

**МВС України**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ФАКУЛЬТЕТ № 2 ІПФНП**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ**  
**НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ НАНЕСЕННЯ**  
**УДАРІВ ПО НИХ**

*Методичні рекомендації*

**Львів**  
**2021 рік**

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет на засіданні Науково-методичної ради Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол від 19 травня 2021 року № 11)

### Рецензенти:

**Банах Сергій Михайлович** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №3 Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ;

**Червоношапка Марина Олександрівна** - доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Львівського державного університету внутрішніх справ.

*У методичному виданні викладено теоретичний матеріал щодо розташування вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них, збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих в ситуаціях нападу правопорушника, що загрожує життю і здоров'ю поліцейського та оточення. Рекомендується для здобувачів вищої освіти ЗВО зі специфічними умовами навчання, працівників Національної поліції.*

*The methodical publication contains theoretical material on the location of vulnerabilities on the human body and the consequences after hitting them, maintaining personal safety and safety of others in situations of attack by the offender, which threatens the life and health of police officers and others. Recommended for graduates of higher education institutions with specific training conditions, employees of the National Police.*

Чичкан О.А., Голодівський М.Ф. Вразливі місця на тілі людини та наслідки нанесення ударів по них: методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 32 с.

© Чичкан О.А., Голодівський М.Ф., 2021 р.

© Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021 р.

## ВСТУП

Навчальна дисципліна “Спеціальна фізична підготовка” передбачає формування необхідного рівня знань, вмінь та навичок, що забезпечують ефективне виконання правоохоронцями своїх службових повноважень, зокрема:

- застосовувати сучасні методи та засоби забезпечення публічної безпеки і порядку із використанням поліцейських заходів примусу (фізичного впливу та спеціальних засобів) та їх оптимізувати;

- володіти достатніми навичками застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів за звичних умов правоохоронної діяльності та адаптуватися до умов ускладнення оперативної обстановки (різними явищами соціального, природного, техногенного характеру);

- застосовувати поліцейські заходи примусу (фізичного впливу та спеціальні засоби), спрямовані на забезпечення законності та правопорядку, безпеки особи та суспільства, забезпечувати охорону об’єктів державної власності та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об’єктів приватної і комунальної власності.

Володіння знаннями щодо розташування вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них є важливим компонентом у структурі підготовленості поліцейських. Застосування цих знань здійснюється з дотриманням правових підстав застосування поліцейських заходів примусу.

## ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Вразливим місцем вважається та частина тіла, удар чи натиск на яку викликає ушкодження, гострий біль та або значний розлад життєдіяльності. Найуразливіше місця на тілі людини там, де нерви, судини і кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини. Знання уразливих місць (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та здійсненню самозахисту при найменшому застосуванні надмірного зусилля. Використання впливу на вразливі місця дозволяє найшвидше нейтралізувати супротивника, нанести йому швидкої поразки у випадках, пов'язаних із нападом супротивника, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, при безпосередній загрозі життю працівника поліції. Знання розміщення вразливих місць на тілі людини і вмільний вплив на них для самозахисту допоможе уникнути зайвої жорстокості. Завжди необхідно пам'ятати, що невинуватене застосування крайніх заходів суперечить закону. Сила, з якою слід наносити удари у будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною і відповідати ступеню небезпеки, якій піддається працівник поліції з боку того, хто здійснює напад. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосовуваних ударів, пам'ятати, що мета працівника поліції – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника. 22 Знання знаходження вразливих місць на тілі людини необхідне не лише для того, щоб знати куди бити, але й для того, щоб знати куди не можна бити, а якщо і можна, то лише у разі крайньої необхідності, лише при смертельній загрозі життю.

Наслідки від нанесення удару тієї чи іншої сили в уразливе місце можна умовно поділити на п'ять ступенів враження:

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

2 ступінь – сильний біль, що викликає у супротивника стан розгубленості і відчуття нестерпного болю на тривалий час;

3 ступінь – надто сильний, різкий, приголомшуючий біль, що викликає оніміння м'язів, які зазнали удару, що позбавляє супротивника здатності до контрдій протягом від декількох секунд до декількох годин;

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

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

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Під час проведення практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки інструктор-викладач задля уникнення травмування має постійно нагадувати про необхідність обережно позначати удари і больові дії на партнері, а удари в обличчя, основу черепа, ділянку біля серця, печінку і нирки лише імітувати.

Знання вразливих місць і ступінь можливого опору правопорушника після завдання тих чи інших ударів дає змогу оперативним працівникам обдуманно підходити до навчання та практичного виконання прийомів у екстремальних ситуаціях.

Для уникнення сильного тілесного ушкодження при виконанні затримання правопорушника рекомендується завдати два швидкі відволікаючі удари, щоб приголомшити його, ніж один потужний удар. Удар в повну силу може ушкодити тканини тіла, які несумісні з життям людини. Передусім, якщо удар випадково чи влучно буде завданий по основі черепа, по скроні, в горло, в ділянку біля серця, в печінку, в нирки, в пах і статеві органи, сонячне сплетіння, в очі. Застосування відволікаючих ударів оперативними працівниками перед прийомом затримання має відповідати правомірності своїх дій.

**Дивитись [коментар до ст. 36 ККУ «Необхідна оборона», ст. 37 ККУ «Уявна оборона» та ст. 38 ККУ «Затримання особи, що вчинила злочин».](#)**

## РОЗТАШУВАННЯ ВРАЗЛИВИХ МІСЦЬ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ПІСЛЯ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ ПО НИХ

