



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



**ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ: ЗВІЛЬНЕННЯ  
ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ**

**Методичні рекомендації**



**Київ  
2021**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ: ЗВІЛЬНЕННЯ  
ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ

Методичні рекомендації

Київ  
2021

УДК 796.85(072)

П758

#### Укладачі:

**Мартишко А. Ю.** – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

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

**Козенко С. М.** – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

**Тихий О. В.** – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

#### Рецензенти:

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

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

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 22 березня 2021 року (протокол № 6)*

*Матеріали подано в авторській редакції*

П758

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

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й методику формування навичок виконання прийомів звільнення від захоплень та обхоплень; подано фотоматеріал техніки прийомів самозахисту, схарактеризовано критерії оцінювання рівня сформованості відповідних навичок. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки.

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

**УДК 796.85(072)**

© Національна академія внутрішніх справ, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ САМОЗАХИСТУ</b> .....	5
1.1. Особливості формування навичок самозахисту на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.....	5
1.2. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самозахисту .....	11
1.3. Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень і обхоплень .....	15
<b>2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ</b> .....	22
2.1. Загальні основи методики навчання та вдосконалення прийомів самозахисту .....	22
2.2. Техніка виконання прийомів звільнення від захоплень.....	25
2.3. Техніка виконання прийомів звільнення від обхоплень .....	34
2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів звільнення від захоплень та обхоплень .....	38
<b>3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ</b> .....	39
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування навичок звільнення від захоплень та обхоплень .....	39
3.2. Гігієна занять під час вивчення прийомів самозахисту.....	40
3.3. Самоконтроль під час занять за темою .....	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	48

## ВСТУП

---

Успішне виконання службових обов'язків працівниками поліції неможливе без достатнього рівня сформованості умінь і навичок виконання прийомів самозахисту. У здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання формування зазначених умінь і навичок відбувається під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, а згодом – у межах післядипломної освіти та службової підготовки поліцейських.

Грунтовний аналіз ситуацій службової діяльності дає підстави констатувати непоодинокі випадки нападу на поліцейських із застосуванням фізичної сили. Здебільшого такі ситуації розпочинаються з непокори законним вимогам поліцейського та здійснення захоплень за одяг, шию, кінцівки чи волосся, обхоплень тулуба, унаслідок чого працівник поліції не має можливості виконувати захисні дії; атакувальних дій руками, ногами та застосування різних видів зброї. Уміння миттєво звільнитися від захоплень та обхоплень правопорушника й перейти до контратакувальних дій і подальшого затримання нападника є життєво необхідним для кожного правоохоронця.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади та методику формування навичок самозахисту, зокрема звільнення від захоплень та обхоплень; схарактеризовано критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів самозахисту; розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять зі спеціальної фізичної підготовки; розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять відповідними фізичними вправами тощо.

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

# 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ САМОЗАХИСТУ

---

## 1.1. Особливості формування навичок самозахисту на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

Навчання прийомів самозахисту загалом та звільнень від захоплень та обхоплень зокрема, традиційно здійснюють у три етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення. *Ознайомлення* – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

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

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

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

В імітаційних вправах зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки їх виконання. Імітаційні вправи використовуються як під час вивчення прийому, так і вдосконалення. По частинах вивчаються складні прийоми, виконання яких можна розділити на відносно самостійні частини та робити між ними паузи.

Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні та імітаційні вправи, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо прийом нескладний, то його можна розучувати відразу в цілому. У межах методу використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно або з

прискоренням, з напруженням або розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок, у поєднанні з різноманітними переміщеннями. Методи у цілому та за частинами можна використовувати також під час виконання імітаційних вправ.

*На етапі початкового вивчення* прийому значне місце посідають підвідні та імітаційні вправи, а також метод частинами. Вивчати прийом слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторень, темп рухів) визначається, передусім, можливістю повторювати дії з невеликим підвищенням їх якості або без її погіршення. Інтервали відпочинку мають забезпечувати оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії). Не слід прагнути від заняття до заняття вивчати все нові й нові прийоми, тому що значні перерви у виконанні конкретного прийому призводять до втрати отриманої про нього рухової інформації та погіршення умовно-рефлекторних зв'язків, що почали формуватися. На етапі початкового вивчення необхідно постійно повертатися до повторення прийому на кожному подальшому занятті, а самі заняття проводити, по можливості, частіше.

Не слід форсувати швидкість і величину м'язового зусилля під час вивчення прийому або технічної дії. Вони не повинні заважати формуванню оптимального способу виконання прийомів і, головне, точності рухів.

Партнерів добирають приблизно однакового зросту та ваги. Удари відпрацьовують правою та лівою руками, кидки і больові прийоми вивчають в обох напрямках, на праву та ліву руки.

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

Відпрацювання прийому відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі уточнюється техніка виконання прийому за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення стосовно техніки прийому завдяки його виконанню вільно, зливо, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички. Прийоми виконують повільно на точність рухів, без опору партнера, з опором у напівсили, з опором у повну силу. Коли з'явиться можливість виконувати прийом у бойовому темпі в різних стійках, з поєднанням їх з різноманітними переміщеннями, закріплюють і вдосконалюють його виконання.

У спеціальній літературі професійні навички трактують як доведені до автоматизму способи ефективного виконання будь-якої професійної дії. Дослідник В. М. Монастирський, вивчаючи педагогічні умови розвитку професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки, класифікував навички на: прості і складні (окремі автоматизовані рухи – приклад простих навичок; стрільба з пістолета – приклад складних навичок); за змістовно-функціональними особливостями (навички роботи з документами, навички аналізу обстановки й результатів дій); за психофізичними особливостями: сенсорні (такі, що забезпечують спостереження, огляд, перевірку документів, виявлення особливостей співрозмовника); розумові (швидке оцінювання обстановки, прийняття рішення, читання карти, планування); рухові (виконання прийомів затримання чи самозахисту, рух під час обшуку, швидке вихоплення пістолета з кобури); комплексні (навички спілкування, реагування на небезпечну ситуацію, роботи на комп'ютері). Крім цього, дослідник виокремлює інтелектуальну навичку, що як слід пам'яті є базою для формування тактики професійних дій. Інтелектуальна навичка схожа на конкретну програму, наказує як, якими засобами і в якій послідовності необхідно діяти в типовій ситуації.

Третій етап навчання прийомів фізичного впливу – *удосконалення*. Мета його полягає у формуванні вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання прийому в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки. Постійне вдосконалення прийомів надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження й розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо. Саме на цьому етапі навчання викладач повинен сприяти формуванню умінь у здобувачів творчо підходити до виконання поставлених завдань під час дій в умовах ризику. Зазвичай етап удосконалення відбувається під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських.

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



Існує низка методичних прийомів, які можна використовувати для вдосконалення техніки виконання звільнення від захоплень та обхоплень правопорушника, а саме:

1. Виконання прийомів і дій із незвичних положень (використання різної висоти стійок, різних способів пересувань і вихідних положень: сидючи на підлозі, на стільці, лежачи на спині, на грудях, на боку; виконання прийомів після перекидів, стрибків з поворотами на 180° та 360°).

2. Зміна швидкості і темпу виконання звільнень від захоплень та обхоплень, зв'язок, комбінацій: від повільного до максимального і навпаки, але без шкоди техніці виконання.

3. Зміна просторових обмежень, у яких виконують дію (виконання комбінацій прийомів рукопашного бою, проведення тренувальних поєдинків з обмеженням площини переміщень; завдання ударів у вузькому коридорі, кімнаті з хаотично розставленими стільцями, на вузькій стежці під час ранкової зарядки, на сходовій клітці або, стоячи на східцях, на великому за розміром майданчику з виконанням різних прийомів та дій для відпрацювання переміщень тощо).

4. Використання різного устаткування, природних і штучних умов зовнішнього середовища (проведення тренування на дерев'яній підлозі або паркеті, на піску, траві, у воді, на снігу, в умовах світло-шумових подразників), різних станів організму (відпрацювання прийомів наприкінці заняття на тлі втоми або без попередньої розминки. Зазначене слід застосовувати дуже обережно, оскільки існує ймовірність травмуватися).

5. Використання обважнювань (виконання ударів, зв'язок, комбінацій з гантелями різної ваги в руках, використання спеціально виготовлених для цього «манжетів», що закріплюються на кінцівках або тулубі).

6. Виконання прийомів із партнерами різного зросту та вагою.

7. Виконання прийомів «у колі» та «подолання ланцюгу». Удосконалення прийомів «у колі» передбачає захист від 3–4 суперників, що оточили правоохоронця з різних сторін і здійснюють напад по черзі, по одному чи декілька одночасно. «Подолання ланцюга» передбачає проходження певної відстані на місцевості або в залі з послідовним подоланням опору 4–5 суперників, які здійснюють фізичний або збройний напад.

