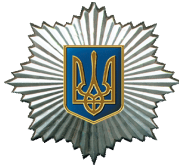




**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ:
ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУВАЛЬНІ ДІЇ**

Методичні рекомендації



**Київ
2021**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ:
ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУВАЛЬНІ ДІЇ

Методичні рекомендації

Київ
2021

Укладачі:

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

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

Бикова Г. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

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

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

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

Рецензенти:

Вербин Н. Б. – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського;

Безпалий С. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки НАВС.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 17 лютого 2021 року (протокол № 5)

Матеріали подано в авторській редакції

Т381 **Техніка** виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії [Текст] : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 70 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й техніку виконання ударів руками та ногами, захисних і контратакувальних дій. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на вивчення ударної техніки руками та ногами, зокрема розглянуто прийоми затримання під час виконання захисних і контратакувальних дій.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, працівників практичних підрозділів Національної поліції України.

УДК 796.052.244:796.012.443/444(072)

© Національна академія внутрішніх справ, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ, ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ	5
1.1. Особливості формування навичок виконання ударів руками та ногами	5
1.2. Загальна характеристика захисних і контратакувальних дій	6
1.3. Вразливі ділянки на тілі людини та наслідки їх ушкодження.....	8
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ УДАРІВ, ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ	14
2.1. Методичні засади опанування бойових (навчальних) стійок. Способи пересування, бойова дистанція	14
2.2. Техніка виконання ударів руками та ногами	21
2.2.1. Удари руками	21
2.2.2. Удари ногами	24
2.3. Техніка виконання захисних дій від ударів руками та ногами	29
2.3.1. Захист пересуванням та рухами тулуба	29
2.3.2. Захист кінцівками	31
2.3.3. Комбінований захист і контратакувальні дії	33
2.4. Організаційно-методичні вказівки щодо проведення занять із вивчення техніки ударів та захисних дій від них.....	38
3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ УДАРІВ, ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ	4949
3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування техніки виконання ударів і захисту від них.....	4949
3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання ударів і захисту від них.....	511
3.3. Самоконтроль під час занять за темою	57
ВИСНОВКИ	6060
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	6161
ДОДАТОК.....	6969

ВСТУП

Публічне зіткнення із непокою правопорушника створює екстремальні умови та вимагає від правоохоронця миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови висувають підвищені вимоги до професійної підготовленості особового складу, зокрема сформованості спеціальних рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу.

Удари – одна з ефективних форм застосування заходів фізичного впливу, яка є невід’ємною частиною майже всіх атакуючих і захисних дій у ситуаціях зіткнення з правопорушником, особливо коли працівник поліції не має зброї. Удари руками та ногами підвищують ефективність застосування заходів фізичного впливу у випадках, коли працівник має меншу вагу, зріст або діє проти декількох правопорушників.

У деяких ситуаціях, у певний момент двоюдою удари можуть відігравати головну та допоміжну роль, розширюючи спектр бойових можливостей. Їх можна застосовувати як засіб нападу, так і захисту (зустрічні та випереджальні удари), як дії, які розпочинають, і дії, які завершують двобій, а також як засіб переходу від одного прийому до іншого. Удари завдаються руками, ногами, головою як для враження супротивника, так і створення умов для виконання інших прийомів і технічних дій. Ефективність ударів за умови відповідної підготовленості може бути досить високою (коли удари завдаються в найуразливіші частини тіла): вчасно і точно нанесений удар чи серія ударів спричинює сильний больовий шок, утрату свідомості та здатності рухатися.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні засади й техніку виконання ударів руками та ногами, захисних і контратакуючих дій. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на вивчення ударної техніки руками та ногами, зокрема розглянуто прийоми затримання під час виконання захисних і контратакуючих дій.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України, слухачів курсу первинної професійної підготовки поліцейських, працівників практичних підрозділів Національної поліції України.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ, ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ

1.1. Особливості формування навичок виконання ударів руками та ногами

Удари належить до прийомів фізичного впливу, що спрямовані на враження чи силове затримання правопорушника.

