правопорушника (Фото 2, 3).



Фото 1



Фото 2

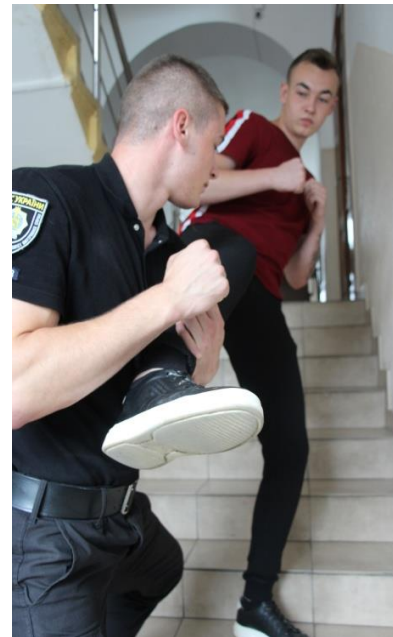


Фото 3

Дія №2 – міцно тримаючи підхоплену ногу правопорушника поліцейський завдає йому своєю правою рукою удар в пах (Фото 4).

Дія №3 – права рука поліцейського після відволікаючого удару підхоплює праву ногу правопорушника за гомілку і зусиллям двома руками виконує скручування, щоб притиснути його грудьми до стіни сходової клітки (Фото 5).

Дія №4 – ліва рука поліцейського переходить на підхоплення шиї правопорушника, слідом за лівою рукою підхоплення виконується правою рукою на удушення (Фото №6).





Фото 4

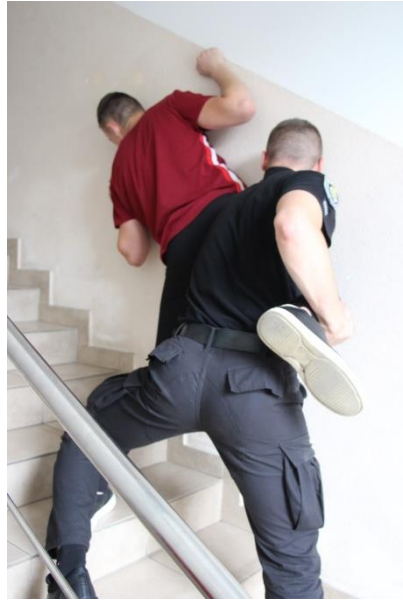


Фото 5



Фото 6

Дія №5 – після больового впливу на удушення поліцейський швидко розриває захват на удушення і підхоплює праву руку правопорушника виконуючи важіль руки всередину притиснувши його плечем і грудьми до стіни (Фото 7).

Дія №6 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 8, 9).



Фото 7



Фото 8



Фото 9

**Увага:** під час затримання правопорушника варто звернути увагу на розташування перил безпеки та їхню конструкцію. Рекомендується виконувати будь-які прийоми захисту і затримання правопорушника тільки в

сторону стіни сходової клітки. А також варто зважати на перевагу у правопорушника, який стоїть вище працівника поліції. Під час затримання правопорушника варто уникати присутності інших людей, які можуть опинитись у зоні небезпеки.

### *Характерні помилки*

- неправильне виконання підхвату ноги правопорушника;
- неправильне утримання ноги двома руками в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- відсутній відволікаючий удар рукою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою та тулубом правопорушника в процесі удусення і загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **2.2. ЗАХИСТ ВІД УДАРУ РУКОЮ В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №2: працівник поліції стоїть на сходах нижче правопорушника і навпроти нього. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені і опущені у правопорушника (Фото 10).

Дія №1 – правопорушник завдає удар правою рукою поліцейському в голову. Поліцейський з кроком лівою ногою вліво повертаючи тулуб від

удару одночасно своєю лівою рукою виконує блокування правої руки правопорушника (Фото 11, 12).



Фото 10



Фото 11



Фото 12

Дія №2 – поліцейський своєю правою рукою завдає удар у живіт правопорушнику (Фото 13).

Дія №3 – поліцейський після відволікаючого удару швидко своїми двома руками підхоплює праву руку правопорушника виконуючи важіль руки всередину притиснувши його плечем і грудьми до стіни (Фото 14).



Фото 13

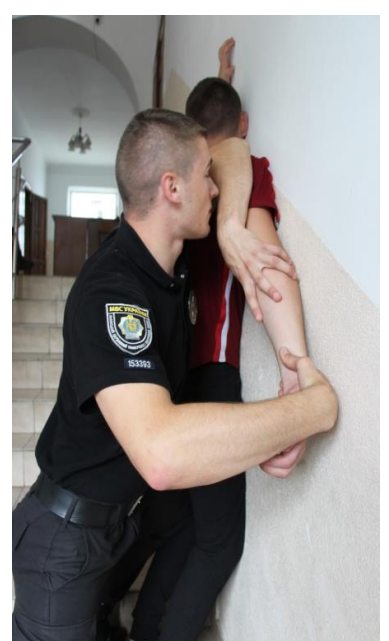


Фото 14



Фото 15

Дія №4 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 15, 16).