Частота виконання прийому з кожним заняттям, загальний обсяг та інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг навантаження з десятьма та більше повтореннями прийомів доводиться до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження має бути мінімальна кількість, а згодом – повна відсутність помилок. З появою усталених, повторюваних помилок

необхідно припинити виконання прийому на цьому занятті. Інтервали відпочинку регулюють таким чином, щоб забезпечити відновлення працездатності.

Одним із напрямів підвищення якості володіння прийомами самозахисту, серед яких звільнення від захоплень та обхоплень, є наближення навчальних вправ до умов реального двобою, надання їм психічної та фізичної напруженості. Навчально-тренувальні поєдинки і є таким способом, який вимагає, з одного боку, вияву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з іншого – формує ці якості загалом.

Під час вивчення та вдосконалення звільнення від захоплень та обхоплень необхідно обов'язково орієнтувати на різні непередбачувані та ситуаційні обставини. У процесі організації навчально-тренувальних занять слід розробляти й використовувати базові моделі (алгоритми) дій працівників у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

Невід'ємною складовою вивчення й удосконалення звільнення від захоплень та обхоплень є методика своєчасного виправлення помилок. Помилки можуть бути незначні, значні та грубі.

Прикладом *незначної помилки* може бути невелике зниження швидкості виконання прийому.

До *значних помилок* належать: втрата рівноваги під час виконання прийому або у фазі фіксації; відсутність відволікаючої дії (удару); помилка у виборі дистанції, що ускладнює виконання прийому; пауза без больової фіксації під час виконання прийому; передчасне виконання захисної дії; неправильне виконання захоплення та відсутнє виведення супротивника з рівноваги під час виконання кидка, больового прийому; не подаються належні команди під час переходу до конвоювання, проведення поверхневої перевірки та надягання кайданків; під час надягання кайданків правопорушник не перебуває в незручному для себе положенні.

*Грубі помилки* – повільне виконання прийому; падіння або неконтрольоване торкання підлоги коліном або рукою під час виконання прийому; неякісне виконання захисної дії, що призвело до отримання удару (супротивник при цьому незброєний) та позбавляє можливості виконати прийом; не вилучено або не вибито зброю з рук нападника під час виконання захисних дій в разі погрози холодною або вогнепальною зброєю; не застосовується больовий контроль при переході від однієї фази прийому до іншої, а також під час конвоювання; неякісне виконання захисної дії, що призводить до ураження холодною зброєю; не виконується відхід з лінії вогню під час захисних дій в разі погрози застосування вогнепальною зброєю; прийом належним чином не завершується.

Основні причини виникнення помилок під час виконання прийомів звільнення від захоплень та обхоплень:

- нечітке уявлення та усвідомлення техніки;
- свідоме втручання в деталі рухів, які раніше виконувались автоматично;
- підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів;
- втома;
- хиби у фізичній підготовленості.

*Основні методи виправлення помилок:*

- цілісне виконання прийомів до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності й економності;
- виявлення хибного руху для багаторазового повторення та подальшого виконання прийому в цілому;
- виконання хибного руху з перебільшеною поправкою (амплітудою, швидкістю та зусиллям – розслаблено або з напруженням);
- додатковий розвиток окремих фізичних якостей.

Виправлення помилок здійснюють у такій послідовності:

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

2) індивідуальні – виправляють під час заняття, підказуючи форму, амплітуду та вказуючи на інші особливості виконання прийомів, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок:

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

Чітке засвоєння техніки прийомів фізичного впливу та самозахисту неможливе без правильного дихання. Відпрацювання техніки вимагає то плавного і злитого, то могутнього і концентрованого, з напруженням усіх м'язів під час виконання окремих прийомів, зв'язувань і комплексів. Контрольоване дихання необхідне в спарингу та реальному поєдинку, під час яких слід різко, іноді спонтанно змінювати ритм, силу рухів, напрямок удару, місце розташування, а також тривалий час і з великою інтенсивністю вести двобій.

У таких ситуаціях дихання виконує не лише чисто фізіологічну функцію, забезпечуючи м'язи необхідною кількістю кисню в умовах конкретного навантаження та виводить «шлаки» з організму, але й здійснює функцію психорегуляції. Правильне дихання дозволяє швидко увійти в бойовий ритм або, навпаки, заспокоїтися в умовах надмірного напруження, підготувати організм до майбутнього

навантаження чи відпочити після цього, розслабитися, відновити спокійний плін думок, зняти напруження, роздратування чи хвилювання, перебороти стан апатії та розбитості.

У процесі вивчення й удосконалення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень слід постійно працювати також над технікою правильного дихання. Вдих під час виконання технічних дій здійснюють здебільшого через ніс, різко, швидко і непомітно, м'язи грудної клітки при цьому розслаблені. Під час вдиху рухається лише ділянка живота. Фіксація ударів і блокувань виконується на видиху. При цьому повітря видихають частинами через ніс (можна і через злегка відкритий рот) на кожен удар чи блок різким напруженням м'язів живота. Це допомагає збільшити силу удару. Лише при правильному диханні можна ефективно застосовувати прийоми фізичного впливу і самозахисту, вести поєдинок рукопашного бою під час спарингу та в реальному двобої з правопорушником.

## **1.2. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самозахисту**

В основу спеціальної фізичної підготовки покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв'язку зі специфічними особливостями занять фізичними вправами (значні фізичні та нервові навантаження, необхідність засвоювати нові рухові навички, удосконалення фізичних якостей тощо) педагогічні принципи в сфері фізичного виховання набули особливого змісту. Необхідною умовою ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної.

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

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

інтенсивної рухової діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у здобувачів.

Доступність завдань, засобів і методів спеціальної фізичної підготовки та виховання визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

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

Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями здобувачів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових рис.

Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів.

Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем спеціальної фізичної підготовки безліч складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. Методичні шляхи забезпечення доступності передбачають визначення рівня індивідуальної та групової доступності й вибору завдань, засобів, методів та умов освітнього процесу.

Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед мається на увазі дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і підвищення вимог.

Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є поступовість. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової

підготовки закриває шляхи здобувачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, корегування яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень під час розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко призвести до помітного зростання результатів. Але такий «успіх» оманливий. Далі припиняється розвиток якості, а потім погіршуються результати із-за розладі в діяльності різних систем організму. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

*Сутність принципу безперервності та регулярності* розкривається в таких ключових положеннях.

1. Процес спеціальної фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей .

Реалізація цього положення в процесі спеціальної фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь». Їхнє грамотне виконання забезпечує успіх у вирішенні освітніх завдань спеціальної фізичної підготовки.

Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей також вимагають суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається в результаті адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред'явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовують фізичні навантаження більшого обсягу або інтенсивності, ніж ті, до яких організм звик.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста зі спеціальної фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (ця вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Під час навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

*Принцип поступовості підвищення навантаження* обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до вияву рухових і пов'язаних із ними психічних функцій у здобувачів – підвищення складності завдань і збільшення обсягу або інтенсивності фізичних навантажень.

Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку фізичних якостей, як відомо, лежать адаптаційні функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що зумовлює пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і граничні навантаження, щоб уникнути перенапруження тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат тощо. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

*Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки* зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння та вдосконалення навичок самозахисту або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

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

### **1.3. Структура практичного заняття під час вивчення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень**

Кожне заняття зі спеціальної фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) передбачає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

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

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

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

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

*Вступно-підготовча частина.* У цій частині (триває 15–20 хв) здійснюють безпосередню підготовку до виконання програми



основної частини навчального або тренувального заняття. Заняття розпочинається із загального шиккування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки.

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

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

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

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

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

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

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

На заняттях, які спрямовані на вивчення й удосконалення прийомів смозахисту, розминку можна провести за іншим варіантом. Розпочати відразу виконання спеціальних вправ – ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також вводячи в міру розігрівання та

підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махові рухи. Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання.

Нижче наведено комплекс простих і досить ефективних загально-підготовчих вправ для проведення розминки.

1. Вихідне положення (В.П.) – ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, вправо вліво, кругові рухи в один та другий бік. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

2. В.П. – ноги трохи ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, праву руку – вгору, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук ривком. Виконати 8–12 разів.

3. В.П. – широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки, зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті стиснуті в кулаки. Кругові рухи кистей рук уперед назад по 12–16 разів у кожний бік. Можна виконувати вправу, спрямовуючи їх одночасно в один бік чи в різні боки.

4. В.П. – як у вправі № 3. Кругові рухи передпліччями вперед назад по 12–16 разів у кожний бік.

5. В.П. – широка стійка, руки до пліч, кисті стиснуті в кулаки. Кругові рухи рук у плечових суглобах по 12–16 разів уперед і назад.

6. В.П. – широка стійка, руки у сторони, кисті стиснуті в кулаки. На рахунок 1–4 – одночасні кругові рухи рук уперед, на 5–8 – назад. Виконати 12–16 разів у кожний бік.

