

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Інститут підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції

Факультет № 2

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ТА ЗАДУШЛИВИХ ПРИЙОМІВ

Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять з навчальних дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», «Застосування заходів фізичного впливу в екстремальних умовах» «Основи володіння заходами фізичного впливу» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» та «магістр»

**Львів
2021 рік**

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 10 від «02» березня 2021 року).

Програма затверджена на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП 17 березня 2021 року. Протокол № 10 від «17» березня 2021 року.

Програма затверджена на засіданні Науково-методичної ради ЛьвДУВС 24 березня 2021 року. Протокол №10 від «24» березня 2021 року.

Рецензенти:

Червоношанка Марина Олександрівна, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, майстер з кікбоксінгу;

Банах Сергій Михайлович, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №3 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, майстер з кульової стрільби.

Чичкан О.А., Костовський М.Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів: методичні рекомендації // Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для вдосконалення поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України техніки виконання больових та задушливих прийомів, збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих в екстремальних ситуаціях. Викладені методичні рекомендації мають допомогти здобувачам вищої освіти, працівникам Національної поліції у вдосконаленні (самостійно чи під час практичних занять) техніки виконання больових та задушливих прийомів, які доцільно використовувати у своїй службовій діяльності.

Theoretical material and practical tasks for improvement by police officers of all structural divisions of the National Police of Ukraine of technique of performance of painful and suffocating receptions, preservation of personal safety and safety of others in extreme situations are stated. practical classes) techniques for performing painful and suffocating techniques, which should be used in their official activities.

ВСТУП

У сучасних умовах реформування МВС насамперед приділяється увага якісній службовій підготовці 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.

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 больові та задушливі прийоми затримання і які необхідно, на думку авторів, використовувати у службовій діяльності співробітників Національної поліції.

Видання розкриває принципи та послідовність вдосконалення застосування заходів фізичного впливу, дає структуру побудови навчальних занять зі застосування заходів фізичного впливу, а також вказує шляхи підвищення їх ефективності. Особливий акцент робиться на описовому матеріалі щодо вдосконалення техніки виконання больових та задушливих прийомів затримання у своїй службовій діяльності.

Також розглядаються варіанти поєднання застосування заходів фізичного впливу із технікою затримання, надяганням кайданків та супроводження затриманого. Детально розписані дії при вивченні прийомів затримання та зацентрована увага на характерних помилках, які виникають при виконанні прийомів затримання, а також шляхи усунення їх.

Ця техніка застосування заходів фізичного впливу в екстремальних умовах застосовується для затримання правопорушника та припинення його протиправних дій у випадку вчинення ним опору, невиконання вимог правоохоронця. Техніка затримань закінчується конвоюванням або вдяганням наручників на затриманого.

1. БОЙОВІ ПРИЙОМИ У СТІЙЦІ НА ЛІКТЬОВИЙ ТА КИСТЬОВИЙ СУГЛОБИ

1.2. ЗАТРИМАННЯ «ВУЗЛОМ РУКИ НАГОРІ» НА ЛІКТЬОВИЙ ТА КИСТЬОВИЙ СУГЛОБИ

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його та правопорушника опущені (рис. 1).

З кроком лівою ногою ліворуч – вперед потрібно захопити правою рукою зап'ястя однойменної руки правопорушника (рис. 2).

Потягнути захоплену руку до себе, одночасно вивертаючи зап'ястя та випрямляючи її у ліктєвому суглобі. Повернутись до правопорушника лівим боком, завдаючи відволікаючий удар лівою рукою в голову (рис. 3). Після відволікаючого удару своєю лівою рукою передпліччям зверху вниз підбити лікоть правої руки правопорушника так, щоб загнути його праву руку та, не втрачаючи больовий контроль, перейти на вузол зверху (рис. 4, 5).

Кроком назад своєю лівою ногою, тримаючи вузол зверху, виконати рух, подібний на важіль руки назовні, й кинути правопорушника на землю (рис. 6–9).

Обійти навколо голови правопорушника і перевернути його обличчям до землі, не відпускаючи захопленій вузол. Перехід на затримання потрібно проводити під постійним больовим впливом на зап'ястя захопленої руки з її міцною фіксацією (рис. 10–13).

Опустити своє коліно правої ноги на землю, загнути руку правопорушника за спину і виконати больовий вплив. Після больового впливу перейти на фіксування лівим коліном на поперековий відділ хребта, а правим коліном на шийний відділ хребта правопорушника (рис. 14, 15).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 15–17).

За допомогою болювого прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 18).



