

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

**Інститут підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Факультет № 2
Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ КИДКІВ

*Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять з навчальної
дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та «Основи володіння заходами
фізичного впливу»*

**Львів
2020 рік**

УДК 796.012.62

Рекомендовано до друку та поширення через мережу інтернет на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП (протокол № 3 від «01» вересня 2020 року).

Програма затверджена на засіданні Вченої ради факультету № 2 ПФПНП 02 вересня 2020 року. Протокол № 2 від «02» вересня 2020 року.

Програма затверджена на засіданні Науково-методичної ради ЛьвДУВС 07 вересня 2020 року. Протокол № 2 від «07» вересня 2020 року.

Рецензенти:

Котов Сергій Миколайович, кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 ПФПНП Львівського державного університету внутрішніх справ, майстер спорту дзюдо;

Туваков Араз Миколайович, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка. Майстер спорту з класичної боротьби, дзюдо, самбо. Заслужений тренер України.

Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Техніка виконання кидків: методичні рекомендації. // Львів : ЛьвДУВС, 2020. 39 с.

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для оволодіння поліцейськими всіх структурних підрозділів Національної поліції України прийомами боротьби та заходами фізичного впливу, збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих. Викладені методичні рекомендації мають допомогти здобувачам вищої освіти, працівникам Національної поліції у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) техніки виконання кидків, які доцільно використовувати у своїй службовій діяльності при затриманні правопорушників.

Theoretical material and practical tasks for the mastery of all structural units of the National Police of Ukraine with techniques of struggle and measures of physical influence, preservation of personal safety and safety of others are taught. The guidelines should help applicants of higher education or national police officers in the work out (independently or during practical lessons) techniques of execution of throws, which are advisable to use in their service activities in the detention of offenders..

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

ЗМІСТ

Вступ		4
1.	Загальні методичні вказівки щодо проведення практичних занять	6
1.1.	Навчальні заняття є основною формою спеціальної фізичної підготовки і проводяться у формі практичних занять	6
1.2.	Загальні передумови безпечного проведення занять із спеціальної фізичної підготовки	7
2.	Загальна характеристика кидків	8
2.1.	Кидок задня підніжка	9
2.2.	Кидок передня підніжка	13
2.3.	Кидок через стегно	17
2.4.	Кидок через плече	21
2.5.	Кидок захопленням ніг спереду	26
2.6.	Кидок захопленням ніг ззаду	30
3.	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	33
Література		37

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. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій. Витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час затримання, зокрема з подоланням природних та штучних перешкод. Навику самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ. Практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

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

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

У виданні вміщено найбільш ефективні прийоми боротьби, які запозичені із різних видів одноборств (самбо, дзюдо, та ін.), і які необхідно,

на думку авторів, використовувати у службовій діяльності співробітників Національної поліції.

Видання розкриває принципи та послідовність навчання та застосування прийомів боротьби, дає структуру побудови навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки або тактики самозахисту, а також вказує шляхи підвищення їх ефективності. Особливий акцент робиться на описовому матеріалі щодо застосування кидків у своїй службовій діяльності.

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

1. Загальні методичні вказівки щодо проведення практичних занять

1.1. Навчальні заняття є основною формою спеціальної фізичної підготовки і проводяться у формі практичних занять.

МЕТА: вивчити та вдосконалити техніку виконання кидків. Пов'язати техніку виконання кидків із застосуванням заходів фізичного впливу та адаптувати їх застосування до своєї службової діяльності при затримання правопорушників.

Засвоєння навчальних питань на заняттях проводиться у такій послідовності:

ознайомлення з кидком;

поетапне вивчення кидка;

відпрацювання кидка в цілому;

вдосконалення кидків;

поєднання кидкової техніки із застосуванням заходів фізичного впливу.

1. За декілька днів до основного заняття провести інструкторсько-методичне навчання з командирами груп та з командирами відділень по даній темі.

2. Перед початком вивчення чи тренування якого-небудь з навчальних прийомів теми, керівник заняття повинен:

- назвати нові кидки;
- вказати у яких випадках вони застосовуються;
- подати команду, за якою вони виконуються;
- зразково показати прийом.

3. Переконавшись, що кидок зрозуміли вірно, дати вказівку командирів групи і командирам відділень розпочати відпрацювання прийому.

4. Для відпрацювання навчальних питань, учбову групу потрібно розбити на три відділення і показати учбові місця. Здобувачі вищої освіти відпрацьовують навчальні питання під керівництвом командирів відділень.

5. Командир групи по вказівці викладача, слідкує за ходом заняття і правильним виконанням кидків в одному з відділень.

6. Вивчення кидків проходить під керівництвом викладача і в залежності від підготовки тих, хто займається і складності кидка, виконується:

- по частинам (розділам);
- за допомогою полегшуючих вправ, якщо даний кидок складний за виконанням;
- повністю, якщо кидок не складний або добре засвоєний.

Матеріальне забезпечення: куртки «самбо», борцівський килим, свисток, хронометр, засоби першої медичної допомоги.

1.2. Загальні передумови безпечного проведення занять із спеціальної фізичної підготовки

2.1 Забезпечення високого рівня в організації проведення занять: чіткої структури у формуванні практичних занять, призначення командирів підрозділів (груп), їх заступників, відповідальних осіб, проведення теоретичної підготовки особового складу навчальних підрозділів.

2.2 Забезпечення належного кваліфікаційного рівня та методичної підготовки науково-педагогічного працівника у питаннях ведення практичних занять із спеціальної фізичної підготовки.

2.3 Морально-психічна готовність учасників практичних занять до їх проведення, створення сприятливої психологічної атмосфери у навчальних групах.

Вибір оптимального, відповідно обладнаного спортивним інвентарем місця проведення практичних занять; цільове використання та дбайливий догляд за спортивним майном і обладнанням.