7. В.П. – як у вправі № 6. Послідовні кругові рухи руками одна за другою (із відставанням на половину амплітуди). Виконати 12–16 разів уперед та назад.

8. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба праворуч і ліворуч. Виконати 12–16 разів у кожен бік.

9. В.П. – широка стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. На рахунок 1–2 розвести зігнуті руки у боки, на 3–4 – розвести прямі руки з поворотом праворуч-ліворуч. Виконати по 12–16 разів.

10. В.П. – широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення. Повороти тулуба праворуч-ліворуч. Виконати 12–16 разів.

11. В.П. – широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вперед назад. Виконати 12–16 разів.

12. В.П. – як у вправі № 11. Поперемінно нахили до лівої та правої ніг, пальцями рук (долонями) торкатися пальців ніг. Виконати по 8–12 разів до кожної ноги.

13. В.П. – широка стійка, ступні рівнобіжні, руками спертись на коліна. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

14. В.П. – широка стійка, ступні розведені назовні на одній лінії, руки за голову. На рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – піднятися. Виконати 8–10 разів.

15. В.П. – випад лівою (правою) ногою. Присідання у випаді. Виконати 8–10 разів на кожній нозі.

16. В.П. – широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні, руки вниз. Поперемінно присід на правій та лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги, торкаючись при цьому ступні пальцями рук. Виконати 8–12 разів.

17. В.П. – широка стійка, ступні розвернути назовні під кутом 30–45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилитися до протилежної, яка спирається на п'яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати 8–12 разів.

18. В.П. – ноги на ширині плечей, руки вниз. Пружинні нахили вперед, пальцями рук чи долонями дістати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8–12 разів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с.

19. В.П. – ноги навхрест, руки вниз. Нахили вперед, торкаючись пальцями рук чи долонями підлоги. На рахунок 4 змінити положення ніг. Виконати 8–12 разів. Під час останнього нахилу до кожної ноги затриматися в кінцевому положенні на 10–15 с.

20. В.П. – стійка на лівій нозі, права зігнута назад вбік, захопити правою рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої ноги. Зберігаючи рівновагу, на рахунок 1 підтягти коліно правої ноги вгору до грудей, на 2 – нахил уперед до опорної ноги. Виконати 8–12 разів.

21. В.П. – упор лежачи зігнувшись, ноги ширше плечей, ступні рівнобіжні. На рахунок 1 повільно перейти в упор лежачи прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розвернути назовні, на рахунок 2 повернутись у В.П. Виконати 8–12 разів.

22. В.П. – ноги разом, руки вниз. На рахунок 1–2 – пружинні присідання, спираючись долонями на коліна. На 3–4 – пружинні нахили вперед. Виконувати 12–16 разів.

23. В.П. – напівприсід, ноги разом, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами праворуч-ліворуч. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

24. В.П. – напівприсід, ноги ширше плечей, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами назовні й усередину. Виконати 8–12 разів у кожен бік.

*Основна частина заняття.* У цій частині заняття вирішують його головні завдання. Виконують різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток фізичних якостей, вивчають і вдосконалюються техніка і тактика застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовують техніку долавання перешкод.

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

Найпоширенішими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

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

Найпоширенішими є такі:

1) вправи на швидкість – силова робота – розвиток витривалості;

2) розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;

3) розвиток спеціальної витривалості (вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру – розвиток загальної витривалості (вправи аеробного характеру)).

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

Якщо завданням є вдосконалення вивчених прийомів фізичного впливу в модельованих умовах оперативно-службової діяльності при прогресуючій втомі, то виконання цієї роботи слід планувати в кінці основної частини заняття, після попереднього виконання значних обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

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

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

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

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

Для розслаблення м'язів можна використовувати такі вправи:

1. Лежачи на спині, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз, пальці трохи зігнути, ноги розвести в боки, очі заплющити. Повністю розслабитися, подумки простежити поступову релаксацію пальців стоп, гомілок, стегон. Відчувши у ногах тепло та важкість, перейти до розслаблення рук, тулуба, м'язів обличчя і шиї. Заспокоїти дихання.

2. Лежачи на спині, ноги звести разом, руки витягнути вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху повільно підняти прямі ноги у вертикальне положення, підтримуючи тулуб із

боків руками, стати в стійку на плечах, підборіддя при цьому повинне впиратися у верхній край грудини, очі не заплющувати, подих довільний. Утримувати таке положення тіла, чергуючи його з виконанням «порушування» м'язів.

Тривалість заключної частини заняття, здебільшого 10–15 хв. Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних процедур.

Заняття з фізичної підготовки можна організовувати за різними формами. Слід розрізняти такі основні форми організації занять як фронтальну, групову, індивідуальну, вільну, а також кругове тренування.

Фронтальна – це така форма організації навчального заняття, при якій однакове завдання виконують одночасно всі члени навчальної групи.

Групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання в умовах: 1) різного рівня фізичної або технічної підготовленості тих, хто займається; 2) відмінності навчальних завдань у підгрупах; 3) відмінності етапів навчання (ознайомлення, вивчення або вдосконалення).

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

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

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

## **2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ**

---

### **2.1. Загальні основи методики навчання та вдосконалення прийомів самозахисту**

Методика навчання прийомам самозахисту передбачає три етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Ключовим завданням під час опанування прийомів самозахисту є доведення його виконання до автоматизму, тобто формування рухової навички. У процесі вдосконалення закріплюється сформований руховий стереотип, який лежить в основі навички, і підвищується варіативність виконання прийому самозахисту в різних умовах. Така методика навчання належить до категорії репродуктивної, за якої в готовому вигляді демонструють прийом самозахисту, формулюють факти та докази, визначають поняття, акцентує увага на тому, що необхідно засвоїти особливо міцно. Окреслена методика повною мірою не розвиває мислення здобувачів, не дозволяє формувати навички пошукової діяльності. Її одностороннє застосування формалізує навчання, а іноді призводить до «дресування». Однією цією методикою неможливо формувати такі риси, як творчість і самостійність, тому необхідно застосовувати й інші методики навчання, які забезпечують активну пошукову діяльність. Зокрема, під час підготовки правоохоронців до силового контакту з правопорушником позитивно зарекомендувала себе динамічна методика навчання. Її теоретичні передумови спираються на загальні закономірності формування рухових умінь і навичок та психологічну основу процесу засвоєння знань, яка передбачає сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування.

Динамічна методика навчання складається з чотирьох етапів: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий та ситуативний.

Ознайомчий етап передбачає сприйняття та розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень про способи його застосування під час вирішенні службових завдань. На цьому етапі керівник заняття демонструє не лише прийом або дію, що вивчаються, але й способи вирішення завдань з його застосуванням.

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається завдяки багаторазовому повторенню вправ у виконанні його визначеної рухової ланки, у темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть використовуватися підготовчі вправи.

Мета стандартизуючого етапу – сформувати рухову навичку виконання прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Засіб досягнення мети – багаторазове виконання прийому

вцілому в різному темпі. Формування навички здійснюється завдяки усуненню зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії). Основна увага повинна приділятися виправленню помилок і формуванню індивідуального стилю виконання. В подальшому, завдяки багаторазовому повторенню прийому, відбуватися його автоматизація – звільнення від контролю свідомості.

Ситуативний етап передбачає узагальнення, закріплення та застосування в бойових ситуаціях вивчених прийомів і дій. На цьому етапі базовий прийом пристосовується до конкретної ситуації, відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція виконання прийому, а також звільняється свідомість від контролю та переорієнтування на мету й умови, які необхідні для вирішення службових завдань. Ситуативний етап динамічної методики навчання спрямований на застосування методів варіативно-перемінної вправи, які складають передумови для формування узагальненої варіативної дії. Це завдання вирішується за допомогою різних методичних прийомів, серед яких: зміни зовнішніх умов дії; зміни внутрішнього стану здобувачів (ступеню втоми, переорієнтування уваги на різні об'єкти, введення перешкод емоційного характеру тощо); виконання дії при різних рівнях фізичних і психічних зусиль.

Під час опанування прийомів самозахисту важливо сформувати в здобувачів навички миттєво звільнитися від захоплення та обхоплення правопорушника. У найпростіших ситуаціях звільнення від захоплення за руки виконують обертанням передпліччя в бік великого пальця супротивника, вириванням своїх рук, застосуванням відволікаючої дії.

Способів звільнення від захоплень та обхоплень безліч і вивчити всі практично неможливо. Звільнення від захоплень та обхоплень можна умовно поділити на прийоми звільнення від захоплень і обхоплень спереду і ззаду.

Загальною умовою успішного проведення больових, задушливих прийомів та кидків під час звільнення від захоплень і обхоплень є відволікаюча дія працівника поліції. Це значно полегшує проведення прийомів і підвищує їх ефективність. Відразу після виконання відволікаючої дії слід намагатися захопити руку чи ногу супротивника, звільнитися від захоплення та обхоплення для подальшого затримання правопорушника.