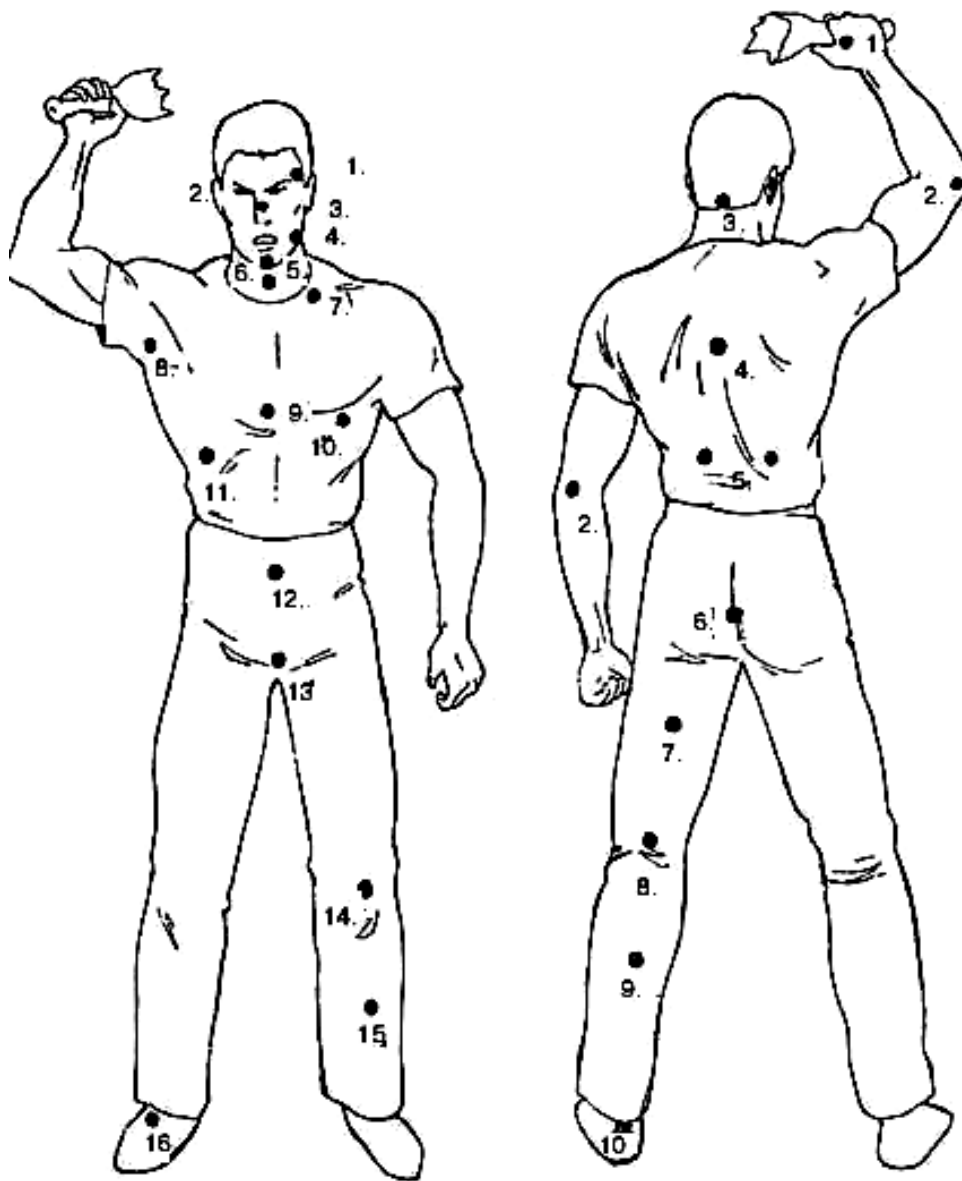


Рис. 1

Рис. 2

Тіло людини має таку анатомічну будову, що може від завданих ударів отримати ушкодження різного ступеня. Розглянемо вразливі місця на тілі людини:

### ВИГЛЯД СПЕРЕДУ (рис. 1)

1. **Скроня** – дуже вразливе місце. На цій ділянці голови череп має тонку стінку. Удар у цю ділянку може призвести до втрати свідомості та навіть смерті людини.

2. **Очі** – дуже вразливі через свою незахищеність. При хльосткому ударі в очі правопорушника він може втратити зір (тимчасово або навіть повністю), це може призвести до ушкодження очних яблук, а також до втрати орієнтира.

3. **Ніс** – дуже вразливе місце, де є багато капілярів. Удар спричинить сильну кровотечу, сильний біль і призведе до травми перенісся та тимчасового паралічу або навіть втрати свідомості.

4. **Нижня щелепа** – влучний удар виключить правопорушника із будь-яких рухових дій. Сильний удар призведе до перелому щелепи.

5. **Підборіддя** – удар у цю ділянку спричинить струс мозку.

6. **Горло** – завдання удару в цю ділянку шиї (адамове яблуко) зупиняє дихання, виникає удушення, може викликати блювання. Сильний удар у цю ділянку може призвести до втрати свідомості й навіть смерті людини.

7. **Ключиця** – її перелом належить до найскладніших травм.

8. **Підпахвова ділянка** – незахищена ділянка тіла, удар викликає різкий біль і оніміння руки.

9. **Сонячне сплетіння** – дуже болючий удар, унаслідок якого затримується дихання. При сильному ударі виникають наслідки у виді ушкодження внутрішніх органів (серця, легень).

10. **Ділянка біля серця** – удар у цю ділянку може призвести до зупинки серця.

11. **Печінка** – удар болючий і одночасно небезпечний для здоров'я. Правильно завданий удар гарантовано виведе правопорушника з активних дій на деякий час.

12. **Нижня частина живота** – це ділянка тіла людини, де розташована велика кількість нервових вузлів. Удар у цю ділянку болючий і може призвести до травми внутрішніх органів.

13. **Пах і статеві органи** – це ділянка багатьох нервових сплетінь. Удар у цю ділянку дуже болячий (передусім для осіб чоловічої статі). Максимально сильний удар може призвести до смерті.

14. **Колінний суглоб** – надзвичайно складна і вразлива ділянка ноги. Травма коліна лікується тривалий час.

15. **Гомілка** – удар у цю ділянку викликає сильний біль.

16. **Підйом стопи** – складається із багатьох дрібних кісток. Удар призведе до перелому.

### **ВИГЛЯД ЗЗАДУ (рис. 2)**

1. **Кисть між великим і вказівним пальцем** – захоплення, удар або важіль на цю ділянку викликає сильний біль.
2. **Задня частина ліктьового суглоба** – при влучному ударі в місце розташування нервів викликає оніміння руки.
3. **Основа черепа** – це ділянка не надто міцна. Перелом основи черепа призводить до смерті.
4. **Центр між лопатками** – це центр серця. Сильний удар болючий і може спричинити зупинку серця.
5. **Нирки** – влучний прямий удар у ділянку нирок призведе до незворотних наслідків (інвалідності або смерті).
6. **Копчик** – удар дуже болючий і може викликати порушення рухливості функції ніг.
7. **Задня частина стегна** – м'яка і незахищена ділянка. Удар дуже болючий.
8. **Підколінний згин** – незахищена ділянка коліна. Сильний удар може дуже травмувати коліно.
9. **Задня ділянка гомілки** – удар дуже болючий. Сильний удар може паралізувати ногу на деякий час.
10. **Ахіллесовий сухожилок** – дуже вразлива ділянка ноги. Розрив сухожилля призведе до довготривалої травми.