2. Загальна характеристика кидків.

У двобої, особливо у ближньому бою, успішно застосовуються кидки. Найчастіше використовують задню і передню підніжки, кидки через плече, через стегно, кидки з захопленням ніг. Застосовуються вони в момент безпосереднього контакту з нападаючим і є складовою частиною захисних та атакуючих комбінацій. Майстерно виконаний кидок може вирішити долю двобою, тим більше, що на твердому покритті будь-які кидки стають грізною зброєю, тому що всі вони закінчуються надто болісними ударами об поверхню землі, підлоги, асфальту. Але найчастіше з допомогою кидка створюються сприятливі умови для проведення удару по супротивнику, що лежить для удушення або больового прийому, затримання та конвоювання.

Для проведення будь-якого кидка потрібно вивести нападаючого з рівноваги. Для цього необхідно використати його рух в той чи інший бік: якщо нападаючий відступає від вас, ви можете провести кидок задньою підніжкою; якщо він напірає на вас, використайте цей момент для кидка через плече або передньої підніжки. Виведення з рівноваги досягається несподіваними захватами за руки, тулуб, ноги, різкою зміною напрямку зусилля, поштовхом, ривком в будь-якому напрямі, перенесенням ваги супротивника на одну ногу. Сприятливі умови створюються для проведення кидка після застосування відволікаючих (шокуючих) ударів.

При захисті від удару рукою за допомогою кидка необхідно захопити атакуючу руку. Але удар звичайно завдається дуже швидко, і зробити це важко. В подібних ситуаціях рекомендується працювати тільки краями зап'ястя або долонею, не стискаючи зап'ястя для захвату, а немовби м'яко супроводжуючи руку, що атакує за ходом руху і, відходячи з лінії атаки, втягнути супротивника в обертання по спіралі, що звичайно закінчується кидком.

Кидки у рукопашному бою вимагають майстерності, яку співробітник може отримати у спортивній секції боротьби. Але техніка виконання кидка у

двобою відрізняється від спортивної техніки боротьби. У проведенні кидків під час двобою відсутній сковуючий захват і підготовчі дії до виконання кидка і, як правило, у меншій мірі, використовується фізична сила, а у більшій інерція супротивника.

Критерії оцінювання під час вивчення навчальної дисципліни – ступінь засвоєння техніки прийомів (дій), здатність ефективно виконати прийом (дію) у вправах з партнером (супротивником).

2.1. Кидок задня підніжка.

Вихідне положення: - поліцейський стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені і опущені у правопорушника (Фото 1).

Підійти до правопорушника спереду з кроком лівою ногою вперед – ліворуч (так, щоб своя стопа опинилась майже на лінії зі стопами правопорушника) 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 (Фото 2).

Свою зігнуту в коліні праву ногу поставити за опорною правою ногою правопорушника (Фото 3). Після першого захоплення у разі необхідності можна використати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Виконати кидок скручуючим рухом тулуба і ривком рук вліво-вниз (своя права нога вирівнюється в колінному згині і зміщує опорну праву ногу правопорушника) (Фото 4, 5).

Після кидка права рука правопорушника утримується поліцейським на больовому впливі через ліктювий суглоб (Фото 6).

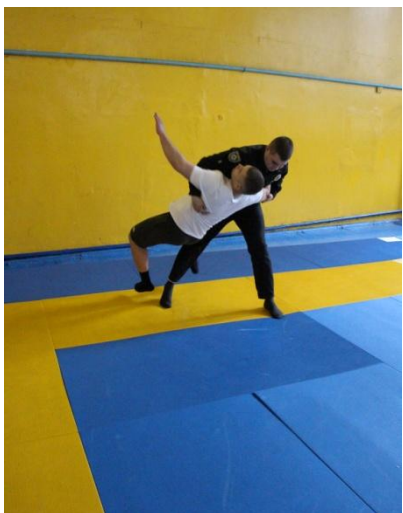


Фото 4



Фото 5



Фото 6

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (Фото 7).

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктювий суглоб (Фото 8, 9, 10, 11).



Фото 7

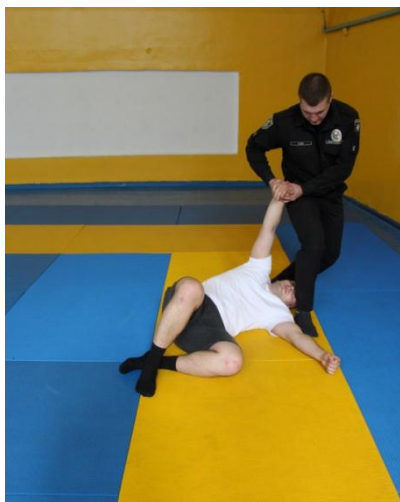


Фото 8



Фото 9

Після болю впливу коли права рука правопорушника пряма, поліцейський загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати болю вплив (Фото 12), після болю впливу розвертається таким чином, 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) (Фото 13).