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів. Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення і нервові вузли, м'язи і зв'язки, спричинюючи больовий шок, механічні розриви м'язів, судин, кісток тощо.

Для найефективнішого нанесення ударів їх слід спрямовувати в такі місця, в яких нерви, судини та кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками та розміщені в безпосередній близькості до поверхні тіла людини.

Ефективність ударів забезпечується завдяки дотриманню низки правил, серед яких:

- збереження стійкої рівноваги і твердої опори під час удару;
- досягнення значної сили та швидкості ударів, послідовним залученням у рух великих м'язових груп і максимального зосередження зусиль під час удару;
- супроводження удару активним видихом;
- узгодженість дій рук і ніг.

Координація рухів під час виконання максимально сильних ударів має відповідати трьом вимогам:

- 1) надання найбільшої швидкості ударній ланці (кулаку, ступні тощо) до моменту зіткнення з ціллю;
- 2) збільшення ударної маси під час удару (досягається «закріпленням» окремих ланок сегмента, що вдаряє, шляхом одночасного включення м'язів-антагоністів: м'язів протилежних за дією функціональних груп);
- 3) збільшення радіуса обертання. Наприклад, сила удару правою рукою збільшується вдвічі, якщо вісь обертання проходить біля лівого плечового суглоба, порівняно з ударами, при яких вісь обертання збігається з центральною поздовжньою віссю тіла.

Під час виконання ударів працівник повинен забезпечити собі можливість швидкого відновлення втраченої рівноваги в разі невлучення і мінімальну вірогідність травмування тієї частини кінцівки, якою завдається удар.

Виконання замаху під час нанесенні удару свідчить про намір атакувати. Зазначене надає перевагу супротивнику, тобто час для виконання захисних дій. Тому необхідно сформувати навички виконання ударів без замаху.

Удари руками і ногами значно розширюють арсенал заходів фізичного впливу, що відіграє позитивну роль у підготовці працівника до реального протистояння з правопорушниками.

Для опанування техніки виконання ударів, слід систематично їх відпрацьовувати.

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакувальні, зустрічні, удари у відповідь та випереджальні.

Атакувальний удар – це ініціативна наступальна дія – удар по відкритій цілі, що спрямований на враження супротивника.

Зустрічний удар – виконується безпосередньо під час атакувальних дій супротивника.

Випереджальний удар – виконується в момент, який передую атакувальним діям супротивника.

Удар у відповідь виконують у відповідь на атакувальні дії супротивника, після захисних дій.

Найефективнішими під час фізичного протистояння з правопорушником є подвійні удари та серії ударів.

Подвійний удар – два швидко виконаних один за одним одно-чи двосторонні удари.

Односторонні подвійні удари – виконують однією рукою чи ногою або двома однойменними кінцівками.

Двосторонні подвійні удари виконують двома різнойменними кінцівками (руками, ногами або рукою і ногою).

Серії ударів передбачають послідовне нанесення декількох ударів у різних поєднаннях і з різних положень.

1.2. Загальна характеристика захисних і контратакувальних дій

Захисні дії (прийоми захисту) – прийоми фізичного впливу (техніко-тактичні дії), які використовують з метою уникнення враження від дій супротивника.

Володіння технікою захисту від ударів правопорушника значною мірою обумовлює результат фізичного протистояння з ним.

Для відбиття певного удару може бути використано кілька видів захисних дій, залежно від дистанції, швидкості і тактичних задумів працівника поліції, який захищається. У кожному конкретному випадку застосовують ті захисні дії, що створюють найвигідніше положення для відповідних і зустрічних дій.

Якість захисних дій визначається точним розрахунком, своєчасністю, швидкістю виконання. Захисні дії не повинні бути ні передчасним, ні спізнаним. Проте якщо врахувати, що удари

здебільшого завдаються один за одним протягом коротких проміжків часу, то захисні дії мають бути злагоджені, мати незначну амплітуду.