**Вигляд спереду (рис. 1)**

Місце, куди завдається удар	Цифри показують ступінь враження			
	Легкий удар	Середній удар	Сильний удар	Фізичний опір при сильному ударі
1. Скроня	3	4	5	Неможливий
2. Очі	2	3	4,5	Неможливий
3. Ніс	2	3	4	Обмежений або неможливий
4. Нижня щелепа	1	2	3	Обмежений
5. Підборіддя	2	3	4	Неможливий
6. Горло (адамово яблуко)	3	4	5	Неможливий
7. Ключиця	1	2	3	Можливий або обмежений
8. Підпахова ділянка	1	2	3	Можливий
9. Сонячне сплетіння	2	3	4,5	Неможливий
10. Ділянка біля серця	3	4	5	Обмежений або неможливий
11. Печінка	2	3	4,5	Обмежений або неможливий
12. Нижня частина живота	2	3	4	Обмежений
13. Пах і статеві органи	3	4	5	Неможливий
14. Колінний суглоб	2	3	4	Обмежений
15. Гомілка	2	3	4	Обмежений
16. Підйом стопи	1	2	3	Можливий

**Вигляд ззаду (рис. 2)**

Місце, куди завдається удар	Цифри показують ступінь враження			
	Легкий удар	Середній удар	Сильний удар	Фізичний опір при сильному ударі
1. Кисть між великим і вказівним пальцем	1	2	3	Можливий
2. Ліктювий суглоб	1	2	3	Можливий
3. Основа черепа (потилиця)	3	4	5	Неможливий
4. Спина (центр між лопатками)	2	3	4	Обмежений
5. Нирки	3	4	5	Неможливий
6. Копчик	2	3	4	Можливий або обмежений
7. Задня частина стегна	1	2	3	Можливий
8. Підколінний згин	1	2	3	Можливий
9. Задня ділянка гомілки	1	2	3	Можливий
10. Ахіллесовий сухожилок	1	2	3	Можливий

## ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ

Система точок тиску складається з місць, які поділяються на дві основні категорії; точка нервового тиску та нервова рухова точка. Точки нервового тиску, розташовані на голові та шиї, використовуються для контролю пасивного або захисного опору. У цих місцях потрібен специфічний "спосіб нанесення" (натискання на дотик та швидке проникнення), який дозволяє офіцеру встановити контроль за допомогою дотримання болю або приголомшення.

Друга категорія називається нервово-руховими точками. Рухові точки – це місця, які мають діаметр 3-5 дюймів і розташовані на великій м'язовій масі плечей, рук і ніг. Рухові точки – це точки на м'язовій масі, насичені мікроскопічною ефекторною нервовою тканиною. Ці місця були досліджені як альтернативи удару по коліну або лікті ударною зброєю.

Подальші дослідження виявили, що рухові точки чутливі до конкретних типів ударів. Після

**Сенсорний тиск:** Метод застосування сенсорного тиску розроблений головним чином для створення компенсованого болю. Це досягається шляхом торкання точки тиску кінчиками пальців, а потім натискання, поки не виконуються словесні команди. Зазвичай це робиться протягом 3 секунд. Однак дуже важливо, щоб офіцер послабив тиск, як тільки суб'єкт відповідає. Якщо офіцер не пом'якшує тиск, суб'єкт або відчуває прилив адреналіну, що призводить до збільшення опору, або втрачає свідомість.

При натисканні на точки нервового тиску слід використовувати наступні п'ять етапів:

1. Стабілізувати голову.
2. Виконувати натиск/протитиск.
3. Виконувати тиск використовуючи кінчики пальців.
4. Давати голосні повторювані словесні команди.
5. Послабити тиск, коли виконуються команди.

Сенсорний тиск в основному був розроблений для контролю опору низького рівня, такого як пасивний або захисний опір. Однак натиск на дотик застосовується для високого рівня опору, коли офіцер знаходиться близько до об'єкта. Тиск на дотик класифікується як контроль за дотриманням вимог (м'яке управління вільною рукою).

**Швидке натискання:** Швидке натискання було розроблено для контролю високого рівня опору, такого як активна агресія, або для ситуацій, коли офіцер втрачає контроль із нижчими рівнями сили. Цей метод застосовується шляхом визначення точки натиску, а потім діяти на неї за допомогою кінчика пальців. Швидке проникнення призводить до психічного оглушення, яке триває в середньому 3 - 7 секунд, що дозволяє офіцеру відновити контроль за допомогою

іншої техніки. Швидке проникнення класифікується як активний опір (жорстке управління вільною рукою).

**Ударна техніка:** Ударний метод застосовується, щоб викликати рухову дисфункцію нервової рухової точки. Принцип хвильової ударної хвилі повинен використовуватися при нанесенні удару. Удар класифікується як активний опір (жорсткий контроль вільної руки).

### **Точки нервового тиску**

Далі наводиться опис кожної точки нервового тиску, яка використовується в системі вразливих місць на тілі людини. Цей опис включає розташування точки нервового тиску, напрямок тиску та способи застосування, залежно від ситуації.

*Інфра-орбітальна точка:* Інфра-орбітальна точка розташована біля основи носа. Тиск слід застосовувати під кутом 45 градусів до верхнього центру голови, використовуючи бік вказівного або середнього пальця. Спосіб застосування – сенсорний тиск. Ця точка тиску є найпростішою з усіх точок та надзвичайно надійна для опору низького рівня.

Точка інфра-орбітального тиску часто неефективна для суб'єктів, які перебили ніс або вживали кокаїн. Нерви в цій області втратили відчуття, і техніка виявиться ненадійною.

*Кут нижньої щелепи:* Кут нижньої щелепи розташований позаду основи мочки вуха між соскоподібною і нижньощелепною кістками. Уражені нерви – це під'язиковий, блукаючий і язиково-ковтаючий. Тиск повинен бути спрямований всередину і вперед до кінчика носа. Методами застосування є натискання на дотик та швидке проникнення.

Нижньощелепний кут – одна з найнадійніших точок тиску в системі вразливих місць. Ефективність цієї точки тиску робить практичним контроль будь-якого виду опору, коли офіцер знаходиться в безпосередній близькості від об'єкту.

*Точка тиску на під'язиковий нерв:* Найчутливіше місце під'язикового нерва – це місце, де воно потрапляє в задній відділ язика. Це приблизно на один дюйм вперед від кута "R" нижньої щелепи і на один дюйм під щелепою, у вирізі в щелепній кістці.

Використовуйте або натискання на дотик, або швидке проникнення, тиск слід застосовувати до верхньої та центральної частин голови. На під'язиковий нерв найкраще натискати великим пальцем, підтриманим кулаком, або двома середніми пальцями, що не підтримуються.

*Точка тиску на яремний виріз:* Яремний виріз знаходиться в порожнистій частині трахеї, трохи вище грудини. Тиск спрямований до тіла та вниз під кутом 45 градусів. Верхній гортанний і повторний гортанні нерви зазнають впливу через цю точку тиску. Методи застосування як натискання на дотик, так і способи швидкого проникнення є відповідними.

*Надлопаткова нервова рухова точка:* Надлопаткова нервова рухова точка знаходиться в місці з'єднання, де трапецієподібний м'яз з'єднується з боком шиї. Кут удару повинен бути спрямований до підлоги. Метою ураження цієї рухової точки є створення рухової дисфункції вертикального та горизонтального руху руки з положення III рівня. Офіцер може нанести удар, застосовуючи удар ручкою ножа або любим предметом.