Фото 16

**Увага:** виконання прийомів самозахисту та їхня інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

### *Характерні помилки*

- неправильне виконання блокування руки правопорушника;
- неправильне утримання руки важелем всередину в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;
- ліктьовий суглоб загнutoї руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- відсутній відволікаючий удар рукою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;

- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **2.3. ЗАХИСТ ВІД УДАРУ ДЕРЕВ'ЯНОЮ ПАЛИЦЕЮ В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №3: працівник поліції стоїть на сходах нижче правопорушника, який тримає дерев'яну палку навпроти нього. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені і опущені у правопорушника (Фото 17).

Дія №1 – правопорушник завдає удар дерев'яною палкою правою рукою поліцейському в голову. Поліцейський з кроком лівою ногою вліво повертаючи тулуб від удару одночасно своєю лівою рукою виконує блокування правої озброєної руки правопорушника (Фото 18, 19, 20).



Фото 17



Фото 18



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22

Дія №2 – поліцейський своїми двома руками підхоплює праву руку правопорушника виконуючи важіль руки всередину притиснувши його плечем і грудьми до стіни. Під больовим впливом виконує обеззброювання (Фото 21, 22).



Фото 23



Фото 24

Дія №3 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 23, 24).

**Увага:** виконання прийомів самозахисту та їх інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

### *Характерні помилки*

- неправильне виконання блокування руки правопорушника;
- неправильне утримання руки важелем всередину в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **2.4. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНІТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (ЗАХОПЛЕННЯ ЗА ШИЮ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №4: працівник поліції стоїть на сходах нижче правопорушника, який намагається душити його за шию. Працівник поліції тримає свої руки в положенні готовності до виконання звільнення від захоплення (Фото 25).

Дія №1 – правопорушник двома руками захоплює шию поліцейського. Поліцейський опускає підборіддя вниз з одночасним підніманням плечей вгору, щоб послабити зусилля удушення (Фото 26).

Дія №2 – поліцейський завдає удар лівою рукою в пах (Фото 27).



Фото 25



Фото 26

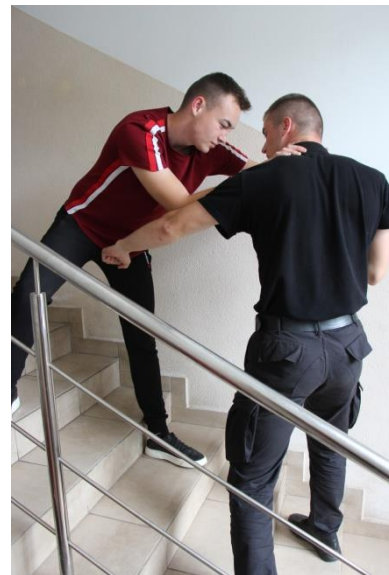


Фото 27

Дія №3 – поліцейський розвертаючи тулуб ставить свою зігнуту праву руку на ліктвовий згин правопорушника, щоб розвернути його і підхопити своєю лівою рукою за підборіддя (Фото 28, 29).

Дія №4 – поліцейський двома своїми руками розвертає правопорушника спиною до себе (Фото 30, 31).



Фото 28

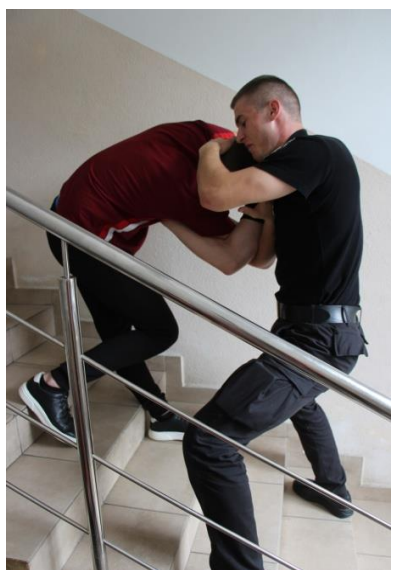


Фото 29

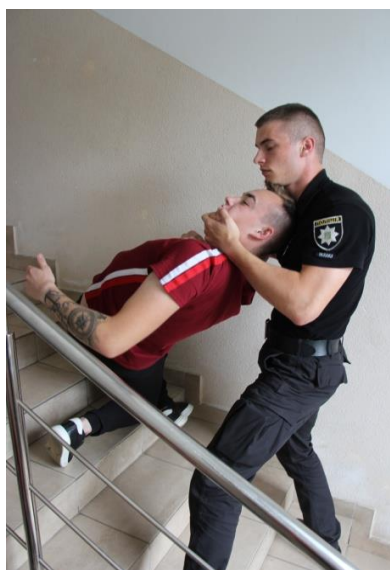


Фото 30



Дія №5 – поліцейський міцно утримуючи захват на удушення правопорушника виконує повільне повалення грудьми на сходи (Фото 32).