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Характерні помилки:

- рука правопорушника була не пряма, зап'ястя не викручене;
- правопорушника не виведено з рівноваги у процесі застосування вузла зверху;
- кидок виконано лише силою рук, без участі корпусу і ніг;
- не завдано відволікаючий удар рукою або ногою;
- повільно виконано прийом;
- прийом виконано на прямих ногах;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;
- невпевнено виконано прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
- втрачено контроль за рукою вузлом зверху;

- втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
- втрачено рівновагу під час виконання прийому;
- не завдано больового впливу під час надягання правопорушнику наручників;
- порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: затримання способом вузла зверху технічно можливо виконати і при підході до правопорушника з боку. Якщо правопорушник чинить фізичний опір або втратив контроль за рукою, утримуючи вузлом, тоді оперативник може перейти на затримання, застосувавши кидок задня підніжка, кидок за ноги спереду.

Захоплення руки правопорушника виконується з потужним зусиллям своєю рукою, інакше можна втратити контроль за його правою рукою. Також потрібно слідкувати за лівою рукою правопорушника, яка може завдати удар чи вийняти з кишені зброю для подальшого чинення фізичного або збройного опору оперативному працівнику.

1.2.ЗАТРИМАННЯ СПОСОБОМ ВАЖЕЛЯ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його та правопорушника опущені (рис. 19).

Із кроком лівою ногою ліворуч – вперед захопити правою рукою зап'ястя однойменної руки правопорушника з середини (рис. 20).

Потягнути захоплену руку до себе, одночасно вивертаючи зап'ястя та випрямляючи її у ліктьовому суглобі. Повертаємося до правопорушника лівим боком, одночасно завдаємо відволікаючий удар лівою рукою в голову (рис. 21).

Повертаючись до правопорушника лівим боком, після відволікаючого удару потрібно поставити свою ліву руку через його лікоть, лівою рукою захопити одяг у себе на грудях або передпліччя своєї правої руки. Досягнути так больового впливу в ліктьовому суглобі правопорушника (рис. 22).

Будучи збоку від правопорушника, треба заставити його піднятися навшпиньки під больовим впливом та швидко за допомогою зустрічного зусилля двох своїх рук загнути його руку за спину і своєю правою рукою захопити за плече, за підборіддя, за шию, або за очі (рис. 23–27).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!». Далі надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 28–32).



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 33).

Характерні помилки:

- рука правопорушника не пряма, зап'ястя не викручено;
- передпліччя оперативника не підведено чітко під лікоть;
- не захоплено одяг на грудях оперативника або захоплено за своє передпліччя правої руки;
- не застосовано больовий вплив на правопорушника, він не встав навшпиньки;
- захоплену руку правопорушника піднято вгору, оперативник своїм плечем не зафіксував зверху плече затриманого;
- завдано не чіткий і не ефективний відволікаючий удар рукою;
- повільно виконано прийом;
- прийом виконано на прямих ногах;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;

- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
- втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
- втрачено рівновагу під час виконання прийому;
- не застосовано больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: затримання способом «Важіль руки через передпліччя» технічно можливо виконати і при підході до правопорушника з боку. Якщо правопорушник чинить фізичний опір або не вдається виконати больовий вплив, тоді оперативник може перейти до затримання «вузлом зверху», «нирком під руку з важелем руки назвні», кидком задня підніжка.

Захоплення руки правопорушника виконується з потужним зусиллям своєю рукою, інакше можна втратити контроль за його правою рукою. Також потрібно стежити за лівою рукою правопорушника, яка може завдати удар чи вийняти з кишені зброю для подальшого чинення фізичного або збройного опору оперативному працівнику.

1.3. ЗАТРИМАННЯ СПОСОБОМ ВАЖЕЛЯ РУКИ ЧЕРЕЗ ШИЮ

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його та правопорушника опущені (рис. 34).

З кроком лівою ногою ліворуч – вперед потрібно захопити правою рукою зап'ястя однойменної руки правопорушника з середини (рис. 35).

Потягнути захоплену руку до себе, одночасно вивертаючи зап'ястя та випрямляючи її у ліктьовому суглобі. Повертаємося до правопорушника лівим боком, одночасно завдаємо відволікаючий удар лівою рукою в голову (рис. 36).

Повертаючись до правопорушника лівим боком, після відволікаючого удару підсісти нирком, щоб шия оперативника була під його ліктем правої руки. Одночасно своєю лівою рукою захопити за лікоть його лівої руки і максимально завести за спину, притиснувши до його тулуба. Досягнути так больового впливу у ліктьовому суглобі правопорушника (рис. 37–39).