*Руховий пункт:* променевий нерв – це один з трьох нервів, які складають плечове сплетіння. Конкретне розташування променевої зони знаходиться приблизно на два сантиметри нижче ліктьового суглоба на передпліччі. Удар повинен бути зроблений у напрямку до центру руки. Він був розроблений для отримання звільнення від зчеплення і повинен бути доставлений за допомогою кулачної техніки, використовуючи принцип рідинної ударної хвилі.

*Медіанний нерв:* Медіанний нерв розташований на внутрішній стороні передпліччя біля основи зап'ястя, трохи вище п'яти кисті. Використання цієї моторної точки обмежується блокуванням ударною зброєю.

*Моторна точка стегового нерва:* Стегновий нерв рухається по внутрішній стороні стегна. Вплив повинен бути зроблений в середині внутрішньої частини стегна. Моторна точка стегового нерва - альтернативна мішень для удару ногами.

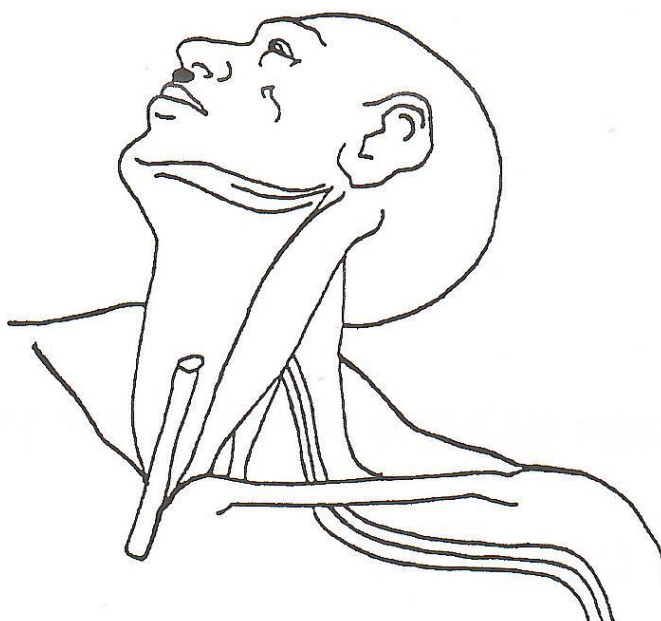
*Моторна точка загального малогомілкового нерва:* Моторна точка загального малогомілкового нерва розташована безпосередньо над задньою частиною коліна, де загальна малогомілкова кістка відгалужується від сідничного нерва і подорожує навколо зовнішньої частини коліна під коліном. Улюблена мета, яка використовується для ударів Кут Kick, Кнее та ударних озброєнь, - улюблена мешка.

*Моторна точка великогомілкового нерва:* Гомілковий нерв - нижня гілка сідничного нерва. Він починається трохи вище зовнішньої частини стегна і проходить по задній частині ноги через литковий м'яз. Бажано, щоб удари проводились у верхній частині литки.

*Точковий нерв – це один з найефективніших рухових точок із трьох у нозі, але він також найменш доступний через розташування. Як правило, ця рухова точка застосовується для ударів зброєю із заднього кута або для зміщення рівноваги предметів, коли офіцер знаходиться на III рівні.*

*Моторна точка поверхневого малогомілкового нерва:* Моторна точка поверхневого малогомілкового нерва розташована біля основи гомілки, трохи вище супінатора. Він призначений викликати рухову дисфункцію стопи. Рухова дисфункція може тривати від 30 секунд до декількох хвилин.

### Інфраорбітальна точка (рис.4)



**Рис.4. Інфраорбітальна точка**

**Точка тиску:** основа носа;

**Ураження нервів:** інфраорбітальний;

**Розташування:** основа носа;

**Метод застосування:** сенсорний тиск;

**Напрямок тиску:** тиск слід застосовувати під кутом 45 градусів до вершини, центру голови;

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Біль середньої та високої інтенсивності
2. Сльозотеча очей
3. Приголомшливий низький рівень

**Принцип застосування:**

1. Відповідність болю
2. Зміщення балансу

Точка тиску в основі носа є найпростішою з усіх точок тиску, і вона надзвичайно надійна у разі виникнення опору низького рівня. Найефективніший тип натискання на дотик здійснюється боком вказівного або середнього пальців

або застосовується в поєднанні з нижньощелепним кутом. Однак слід уважно розглянути питання, коли точка інфраорбітального тиску використовується на об'єктах, у яких був перелом носа або вживання кокаїну.

### Нижньощелепний кут (рис.5)



**Рис.5. Нижньощелепний кут**

**Точка тиску:** нижньощелепний кут;

**Ураження нервів:** під'язиковий, блукаючий, язиково-ковтаючий;

**Розташування:** три нерви проходять разом за нижньою щелепою біля основи мочки вуха;

**Метод застосування:** сенсорний тиск, швидке натискання;

**Напрямок тиску:** слід застосовувати тиск між соскоподібною нижньощелепною кістками, біля основи мочки вуха, до центру голови, спрямований з невеликим кутом до вуха;

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Біль середньої та високої інтенсивності;
2. Безпосередні ознаки попадання;
3. (ймовірно!) Припинення усієї навмисної рухової активності.

**Принцип застосування:** Дотримання болю.

**Точка тиску на під'язиковий нерв (рис.6).**



**Рис.6. Точка тиску на під'язиковий нерв**

**Точка тиску:** під'язиковий нерв;

**Ураження нервів:** під'язиковий нерв;

**Розташування:** найчутливіше розташування під'язикового нерва – це місце, де він потрапляє в задню частину язика. Це приблизно 2,5 см вперед від кута нижньої щелепи і 2,5 см під щелепою;

**Метод застосування:** сенсорний тиск, швидке натискання;

**Напрямок тиску:** тиск слід застосовувати у верхній частині та до центру черепа;

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Біль середньої та високої інтенсивності;
2. Негайні ознаки подання;
3. Припинення всієї рухової активності;



4. Мимовільне гіперекстензія рук при використанні з внутрішнього положення.

**Принцип застосування:**

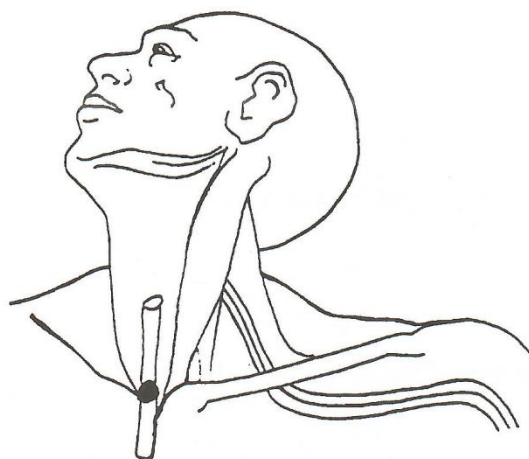
1. Негайне припинення всієї навмисної рухової активності;
2. Психічне приголомшення тривалістю 3-7 секунд.