Дія №6 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 33).



Фото 31

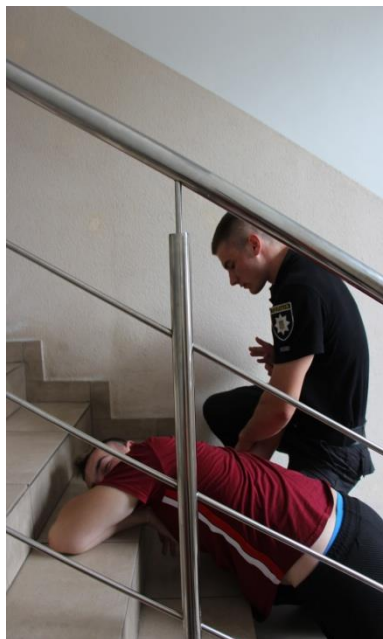


Фото 32



Фото 33

**Увага:** виконання прийомів удушення варто виконувати дуже обережно, зважаючи на дозування своєї сили у відповідності до фізичного опору правопорушника.

### *Характерні помилки*

- невиконав опущення підборіддя і підняття плечей для послаблення захоплення;
- неефективно спрацювали руки поліцейського на захоплення підборіддя і розвертання правопорушника;
- неправильно зафіксований ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;

- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **2.5. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНІТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (ПРЯМИЙ УДАР РУКОЮ) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №5: працівник поліції стоїть на сходах вище правопорушника і навпроти нього. Працівник поліції свої руки тримає в положенні готовності до самозахисту (Фото 34).

Дія №1 – правопорушник завдає удар правою рукою поліцейському в груди. Поліцейський з кроком лівою ногою вліво повертаючи тулуб від удару одночасно своєю лівою рукою виконує блокування правої руки правопорушника, а своєю правою рукою підхоплює на утримання його зап'ястя (Фото 35).



Фото 34

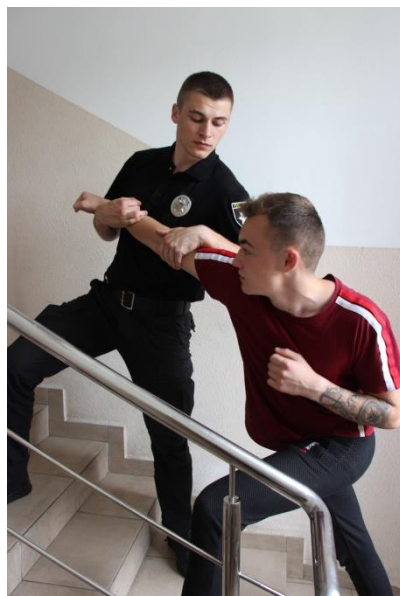


Фото 35



Фото 36

Дія №2 – поліцейський своїми двома руками виконує важіль руки всередину притиснувши його шию до перил безпеки, а плечем нижче перил (Фото 36).

Дія №3 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 37,38).

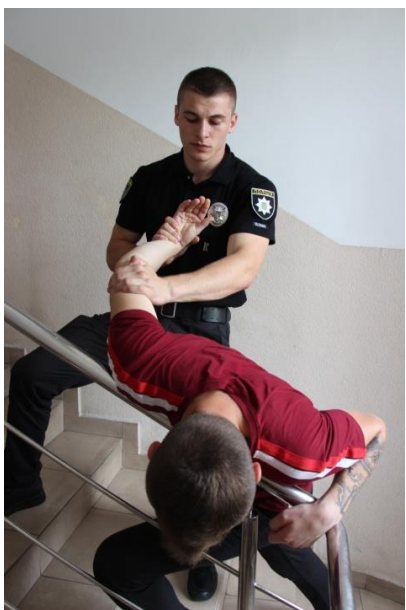


Фото 37

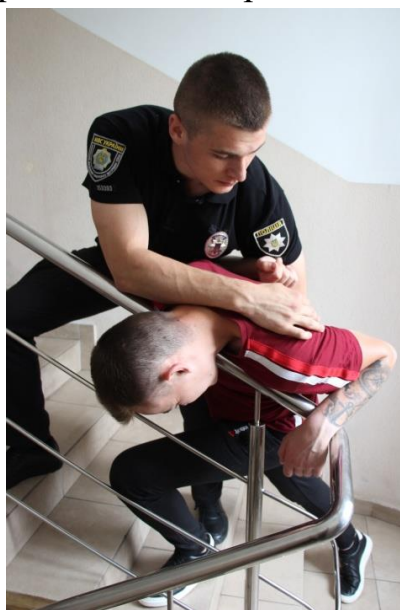


Фото 38

**Увага:** поліцейський може закрити правопорушника важелем всередину з поваленням його на сходи у випадку, коли він буде намагатись відштовхнутись і перестрибнути через перила безпеки.