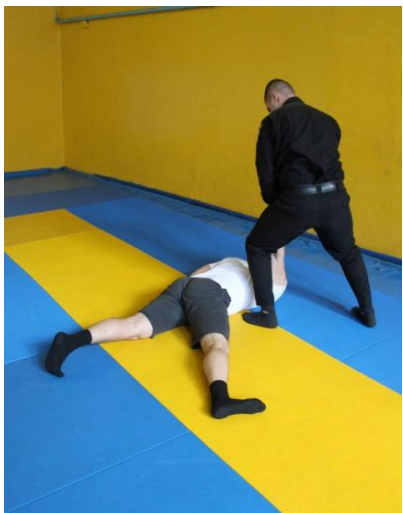


Фото 10

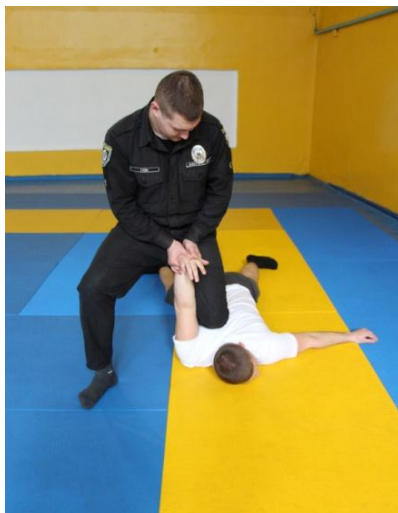


Фото 11

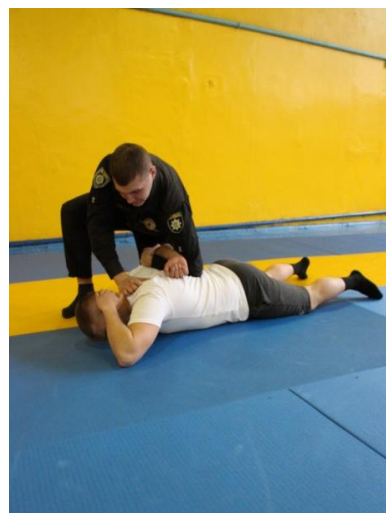


Фото 12

Рекомендується під болю впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (Фото 13,14).

За допомогою болю прийому підняти правопорушника в положення стоячи (при цьому подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (Фото 15).



Фото 13



Фото 14



Фото 15

Типові помилки:

- Перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- не виконаний крок лівою ногою до лінії ніг правопорушника;
- нога правопорушника заблокована ногою поліцейського не ззаду, а збоку;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- кидок виконаний лише силою рук, без участі тулуба і ніг;
- після кидка поліцейський втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;
- перед кидком права нога поліцейського не зігнута в коліні і не притиснута до ноги правопорушника, правопорушник не «натягнутий» на цю ногу;
- не чіткий і не ефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил 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. Перед виконанням кидків поліцейським потрібно обов'язково оцінити оточуюче середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння і т.п.), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на поліцейського.

2.2. Кидок передня підніжка

Вихідне положення: - поліцейський стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені і опущені у правопорушника (Фото 16).

Підійти до правопорушника спереду з кроком правою ногою вперед – ліворуч 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 грудях) (Фото 17).

Своя ліва нога переставляється вправо-вперед методом «циркуля», а зігнута своя права нога в коліні перекриває його праву опорну ногу, при цьому вага тіла поліцейського перенесена на свою півзігнуту ліву ногу (Фото 18).

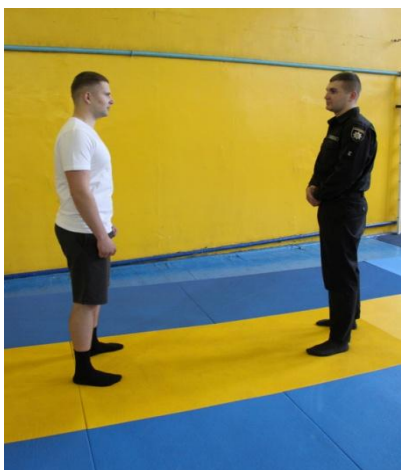


Фото 16

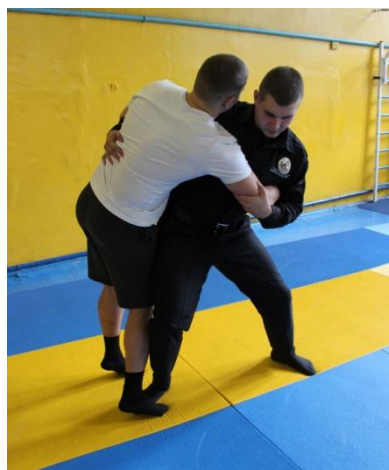


Фото 17

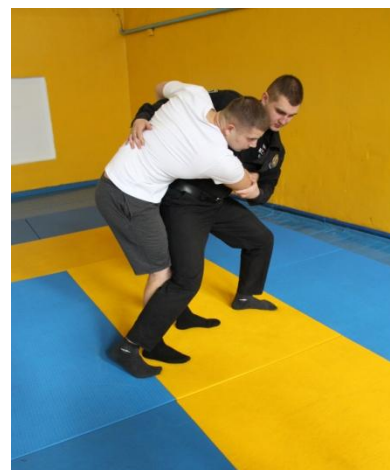


Фото 18

Після першого захоплення у разі необхідності можна використати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.

Виконати кидок скручуючим рухом тулуба і рук вліво-вниз (своя права нога вирівнюється в колінному згині і зміщує опорну ногу правопорушника) (Фото 19, 20).

Після кидка права рука правопорушника утримується поліцейським на больовому впливі через ліктювий суглоб (Фото 21).



Фото 19

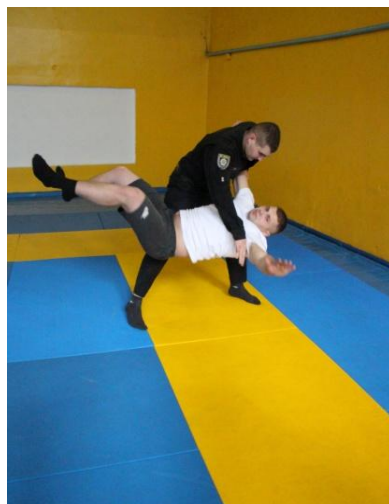


Фото 20



Фото 21

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (Фото 22).

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктювий суглоб (Фото 23, 24, 25, 26).



Фото 22



Фото 23



Фото 24

Після болювого впливу коли права рука правопорушника пряма, поліцейський загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати болювий вплив (Фото 27).