Виходячи з тактичної доцільності, необхідно завжди визначати вид і напрямок атакуючої дії супротивника, перш ніж застосувати ту чи іншу захисну дію. Захисні дії від ударів доцільно поєднувати з відходом, збільшуючи дистанцію для того, щоб мати можливість вразити супротивника відповідними діями. Разом з цим застосовують і зустрічний захист, для зупинення, чи різкого уповільнення руху кінцівки супротивника. У таких випадках особливого значення набуває відчуття бою, тобто постійне розуміння бойової обстановки, дій і задумів супротивника, що ґрунтується на індивідуальному досвіді. Значну увагу при цьому приділяють гостроті зорового сприйняття, тонкощам психологічного аналізу, точності м'язових тактильних відчуттів, відчуттю дистанції та часу.

Для успішного здійснення захисних дій важливого значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначати напрямок удару і виконати захисні дії. Якщо дистанція обрана занадто коротка – працівник не встигає адекватно прореагувати на удар, якщо занадто велика – він не має можливості ефективно контратакувати.

Для виконання ефективних захисних дій важливо візуально оцінити стійку супротивника, за якою можна визначити напрямок удару, а за розміщенням ніг ті розподілом ваги тіла визначити, якою ногою нападник атакуватиме. Під час виконання захисних дій не можна заплющувати очей і відвертатися.

Удари ногами мають значну силу, тому відпрацюванню захисних дій від них слід приділяти виняткову увагу. Найнебезпечніші удари ногами на нижньому і середньому рівнях – у голілку, коліно, живіт і пах.

Уникаючи від удару ногою у нижній рівень тіла на ближній і середній дистанціях, застосовують відхід з лінії атаки, зупинення ноги, що б'є, накладку ступнею, підставку ступні або м'язової частини ноги. Під час виконання захисних дій від ударів у верхній рівень тіла застосовують пересування, рухи тулубом, руки.

У східних єдиноборствах захист руками виконується за рахунок жорстких, могутніх блоків з великою концентрацією сили. Іншим є трактування захисту від ударів у боксі, айкідо, російському стилі рукопашного бою. Тут здебільшого використовують захист пересуванням, розвертанням тулуба, ухили, «пірнання», м'які блоки.

Захисні дії від ударів здійснюють різними способами: пересуванням (кроком чи стрибком назад, праворуч чи ліворуч); рухами тулуба (ухилами, «пірнаннями», розвертаннями); кінцівками (нанесенням зустрічних чи випереджальних ударів, підставками, відбивами, накладками). Комбіновані захисні дії поєднують різні його способи.

1.3. Вразливі ділянки на тілі людини та наслідки їх ушкодження

Вразливою ділянкою вважають ту частину тіла, удар чи натиснення на яку спричинює ушкодження, гострий біль та/або значний розлад життєдіяльності. Найуразливіші місця на тілі людини там, де нерви, судини та кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини.

Знання вразливих ділянок (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та під час здійснення самозахисту.

Впливаючи на вразливі ділянки можна ефективно нейтралізувати супротивника, особливо в разі його нападу з використанням холодної чи вогнепальної зброї.

Знання розміщення вразливих ділянок на тілі людини і вмільний вплив на них для самозахисту допоможе уникнути зайвої жорстокості. Завжди необхідно пам'ятати, що невиправдане застосування крайніх заходів суперечить закону.

Сила, з якою слід завдавати ударів у будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною і відповідати ступеню небезпеки, якій піддається працівник поліції з боку того, хто здійснює напад. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосовуваних ударів, пам'ятати, що мета працівника поліції – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника.

Знання розміщення вразливих місць на тілі людини необхідне не лише для того, щоб знати куди бити, але й для того, щоб знати куди не можна бити, а якщо і можна, то лише в разі крайньої необхідності, та смертельної загрози життю.