**Очікувані ефекти швидкого проникнення:**

1. Техніка відволікання
2. Відповідність болю
3. Зміщення балансу

На під'язиковий нерв найкраще натискати великим пальцем, підтриманим кулаком.

**Точка тиску на яремний виріз (рис.7).**



**Рис.7. Точка тиску на яремний виріз**

**Точка тиску:** яремний виріз;

**Ураження нервів:** нерви гортані;

**Розташування:** Трахея та дрібні нервові волокна в області яремної вирізки;

**Метод застосування:** сенсорний тиск, швидке натискання;

**Напрямок тиску:** тиск спрямований вниз до центру тіла під кутом 45 градусів;

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Перерозподіл рівноваги злочинця;

2. Мимовільне відбивання від тиску;
3. Негайна зміна в агресивному процесі мислення.

**Очікувані ефекти швидкого проникнення:**

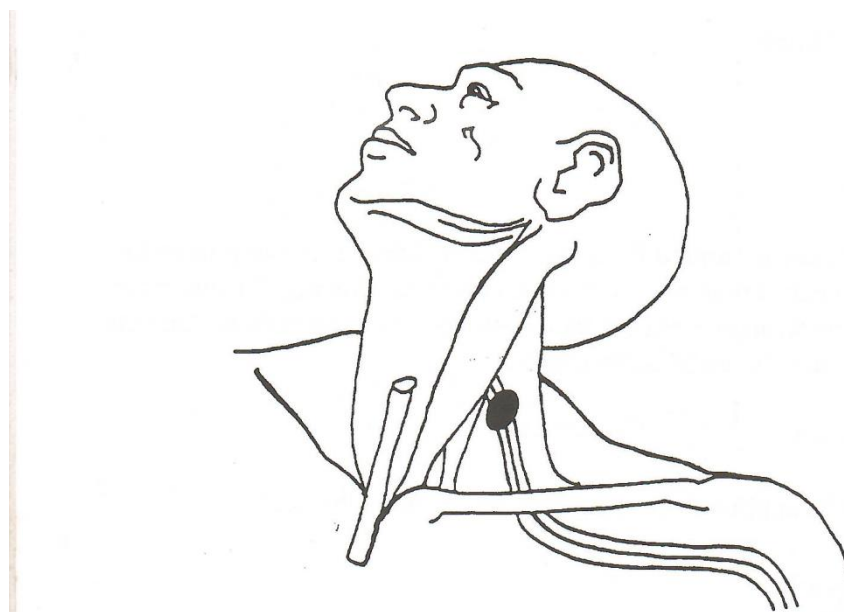
1. Негайне припинення всієї навмисної рухової активності;
2. Перерозподіл рівноваги злочинця;
3. Мимовільне відбивання від тиску;
4. Психічне оглушення низького рівня.

**Принцип застосування:**

1. Техніка відволікання;
2. Зміщення балансу.

Яремний виріз, мабуть, найменше використовується з усіх точок натискання на голову та шию. Спочатку він був розроблений як відволікаюча техніка для попередження суглобових замків від захоплення відвороту. Сьогодні він в основному використовується для переміщення об'єктів, які не співпрацюють, на яких одягнуті наручники, двома середніми пальцями.

**Надлопаткова нервова рухова точка (рис.8).**



**Рис.8. Надлопаткова нервова рухова точка**

**Точка тиску:** надлопаткова нервова рухова точка;

**Ураження нервів:** серединний нерв, променевий нерв, ліктювий нерв;

**Розташування:** Плечове сплетіння утворене з багатьох нервових волокон, що виходять із хребта в районі шиї. Ці нерви стикаються і утворюють групу плечового сплетіння збоку шиї, приблизно в 15 см від основи, між двома групами грудинно-ключичного-соскоподібного м'яза;

**Метод застосування:** ударна техніка;

**Напрямок тиску:** тиск слід застосовувати безпосередньо до центру шиї;

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Біль середньої та високої інтенсивності;
2. Слабка рухова дисфункція ураженої руки та кисті;
3. (Ймовірно) Ознака подання;

**Очікувані ефекти швидкого проникнення:**

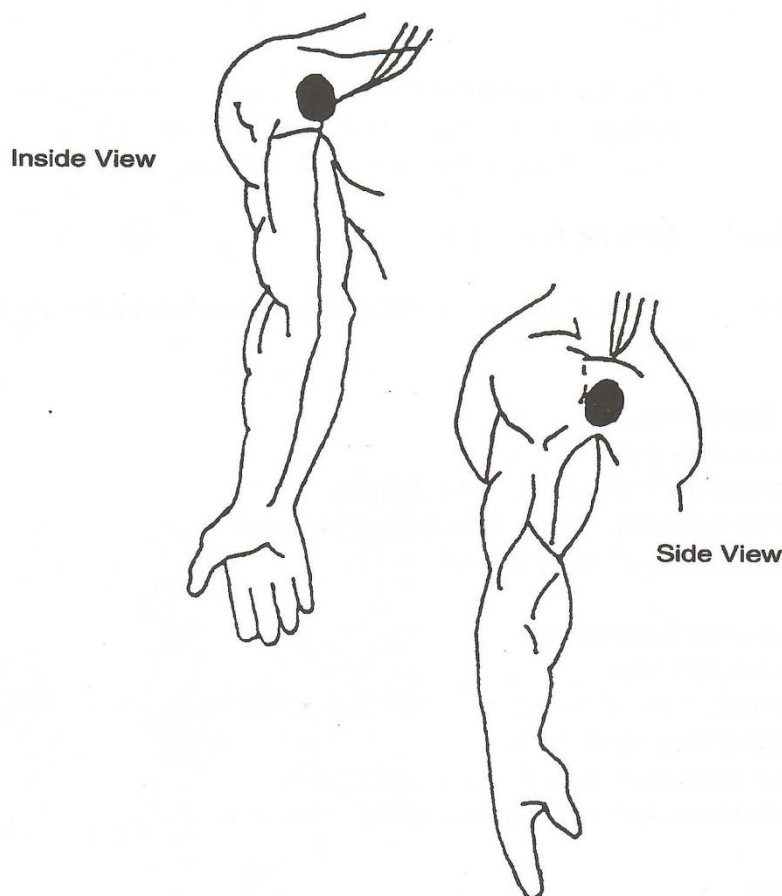
1. Біль високої інтенсивності;
2. Негайне припинення рухової активності;
3. (Ймовірно) Тимчасова дисфункція моторики ураженої руки;
4. Психічне оглушення тривалістю від 3 до 7 секунд;
5. (Можливий) Низький рівень непритомності.