Фото 25



Фото 26



Фото 27

Після болювого впливу розвертається таким чином, 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 поліцейського) (Фото 28).

Рекомендується під болювим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (Фото 28,29).

За допомогою болювого прийому підняти правопорушника в положення стоячи (при цьому подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (Фото 30).



Фото 28



Фото 29

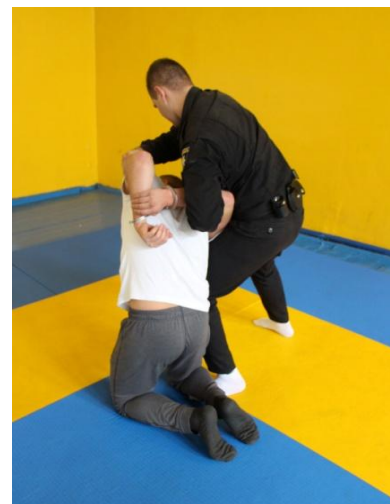


Фото 30

Типові помилки:

- Перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній скручуючий рух руками і не виконаний поворот на 180 градусів;
- вага тіла поліцейського не перенесена на півзігнуту ліву ногу;
- перед кидком права нога поліцейського не зігнута в коліні і не притиснута до ноги правопорушника, правопорушник не «натягнутий» на цю ногу;
- не чіткий і не ефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил 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. Перед виконанням кидків поліцейським потрібно обов'язково оцінити оточуюче середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння і т.п.), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на

поліцейського.

2.3. Кидок через стегно

Вихідне положення: - поліцейський стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені і опущені у правопорушника (Фото 31).

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 (Фото 32, 33).



Фото 31



Фото 32



Фото 33

Згинаючи ноги, повернутися до нього спиною, приставити ліву ногу і підбити ноги правопорушника стегном (Фото 34).

Випрямляючи ноги, підняти правопорушника від землі, повертаючим рухом тулуба ліворуч виконати кидок (Фото 35, 36, 37, 38).



Фото 34

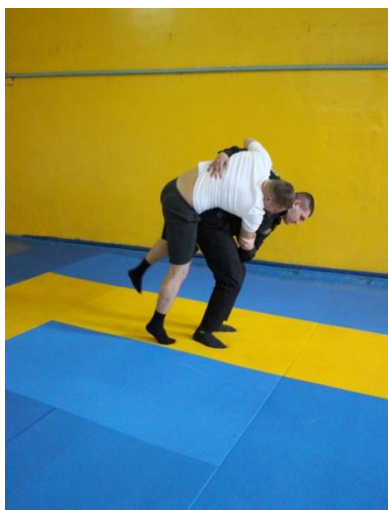


Фото 35



Фото 36

Після першого захоплення у разі необхідності можна використати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.

Після кидка через стегно права рука правопорушника утримується поліцейським на больовому впливі через ліктювий суглоб (Фото 39).



Фото 37

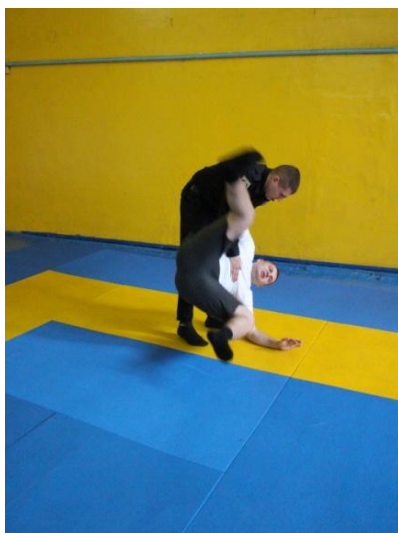


Фото 38



Фото 39

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (Фото 40).

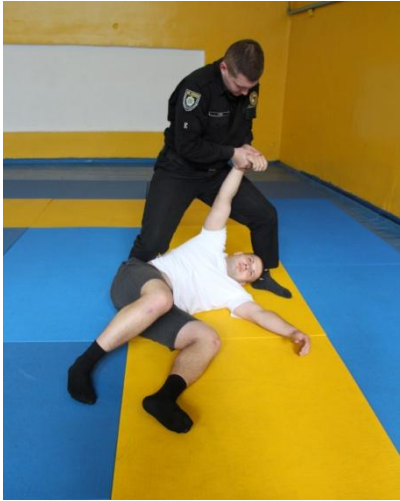


Фото 40



Фото 41

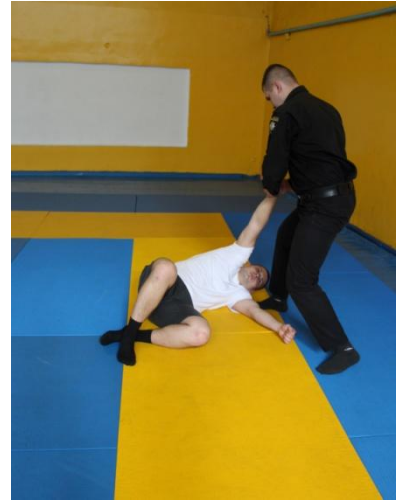


Фото 42

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (Фото 41, 42, 43, 44).

Після больового впливу коли права рука правопорушника пряма, поліцейський загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (Фото 45).



Фото 43



Фото 44

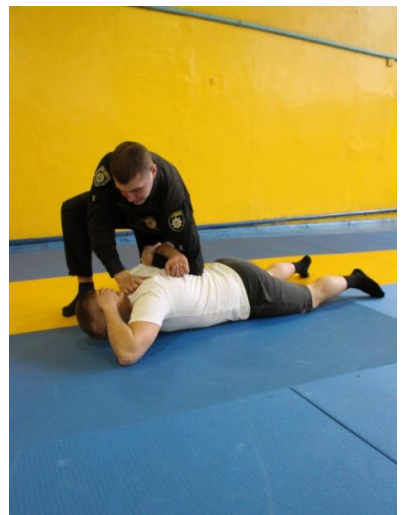


Фото 45

Після больового впливу розвертається таким чином, 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 поліцейського) (Фото 46).