Наслідки від нанесення удару тієї чи іншої сили в уразливу ділянку можна умовно розподілити на п'ять ступенів враження:

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

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

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

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

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

Основні вразливі місця на голові людини зображені на рис.1, на тілі (вид спереду та ззаду) на рис. 2 а, 2 б:

1. *На голові:* 1 – скроня; 2 – очі; 3 – перенісся, 4 – ніс; 5 – вилиця; 6 – вухо; 7 – ділянка під вухом; 8 – суглоб щелепний; 9 – підборіддя; 31 – основа черепа.

2. *На шії:* 10 – сонливі артерії, 11 – бокова частина шії (грудино-ключично-соскоподібний м'яз); 12 – горло (адамове яблуко); 13 – заглибина під горлом.

3. *На руках:* 36 – триголовий м'яз; 37 – лікоть; 18 – ліктьовий суглоб; 23 – променевоzap'ястковий суглоб; 15 – підпахова западина; 21 – м'язовий виступ на передпліччі; 24 – тильна частина кисті; 26 – пальці.

4. *На тулубі:* 33 – трапецієвидний м'яз; 34 – лопаточна кістка; 35 – ділянка між лопатками, хребет; 39 – хрестець; 14 – ключиця; 17 – сонячне сплетіння; 16 – ділянка серця; 20 – селезінка; 19 – печінка; 25 – пахова ділянка; 38 – нирки; 22 – черевна порожнина.

5. *На ногах:* 41 – зовнішня та 40 – задня частина стегна; 27 – колінний суглоб; 42 – підколінна западина; 28 – гомілка; 44 – щиколотка; 30 – підйом ступні; 43 – литконіжний м'яз; 45 – ахіллесове сухожилля.

Удар у скроню наноситься збоку кулаком, спричинює тяжкі ушкодження з переломом кісток, розривом судин мозку, струс мозку, втрату свідомості, можливу смерть (але помиляється той, хто вважає скроню найуразливішим місцем, адже череп досить міцний саме в ділянці скроні).

Удар у перенісся та ніс наноситься кулаком прямо або знизу вверх під ніс основою долоні (спричинює кровотечу, сильний біль, больовий шок із втратою свідомості, дезорієнтацію, перелом носа). Такий удар є дуже ефективним прийомом, особливо, якщо застосовується працівником, який перебуває на короткій відстані від супротивника. Удар у ніс слід застосовувати лише для того, щоб дезорієнтувати супротивника і, скориставшись цим, здійснити його затримання. Небезпека заподіяти серйозну травму таким ударом при цьому значна.

Удар у підборіддя, щелепний суглоб виконується кулаком прямо, збоку та знизу. Такий удар спричинює сильний біль, больовий шок із втратою свідомості, позбавляє можливості чинити опір. Досить ефективним і болісним є удар прямими пальцями під щелепу.

Удар в очі виконується випрямленими пальцями. Спричинює уповільнення роботи серця, засліплення, втрату орієнтації, створює загрозу життю. Ефективним є натиснення пальцями на зіниці.

Удар у вухо, ділянку під вухом виконується збоку кулаком або відкритою долонею. Спричинює сильний біль, розрив барабанної перетинки, кровотечу з вух, ураження нервової системи, сильний біль, у випадках застосування надмірної сили – смерть.