Під час звільнення від захоплень за волосся обов'язковою умовою є міцне захоплення однією або двома руками руки супротивника з її фіксацією на голові.

Для звільнення від захоплень і обхоплень спереду, ззаду можна застосовувати кидки та больові прийоми, серед яких: «загин руки за спину», «важіль руки всередину», «важіль руки назовні».



Надзвичайно важливо вміти звільнитися від захоплень і обхоплень ззаду, які є дуже небезпечними. Уміти ефективно чинити опір потрібно у будь-яких ситуаціях, навіть якщо супротивник захопив ззаду, застосовуючи задушливий прийом з натисканням на потилицю. У таких випадках, скажімо, перекинути супротивника через себе неможливо, тому що це призведе до власного удушення. Звільнившись від захоплення, слід переходити до затримання правопорушника або зробити стрімкий крок вперед від супротивника, повернутися до нього обличчям, дістати зброю та діяти за обставинами.

Під час застосування заходів фізичного впливу важливо врахувати чинники, які слід оцінювати за будь-якого контакту з правопорушником або особою, яка, за припущенням, може ним виявитися, а саме: характер правопорушення; фізичний, психічний стан правопорушника й особливості його поведінки.

Характер правопорушення: невиконання законних вимог правоохоронця; чинення опору поліцейському та іншим особам, які виконують службові обов'язки; порушення громадського порядку та особистої безпеки громадян; напад на громадян, поліцейського, об'єкти, що охороняються.

Обставини, що склалися під час правопорушення: кількість правопорушників або можливість збільшення їх кількості; наявність у порушників зброї або підручних засобів; особливості місцевості з огляду на можливість втечі правопорушника (у населеному пункті або поза ним, наявність транспортних засобів, прохідних дворів, темних під'їздів тощо); безлюдне місце або присутність громадян, які можуть надати допомогу поліцейському.

Фізичний стан правопорушника: вік, стать, стан здоров'я (наявність ознак інвалідності, вагітності); антропометричні дані (зріст, вага, розвиток мускулатури); тверезий чи у стані сп'яніння (ступінь сп'яніння); ступінь володіння навичками рукопашного бою.

Психічний стан та особливості поведінки: апатичний чи збуджений; агресивний чи ні; у стані афекту чи депресії; вірогідність застосування зброї (при її наявності); вірогідність спроби нападу або втечі.

У разі нанесення правопорушнику тілесних ушкоджень, поліцейській зобов'язаний надати першу домедичну допомогу, дотримуючись при цьому необхідної обережності на випадок несподіваного нападу з боку пораненого, для чого необхідно оглянути одяг та речі, вилучити зброю та предмети, що можуть бути використані для нападу.

## 2.2. Техніка виконання прийомів звільнення від захоплень

**Звільнення в разі захоплення за передпліччя (зап'ястка) різнойменної руки** (рис. 2.2.1.а). Правою (лівою) рукою захопити кисть правої (лівої) руки правопорушника та притиснути до свого зап'ястка, лівою (правою) – трохи вище зап'ястка правої (лівої) руки нападника й одночасно виконати відволікаючу дію (рис. 2.2.1.б) та перейти до виконання больового прийому «важіль руки в середину» (рис. 2.2.1.в, г, е). Посилюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб та шию (рис. 2.2.1.є), перейти до затримання (застосування кайданків), конвоювання.

**Звільнення в разі захоплення за передпліччя однойменної руки** (рис. 2.2.2.а). Коловим рухом кисті правої руки ліворуч уверх і праворуч захопити праве передпліччя нападника, притиснути лівою рукою кисть правопорушника до своєї правої руки (рис. 2.2.2.б). Рухом своїх рук вперед зігнути руку супротивника приблизно під кутом  $90^0$  і, виконавши крок уперед, натиснути своїми руками вниз, примусивши правопорушника присісти (рис. 2.2.2.в). Створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб і шию (рис. 2.2.2.г, д, е), перейти до затримання (надягання кайданків).

**Звільнення в разі захоплення правопорушником передпліччя (зап'ястка) руки двома руками** (рис. 2.2.3.а). Захопити вільною рукою стиснуту в кулак кисть своєї захопленої руки, завдати відволікаючого удару ногою (рис. 2.2.3.б), рвучким рухом в сторону великих пальців рук нападника звільнитися від захоплення (Рис. 2.2.3. в, г). Правою рукою захопити лікоть супротивника над рукою супротивника, ліву спрямувати між передпліччям і тулубом завдати відволікаючої дії (рис. 2.2.3.д) та виконати ривок на себе (рис. 2.2.3.е). Відразу створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб та шию, для подальшого застосування кайданків (рис. 2.2.3.є).

**Методичні рекомендації:** Під час виконання прийому «важіль руки в середину» контролювати ліктьовий суглоб і кисть супротивника.

**Характерні помилки:** неправильно захоплено руки правопорушника; повільне виконання прийому; припинення дій під час виконання прийому; невпевнене виконання прийому; прийом виконано на прямих ногах; втрата контролю рук (часткова, повна); відсутність відволікаючої дії.



Рис. 2.2.1.а

Рис. 2.2.1.б

Рис. 2.2.1.в

Рис. 2.2.1.г



Рис. 2.2.1.д

Рис. 2.2.1.е

Рис. 2.2.1.е



Рис. 2.2.2.а

Рис. 2.2.2.б

Рис. 2.2.2.в



Рис. 2.2.2.г

Рис. 2.2.2.д

Рис. 2.2.2.е



Рис. 2.2.3.а

Рис. 2.2.3.б

Рис. 2.2.3.в

Рис. 2.2.3.г



Рис. 2.2.3 д

Рис. 2.2.3 е

Рис. 2.2.3 є

### **Звільнення в разі захоплення правопорушником передпліччя (зап'ястка) обох рук.**

*Спосіб 1* (рис. 2.2.4.а). Рвучким рухом правої (лівої) руки вгору, здійснити викручування руки в бік великого пальця руки нападника, звільнитися від захоплення (рис. 2.2.4.б), вільною правою (лівою) рукою захопити кисть правої (лівої) руки правопорушника та притиснути до свого зап'ястка лівою (правою) – трохи вище зап'ястка правої (лівої) руки правопорушника, завдати відволікаючого удару ногою (рис. 2.2.4. в), виконати прийом «важіль руки в середину» (рис. 2.2.1.г, д, е). Після цього, створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб та шию, для подальшого застосування кайданків.

**Методичні рекомендації:** Під час виконання, «викручування руки в бік великого пальця руки нападника» тримати під контролем ліктьовий суглоб та кисть правопорушника.

**Характерні помилки:** неправильно захоплено руки правопорушника; повільно виконано прийом; зупинки під час виконання прийому; повільно та невпевнено виконано прийом; втрачено рівновагу під час виконання прийому; порушено заходи безпеки; ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника притиснутий до живота; не здійснено больовий вплив на зап'ястя правопорушника; відсутність відволікаючої дії.



Рис. 2.2.4.а



Рис. 2.2.4.б



Рис. 2.2.4.в

*Спосіб 2* (рис. 2.2.5.а). Звільняючись від захоплення, завдати відволікаючу дію й одночасно рвучким рухом обох рук вгору, викручуючи їх у бік великих пальців, звільнитися від захоплення (рис. 2.2.5.б). Правою рукою захопити лікоть правої руки супротивника, ліву спрямувати між передпліччям і тулубом (рис. 2.2.5.в) та виконати «загин руки за спину» (рис. 2.2.1.д, е). Створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб та шию (рис. 2.2.1.є) та перейти до затримання (застосування кайданків).



Рис. 2.2.5.а



Рис. 2.2.5.б



Рис. 2.2.5.в

**Звільнення в разі захоплення однією рукою одягу на плечі** (рис. 2.2.6.а). Необхідно обернутис ліворуч, зверху вниз завдати відволікаючого удару вільною рукою по захопленій руці правопорушника, звільнити від захоплення ліву руку (рис. 2.2.6.б; в). Розвернутися корпусом праворуч, одночасно виконати удар ліктем у підборіддя знизу верх. (рис. 2.2.6. г). Правою рукою захопити праву руку супротивника у ділянці ліктя, ліву спрямувати між передпліччям і тулубом, нанести відволікаючу дію (рис. 2.2.6.д, е), виконати «загин руки за спину» перейти до затримання (застосування кайданків).

**Методичні рекомендації:** Під час виконання прийому «важіль руки в середину» утримувати під контролем ліктьовий суглоб і кисть

супротивника. Звільнитися від захоплення необхідно швидко, ривком рук, а не рухом тулуба.

*Характерні помилки:* після ривкового руху утворилася велика дистанція до партнера; втрата рівноваги під час виконання прийому; порушення заходів безпеки; ліктьовий суглоб загнutoї руки правопорушника притиснутий до живота; не створюється больовий вплив на зап'ястя правопорушника; відсутність відволікаючої дії.