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (Фото 46, 47).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (при цьому подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (Фото 48).



Фото 46



Фото 47



Фото 48

Типові помилки:

- Перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- не правильно взятий захват;
- після повороту ноги поліцейського не зігнуті в колінах і не знаходяться між стопами правопорушника;
- кидок виконаний на прямих ногах без підбивання стегном;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка поліцейський втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;
- не чіткий і не ефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;

- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил 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. Перед виконанням кидків поліцейським потрібно обов'язково оцінити оточуюче середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння і т.п.), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на поліцейського.

2.4. Кидок через плече

Вихідне положення: - поліцейський стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені і опущені у правопорушника (Фото 49).

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), і повертаючись правим боком до правопорушника, захопити правою своєю рукою за його праве плече, вивести з рівноваги (Фото 50,51).



Фото 49

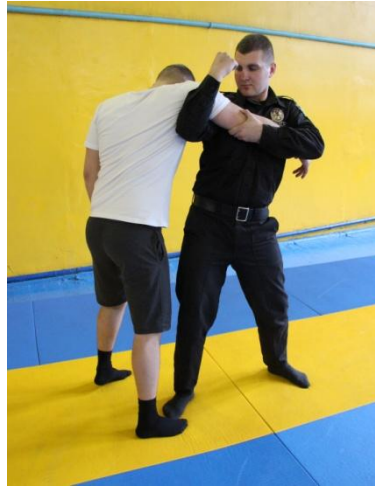


Фото 50

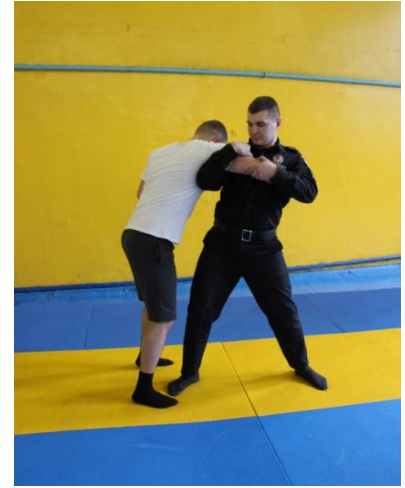


Фото 51

Приставити свою ліву ногу до своєї правої ноги, підсісти, одночасно розвернутись спиною до правопорушника (стопи поліцейського повинні знаходитись між стопами правопорушника) (Фото 52).

Швидко нахилиючись вперед випрямляючи ноги підбити ноги правопорушника і повертаючим рухом тулуба ліворуч виконати кидок (Фото 53, 54, 55).

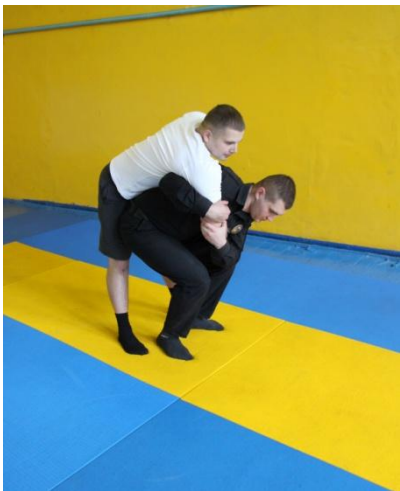


Фото 52

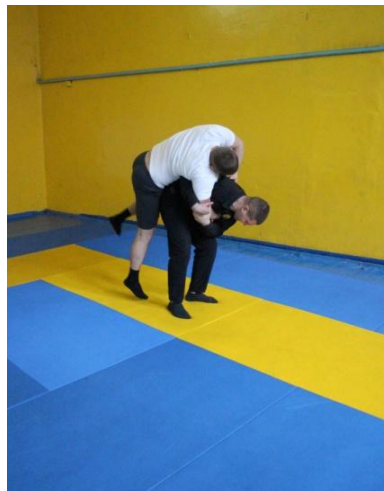


Фото 53

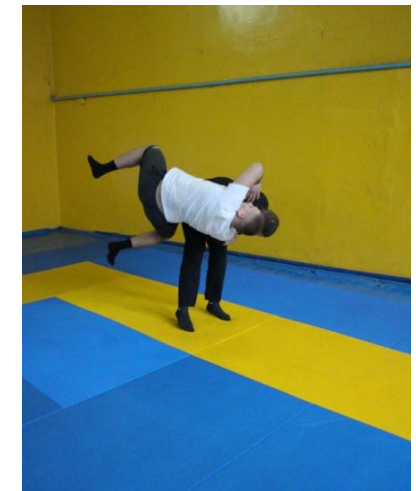


Фото 54

Після першого захоплення у разі необхідності можна виконати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.

Після кидка через стегно права рука правопорушника утримується поліцейським на больовому впливі через ліктювий суглоб (Фото 56).

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (Фото 57).



Фото 55



Фото 56



Фото 57

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (Фото 58, 59, 60, 61).

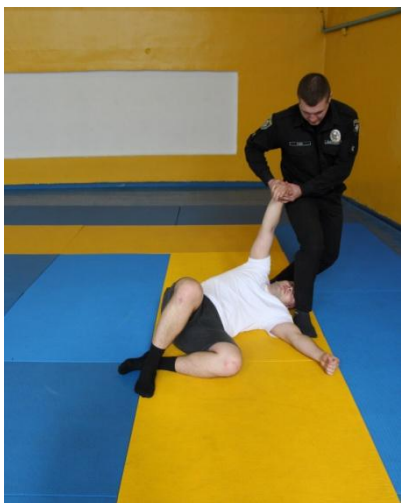


Фото 58



Фото 59



Фото 60

Після больового впливу коли права рука правопорушника пряма, поліцейський загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (Фото 62).