Перебуваючи збоку від правопорушника, заставити його стати навшпиньки під больовим впливом та швидко зустрічним зусиллям двох своїх рук загнути його руку за спину і своєю правою рукою захопити за плече, за підборіддя, за шию, або за очі (рис. 40–44).



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!». Далі надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 45–49).



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 50).

Характерні помилки:

- рука правопорушника не пряма, зап'ястя не викручено;
- передпліччя оперативника не підведено чітко під лікоть;
- не захоплено одяг на грудях оперативника або захоплено за своє передпліччя правої руки;
- не застосовано больовий вплив на правопорушника, він не став навшипиньки;
- захоплену руку правопорушника піднято вгору, оперативник своїм плечем не зафіксував зверху плече затриманого;
- завдано не чіткий і не ефективний відволікаючий удар рукою;
- повільно виконано прийом;
- прийом виконано на прямих ногах;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;
- невпевнено виконано прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
- втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
- втрачено рівновагу під час виконання прийому;
- не застосовано больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: затримання способом «Важіль руки через передпліччя» технічно можливо виконати і при підході до правопорушника з боку. Якщо правопорушник чинить фізичний опір або не вдається виконати больовий вплив, тоді оперативник може перейти до затримання вузлом зверху, нирком під руку з важелем руки назовні, кидком задня підніжка.

Захоплення руки правопорушника виконується з потужним зусиллям своєю рукою, інакше можна втратити контроль за його правою рукою. Також потрібно стежити за лівою рукою правопорушника, яка може завдати удар чи вийняти з кишені зброю для подальшого чинення фізичного або збройного опору оперативному працівнику.

1.4. ЗАТРИМАННЯ ПРИ ПІДХОДІ ЗЗАДУ СПОСОБОМ «ПІД РУЧКУ»

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні готовності позаду правопорушника (рис. 50).

Потрібно підійти до правопорушника ззаду і з кроком правою ногою вперед – праворуч захопити двома руками зап'ястя його правої руки (рис. 51).

Відвести захоплену руку в бік, завдати відволікаючий удар лівою ногою у підколінний згин правої ноги правопорушника (рис. 52).

З кроком лівою ногою вперед зустрічним зусиллям своїх двох рук загнути руку правопорушника, щоб ліктювий згин його руки уперти у ділянку своїх грудей (рис. 53).

В процесі загину руки потрібно правопорушника захопити своїми двома руками за зап'ястя так, щоб досягти больового впливу (рис. 54). Після больового впливу загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками, закласти передпліччя захопленої руки в ліктювий згин своєї лівої руки. Поставити ліву ногу біля правої ноги супротивника, захопивши його правою рукою і підтягнути правопорушника вгору за плече, за підборіддя, за очі, або за шию (рис. 55–57).



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», а далі надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 57–60).



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 61).



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

Характерні помилки:

- втрачено контроль за рукою та не застосовано больовий вплив на зап'ястя;
- лікоть правопорушника не притиснуто до своїх грудей;
- не застосовано больовий вплив на правопорушника, він не став навшипінки;
- не чітко і не ефективно завдано відволікаючий удар ногою;
- повільно виконано прийом;

- прийом виконано на прямих ногах;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;
- невпевнено виконано прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
- втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
- втрачено рівновагу під час виконання прийому;
- не застосовано больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: якщо правопорушник чинить фізичний опір або не вдається виконати больовий вплив, тоді оперативник може перейти до затримання способом «Загин руки за спину поштовхом», повалення на землю способом «Важіль руки в середину», повалення на землю способом «Захоплення лівою рукою за підборіддя», повалення на землю способом «Захопленням передпліччям лівої руки за шию правопорушника», або вузлом зверху.

2. БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ НА ЛІКТЬОВІ СУГЛОБИ

2.1. КИДОК ЧЕРЕЗ СТЕГНО, ВИКОНУЮЧИ БОЛЬОВИЙ ПРИЙОМ НА ЛІКТЬОВИЙ СУГЛОБ

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його та правопорушника опущені (рис. 62).

Потрібно підійти до правопорушника спереду з кроком правої ноги вперед до його правої ноги, одночасно своєю лівою рукою захопити плечову кістку правопорушника вище ліктя його правої руки (або за одяг на цій ділянці), а правою своєю рукою захопити за його тулуб під його ліву руку (або за одяг на його спині), змістити з рівноваги на себе вліво (рис. 63, 64). Згинаючи ноги, повернутися до нього спиною, приставити ліву ногу і підбити ноги правопорушника стегном (рис. 65). Випрямляючи ноги, підняти правопорушника від землі, повертаючим рухом тулуба ліворуч виконати кидок (рис. 66–69). Після першого захоплення у разі необхідності можна застосовувати відволікаючий удар коліном або ногою в пах.