**Принцип застосування:**

1. Відповідність болю;
2. Дисфункція моторики.

Тиск на плечове сплетіння полягає у створенні серії плечових оглушень тильною стороною кисті, долонею, п'яткою, великим пальцем, підтримуваним кулаком, а також внутрішньою або зовнішньою частиною передпліччя. Офіцер НІКОЛИ не повинен чинити тиск на плечове сплетіння будь-якою кістковою структурою зап'ястя або кисті.

### Точка тиску на плечове сплетіння “Tie-In” (рис.8).



**Рис.8. Точка тиску на плечове сплетіння “Tie-In”**

**Точка тиску:** плечове сплетіння;

**Ураження нервів:** серединний нерв, променевий нерв, ліктювий нерв;

**Розташування:** Плечове сплетіння “Tie-In” – це рухова точка, де плечове сплетіння проходить через плече в руку. Рухова точка знаходиться на стику великої грудної клітки, біцепса та дельтоподібних м’язів.;

**Метод застосування:** ударна техніка;

**Напрямок тиску:** застосування до цього місця є найбільш успішним, якщо рука випробовуваного знаходиться поруч з ним;

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Біль високої інтенсивності;
2. Припинення всієї навмисної рухової активності;
3. Моторна дисфункція ураженої руки та кисті;

4. (Ймовірно) Безпосередня ознака подання;

**Очікувані ефекти від ударної техніки:**

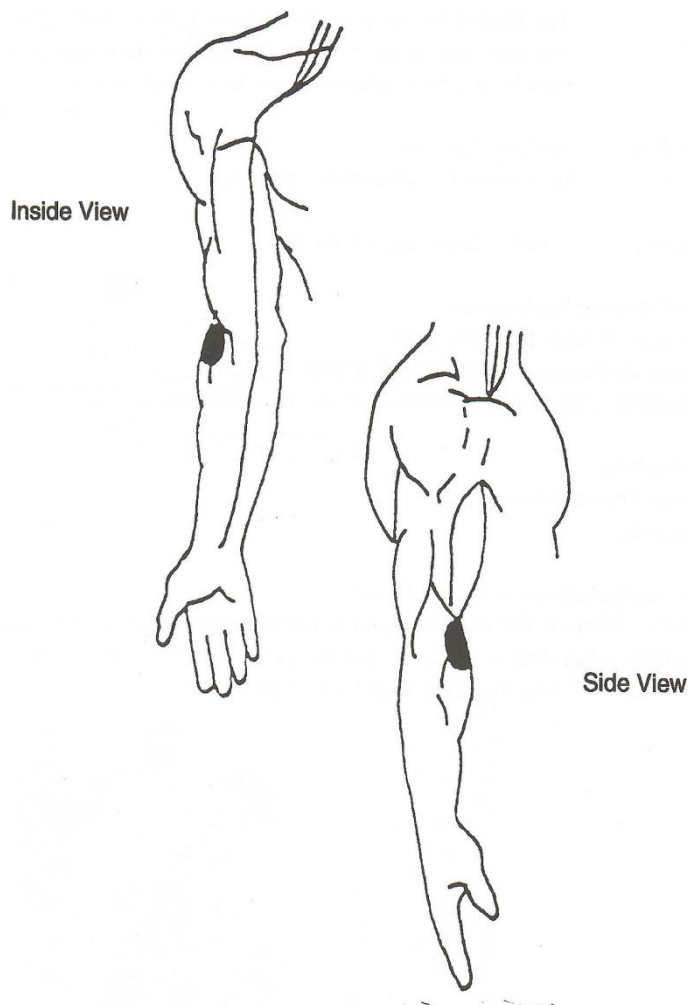
1. Біль високої інтенсивності;
2. Тимчасова рухова дисфункція ураженої руки та кисті;
3. (Можливий) Згинання кисті;
4. Психічне оглушення, тривалістю від 3 до 7 секунд;
5. В ураженій кисті і руці можуть відчуватися оніміння або поколювання.

**Принцип застосування:**

Дисфункція моторики.

Для того, щоб забезпечити рухову дисфункцію, обов'язково, необхідно завдати не менше трьох ударів за принципом ураження хвилеподібною ударною хвилею.

**Точка тиску на променевий нерв (рис.9).**



**Рис.9. Точка тиску на променевий нерв**

**Точка тиску:** променевий нерв;

**Ураження нервів:** променевий нерв;

**Розташування:** променевий нерв – це один з трьох нервів, які складають плечове сплетіння. Конкретне розташування радіуса для системи точок тиску знаходиться приблизно на 5 см нижче ліктьового суглоба у верхній частині передпліччя.;

**Метод застосування:** ударна техніка (насамперед для використання ударної зброї);

**Напрямок тиску:** До центру руки.

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Біль середньої та високої інтенсивності
2. Рухова дисфункція ураженої руки та кисті
3. (Можливий) згинально-рефлекторна реакція ураженої руки

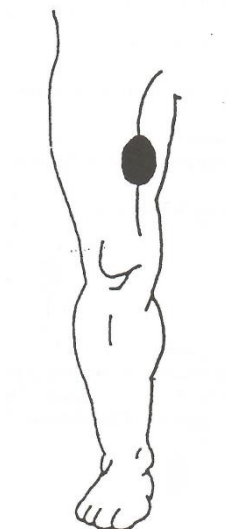
**Принцип застосування:**

Дисфункція моторики.

Оглушення, приголомшення.

При нанесенні ударів по променевому нервовому моторному пункту всі удари повинні бути завдані з допомогою техніки молота, що використовує принципи ударної хвилі.

**Точка тиску на стегновий нерв (рис.10).**



**Рис.10. Точка тиску на стегновий нерв**

**Точка тиску:** стегновий нерв;

**Ураження нервів:** стегновий нерв;

**Розташування:** стегновий нерв рухається по внутрішній стороні стегна;

**Метод застосування:** ударна техніка (насамперед для використання ударної зброї);

**Напрямок тиску:** Вплив повинен бути спрямований на середину внутрішньої сторони стегна.

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Тимчасова іммобілізація та рухова дисфункція ураженої ноги;
2. Біль високої інтенсивності;
3. Психічне оглушення, тривалістю 3-7 секунд.

**Принцип застосування:**

Дисфункція моторики.

Оглушення, приголомшення.

Вразлива точка стегового нерва – одна з трьох вразливих точок в нозі, що використовуються як ударні точки при ударах ногами або ударах зброєю. Ця рухова точка знаходиться приблизно на половині шляху між пахом і коліном на внутрішній стороні стегна. Для забезпечення ефективної рухової дисфункції слід застосовувати принцип ударної хвилі, коли це можливо.