Після больового впливу розвертається таким чином, щоб правим

колiном притиснути шийний вiддiл хребта, а лiвим колiном поперековий вiддiл хребта одночасно утримуючи пiд контролем його руку (лiкоть впирається у внутрiшню частину стегна полiцейського) (Фото 63).



Фото 61

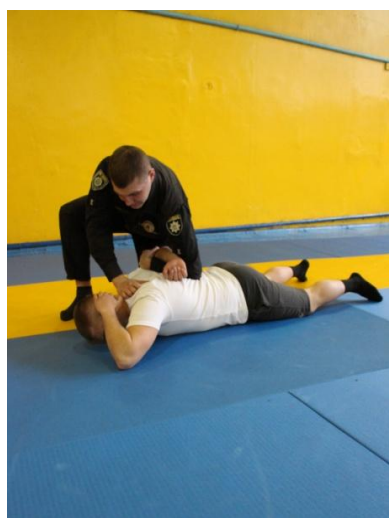


Фото 62



Фото 63

Рекомендується пiд больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (Фото 63, 64).

За допомогою больового прийому пiдняти правопорушника в положення стоячи (при цьому подати команди: «Колiна пiд себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (Фото 65).



Фото 64



Фото 65

Типові помилки:

- Перед кидком правопорушник не виведений з рiвноваги;

- не правильно взятий захват;
- повертання до правопорушника виконано на прямих ногах або з широко розставленими ногами;
- відсутній підбив правопорушника;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка поліцейський втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;
- не чіткий і не ефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику кайданків;
- порушення правил 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. Перед виконанням кидків поліцейським потрібно обов'язково оцінити оточуюче середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння і т.п.), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на поліцейського.

2.5. Кидок захопленням ніг спереду

Вихідне положення: - поліцейський стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені і опущені у правопорушника (Фото 66).

З кроком лівою, або правою ногою вперед виконати відволікаючий удар рукою в голову (Фото 67).

Захопити ноги правопорушника за нижню частину стегон (Фото 68).



Фото 66

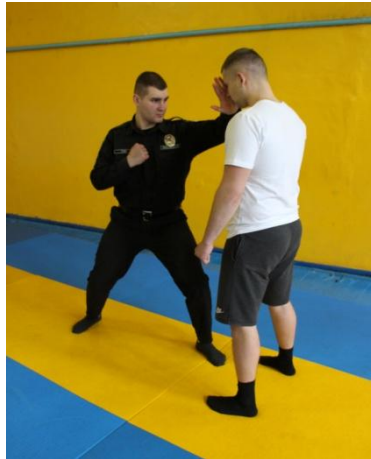


Фото 67

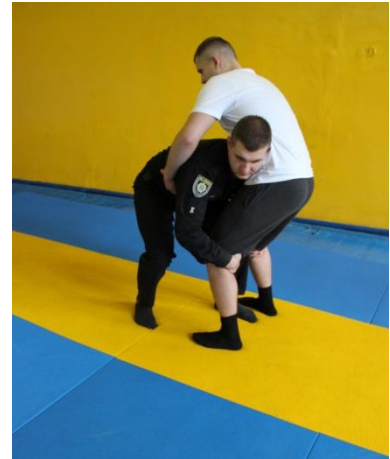


Фото 68

Із захопленими ногами виконати рух на себе, одночасно штовхнути плечем в живіт кинувши правопорушника на спину (Фото 69,70).

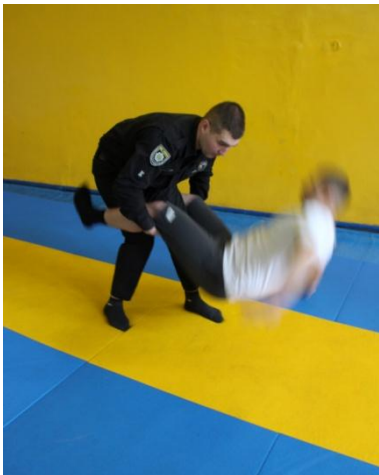


Фото 69



Фото 70



Фото 71

Утримуючи його за ноги виконати відволікаючий удар в пах (Фото 71). Ліву ногу правопорушника захопити своєю правою рукою за п'ятку його стопи і перевернути обличчям до землі (Фото 72, 73, 74).



Фото 72

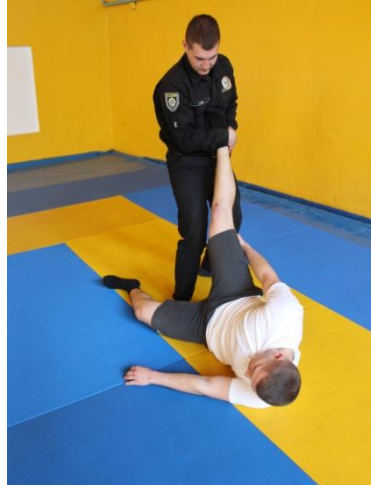


Фото 73



Фото 74

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 (Фото 75, 76).



Фото 75



Фото 76



Фото 77

Подати команду «Руки за спину!» не відпускаючи больового впливу на ногу, перейти на больове утримання загину руки правопорушника, а тоді відпускається больове утримання на його ногу (Фото 77, 78).

Після больового впливу на загин руки за спину поліцейський розвертається таким чином, 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 поліцейського) (Фото 79).