### *Характерні помилки*

- неправильне виконання блокування руки правопорушника;
- неправильне утримання руки важелем всередину в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);

- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **2.6. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (ПРЯМИЙ УДАР РУКОЮ) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №6: - працівник поліції стоїть на сходах вище правопорушника і навпроти нього. Працівник поліції свої руки тримає в положенні готовності до самозахисту (Фото 39).

Дія №1 – правопорушник завдає удар знизу правою рукою поліцейському в живіт. Поліцейський з кроком лівою ногою вліво повертаючи тулуб від удару одночасно своєю лівою рукою виконує блокування правої руки правопорушника, а своєю правою рукою готується підхопити зап'ястя на утримання (Фото 40).

Дія №2 – поліцейський своїми двома руками захоплює зап'ястя правопорушника і виконує важіль руки назовні притиснувши його до стіни і вниз (Фото 41, 42).



Фото 39



Фото 40

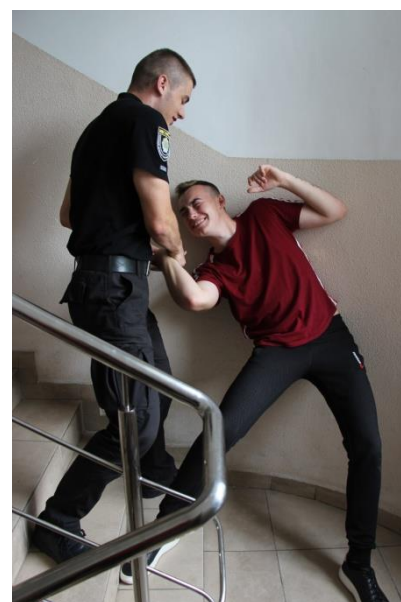


Фото 41

Дія №3 – міцно тримаючи зап'ястя правопорушника виконати відволікаючий удар в живіт (Фото 43).

Дія №4 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 44, 45, 46).



Фото 42



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46

**Увага:** загинання руки за спину виконувати із больовим впливом на розвертання тулуба правопорушника і повільним поваленням його грудьми на сходи.

#### *Характерні помилки*

- неправильне виконання блокування руки правопорушника;
- неправильне утримання руки важелем назовні в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;

- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- непевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **2.7. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (СПРОБА ЗАХОПИТИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ЗА НОГИ) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №7: працівник поліції стоїть на сходах вище правопорушника і навпроти нього. Працівник поліції свої руки тримає в положенні готовності до самозахисту (Фото 47).

Дія №1 – правопорушник намагається захопити ноги поліцейського (Фото 48).

Дія №2 – правопорушник захоплює ноги поліцейського. Поліцейський з кроком лівою ногою вліво повертаючи тулуб одночасно своєю лівою рукою захоплює праву руку правопорушника (Фото 49).



Фото 47

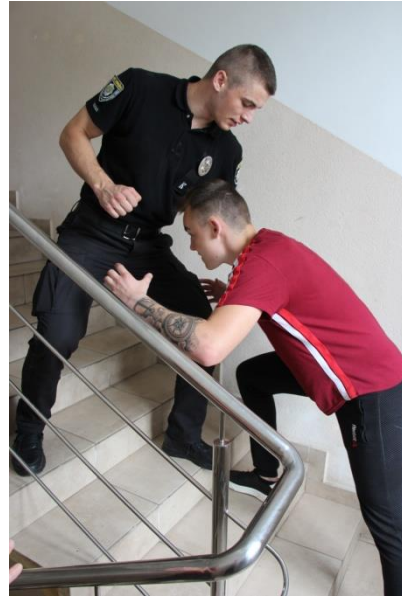


Фото 48

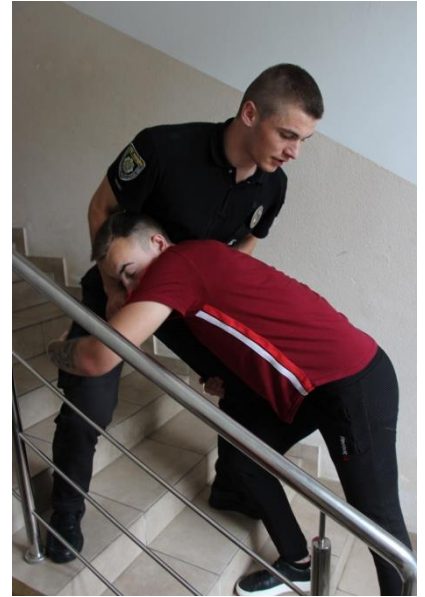


Фото 49

Дія №3 – поліцейський завдає відволікаючий удар правою рукою ліктем зверху між лопаткою і хребтом (Фото 50).

Дія №4 – виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (Фото 51, 52).