Рис. 2.2.6.а

Рис. 2.2.6.б

Рис. 2.2.6.в



Рис. 2.2.6.г

Рис. 2.2.6.д

Рис. 2.2.6.е

**Звільнення в разі захоплення обома руками одягу на грудях (захоплення пряме).** *Спосіб 1.* (рис. 2.2.7.а). Захопити правою (лівою) рукою праву (ліву) кисть правопорушника за основу мізинця, лівою (правою) – трохи вище зап'ястка правої (лівої) руки нападника (рис. 2.2.7.б), завдати відволікаючу дію (рис. 2.2.7.в), застосувати «важіль руки в середину» (рис. 2.2.1.д, е). Створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб та шию, перейти до затримання (для подальшого надягання кайданків) (рис. 2.2.1.є).

*Спосіб 2.* (рис. 2.2.7.а). Швидким рухом пропустити свої руки зверху вниз між руками правопорушника (рис. 2.2.8.а, б), правою рукою захопити ліктьовий суглоб правої руки нападника, ліву спрямувати між передпліччям і тулубом, завдати відволікаючу дію (рис. 2.2.8.в), виконати «загин руки за спину» (рис. 2.2.1.д, е).



Посилюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб, перейти до затримання та застосування кайданків (рис. 2.2.1.є).



Рис. 2.2.7.а

Рис. 2.2.7.б

Рис. 2.2.7.в



Рис. 2.2.8.а

Рис. 2.2.8.б

Рис. 2.2.8.в

**Звільнення від захоплення обома руками одягу на грудях (руки зігнуті в ліктьових суглобах)** (рис. 2.2.9.а). Захопити лівою (правою) рукою кисть правої (лівої) руки правопорушника з боку великого пальця, правою (лівою) – трохи вище зап'ястка, завдати відволікаючого удару ногою в гомілку (пах) (рис. 2.2.9.б, в), виконати «важіль руки назовні» (рис. 2.2.9.г, д). Створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб, перейти до затримання, застосування кайданків (рис. 2.2.9.е).

**Звільнення від захоплення обома руками за горло.**  
*Спосіб 1* (рис. 2.2.10.а). Підборіддя притиснути до грудей, захопити правою рукою (зворотним хватом) правий зап'ясток, лівою рукою трохи вище зап'ястка правої руки правопорушника, завдати відволікаючу дію (рис. 2.2.10.б, в), виконати «важіль руки в середину» (рис. 2.2.1.д, е). Створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, ногами (колінами) зафіксувати тулуб та шию, перейти до затримання, застосування кайданків (рис. 2.2.7.е).

**Методичні рекомендації:** прийом розпочинати з виведення супротивника з рівноваги шляхом нахилу тулуба назад. Під час виконання больового прийому звертати увагу на положення руки. Звільнення від захоплення здійснюємо шляхом застосування прийому «важіль руки всередину». Удосконалення технічної дії виконувати спочатку без опору, потім – з опором в кінцевій фазі прийому. Під час піднімання правопорушника в стійку після виконання загину руки важливо подавати необхідні команди затриманому, не послаблюючи больового впливу на плечовий суглоб.

**Характерні помилки:** больовий вплив здійснюється лише на кисть руки нападника; після застосування больового впливу на захоплену руку правопорушник переводиться з положення лежачи на спині або надто близько до себе, або надто далеко.

**Спосіб 2** (рис. 2.2.10.а). Швидким рухом пропустити свої руки між руками супротивника, захопити його за шию (рис. 2.2.10.б), потягнути до себе та завдати відволікаючого удару в тулуб (рис. 2.2.10.в), поставити ногу назад (рис. 2.2.10.г) й повалити супротивника, потягнувши його за шию вниз та в бік (рис. 2.2.10.д). Після цього, захопити нападника за зап'ясток правої руки (рис. 2.2.10. е) й перевести в позицію для надягання кайданків (рис. 2.2.9.е).



Рис. 2.2.9 а

Рис. 2.2.9 б

Рис. 2.2.9 в

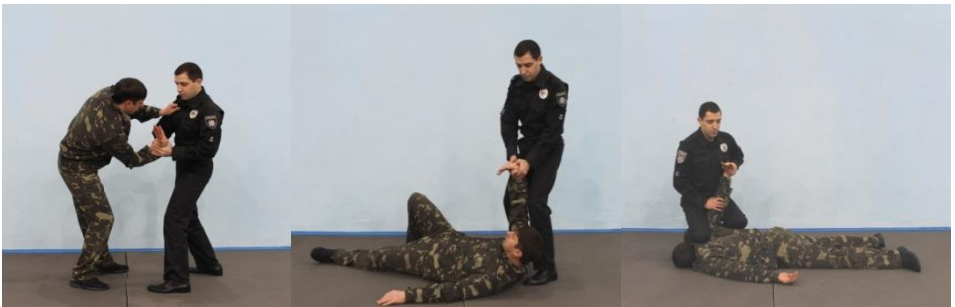


Рис. 2.2.9 г

Рис. 2.2.9 д

Рис. 2.2.9 е





Рис. 2.2.10.а



Рис. 2.2.10.б



Рис. 2.2.10.в

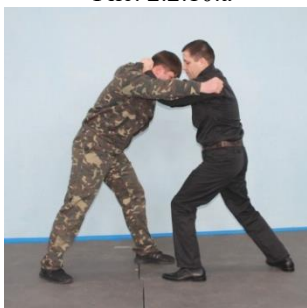


Рис. 2.2.10.г



Рис. 2.2.10.д

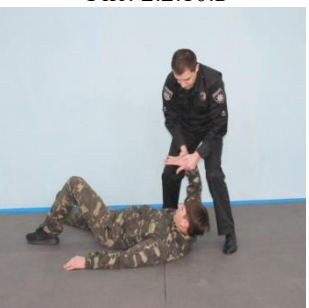


Рис. 2.2.10.е

**Звільнення від захоплення за волосся на голові (рис. 2.2.11.а).** Захопити правою (лівою) рукою праву (ліву) кисть правопорушника за основу мізинця, лівою (правою) – трохи вище зап'ястка правої (лівої) руки правопорушника, понизити центр ваги та за допомогою більшового впливу на кисть і лікоть (рис. 2.2.11.б), застосувати відволікаючу дію (рис. 2.2.11.в), виконати «важіль руки в середину» (рис. 2.2.9.г, д) та перевести правопорушника в положення лежачи на животі для подальшого застосування кайданків (рис. 2.2.11.е).



Рис. 2.2.11.а



Рис. 2.2.11.б

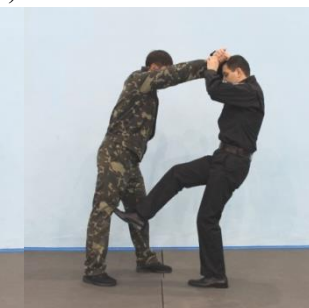


Рис. 2.2.11.в



Рис. 2.2.11.г



Рис. 2.2.11.д



Рис. 2.2.11.е

**Звільнення в разі удушенні плечем і передпліччям ззаду** (рис. 2.2.12.а). Необхідно притиснути підборіддя до грудей, правою (лівою) рукою захопити праве (ліве) передпліччя правопорушника та відтягнути її від свого горла завдати лівою (правою) рукою удару в пах (рис. 2.2.12.а). Потім захопити обома руками за праве (ліве) передпліччя правопорушника (рис. 2.2.12.б), правою (лівою) ногою зробити крок у праворуч (ліворуч), зігнути ноги, опуститися вниз і відвести таз праворуч (ліворуч) від правопорушника, відтягнути праву (ліву) руку супротивника в бік, витягнути голову з-під руки правопорушника (рис. 2.2.12.в). Лівою рукою загнути руку супротивнику за спину і дотиснути кисть, виконати загин руки за спину (рис. 2.2.12.г, д). Створюючи больовий вплив перевести правопорушника в положення лежачи на животі, перейти до затримання (рис. 2.2.12.е).



Рис. 2.2.12.а



Рис. 2.2.12.б



Рис. 2.2.12.в



Рис. 2.2.12.г



Рис. 2.2.12.д



Рис. 2.2.12.е

### 2.3. Техніка виконання прийомів звільнення від обхоплень

**Звільнення від обхоплення тулуба спереду без рук** (рис. 2.3.1.а). Для звільнення слід зігнути ноги, опуститися вниз, подати таз назад, завдати відволікаючого удару руками у вуха нападника (рис. 2.3.1.б), одночасно сильно натиснути руками на підборіддя й відштовхнути супротивника, «розірвати» захоплення (рис. 2.3.1.в, г). Відразу після цього захопити своєю правою рукою праву руку правопорушника, ліву спрямувати між передпліччям і тулубом та після застосування відволікаючої дії виконати ривковий рух на себе (рис. 2.3.1.д) та перейти на больовий прийом «загин руки за спину» (рис. 2.3.1.е) й змусити правопорушника прийняти положення лежачи на животі, перейти до затримання.