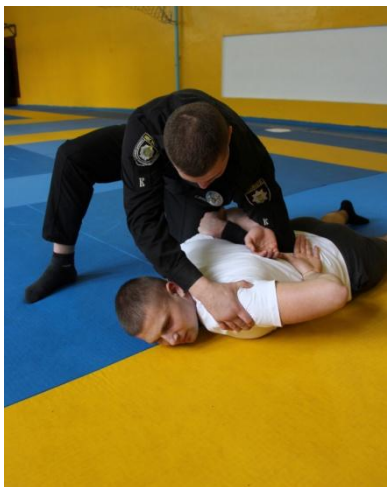


Фото 78

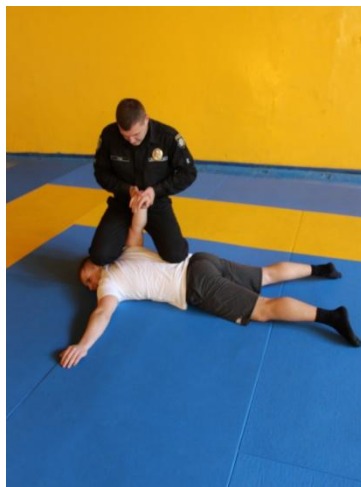


Фото 79



Фото 80

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (Фото 80,81,82).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (при цьому подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (Фото 83).



Фото 81



Фото 82

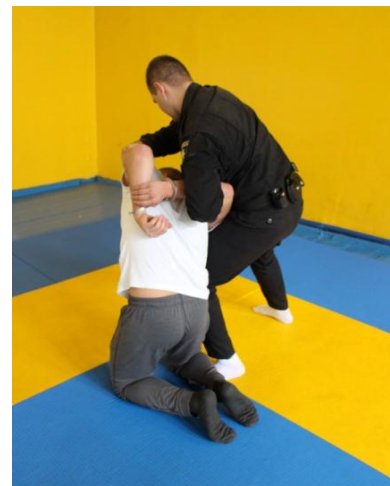


Фото 83

Типові помилки:

- не виконаний крок до правопорушника;
- при виконанні прийому поліцейський за широко розставив ноги;

- захват за ноги виконаний не за верхню частину стегон правопорушника;
- кидок виконаний лише зусиллям рук без поштовху плечем;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка поліцейський втратив контроль за ногою правопорушника і відпустив її;
- відсутній відволікаючий удар рукою і ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику кайданків;
- порушення правил 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. Перед виконанням кидків поліцейським потрібно обов'язково оцінити оточуюче середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння і т.п.), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на поліцейського.

2.6. Кидок захопленням ніг ззаду

Вихідне положення: - поліцейський стоїть в положенні готовності позаду правопорушника (Фото 84).

З кроком лівою ногою вперед виконати відволікаючий удар рукою в голову (Фото 85).

Захопити ноги правопорушника за коліна (Фото 86).

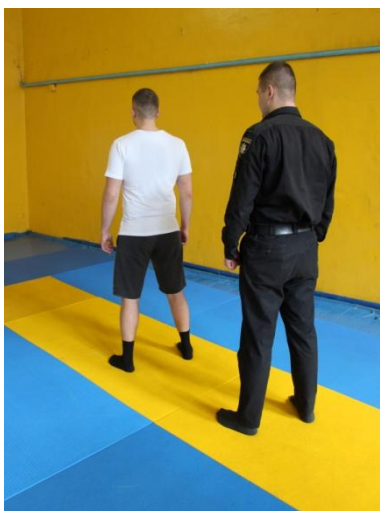


Фото 84

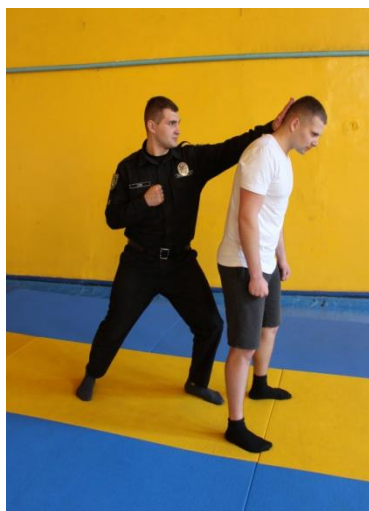


Фото 85

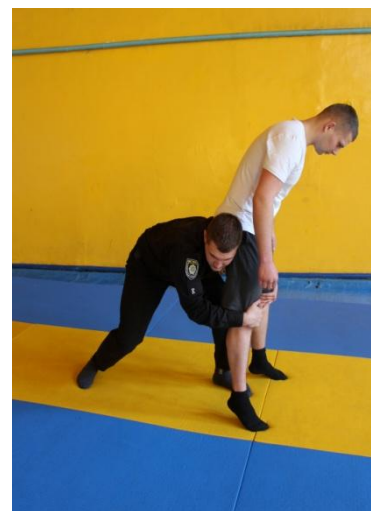


Фото 86

Із захопленими ногами виконати рух на себе, штовхнути плечем під сидниці і кинути правопорушника на спину (Фото 87).

Утримуючи його за ноги виконати відволікаючий удар в пах (Фото 88).

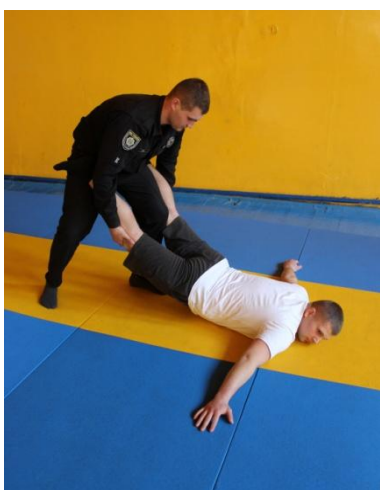


Фото 87

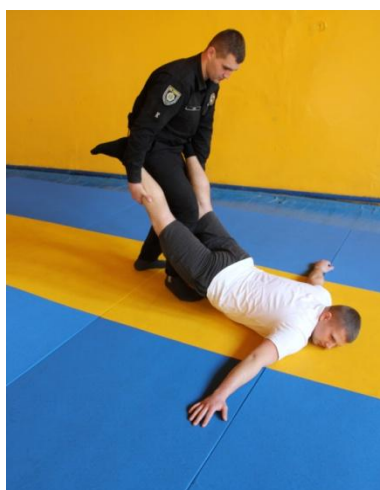


Фото 88



Фото 89

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

(Фото 89,90,91).