Після кидка через стегно права рука правопорушника утримується оперативником на больовому впливі через ліктювий суглоб (рис. 70). Після больового впливу потрібно своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спершу своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (рис. 71). Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі одночасно виконати больовий вплив за допомогою скручування руки, натиску на кисть і на ліктювий суглоб (рис. 72–75). Після больового впливу, коли права рука правопорушника пряма, оперативний працівник загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 76), після больового впливу розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим коліном поперековий відділ хребта, одночасно утримуючи під контролем його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна оперативника).



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 77, 78).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 79).



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79

Характерні помилки:

- перед кидком правопорушника не виведено з рівноваги;
- не правильно зроблено захват;
- після повороту ноги оперативника не зігнути в колінах і не знаходяться між стопами правопорушника;
- кидок виконано на прямих ногах без підбивання стегном;
- не застосовано больовий вплив або фіксацію захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка оперативник втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;

- не чітко і не ефективно завдано відволікаючий удар ногою;
- повільно виконано прийом;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;
- невпевнено виконано прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
 - втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
 - втрачено рівновагу під час виконання прийому;
 - не застосовано больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
 - порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

3. БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ НА НИЖНІ КІНЦІВКИ

3.1. КИДОК ЗА ДВІ НОГИ ПРИ ПІДХОДІ ЗЗАДУ, ВИКОНУЮЧИ БОЛЬОВИЙ ПРИЙОМ НА ГОМІЛКОВИЙ М'ЯЗ

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні готовності позаду правопорушника (рис. 80).

З кроком лівою ногою вперед потрібно виконати відволікаючий удар рукою в голову (рис. 81). Захопити ноги правопорушника за коліна (рис. 82). Із захопленими ногами виконати рух на себе, штовхнути плечем під сідниці і кинути правопорушника на спину (рис. 83). Утримуючи його за ноги, завдати відволікаючий удар у пах (рис. 84). Перейти на больовий вплив на його праву ногу: утримуючи ногу правопорушника, свою гомілку лівої ноги поставити на його підколінний згин і вагою свого тіла натиснути, щоб загнути його ногу на больовий вплив (рис. 85–87). Подати команду «Руки за спину!», не відпускаючи больового впливу на ногу, перейти до больового утримання загиною руки правопорушника, а тоді відпустити больове утримання на його ногу (рис. 88–89).

Після больового впливу на загин руки за спину оперативник розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта правопорушника, а лівим коліном поперековий відділ хребта, одночасно утримуючи під контролем його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна оперативника) (рис. 90).



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 91–93).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 94).



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

Характерні помилки:

- не зроблено крок до правопорушника;
- при виконанні прийому оперативник за широко розставив ноги;
- захват за ноги виконано не за коліна правопорушника;
- кидок виконано лише завдяки зусиллю рук без поштовху плечем;
- не застосовано больовий вплив або фіксацію захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка оперативник втратив контроль за ногою правопорушника і відпустив її;
- не завдано відволікаючий удар рукою і ногою;
- повільно виконано прийом;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;
- невпевнено виконано прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
- втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
- втрачено рівновагу під час виконання прийому;
- не застосовано больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

4. БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ НА КОЛІНО ТА ГОМІЛКУ.

1. БОЛЬОВИЙ ПРИЙОМ НА КОЛІННИЙ СУГЛОБ.

Виконується після кидків із захопленням однієї ноги. Кладучи правопорушника на спину, в той самий час тримаючи його за гомілку (рис. 95), ми самі лягаємо на спину, утримуючи його гомілку під пахом, а правою ногою впираємося у стегно його лівої ноги (рис. 96).



Рис. 95



Рис. 96

Своєю лівою ногою обхопити його праву ногу, стопу прижати до підлоги і зробити больовий прийом на коліно (рис. 97).



Рис. 97

Характерні помилки:

- больовий прийом виконується атакуючим без нахилу назад;
- під час виконання прийому, атакуючий не впирається у протилежну ногу правопорушника
- не підважає своєю ногою колінний суглоб злочинця.

2. ЗАЩЕМЛЕННЯ ГОМІЛКОВОГО М'ЯЗУ

Сприятливі умови: правопорушник лежить на животі або стоїть у низькому партері.

Виконання прийому: 1. Зігнути ногу правопорушника, покласти гомілку однойменної ноги, на підколінний згин та зачепивши гомілку другою ногою. Згинаючи захоплену ногу, натискати м'яз на гомілку своєї ноги до тих пір, доки суперник не надасть сигнал про поразку.