Рис. 2.3.1.а

Рис. 2.3.1.б

Рис. 2.3.1.в



Рис. 2.3.1.г

Рис. 2.3.1.д

Рис. 2.3.1.е

**Звільнення від обхоплення тулуба з руками спереду** (рис. 2.3.2.а). Присідаючи подати таз назад, одночасно завдати відволікаючу дію руками в живіт/пах, «розірвати» захоплення (рис. 2.3.2.б). Правою рукою захопити праву руку супротивника, ліву – спрямувати між передпліччям і тулубом, виконати ривок на себе, одночасно завдати відволікаючу дію ногою (рис. 2.3.2.в), виконати больовий прийом «загин руки за спину» (рис. 2.3.1.е) та перейти до затримання.



Рис. 2.3.2.а



Рис. 2.3.2.б



Рис. 2.3.2.в

**Звільнення від обхоплення тулуба ззаду з руками** (рис. 2.3.3.а). Правую рукою захопити праве (ліве) передпліччя правопорушника, завдати лівою (правою) рукою відволікаючу дію в пах, виконати крок правою (лівою) ногою праворуч (ліворуч) (рис. 2.3.3.б), «пірнути» під захоплену руку (рис. 2.3.3.в, г), застосувати больовий прийом «загин руки за спину» (рис. 2.3.3.д) й створюючи больовий вплив змусити правопорушника прийняти положення лежачи на животі, перейти до затримання (рис. 2.3.3.е).



Рис. 2.3.3.а



Рис. 2.3.3.б



Рис. 2.3.3.в

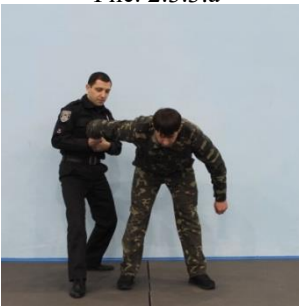


Рис. 2.3.3.г



Рис. 2.3.3.д



Рис. 2.3.3.е

**Методичні рекомендації:** під час вивчення виконувати прийом частинами в повільному темпі, без спротиву. Больовий вплив дозований, удари позначати.

*Характерні помилки:* відсутність кроку назад і «присідання»; утрата рівноваги під час виконання прийому; порушення заходів безпеки; відсутність відволікаючої дії.

**Звільнення від обхоплення тулуба ззаду без рук** (рис. 2.3.4.а). Розмістити передпліччя правої (лівої) руки під ліктем правої (лівої) руки правопорушника ззовні, а лівою (правою) рукою захопити кисть цієї ж руки так, щоб великий палець був зверху. Завдати відволікаючу дію п'ятою по носі правопорушника (рис. 2.3.4.б), підняти передпліччя захопленої руки вгору, здійснити дотиснення лівою (правою) рукою кисті вниз, «розірвати» обхоплення (рис. 2.3.4.в), виконати больовий прийом «загини руки за спину» (рис. 2.3.4.г, д) та змусити правопорушника прийняти положення лежачи на животі (рис. 2.3.4.е), перейти до затримання.

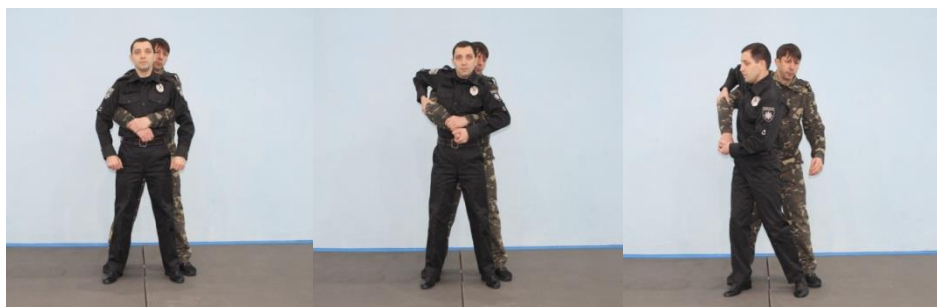


Рис. 2.3.4.а

Рис. 2.3.4.б

Рис. 2.3.4.в



Рис. 2.3.4.г

Рис. 2.3.4.д

Рис. 2.3.4.е

**Звільнення при спробі виконати захоплення спереду за ноги** (рис. 2.3.5). З кроком назад, понизити центр тяжіння та виконати ліктем однойменної руки відволікаючу дію під лопатку, розірвати захоплення (рис. 2.3.5.а). Правою рукою захопити лікоть правої руки нападника, ліву спрямувати між передпліччям і тулубом (рис. 2.3.5.б), виконати ривок на себе (рис. 2.3.5.в), перевести порушника в положення лежачи на животі, перейти до затримання.



**Звільнення від правопорушника, який сидить на животі працівника і душить його руками за горло (рис. 2.3.6.а). Притиснути підборіддя до грудей, ударом у лікті звільнитися від удушення (рис. 2.3.6.б). Повертаючи убік, звільнитися від нападника (рис. 2.3.6.в), завдати удару рукою, перейти до затримання із застосуванням больового прийому «важіль руки назовні» (рис. 2.3.6. г, д, е).**

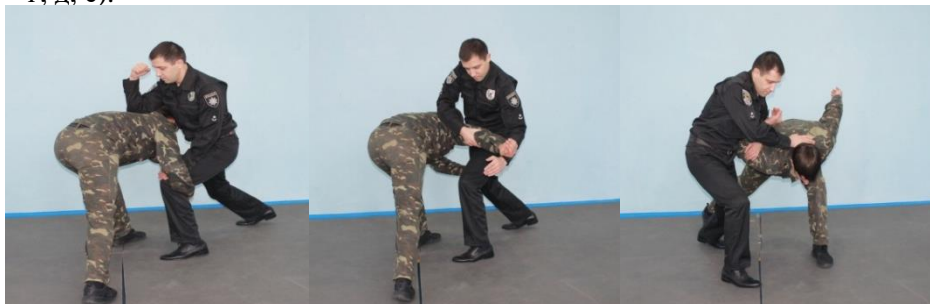


Рис. 2.3.5.а

Рис. 2.3.5.б

Рис. 2.3.5.в

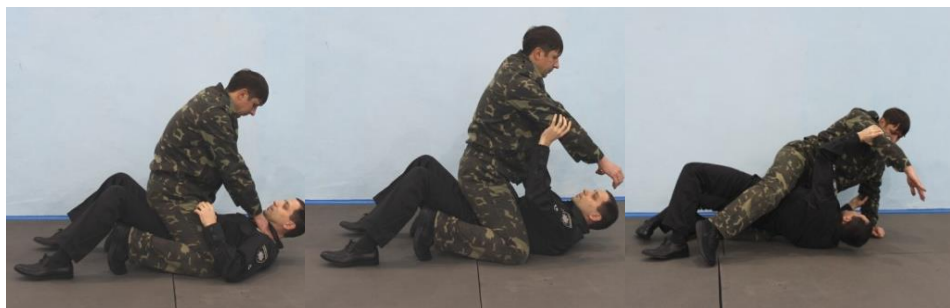


Рис. 2.3.6 а

Рис. 2.3.6 б

Рис. 2.3.6 в



Рис. 2.3.6.г

Рис. 2.3.6.д

Рис. 2.3.6.е

## **2.4. Критерії оцінювання рівня сформованості навичок виконання прийомів звільнення від захоплень та обхоплень**

Рівень практичного володіння прийомами звільнення від захоплень та обхоплень визначається за якістю технічного їх виконання. Помилками під час виконання прийомів самозахисту є:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- виконання дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування з порушенням правових підстав.

Рівень сформованості навичок виконання прийомів звільнення від захоплень та обхоплень оцінюється за чотирибальною шкалою, зокрема слід виставляти такі оцінки:

5 – «відмінно», якщо прийом виконано відповідно до опису, упевнено, швидко і довершено логічною підсумковою дією (фіксація партнера з больовим контролем, придушення, супроводження або комплекс цих дій тощо);

4 – «добре», якщо прийом виконано відповідно до опису, але повільно або допущено одну незначну помилку;

3 – «задовільно», якщо завдання виконано загалом, але невпевнено (больовий прийом і придушення виконано не переконливо, удари завдано не акцентовано або не в уразливу частину, захисні дії виконано нераціонально тощо);

2 – «незадовільно», якщо прийом не виконано, або грубо перевернуто, або допущено більше ніж дві помилки; якщо завдання або окремі його елементи не виконано (без захисту, фіксації з больовим контролем, супроводження тощо).

### 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ

---

#### 3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять із формування навичок звільнення від захоплень та обхоплень

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

*Спортивні травми* – це пошкодження або паталогічний стан, які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

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

До основних причин отримання травм, під час занять фізичними вправами, належать:

*Несприятливі метеорологічні та санітарні умови.* З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною отримання травм. Окрім цього, причинами отримання травм можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час занять на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена із-за сліпучих променів сонця під час занять на відкритих майданчиках.