### **Точка тиску на загальний малогомілковий нерв (рис.11).**

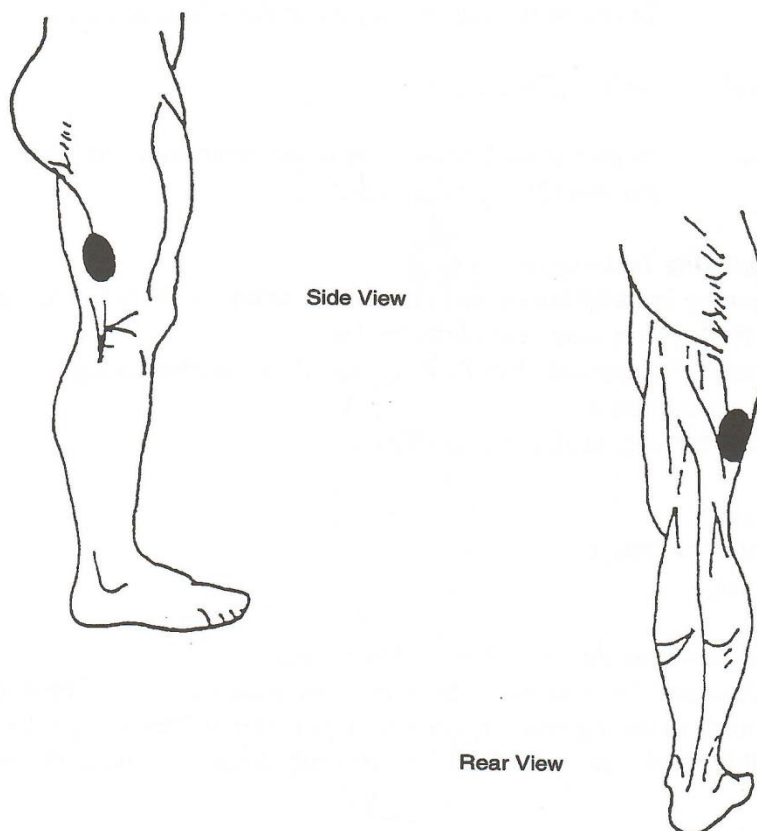
**Точка тиску:** загальний малогомілковий нерв;

**Ураження нервів:** загальний малогомілковий нерв;

**Розташування:** безпосередньо над задньою частиною коліна, загальний малогомілковий нерв малогомілкової кістки відгалужується від сідничного нерва і подорожує навколо зовнішньої частини коліна, трохи нижче колінної чашечки;

**Метод застосування:** ударна техніка;

**Напрямок тиску:** вплив повинен бути якнайближчим до місця з'єднання сідничного нерва та звичайного малогомілкового нерва.



**Рис.11. Точка тиску на загальний малогомілковий нерв**

**Очікуваний ефект від натискання:**

1. Тимчасова іммобілізація та рухова дисфункція ураженої ноги;
2. Згинально-рефлекторна реакція ураженої ноги;
3. (Ймовірна) Симпатична рефлекторна реакція незміненої ноги;
4. Біль високої інтенсивності;
5. Психічне оглушення, тривалістю 3-7 секунд.

**Принцип застосування:**

Дисфункція моторики.

Оглушення, приголомшлення.

Спільна малогомілкова нервова точка є найбільш доступною з трьох рухових точок на нозі. Розташована на зовнішній стороні ноги полегшує мішень для ударів ногою та ударів зброєю. Як і у всіх рухових точках, ударні методи повинні використовувати принцип ударної хвилі, коли це можливо.



### Точка тиску на великогомілковий нерв (рис.11).

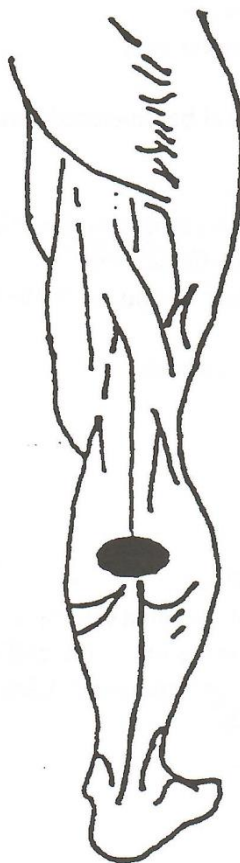
**Точка тиску:** великогомілковий нерв;

**Ураження нервів:** великогомілковий нерв;

**Розташування:** Гомілковий нерв – нижня гілка сідничного нерва. Він починається трохи вище задньої частини коліна і проходить по задній частині ноги через литковий м'яз;

**Метод застосування:** ударна техніка (насамперед для використання ударної зброї);

**Напрямок тиску:** Усі удари слід наносити безпосередньо в литку, бажано вгору.



**Рис.11. Точка тиску на загальний малогомілковий нерв**

#### **Очікуваний ефект від натискання:**

1. Тимчасова іммобілізація та рухова дисфункція ураженої ноги;
2. Згинально-рефлекторна реакція ураженої ноги;
3. (Ймовірна) Симпатична рефлекторна реакція незміненої ноги;

4. Біль високої інтенсивності;
5. Психічне оглушення, тривалістю 3-7 секунд.

**Принцип застосування:**

Дисфункція моторики.

Оглушення, приголомшення.

Рухова точка гомілкового нерва є однією з найефективніших рухових точок із трьох на нозі, але вона також найменш доступна через розташування у верхній частині литкового м'яза. Як правило, ця моторна точка застосовується лише для ударів зброєю із заднім косим кутом. Як і всі інші моторні точки, ударні методи повинні використовувати принцип ударної хвилі, коли це можливо

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конституція України від 28.06.1996 р. (зі змінами). URL: <http://zakon.rada.gov.ua>.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
6. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>
7. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
8. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення: наказ Міністерства молоді та спорту від 04.10.2018 № 4607 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
9. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
10. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 21.01.2020р. №51 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n149>
11. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України: Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 № 1067 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>
12. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Постанова Кабінету міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#n10>
13. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
14. Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та вищої освіти у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL: [http://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/normat\\_doc/norm\\_doc\\_lvduvs/polozh\\_pro\\_systemy\\_vnytr\\_zabezp.pdf](http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/normat_doc/norm_doc_lvduvs/polozh_pro_systemy_vnytr_zabezp.pdf)

15. Положення про організацію освітнього процесу у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL: [http://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/normat\\_doc/norm\\_doc\\_lvduvs/polog\\_pro\\_or\\_ganiz\\_osv\\_proc1.pdf](http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/normat_doc/norm_doc_lvduvs/polog_pro_or_ganiz_osv_proc1.pdf)

16. Положення про порядок створення та організацію роботи екзаменаційної комісії у Львівському державному університеті внутрішніх справ. URL:

[http://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/normat\\_doc/norm\\_doc\\_lvduvs/polog\\_EK.pdf](http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/normat_doc/norm_doc_lvduvs/polog_EK.pdf)

17. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 30.04.2020 р. № 578 <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/standarty/2020/05/2020-zatverd-standart-262-b.pdf>

18. Adams J, Schneider J, Hubbard M, McCullough-Shock T, Cheng D, Simms K, Hartman J, Hinton P, Strauss D. Measurement of functional capacity requirements of police officers. Proc (Bayl Univ Med Cent) 23: 7–10, 2010.