Рис. 1

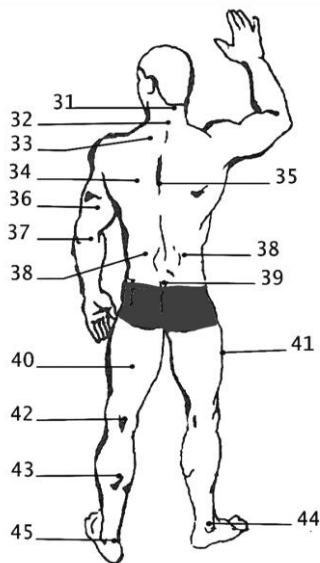


Рис. 2 а

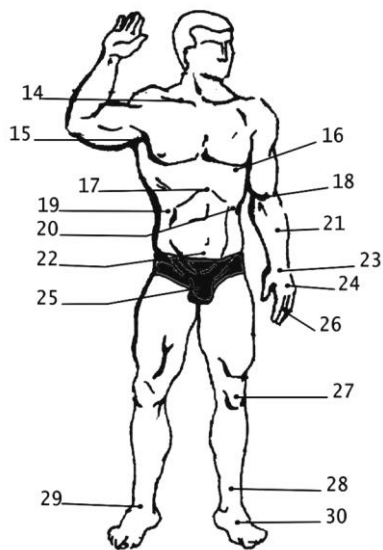


Рис. 2 б

Слід пам'ятати, що будь-який удар у голову, якщо він нанесений з великою силою, може спричинити тяжкі ушкодження. При цьому головну роль відіграє не місце, куди він наноситься, а саме сила удару.

Удар в основу черепа виконується кулаком, основою долоні, спрямовуючи їх знизу вгору або прямо. Такий удар спричинює тяжку травму із зміщенням кісток черепа, ушкодженням і розривом спинного мозку, больовий шок, втрату свідомості, ушкодження зору.

Ділянка основи черепа не є особливо придатною для нанесення ударів. Фізично слабкій людині не слід застосовувати цей прийом у протистоянні з сильнішим від нього суперником.

Удар у шийний відділ хребта спричинює сильний біль, призводить до зміщення шийних хребців і непритомності.

Удар у сонні артерії завдається збоку чи навідліг ребром долоні та спричинює гостре кисневе голодування, утрату свідомості (у це місце можна наносити удари частіше, ніж у будь-яке інше, тому що воно доступніше).

Для заподіяння супернику болю, немає необхідності завдати сильних ударів – навіть слабкий удар при цьому буде ефективним. Удар у шию виконується у випадках, коли супротивник знаходиться перед працівником і коли він стоїть збоку чи повернувся спиною до нього.

Удар у бокову частину шиї (грудино-ключично-соскоподібний м'яз) завдається ребром долоні. Такий удар збиває з ніг і навіть спричинює непритомність. Але якщо на шиї є шарф чи супротивник надягнув грубий зимовий одяг з піднятим коміром, удар буде неефективним.

Удар у горло (адамове яблуко) виконується прямо пальцями. Такий удар спричинює перелом хрящів, удушення, шок і навіть смерть від удушення (прийом може бути виправданим лише тоді, коли працівнику загрожує смертельна небезпека, оскільки навіть слабкий удар не лише заподіює значного болю, але й може спричинити удушливі спазми і призвести до тяжких ушкоджень). Сильний удар може бути смертельним.

Удар у ключицю м'язовою частиною кулака або ребром долоні спричинює сильний біль і призводить до її перелому. Завдати такого удару під силу фізично розвиненій людині. До того ж необхідно володіти правильною технікою виконання удару. Тому більшості працівників навряд чи слід застосовувати цей удар.

Прямий удар кулаком у сонячне сплетіння спричинює шоківий стан, може призвести до зупинення серця або дихання та непритомності. Нетренованій людині здебільшого завдати такого удару складно. Удар середньої сили в сонячне сплетіння на певну мить спричинює больовий шок або «забиває» подих у супротивника.

Удар кулаком у ділянку серця спричинює сильний біль, його зупинку або непритомність.

Сильний удар у ділянку під нижнім ребром (у селезінку, печінку) наноситься кулаком, ступнею, коліном. Такий удар спричиняє сильний біль. Точно влучити в підребер'я складно, особливо, якщо цьому заважає одяг. Удар у таке місце може призвести до розриву органу, внутрішньої кровотечі, смерті, тому застосовувати його не слід.

Удар у ділянку нирок вважається винятково уразливим. Але якщо людина середнього рівня фізичного розвитку завдає удару в ділянку нирок супротивника, який достатньо фізично розвинений, то при такому ударі він відчуває лише різкий біль. Ймовірність важкої травми в цьому випадку незначна. Якщо удар завдає сильна і тренувана людина, то існує ймовірність дуже серйозних наслідків (розрив органу, внутрішня кровотеча).