2. Зачепив ногою однойменну ногу правопорушника із середини, сісти так, щоб він опинився на животі, коло однойменного боку, причому гомілка атакуючого повинна лежати на підколінному згині ближньої ноги правопорушника. Захопивши гомілку суперника руками, виконати защемлення гомілкового м'язу, натискаючи на свою гомілку.



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

Характерні помилки:

- гомілка ноги атакуючого вставляється у підколінний згин суперника недостатньо далеко;
- слабкий тиск гомілки до сідниць.

5. ЗАДУШЛИВІ ПРИЙОМИ

1. КИДОК ЗАДНЯ ПІДНІЖКА, ВИКОНУЮЧИ ЗАДУШЛИВИЙ ПРИЙОМ ЗАХВАТОМ ПЛЕЧЕМ І ПЕРЕДПЛІЧЧЯМ

Вихідне положення: оперативний працівник стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його та правопорушника опущені (рис. 103).

Потрібно підійти до правопорушника спереду з кроком лівою ногою вперед – ліворуч (так, щоб своя стопа опинилась майже на лінії з його стопами), одночасно своєю лівою рукою захопити плечову кістку правопорушника вище ліктя його правої руки (або за одяг на цій ділянці), а правою своєю рукою захопити за його тулуб під його ліву руку (або за одяг на його правому плечі) вивести з рівноваги, перемістивши вагу тіла на його праву ногу (рис. 104). Свою зігнуту в коліні праву ногу поставити за опорною правою ногою правопорушника (рис. 105). Після першого захоплення у разі необхідності можна застосувати відволікаючий удар коліном або ногою в пах.

Виконати кидок скручуючим рухом тулуба і ривком рук вліво-вниз (своя права нога вирівнюється в колінному згині й зміщує опорну праву ногу правопорушника) (рис. 106, 107). Після кидка права рука правопорушника утримується оперативником на больовому впливі через ліктьовий суглоб (рис. 108). Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спершу своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (рис. 109). Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі, одночасно виконати больовий вплив за допомогою скручування руки, натиску на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 110–113). Після больового впливу коли права рука правопорушника пряма, оперативний працівник загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 114), після больового впливу оперативник розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим коліном поперековий відділ хребта, одночасно утримуючи під контролем його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна оперативника).



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 115, 116).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 117).



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

Характерні помилки:

- перед кидком правопорушника не виведено з рівноваги;
- не зроблено крок лівою ногою до лінії ніг правопорушника;
- ногу правопорушника заблоковано ногою оперативника не ззаду, а збоку;
- не застосовано больовий вплив або фіксацію захопленої руки при переході до затримання;
- кидок виконано лише силою рук, без участі тулуба і ніг;
- після кидка оперативник втратив контроль за рукою правопорушника й відпустив її;
- перед кидком праву ногу оперативника не зігнуто в коліні й не притиснуто до ноги правопорушника, правопорушник не «натягнутий» на цю ногу;
- не чітко і не ефективно завдано відволікаючий удар ногою;
- повільно виконано прийом;
- прийом виконано на прямих ногах;
- зроблено зупинку під час виконання прийому;
- невпевнено виконано прийом;
- під час супроводу ліва нога не йшла разом із правою ногою правопорушника;
- втрачено контроль за рукою правопорушника в процесі загинання (частково, повністю);
- втрачено рівновагу під час виконання прийому;
- не застосовано больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушено правила поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