19. Carlson MJ, Jaenen SP. The development of a preselection physical fitness training program for Canadian special operations regiment applicants. J Strength Cond Res 26: S2–S14, 2012.

20. Chervonoshapka M. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine / Maryna Chervonoshapka, Halyna Shutka, Oksana Chychkan // Physical culture, physical education of different age group population. – Luc'k: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2018. № 3(43). S.108-112.

**DOI:** <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>

21. Cooper Institute. Physical Fitness Assessments and Norms for Adults and Law Enforcement Dallas. Dallas, TX: The Cooper Institute, 2013.

22. Crawley, Amy A.; Sherman, Ross A.; Crawley, William R.; Cosio-Lima, Ludmila M. Physical Fitness of Police Academy Cadets Baseline Characteristics and Changes During a 16-Week Academy the Journal of Strength & Conditioning Research: [May 2016 - Volume 30 - Issue 5 - p 1416–1424](#) doi: 10.1519/JSC.0000000000001229

23. Dogutas C., Dolu O., Gul S. K. A Comparative Study of the Police Training in the United Kingdom, the United States and Turkey. Turkish Journal of Police Studies. 2007. Vol: 9. P.1-4. URL: [https://www.researchgate.net/publication/238707976\\_A\\_Comparative\\_Study\\_of\\_the\\_Police\\_Training\\_in\\_the\\_United\\_Kingdom\\_the\\_United\\_States\\_and\\_Turkey](https://www.researchgate.net/publication/238707976_A_Comparative_Study_of_the_Police_Training_in_the_United_Kingdom_the_United_States_and_Turkey)

24. Gustin P.B. Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. Sports Med. 2001;31(10): 725–41.

25. Harman EA, Gutekunst DJ, Frykman PN, Nindl BC, Alemany JA, Mello RP, Sharp MA. Effects of two different eight-week training programs on military physical performance. J Strength Cond Res 22: 524–534, 2008.

26. Lagestad P, Van den Tillaar R. Longitudinal changes in the physical activity patterns of police officers. Int J Police Sci Manage 16: 76–86, 2014.

27. Michigan Commission for Law Enforcement Standards Website. Physical Fitness Tests. Available at: <http://www.michigan.gov/mcoles/0,1607,722941624-147713-00.html>. Accessed September 8, 2010.
28. Miller T. NSCA' Guide to Tests and Assessments. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
29. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. Journal of Physical Education and Sport. 2017;17;3:1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.
30. Reilly T. Science of training –soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance. New York & London;2007.192 p.
31. Sergienko Y. P. Andreianov A. M. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. Physical education of students. 2013. № 6. С. 66-73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE\\_2013\\_6\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE_2013_6_15).
32. Suchanowski A. Znaczenie odnowy biologicznej w programach przygotowań olimpijskich. Rozdz. w Współczesny Sport Olimpijski. Gdańsk: AWFIS;2009, p. 255-274.
33. Алгоритм дій поліцейських патрульної поліції під час забезпечення публічної безпеки і порядку / Н.Д. Туз, Ю.Р. Йосипів, О.І. Тьорло, В.М. Синенький, М.Д. Курляк. Львів: ЛьвДУВС, 2019, 68 с.
34. Балущка Л.М., Флуд О.В., Мороз Т.І., Стельмах Ю.Ю. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі в ліфті / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.117-119.
35. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
36. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
37. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
38. Булачек В. Р., Тьорло О. І. Медико-біологічні основи загальної та спеціальної фізичної підготовки: Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС. – 2006. – 112 с.
39. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій: Навчальний посібник / В.Р.Булачек,– Львів: Місіонер, 2000. – 197 с.
40. Гнип І.Я. Захист поліцейського від нападу правопорушника в умовах обмеженого простору: методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 39 с.
41. Гнип І.Я. Тьорло.І., Червоношарпа М.О. Специфічні особливості застосування поліцейськими заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств:

зб.наук.праць «ЛОГОС» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 2019 р. Харків, Україна: Європейська наукова платформа. С. 12-15.

42. Грозан К.С. Виведення з рівноваги як обов'язкова умова успішного обеззброєння правопорушника, озброєного ножем / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 211-214.

43. Кузенков О.В., Білик В.В. Специфіка навчання з предмета «Спеціальна фізична підготовка» / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.96-98.

44. 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. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 191–193.

45. Музика Б.Ю., Чичкан О.А. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті // Методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 34 с.

46. Основи професійної підготовки поліцейських: методичні рекомендації / О.І. Тьорло, В.М. Синенький, Ю.Р. Йосипів, М.Д. Курляк, С.М. Банах – Львів: ЛьвДУВС, 2018. 297с.

47. Основи тактико-спеціальної підготовки: навчальний посібник / В.Р. Булачек, О.І. Тьорло, 2010. Львів: ЛьвДУВС. 268 с.

48. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / Тьорло О.І., Чичкан О.А., Червоношапка М.О., Музика Б.Ю., Синенький В.М., Моргун М.В., Курляк М.Д., Туз Н.Д., Винярчук І.С., Забора А.В., Львів : ЛьвДУВС, 2020. 201 с.

49. Тактична та психологічна підготовка працівників Національної поліції в системі службової підготовки / В.М. Синенький, О.І. Тьорло, Ю.Р. Йосипів, С.М. Банах, М.Д. Курляк, М.О. Московчук, М.В. Моргун, Н.Д. Туз – Львів: ЛьвДУВС, 2018. – 228 с.

50. Тьорло О.І. Тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції: навч. посібник / О. І. Тьорло, Ю.Р. Йосипів, В.М. Синенький та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2018. – 480 с.

51. Тьорло О.І. Затримання правопорушника в приміщеннях з обмеженим освітленням та простором: методичні рекомендації. /О.І. Тьорло, С.М. Котов, А.О. Гречанюк. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 32 с.

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

53. Флуд О.В. Дії поліцейського в обмеженому просторі на прикладі ліфта: методичні рекомендації. / О.В. Флуд, Л.М. Балущка Львів: ЛьвДУВС, 2020. 25 с.

54. 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.

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

56. Чичкан О.А., Гнип І.Я., Домінюк М.М. М. Психофізіологічна стійкість поліцейського та його безпека / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.113-115.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>	<b>4</b>
<b>ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	<b>5</b>
<b>РОЗТАШУВАННЯ ВРАЗЛИВИХ МІСЦЬ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ПІСЛЯ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ ПО НИХ</b>	<b>6</b>
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	<b>11</b>