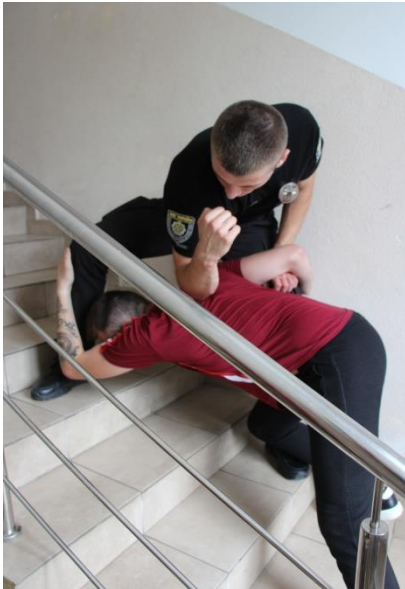


Фото 50



Фото 51

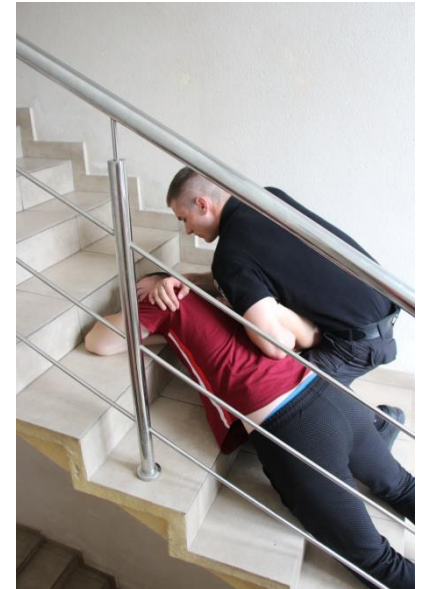


Фото 52

**Увага:** відволікаючий удар ліктем завдавати обережно, щоб не пошкодити хребет правопорушнику.

#### *Характерні помилки*

- неправильний відхід у сторону від правопорушника;

- не підхопив руку правопорушника під час відходу в сторону;
- не зафіксований ліктювий суглоб загнутої руки правопорушника;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктювий суглоб правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **2.8. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ НА СХОДАХ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ (МАЙДАНЧИК МІЖ СХОДОВИМИ ПІДЙОМАМИ)**

Ситуація №8: працівник поліції стоїть на майданчику між сходовими підйомами навпроти правопорушника. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені і опущені у правопорушника.

Дія №1 – з кроком лівою ногою ліворуч – вперед, простягти ліву руку між передпліччям і стегном правопорушника, а правою захопити за плечову кістку вище ліктя його правої руки (Фото 53).

Дія №2 – завдати відволікаючий удар правою ногою (носком) в гомілку, або коліном в пах, міцно тримаючи захоплену руку правопорушника (Фото 54).

Дія №3 – сильним ривком правої руки на себе – вниз, вивести правопорушника з рівноваги і загнути його руку за спину притиснувши до стіни сходового майданчика (Фото 55, 56).





Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56

**УВАГА:** перед виконанням затримання способом «Ривком», поліцейський має оцінити навколишнє середовище, можливо присутність інших правопорушників.

#### *Характерні помилки*

- в процесі загинання руки, правопорушник не виведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;

- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- відсутня раптова швидка фаза дій у виконанні загину руки за спину;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ В КОРИДОРІ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

#### **3.1. ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА ПІД ЧАС СПРОБИ ЗАХОПИТИ ПОЛЦЕЙСЬКОГО ЗА ОДЯГ НА ГРУДЯХ**

Ситуація №9: працівник поліції стоїть у коридорі навпроти правопорушника, який намагається захопити одяг на грудях. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені (Фото 57).

Дія №1 – з кроком лівою ногою вперед захопити зап'ястя правої руки правопорушника двома руками і у разі необхідності завдати відволікаючий удар правою ногою в гомілку (Фото 58).

Дія №2 – утримуючи двома руками зап'ястя захопленої руки правопорушника, виконати обертання руки всередину (Фото 59, 60).



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61

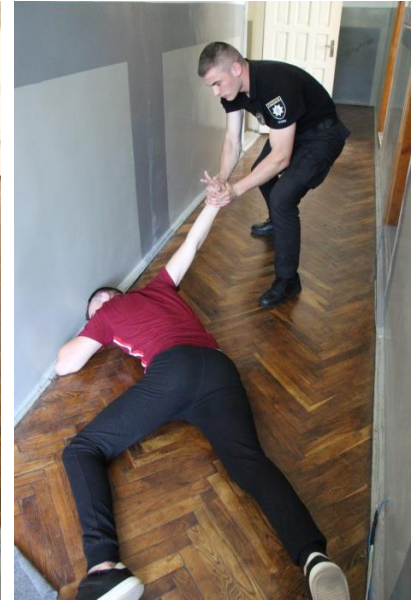


Фото 62

Дія №3 – міцно утримуючи своїми двома руками зап'ястя правопорушника одночасно свою праву ногу відставити назад і потягнути його пряму руку натиснувши на зап'ястя до низу, зробити ще один крок назад та положити правопорушника обличчям до землі (Фото 61, 62).

Дія №4 – загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками так, щоб ліктьовий суглоб притиснути до внутрішньої частини стегна поліцейського (Фото 63, 64).