*Порушення вимог лікарського контролю* (4–6% травм). Причинами травм може бути допущення осіб до занять із спеціальної фізичної підготовки, які не пройшли лікарського огляду; продовження тренувань із особами, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів); велике навантаження без урахування стану здоров'я та рівня підготовленості.

*Недисциплінованість* здобувачів вищої освіти (4–6% спортивних травм) – порушення встановлених правил і вияв



грубоців. Аналіз свідчить, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів).

Дуже часто травми виникають в результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому, вправи або дії.

Суттєву роль у виникненні травм відіграє *порушення режиму* (прийом їжі безпосередньо перед заняттями, прихід на заняття у стомленому стані тощо).

Одним з важливих заходів попередження травматизму є висока вимогливість до здобувачів, їхня самоорганізація та дисциплінованість.

Значний вплив на виникнення спортивних травм чинять *внутрішні фактори*, серед яких:

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

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

3) перерви у заняттях фізичною підготовкою (відрадження, хвороба, забезпечення публічного порядку та безпеки тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму, його фізичних якостей.

Для попередження випадків травматизму на заняттях з фізичної підготовки необхідно застосовувати комплекс низки заходів: використання правильної методики викладання, забезпечення належного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

### **3.2. Гігієна занять під час вивчення прийомів самозахисту**

Дотримання гігієнічних вимог, що висуваються до місць проведення занять, спортивного та спеціального знаряддя, спортивної форми під час занять зі спеціальної фізичної підготовкою є необхідним.

У спортивних залах має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм і пошкоджень.

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, як під час планових занять, так і в позанавчальний час, необхідно користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) і спортивним взуттям, що визначається правилами проведення занять із окремих видів спорту.

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

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

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

Проведення спортивних змагань повинно забезпечуватися медичним обслуговуванням. Підлоги спортивних залів мають бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

Температура в роздягальнях для відвідувачів має бути не нижча 18–20°C; у спортивних залах – не нижча 15°C і у душових – не нижча за 25°C.

Вимикачі електромережі повинні бути встановлені поза спортивною залом. На всіх розетках – зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні застібки.

У спортивній залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі та не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

Забороняється забивати наглухо і захарашувати двері запасних виходів із спортивної зали.

Особиста гігієна включає загальні гігієнічні правил, серед яких:

– правильне чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою;

– регулярне збалансоване харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. До особистої гігієни належать гігієнічні вимоги догляду за тілом і порожниною рота,

відмова від шкідливих звичок, що погіршують рівень здоров'я і тренованості, гігієна статевого життя. Особиста гігієна має не лише індивідуальне, але й соціальне значення – нехтування нею може призвести до розповсюдження у колективі різних захворювань.

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

Зрештою гігієнічні заходи та заняття спеціальною фізичною підготовкою переслідують спільні цілі: зміцнення здоров'я, підвищення загартованості, розумової та фізичної працездатності, підвищення готовності правоохоронців до високопродуктивної праці та виконання службових обов'язків.

Рациональний режим дня й обсяг рухової активності. Основою здорового способу життя є раціональний режим дня: правильне чергування праці та активного відпочинку, регулярне вживання їжі, певний час підйому і відходу до сну, виконання низки гігієнічних заходів.

За умови правильного режиму виробляється злагоджений ритм діяльності, в організмі формується динамічний стереотип нервових процесів, який визначається як врівноважена система умовних рефлексів. Відсутність постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршує працездатність і негативно позначається на здоров'ї.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для збереження форми, виду і гігієнічних властивостей спортивного взуття необхідний ретельний догляд за ним. Намокле та забруднене взуття слід очистити і просушити у вентиляваному приміщенні при кімнатній температурі. Не рекомендується сушити його на радіаторах опалення або біля відкритого вогню, оскільки від цього воно коробиться та псується.

Важливе значення має догляд за шкарпетками – їх слід регулярно прати, стежити, щоб на них не було грубих швів, латок та інших нерівностей, здатних зумовлювати потертості стопи.

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

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

Згубний вплив куріння та вживання алкоголю. Куріння й алкоголь згубно впливають на здоров'я і працездатність. Крім того ці шкідливі звички сповільнюють зростання спортивних досягнень і

тому в спортивній літературі розглядаються як руйнівники тренуваності. Спортивний режим несумісний з курінням і споживанням алкоголю.

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

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

Куріння є перешкодою у спортивному тренуванні та підвищенні спортивної майстерності.

Не менш негативний вплив на здоров'я створює вживання спиртних напоїв. Їх постійне вживання ослаблює організм, руйнує нервову систему та призводить до хвороби серця, шлунку, печінки й інших органів. Навіть незначні дози алкоголю порушують і гальмують функції клітин організму, значно послаблюють їх життєдіяльність.

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

### **3.3. Самоконтроль під час занять за темою**

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

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

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

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

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

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

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

Інтенсивність занять. Безсумнівно, що навіть заняття з мінімальною інтенсивністю призводять до позитивних впливів на стан здоров'я людини. Але для покращення загальної витривалості та серйозніших адаптаційних реакцій основних функціональних систем організму робота повинна виконуватися з частотою серцевих скорочень (далі – ЧСС) у діапазоні 140–160 уд./хв. При цьому, по мірі підвищення рівня підготовленості, для досягнення зазначених величин ЧСС, необхідно буде виконувати інтенсивну роботу.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ВИСНОВКИ

---

Належний рівень сформованості навичок виконання прийомів самозахисту – необхідна умова ефективного виконання службових завдань поліцейськими. Формування відповідних умінь і навичок передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

На підставі аналізу теоретичних і методичних засад формування навичок виконання прийомів самозахисту, розглянутих у методичних рекомендаціях, висвітлено закономірності розвитку й удосконалення рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки за відповідною темою.

Схарактеризовано форми організації занять, засоби й методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок виконання прийомів самозахисту. Висвітлено структуру практичного заняття за темою, запропоновано низку вправ, які можна застосовувати під час проведення навчальних і самостійних занять, спрямованих на формування спеціальних рухових умінь і навичок; подано фотоматеріал техніки виконання звільнень від захоплень та обхоплень.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на формування навичок виконання прийомів самозахисту, зокрема розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час опанування прийомів звільнення від захоплень та обхоплень.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
2. Арсененко О., Кримець О., Чукресв П., Гриньов І. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25).– С. 60–66.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
4. Бондаренко В. В. Теоретичні знання як складова підготовленості працівників міліції до ефективної діяльності в умовах протистояння із супротивником, озброєним холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 24–28. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
5. Бондаренко В. В., Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. № 2. С. 180–190.
6. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 4. 2020. С. 37–44.
7. Бондаренко В. В. Використання компетентнісного підходу під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.)*. Київ, 2018. С. 30–31.
8. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282.
9. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
10. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
11. Бондаренко В. В. Досвід підготовки працівників патрульної поліції європейських країн. *Юридична психологія*. 2017. № 1. С. 102–110.
12. Бондаренко В. В. Ефективність впровадження методики формування психофізичної готовності майбутніх правоохоронців до діяльності в умовах ризику. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 10–13.

13. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.

14. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.

15. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.

16. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

17. Бондаренко В. В. Модель якостей працівника міліції, яка надає йому перевагу в умовах несподіваного зіткнення з озброєним супротивником. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2010. Вип. 81. С. 136–140.

18. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»).

19. Бондаренко В. В. Особливості зіткнень працівників міліції з правопорушниками, озброєними холодною зброєю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49) 14. С. 17–22. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

20. Бондаренко В. В. Особливості тактичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped\\_2017\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2017_3_5). (Серія «Педагогіка»).

21. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8 (90) 16. С. 11–15. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

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

23. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективи напрямів : монографія. Київ, 2018. 524 с.

24. Бондаренко В. В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 287–290.

25. Бондаренко В. В. Решко С. М., Хасанов М. Х. Напрями модернізації професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2019 р.)*. Харків, 2019. С. 269–273.

26. Бондаренко В. В. Система професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (88) 16. С. 21–25. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

27. Бондаренко В. В. Ситуаційні моделі рухової та мотиваційної поведінки озброєного супротивника. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 (13). С. 217–226.

28. Бондаренко В. В. Службова підготовка як складова системи професійного навчання працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89) 16. С. 4–8. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

29. Бондаренко В. В. Специфіка первинної професійної підготовки інспекторів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 5 (87) 17. С. 16–21. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

30. Бондаренко В. В. Специфіка підготовчих дій при нападі супротивника, озброєного ножом. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2009. Вип. 69. С. 41–45.

31. Бондаренко В. В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Чернігів, 2019. 651 с.

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

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

34. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.

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

36. Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Сформованість спеціальних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 20-27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

37. Бондаренко В. В., Кисленко Д. П., Решко С. М. Ефективність протиборства працівників міліції під час нападу супротивника, озброєного холодною зброєю. *Юридична психологія та педагогіка*. 2015. Вип. 1 (16). С. 73–80.