Фото 90

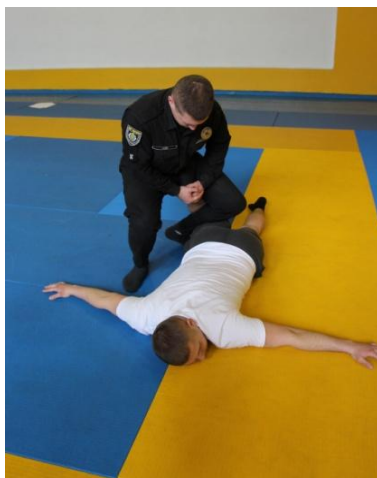


Фото 91



Фото 92

Подати команду «Руки за спину!» не відпускаючи больового впливу на ногу, перейти на больове утримання загину руки правопорушника, а тоді відпускається больове утримання на його ногу (Фото 92, 93).

Після больового впливу на загин руки за спину поліцейський розвертається таким чином, 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 поліцейського) (Фото 94).

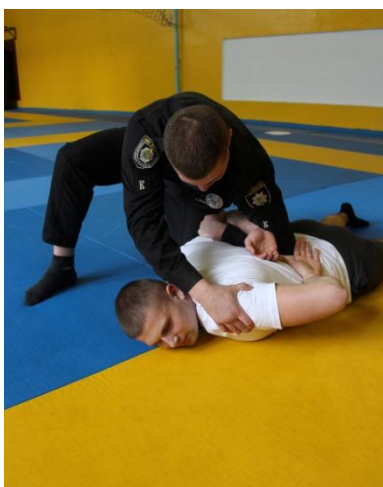


Фото 93

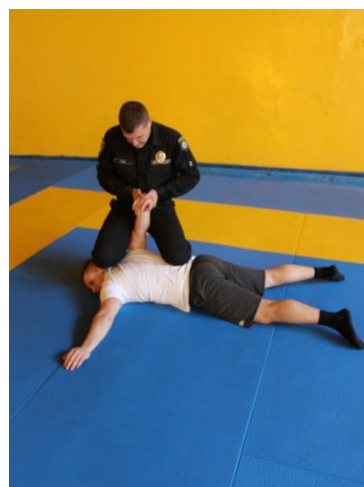


Фото 94



Фото 95

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та

провести поверхневий огляд (Фото 95, 96, 97).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (при цьому подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (Фото 98).



Фото 96



Фото 97



Фото 98

Типові помилки:

- не виконаний крок до правопорушника;
- при виконанні прийому поліцейський за широко розставив ноги;
- захват за ноги виконаний не за коліна правопорушника;
- кидок виконаний лише зусиллям рук без поштовху плечем;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка поліцейський втратив контроль за ногою правопорушника і відпустив її;
- відсутній відволікаючий удар рукою і ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;

- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил 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. Перед виконанням кидків поліцейським потрібно обов'язково оцінити оточуюче середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння і т.п.), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на поліцейського.

3. 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

3.1. До виконання вправ допускаються здобувачі вищої освіти (далі ЗВО), ознайомлені з правилами поведіння на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки і неухильно дотримуються їх.

3.2. Під час практичних занять ЗВО зобов'язані чітко і неухильно виконувати команди викладача.

3.3. Під час освітнього процесу зобов'язані дотримуватись правил виконання прийомів самострахування і страхування партнера.

3.4. На заняттях із відпрацювання прийомів боротьби учасники зобов'язані знати і неухильно дотримуватись загальних правил поведінки.

3.5. Забороняється виконання неконтрольованих і травмонебезпечних дій.

3.6. Забороняється виходити за межі майданчика.

3.7. Забороняється виконання вправ без засвоєння правил самозахисту і самострахуванням.

3.8. Забороняється повертатися до суперника спиною чи потилицею.

3.9. Забороняється виконання будь-яких дій після команди викладача «Стоп».

3.10. Виключається некоректне байдуже ставлення до суперників.

3.11. Після демонстраційного відпрацювання рухів у сповільненому темпі тренувальна пара докладно і послідовно відпрацьовує засвоєні рухи у пів-сили.

3.12. 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.

3.13. 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.

3.14. 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.

3.15. Після падіння відразу вставати – так зменшиться ризик падіння на вас партнерів з іншої пари.

3.16. При виконанні “захватів” і “кидкової” техніки слід страхувати партнера, притримуючи його та не допускати падіння на нього.

3.17. 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.

3.18. 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.

3.19. 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.

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

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

3.22. 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.

3.23. 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).

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

3.25. 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.

Література:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ Міністерства внутрішніх справ від 26.01.2016 № 50.
2. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 209–210.
3. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 29–30 листопада 2017 р.). Національний університет оборони України ім. І. Черняховського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К. : НУОУ, 2017. С. 176–178.
4. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 63–66.
5. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / О. А. Чичкан, І. Я. Гнип, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с.
6. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада

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

7. Малєєв В. В., Курченко К. О. *Забезпечення заходів безпеки на заняттях фізичної підготовки. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 189–191.

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

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

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

11. Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М. *Особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху*

євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 34–36.

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

13. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 215–217.

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