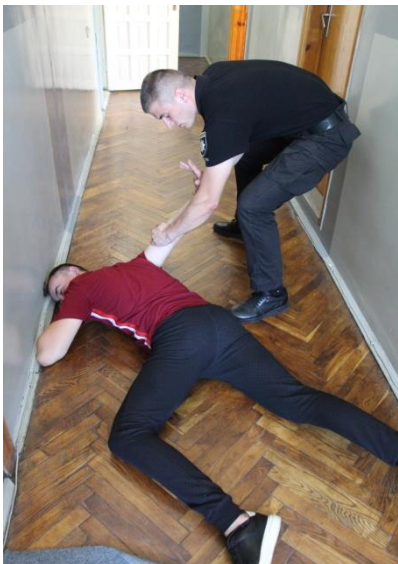


Фото 63



Фото 64

**УВАГА:** не рекомендується виконувати затримання способом важелем руки до середини поліцейським, коли спітніли руки у нього і у правопорушника. Поліцейському важко утримати спітнілі руки

правопорушника під час їхнього захоплення, бо при виконанні прийому затримання важелем руки до середини можна втратити контроль за його рукою і процес затримання може перейти в бійку у вигляді боротьби, або обмін ударами. Відповідно рекомендується в таких випадках виконувати прийоми затримання способами ривком або замком.

### *Характерні помилки*

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- неправильно виконано захоплення руки правопорушника;
- перед початком проведення прийому правопорушник не виведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до стегна;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **3.2. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (ПРЯМИЙ УДАР РУКОЮ) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ В КОРИДОРІ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №10: - працівник поліції стоїть в коридорі навпроти дверей. Правопорушник виходить з приміщення коридору квартири в загальний коридор. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені (Фото 65).

Дія №1 – Правопорушник завдає правою рукою прямий удар поліцейському у підборіддя (Фото 66).

Дія №2 – З кроком лівою ногою вперед-вліво виконати своєю лівою рукою блокування удару, а правою рукою одночасно підхопити праву руку

правопорушника (Фото 67).



Фото 65



Фото 66



Фото 67

Дія №3 – після блокування своєю лівою рукою захопити за зап'ястя праву руку правопорушника, а правою притиснути до себе для міцного утримання (Фото 68).

Дія №4 – права рука поліцейського відпускає притискання лівої руки правопорушника і приєднується до захоплення за зап'ястя разом зі своєю лівою рукою (Фото 69).

Дія №5 – виконати больовий вплив важелем руки на зовні-вниз та зап'ястя, щоб правопорушник опинився нижче від поліцейського (Фото 70).



Фото 68



Фото 69



Фото 70

Дія №6 – поліцейський завдає відволікаючий удар правою ногою коліном в груди правопорушнику (Фото 71).



Фото 71



Фото 72

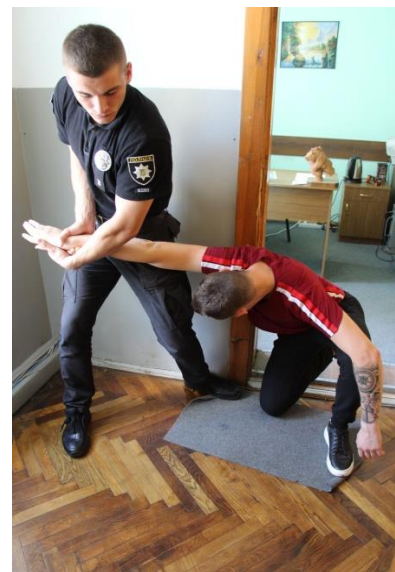


Фото 73

Дія №7 – викручує праву руку правопорушника в другу сторону важелем руки всередину і під больовим впливом виконує повалення на підлогу (Фото 72, 73, 74).

Дія №8 – загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками так, щоб ліктьовий суглоб притиснути до внутрішньої частини стегна поліцейського (Фото 75, 76).



Фото 74

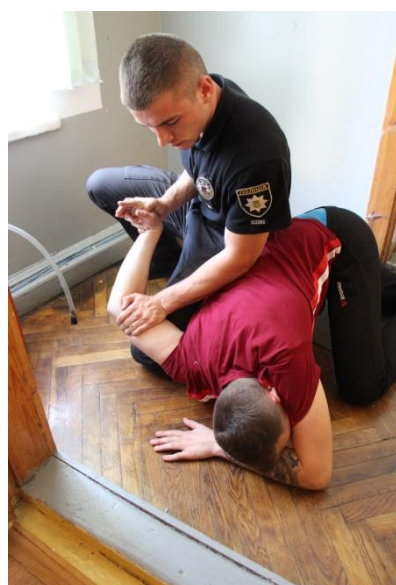


Фото 75

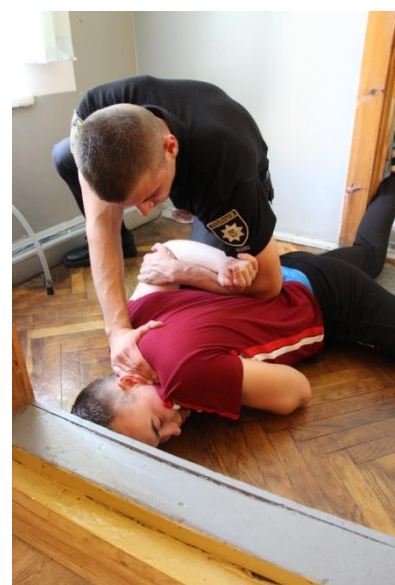


Фото 76

**УВАГА:** під час виконання цього прийому поліцейському варто зважати на больовий вплив проти анатомічних рухів людини, щоб не пошкодити ліктювий і плечовий суглоби.