38. Бондаренко В. В., Пліско В. В., Радзівеський Р. М., Босенко А. І. Вплив новітньої методики навчання на рівень професійної підготовленості майбутніх

фахівців охоронної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154. Т. 2. С. 41–47.

39. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Алгоритм дій майбутнього офіцера міліції в умовах зіткнення зі злочинцем, озброєним холодною зброєю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 101–104.

40. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Вплив системи поетапної підготовки на розвитку когнітивного критерію професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. 14. С. 66–72. (Серія «Педагогічні науки»).

41. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційно-ціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 50–56.

42. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В. Педагогічні умови застосування ситуаційних задач під час професійного навчання майбутніх працівників патрульної поліції. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 1. С. 96–102.

43. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Данильченко В. А. Специфіка фізичної підготовки працівників слідчих підрозділів Національної поліції України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 3(159). С. 17–22. (Серія «Педагогічні науки»). (DOI:10.5281/zenodo.3475691).

44. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михальчук Р. В. Особливості прогистоювання правопорушника й правоохоронця в різних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 20–25.

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

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

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

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

49. Бондаренко В., Решко С., Сергієнко Ю. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективній діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником. *Молодіжний науковий вісник Волинського*

національного університету імені Лесі Українки. 2014. Вип. 16 (59) 15. С. 70–74. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).

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

51. Бондаренко В.В., Решко С.М., Мартишко А.Ю., Рябуха О.С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 23–27. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»). DOI: 10.31392/NPU-ps.series15.2020.8(128).05

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

53. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: навч.-метод. посіб. / Заг. ред.. О.Ф. Гіди. – Нац. акад. внутр. справ, 2011. 94 с.

54. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника. Навч. Посіб.. Київ : УкрДГПІ, 2014. 104 с.

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

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

57. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 21. Кн. 3. Т. I (75). 2017. С. 74–80.

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

59. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

60. Жевага С. І., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир, 2013. 232 с.

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

62. Мартишко А. Ю. Актуальні питання підготовки органів внутрішніх справ до охорони громадського порядку та громадської безпеки під час проведення спортивних заходів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Спецвип. Серія. Юридичні науки. 2013. Т. 1. С. 76–79.

63. Мартишко А. Ю. Забезпечення охорони громадського порядку та гарантування безпеки під час проведення спортивних заходів. *Міліція України*. 2009. № 9 С. 8–12.

64. Мартишко А. Ю. Особливості навчання працівників органів внутрішніх справ України захисту від загрози холодного зброєю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. № 6. (49). С. 73–80.

65. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія та педагогіка*. 2016. № 2 (13). С. 127–136.

66. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Теоретичні та практичні аспекти фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2 С. 123–130.

67. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: метод. рек. / С. Є. Бутов, Д. П. Кисленко, С. М. Решко, О. І. Ємчук. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. 104 с.

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

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

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

71. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text>

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

73. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посіб. / [В. М. Романчук та ін.]. Житомир, 2012. 880 с.

74. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 108 с.

75. Ростислав Радзівський, Валерій Пліско, Валентин Бондаренко. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проекту охорони об'єктів. *Наука і освіта*. № 3. 2020. С. 109–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-16> URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-3-doc/2020-3-st16>

76. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ. 2008.

77. Тихий О.В. Вплив занять фізичною підготовкою на дихальну систему 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 Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 14–15 лютого 2019 р.). Київ, 2019. С. 402–404.

78. Тихий О.В. Ефективна підготовка майбутніх фахівців як результат професійної компетентності викладача. *Актуальні проблеми вищої професійної*

освітні : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 150-151.

79. Bondarenko V., Kyslenko D., Yukhno Yu., Zhukevych I., Radzievskii R. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (2). P. 1065–1071. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2018.s2159).

80. Bondarenko V., Plisko V., Doroshenko T. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2). P. 1050–1054. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2018.s2156).

81. Bondarenko V., Prontenko K., Andreychuk V. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). P. 540–545. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2016.02085).

82. Bondarenko V., Prontenko K., Griban G. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s4217).

83. Bondarenko V., Prontenko K., Kyslenko D. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). P. 789–794. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2017.02120).

84. Bondarenko V., Prontenko K., Klachko V. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (Supplement issue 1). P. 28–33. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.s1005).

85. Bondarenko V., Prontenko K., Prontenko V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the Use of the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (1). P. 447–451. URL: <http://efsupit.ro>. (DOI:10.7752/jpes.2017.01067).

86. Bondarenko, V., Antipova, O., Griban, G., Sydorhuk, N., Biruk, N., Horokhova, L., Boichuk, I., Verbovskiy, I., Antonova, O., Novitska, I., Prontenko, K., Bloschynskiy, I. (2019). Methodological principles of the professional training of future specialists at higher educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:2, Período: Diciembre, 2019. Available from: [https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/\\_files/200006408-d9ec0d9ec1/EE19.12.02%20Principios%20metodol%C3%B3gicos%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20profesional%20de....pdf](https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006408-d9ec0d9ec1/EE19.12.02%20Principios%20metodol%C3%B3gicos%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20profesional%20de....pdf)

87. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorhuk, N., Dzhezhyk, O., Boichuk, I., Kalashnik, N., Kozlovets, M., Slyusar, V., Pavlenko, V., Biruk, N., Verbovskiy, I., & Bloschynskiy, I. (2020). Professional Skills and Competencies of the Future Police Officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 35-43. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

88. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational

institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

89. Bondarenko, V., Plisko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, I., Bohuslavskiy, V., Ivanitskiy, R., Solohub, O., Husarevych, O., Petryshyn, O., Babich, O., Griban, G., Prontenko, K. (2020). Criteria for assessing the physical readiness of patrol police officers to perform the activities. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 2, Artículo no.:26, Periodo: 1ro de Enero al 30 de Abril del 2020. Available from: [https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/\\_files/200006608-7bcb7bcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20los%20agentes%20de.....pdf](https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006608-7bcb7bcbf/20.01.26%20Criterios%20para%20evaluar%20la%20preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de%20los%20agentes%20de.....pdf)

90. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Minenok, A., Donets, I., Danylchenko, V., Khudiakova, N., Okhrimenko, S., Alexandrov, D., Vakulyk, O., Rozhnova, T., Verbovskiy, I., Horokhova, L., Griban, G., Bloshchynskiy, I., & Prontenko, K. (2020). Professionally important psychophysiological qualities of patrol police officers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(4), 62-71. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/902>.

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

92. Kyslenko D., Shynkaruk O., Kryshevych O., Yukhno Y., Korotun I., Bondarenko V., Holovanova N. Enhancing physical fitness of future national security personnel of Ukraine using team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. № 20 (Supplement issue 1). P. 378–384. URL: <http://efsupit.ro> (DOI:10.7752/jpes.2020.s105) / Available from: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2020/Art%2054.pdf>

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

94. Prontenko, K., Bondarenko, V., Bezpaliiy, S., Kyslenko, D., Lisnichenko, Yu., Olo, V., Alosyna, A., Bychuk, O., Smirnov, V. (2020). Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2020, 12 (1), 41-53. doi: 10.29359/BJHPA.12.1.05. Available from: [https://fileview.fwdcdn.com/?url=https%3A%2F%2Fmail.ukr.net%2Fapi%2Fpublic%2Ffile\\_view%2Flist%3Ftoken%3DolqLvIPUwWCu2\\_VrDSbFb8jf0K9GAvIJZsQm5bOCUyNQLAtsu-Pcq9ly3BSDQ9daU4paLoNpwi-CS5s\\_a9Dh1-ZaNjRkKOSCqRc%253AHsMJ-Py63IWYxqHO%26r%3D1584537101752&default\\_mode=view&lang=ru#start=0](https://fileview.fwdcdn.com/?url=https%3A%2F%2Fmail.ukr.net%2Fapi%2Fpublic%2Ffile_view%2Flist%3Ftoken%3DolqLvIPUwWCu2_VrDSbFb8jf0K9GAvIJZsQm5bOCUyNQLAtsu-Pcq9ly3BSDQ9daU4paLoNpwi-CS5s_a9Dh1-ZaNjRkKOSCqRc%253AHsMJ-Py63IWYxqHO%26r%3D1584537101752&default_mode=view&lang=ru#start=0)



*Навчальне видання*

МАРТИШКО Андрій Юрійович,  
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,  
РЯБУХА Олександр Сергійович та ін.

ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ: ЗВІЛЬНЕННЯ  
ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ

Методичні рекомендації

Підписано до друку 31.02.2021. Формат 64х90/16. Папір офсетний  
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,26.  
Наклад 150 прим. Зам.№0121/П

Виготовлювач «ФОП Кандиба Т.П.»  
Бул. Незалежності, 16, м. Бровари, 07400  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 5263 від 20.12.2016.  
E-mail: [diz\\_18@ukr.net](mailto:diz_18@ukr.net)  
Тел.: 067231-02-86 (Viber)  
099 120-25-24