УВАГА: проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

6. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ У ПАРАХ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКОМ ТА ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, СЛУХАЧАМИ КУРСІВ І ІНШИМИ ОСОБАМИ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. ДО виконання вправ допускаються здобувачі вищої освіти (далі ЗВО), ознайомлені з правилами поведінки на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки і неухильно дотримуються їх.
2. Під час практичних занять ЗВО зобов'язані чітко і неухильно виконувати команди викладача.
3. Під час освітнього процесу зобов'язані дотримуватись правил виконання прийомів самострахування і страхування партнера.
4. На заняттях із відпрацювання прийомів боротьби учасники зобов'язані знати і неухильно дотримуватись загальних правил поведінки.
5. Забороняється виконання неконтрольованих і травмонебезпечних дій.
6. Забороняється виходити за межі майданчика.
7. Забороняється виконання вправ без засвоєння правил самозахисту і самострахуванням.
8. Забороняється повертатися до суперника спиною чи потилицею.
9. Забороняється виконання будь-яких дій після команди викладача «Стоп».
10. Виключається некоректне байдуже ставлення до суперників.
11. Після демонстраційного відпрацювання рухів у сповільненому темпі тренувальна пара докладно і послідовно відпрацьовує засвоєні рухи у пів-сили.
12. Під час відпрацювання учасники тренувань слідкують за дотриманням інтервалів і дистанцій при виконанні прийомів чи інших технічних дій, особливо зі зброєю та під час руху.
13. При відпрацюванні рухів у сповільненому темпі тренувальна пара, що відпрацьовує засвоєні рухи у пів-сили слідкує, щоб удари рукою, ногою, ножем та іншими предметами не наносились у повну силу або на пів-сили, а тільки зазначалися.
14. Вправи, пов'язані із виконанням кидків виконуються тільки у центрі татамі або килима. Кидки необхідно проводити лише на безпечній віддалі від стін та спортивних тренажерів, у напрямку від центру до краю килима.
15. Після падіння відразу вставати – так зменшиться ризик падіння на вас партнерів з іншої пари.
16. При виконанні “захватів” і “кидкової” техніки слід страхувати партнера, притримуючи його та не допускати падіння на нього.
17. Учасники освітнього процесу пари повинні слідкувати за тим, щоб всі дії, які пов'язані з больовим впливом проводились правильно, плавно, без сильних ривків і застосування великої фізичної сили, а після голосового

сигналу або після частого плескання долонею руки по поверхні татамі чи підлоги – виконання вправи повинно терміново припинитись.

18. Больові прийоми проводити обережно та поступово з наростанням сили “захвату”. Після подачі партнером умовного сигналу, про те що прийом виконаний ефективно (з’явилися больові відчуття), негайно припинити больовий вплив, який може призвести до травми.

19. При виконанні “задушливих” прийомів необхідно пам’ятати, що при правильно проведеному “захваті”, партнер може через кілька секунд втратити свідомість і не зможе подати сигнал про припинення больового впливу.

20. Виконання ударів на партнері заборонено, їх потрібно лише імітувати, зупиняючи ударну кінцівку або навчальну зброю за 5-15 см від будь-якої частини тіла.

21. Під час практичних занять зобов’язані утримуватись від неконтрольованих, хаотичних дій, внаслідок яких можна ненавмисне травмувати партнера.

22. На практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки повинні утримуватись від будь-якої демонстрації агресивності, потужної сили в ударах руками, ногами, головою та інших технічних дій та під час виконання больових і задушливих прийомів.

23. Під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки необхідно дотримуватись відстані від оточувальних тренувальних пар не меншої за 1.5 м та не менше 2.0 м від краю татамі (бійцівського килиму).

24. Загальна площа татамі для одночасного виконання вправ парами здобувачів освіти повинна обчислюватись із розрахунку 3,8 м² на одного учасника тренування.

25. Заборонено проводити виконання прийомів ближче, ніж 1,5-2 м від стін, дзеркал, спортивних снарядів та інших небезпечних предметів. При відпрацюванні зв’язок та комбінації ударної техніки в парах особа, яка атакує, в разі необхідності, повинна припинити атаку і попереджати партнера про перешкоду позаду (стіну, спортивний тренажер, іншу пару партнерів), щоб попередити зіткнення.

ДОДАТКОВІ ЗАПИТАННЯ

1. Особливості виконання прийомів затримання при різних рівнях опору правопорушника (пасивному, активному, агресивному).
2. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки до середини.
3. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки назовні.
4. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки через передпліччя.
5. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки через шию.
6. Характерні помилки при виконанні затримання способом «під ручку».
7. Характерні помилки при виконанні затримання способом «вузол» руки нагорі.
8. Характерні помилки при виконанні затримання «замком».
9. Характерні помилки при виконанні затримання «нирком».
10. Характерні помилки при виконанні затримання «ривком».
11. Характерні помилки при виконанні затримання «загин руки за спину при підході ззаду способом «поштовхом».
12. Особливості виконання прийомів затримання в умовах обмеженого простору.
13. Характерні помилки взаємодії поліцейських при затриманні правопорушника.
14. Особливості застосування кидків в різних ситуаціях службової діяльності (затримання правопорушника, звільнення від захватів та обхватів).
15. Виконання кидків після попереднього фізичного навантаження; на «незручну» сторону; після попереднього виконання захисту від удару.
16. Особливості виконання кидків в обмеженому просторі.
17. Виведення з рівноваги як важливий компонент техніки виконання кидків.

ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО КОНТРОЛЮ

1. Правомірність дій при силовому затриманні правопорушника.
2. Затримання важелем руки до середини.
3. Затримання важелем руки назовні.
4. Затримання важелем руки через передпліччя.
5. Затримання важелем руки через шию.
6. Затримання способом «під ручку».
7. Затримання способом «вузлом» руки нагорі.
8. Затримання способом «замком».
9. Затримання способом «нирком».
10. Затримання способом «ривком».

11. Загин руки за спину при підході ззаду способом «поштовхом».
12. Виконати кидок захопленням за дві ноги при підході ззаду з наступним затриманням.
13. Виконати кидок захопленням за дві ноги при підході спереду з наступним затриманням.
14. Виконати кидок задньою підніжкою з наступним затриманням.
15. Виконати кидок передньою підніжкою з наступним затриманням.
16. Виконати кидок через спину з наступним затриманням.
17. Виконати кидок через стегно з наступним затриманням.
18. Характеристика техніки виконання кидків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ 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_p ro_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_pr o_organiz_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_E K.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. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2015 р. No 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-p>.

19. 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.

20. 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.

21. 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*. – Луцьк: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2018. № 3(43). S.108-112. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>

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

23. 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

24. 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

25. Gastin P.B. Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports Med.* 2001;31(10): 725–41.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. Miller T. NSCA' Guide to Tests and Assessments. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
30. 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.
31. Reilly T. Science of training –soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance. New York & London;2007.192 p.
32. 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.
33. Suchanowski A. Znaczenie odnowy biologicznej w programach przygotowań olimpijskich. *Rozdz. w Współczesny Sport Olimpijski.* Gdańsk: AWFiS;2009, p. 255–274.
34. 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.
35. 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.
36. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
37. 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.
38. 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.

39. Булачек В. Р., Тьорло О. І. Медико-біологічні основи загальної та спеціальної фізичної підготовки: Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС. – 2006. – 112 с.

40. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

41. Гнип І.Я. Захист поліцейського від нападу правопорушника в умовах обмеженого простору: методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 39 с.

42. Гнип І.Я. Тьорло.І., Червоношапка 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.

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

44. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року: монографія / Олена Ігорівна Тьорло. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2010. – 264 с.

45. Йосипів Ю.Р. Інтерактивні методики у викладанні навчальної дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка»: навч.-метод. посібник./ Ю.Р. Йосипів, О.І. Тьорло, В.М. Синенький, М.О. Московчук, М.Д. Курляк – Львів: ЛьвДУВС, 2018. – 111 с.

46. Колесніков В.В., Забора А.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт) / 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. 90-93.

47. 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.

48. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Ряшко С.М., Бутов С.Є. Навчальний посібник для слухачів і курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / за заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Київ-Одеса, 2009. 208 с.

49. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Система захисних дій працівника поліції від загрози холодною зброєю / Підготовка поліцейських в умовах

реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 89-92.

50. 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.

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

52. Організація та проведення практичних занять з тактико-спеціальної підготовки із працівниками органів та підрозділів внутрішніх справ України в ситуаціях озброєної протидії з боку злочинців: методичні рекомендації / С.М. Банах, В.Р. Булачек, І.Ю. Землянський, Ю.Р. Йосипів, М.О. Лиса, М.В. Моргун, В.М. Синенький, О.І. Тьорло – Львів: ЛьвДУВС, 2013. 79 с.

53. 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.

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

55. Особиста безпека працівника ОВС України: навчальний посібник. – 2-ге видання зі змінами і доп. / С.М. Банах, В.Р. Булачек, І.Ю. Землянський, Ю.Р. Йосипів, М.Д. Курляк, М.О. Московчук, М.В. Моргун, В.М. Синенький, О.І. Тьорло, А.В. Ярославський – Львів: ЛьвДУВС, 2016. 264 с.

56. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2018. 246 с.

57. 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.

58. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

59. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / [кол. авт.:

В.А. Дідковський, О. В. Кузенков, С. В. Буряк та ін.]. Київ : НАВС, 2013. 108с.

60. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник / О.І.Тьорло та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 368 с.

61. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом : фонд. лекцій / [І.П. Закорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвіненко та ін.]. Київ :Знання України, 2010. 27 с.

62. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І.Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю. Музыка, В. М. Синенький та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 201 с.

63. 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.

64. 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.

65. Тьорло О.І. Деякі питання вдосконалення методики викладання спеціальної фізичної підготовки в аспекті реформування правоохоронної системи в Україні / 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, 2019. С.194-197.

66. 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.

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

68. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. / [С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалый та ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

69. Фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка: методичні матеріали для курсантів факультету з підготовки фахівців для підрозділів кримінальної міліції / О.І. Тьорло, О.В. Флуд – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 61 с.