### *Характерні помилки*

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- неправильно виконано захоплення руки правопорушника;
- ліктювий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до стегна;
- повільно виконаний прийом;
- відсутній відволікаючий удар;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **3.3. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (ПРЯМИЙ УДАР РУКОЮ) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ В КОРИДОРІ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №11: працівник поліції стоїть у коридорі навпроти дверей. Правопорушник виходить з приміщення коридору квартири в загальний коридор. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені (Фото 77).

Дія №1 – правопорушник завдає правою рукою прямий удар поліцейському у підборіддя (Фото 78).

Дія №2 – з кроком лівою ногою вперед-вліво виконати своєю лівою рукою блокування удару, а правою рукою одночасно підхопити праву руку правопорушника (Фото 79).



Фото 77



Фото 78



Фото 79

Дія №3 – поліцейський утримує руку правопорушника своєю правою рукою, а лівою підхоплює його підборіддя (Фото 80).

Дія №4 – утримуючи своєю лівою рукою за підборіддя правопорушника, а правою за його руку і розвернути, щоб повалити обличчям до підлоги (Фото 81, 82, 83, 84).

Дія №5 – загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками так, щоб ліктювий суглоб притиснути до внутрішньої частини стегна поліцейського (Фото 85, 86).



Фото 80



Фото 81



Фото 82





Фото 83



Фото 84

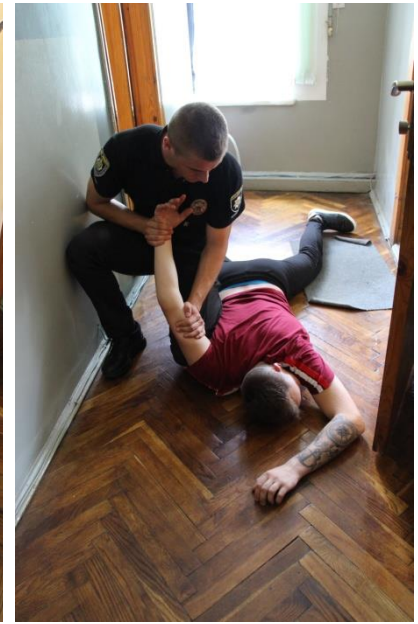


Фото 85



Фото 86

**УВАГА:** під час виконання цього прийому поліцейському варто звернути увагу на больовий вплив проти анатомічних рухів людини, щоб не пошкодити шийний відділ хребта.

#### *Характерні помилки*

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- неправильно виконано захоплення руки правопорушника;

- технічно неефективно виконано скручування правопорушника для повалення обличчям на підлогу;
- ліктювий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до стегна;
- повільно виконаний прийом;
- відсутній відволікаючий удар;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **3.4. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ В КОРИДОРІ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №12: працівник поліції стоїть у коридорі навпроти правопорушника. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені і опущені у правопорушника.

Дія №1 – з кроком лівою ногою ліворуч – вперед, простягти ліву руку між передпліччям і стегном правопорушника, а правою захопити за плечову кістку вище ліктя його правої руки (Фото 87).

Дія №2 – завдати відволікаючий удар правою ногою (коліном) в живіт, або в пах, міцно тримаючи захоплену руку правопорушника (Фото 88).

Дія №3 – сильним ривком правої руки на себе – вниз виконати два кроки назад, в процесі руху назад вивести правопорушника з рівноваги, загнути його руку за спину і повалити обличчям до підлоги коридору (Фото 89 – 92).