70. Фізична виховання. Спеціальна фізична підготовка: методичні матеріали для курсантів І-ІІ курсу факультету з підготовки слідчих / А.П. Василюк, О.І. Тьорло. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 52 с.

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

72. 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. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 215–217.

73. 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. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 299-302.

74. 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.

75. Чичкан О.А., Кость М.М., Червоношапка М.О. Фізичне виховання : навчально-практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 92 с.

76. Чичкан О.А., Котов С.М., Ліпатов В.Г. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 14–15 лютого 2019 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2019. С.73-75.

77. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Голодівський М.Ф. Захист поліцейського від ударів правопорушника ножем / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 2019 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. К. : НУОУ, 2019. С.227-230.

78. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Мороз Т.І. Професійно-прикладна фізична підготовка як важливий елемент загальної підготовки працівників Національної поліції / 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, 2019. С.227-229.

79. Чичкан О.А., Музика Б.Ю., Курляк М. Д. Особливості застосування кайданок працівниками підрозділів Національної поліції Львів: ЛьвДУВС, 2020. 33 с.

80. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання / 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.111-113.

81. 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.

82. Шутка Г.І., Котов С.М. Вивчення та вдосконалення кидкової техніки : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 17 с.

ЗМІСТ

| | | |
|--|---|----|
| Вступ | | 3 |
| 1. | БОЙОВІ ПРИЙОМИ У СТІЙЦІ НА ЛІКТЬОВИЙ ТА КИСТЬОВИЙ СУГЛОБИ | 4 |
| 1.1 | ЗАТРИМАННЯ «ВУЗЛОМ РУКИ НАГОРІ» НА ЛІКТЬОВИЙ ТА КИСТЬОВИЙ СУГЛОБИ | 4 |
| 1.2. | ЗАТРИМАННЯ СПОСОБОМ ВАЖЕЛЯ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕДПІЛЧЧЯ | 7 |
| 1.3. | ЗАТРИМАННЯ СПОСОБОМ ВАЖЕЛЯ РУКИ ЧЕРЕЗ ШИЮ | 10 |
| 1.4. | ЗАТРИМАННЯ ПРИ ПІДХОДІ ЗЗАДУ СПОСОБОМ «ПІД РУЧКУ» | 14 |
| 2. | БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ НА ЛІКТЬОВІ СУГЛОБИ | 17 |
| 2.1. | КИДОК ЧЕРЕЗ СТЕГНО, ВИКОНУЮЧИ БОЛЬОВИЙ ПРИЙОМ НА ЛІКТЬОВИЙ СУГЛОБ | 17 |
| 3. | БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ НА НИЖНІ КІНЦІВКИ | 21 |
| 3.1. | КИДОК ЗА ДВІ НОГИ ПРИ ПІДХОДІ ЗЗАДУ, ВИКОНУЮЧИ БОЛЬОВИЙ ПРИЙОМ НА ГОМІЛКОВИЙ М'ЯЗ | 21 |
| 4 | БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ НА КОЛІНО ТА ГОМІЛКУ. | 24 |
| 4.1 | БОЛЬОВИЙ ПРИЙОМ НА КОЛІННИЙ СУГЛОБ | 24 |
| 4.2 | ЗАЩЕМЛЕННЯ ГОМІЛКОВОГО М'ЯЗУ | 25 |
| 5. | ЗАДУШЛИВІ ПРИЙОМИ | 26 |
| 5.1. | КИДОК ЗАДНЯ ПІДНІЖКА, ВИКОНУЮЧИ ЗАДУШЛИВИЙ ПРИЙОМ ЗАХВАТОМ ПЛЕЧЕМ І ПЕРЕДПІЛЧЧЯМ | 26 |
| 6. | ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ У ПАРАХ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКОМ ТА ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, СЛУХАЧАМИ КУРСІВ І ІНШИМИ ОСОБАМИ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ | 31 |
| ДОДАТКОВІ ЗАПИТАННЯ | | 33 |
| ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО КОНТРОЛЮ | | 33 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | | 35 |

*Чичкан Оксана Анатоліївна
Костовський Микола Григорович*

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ БОЛЬОВИХ ТА ЗАДУШЛИВИХ ПРИЙОМІВ

Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять з навчальних дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», «Застосування заходів фізичного пливу в екстремальних умовах» «Основи володіння заходами фізичного впливу» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» та «магістр»

Редагування
Г. А. Ялечко

Макетування
А. М. Радченко

Друк
І. М. Хоминець

Підписано до друку 20.12.2018 р.
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Умовн. друк арк. 4,65.
Тираж 100 прим. Зам. № 147-18.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.