Фото 87



Фото 88

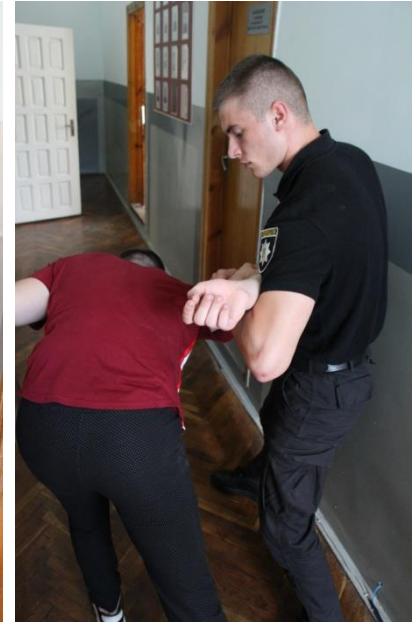


Фото 89



Фото 90



Фото 91

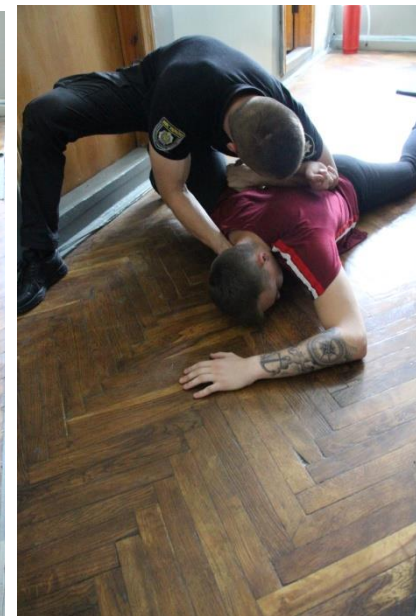


Фото 92

**УВАГА:** перед виконанням затримання способом «Ривком», поліцейський має оцінити навколишнє середовище, можливо дверні ручки дверей та присутність інших правопорушників.

#### *Характерні помилки*

- в процесі загинання руки, правопорушник невиведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;

- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- відсутня раптова швидка фаза дій у виконанні загину руки за спину;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **3.5. ТЕХНІКА ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР (ПРЯМИЙ УДАР РУКОЮ) В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ В КОРИДОРІ ЖИТЛОВОГО БУДИНКУ**

Ситуація №13: працівник поліції стоїть у коридорі навпроти дверей. Правопорушник виходить з приміщення коридору квартири в загальний коридор. Працівник поліції свої руки тримає в положенні «Інтерв'ю» або руки опущені (Фото 93, 94).

Дія №1 – Правопорушник завдає правою рукою прямий удар поліцейському у підборіддя. Поліцейський з кроком лівою ногою вперед-вліво виконує блокування удару своєю лівою рукою (Фото 95).

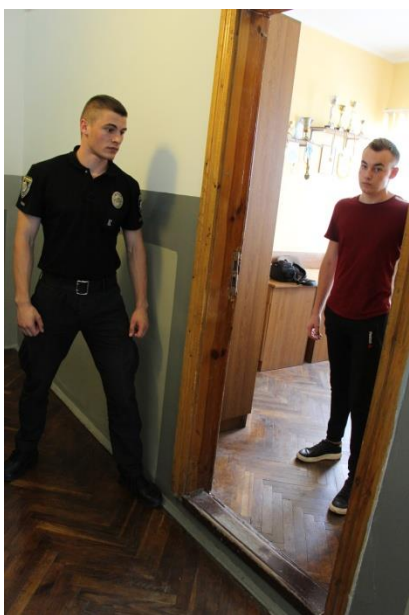


Фото 93



Фото 94



Фото 95

Дія №2 – поліцейський завдає відволікаючий удар своєю правою рукою в сонячне сплетіння правопорушнику (Фото 96).

Дія №3 – після відволікаючого удару поліцейський міняє положення своїх рук для виконання важелю правої руки правопорушника всередину (Фото 97).

Дія №4 – тримаючи міцно праву руку правопорушника в положенні важеля всередину притиснути його плечем до стіни коридору (Фото 98).

Дія №5 – виконати загин руки за спину в притиснутому положенні правопорушника до стіни (Фото 99 – 101).



Фото 96



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100



Фото 101

**Увага:** виконання прийомів самозахисту та їх інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

### *Характерні помилки*

- неправильне виконання блокування руки правопорушника;
- неправильне утримання руки важелем всередину в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- відсутній відволікаючий удар рукою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- непевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## Література:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ Міністерства внутрішніх справ від 26.01.2016 № 50.

2. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 209–210.

3. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 29–30 листопада 2017 р.). Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 176–178.

4. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 63–66.

5. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / О. А. Чичкан, І. Я. Гнип, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с.

6. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України. *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада

2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 191–193.

7. Малєєв В. В., Курченко К. О. *Забезпечення заходів безпеки на заняттях фізичної підготовки. 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 Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 189–191.

8. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Ряшко С. М., Бутов С. Є. : навч. посібник для слухачів і курсантів ВНЗМВС України з навчальної дисципліни Спеціальна фізична підготовка / за заг. ред. проф. Є. М. Моїсеєва та проф. О. Ф. Долженкова. Київ-Одеса, 2009. 208 с.

9. Нестерук Ю. В., Воєвода І. А. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України. 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 Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 71–73.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

11. Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М. *Особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки. 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 Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 34–36.

12. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. / О. І. Тьорло, В. Р. Булачек, А. О. Гречанюк, М. Ф. Голодівський, С. М. Котов, О. В. Флуд / Львів. ЛьВДУВС, 2013. 368 с.

13. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу. *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 215–217.

14. Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Янін В. В. Методологічні аспекти психологічної підготовки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 299–301.