Удар рукою зверху вниз у трапецієвидний м'яз плеча. За такого удару навіть не дуже підготовлена особа, може не лише заподіяти супротивнику біль, але й на якийсь час паралізувати його руку.

Удар у ділянку променево-зап'ясткового суглоба завдається ребром долоні, спричинює сильний біль і на певний час виводить із ладу руку супротивника.

Удар у м'язовий виступ передпліччя, виконаний із середньою силою, спричинює больовий шок. Сильний удар може паралізувати руку, а могутнім ударом можна спричинити непритомність у супротивника. Разом з тим використання прийому не загрожує важкими наслідками, оскільки ймовірність тяжкого травмування незначна.

Удар у внутрішню частину ліктьового суглоба завдається відкритою рукою і спричинює сильний біль. Різкий удар у пряму руку може навіть на деякий час її паралізувати.

Удар у тильну частину кисті руки кулаком з виставленою вперед фалангою пальця, може спричинити сильний біль.

Удар у лікоть слід наносити лише в тому випадку, якщо рука супротивника знаходиться у витягнутому і напруженому положенні (сильним ударом навіть можна вибити лікоть із суглоба).

Удар у триголовий м'яз плеча спричинює різкий біль. Слід зазначити, що це не найпридатніше місце для нанесення ударів.

Удар у черевну порожнину спричинює біль, нанесений надто сильно, може призвести до важкої травми внутрішніх органів.

Удар у пах миттєво спричинює сильний біль і непритомність. Чоловіки інстинктивно оберігають у сутичці цю зону, а досвідчений супротивник здебільшого очікує такого удару та готовий його відбити. Успішне виконання удару залежить від несподіваності та швидкості його виконання.

Удар середньої сили ногою збоку у зовнішню частину стегна (ділянка, яка розділяє зовнішню частину стегна навпіл) заподіює біль і на певний проміжок часу може навіть паралізувати ногу супротивника.

Удар носком чи ребром ступні у нижню частину гомілки, яка не захищена ні м'язами, ні м'язкою тканиною спричинює сильний біль і може призвести до перелому кісток. Ефективнішими є короткі, хльосткі удари.

Удар п'ятою у підйом ступні спрямовують зверху вниз і завдаються у випадку, коли працівник перебуває поруч із супротивником. Влучно виконаний удар спричинює сильний біль.

Удар черевиком у кістку щиколотки, навіть не сильний, спричинює больовий шок і може знерухомити ногу супротивника на тривалий час.

Удар у задню частину стегна (двоголовий м'яз стегна) виконується працівником, який стоїть позаду супротивника, у місце трохи вище підколінної западинки. Ефективним буде лише сильний удар ногою.

Удар прямо чи збоку в коліно призводить до значного ушкодження колінного суглобу та спричинює сильний біль.

Ударом ногою ззаду у підколінну западинку можна збити супротивника з ніг.

Удар у литконіжний м'яз (навіть середньої сили) спричинює сильний біль і на певний час паралізує дії супротивника.

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ УДАРІВ, ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ

2.1. Методичні засади опанування бойових (навчальних) стійок. Способи пересування, бойова дистанція

Стійка – це оптимальне положення частин тіла працівника поліції, при якому він може ефективно здійснювати атакувальні й захисні дії (бойові стійки) під час сутички з правопорушником чи відпрацьовувати техніку прийомів фізичного впливу, формувати навички самозахисту в процесі навчання (навчальні стійки). Залежно від положення ніг стійка може бути фронтальною, лівосторонньою, правосторонньою, а залежно від положення центру маси тіла – високою, середньою, низькою.

У фронтальних рівномірних стійках вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, які розміщені на одній лінії. Якщо вага тіла переноситься на одну ногу, то це буде фронтальна бокова стійка.

У лівосторонній чи правосторонній стійці одна нога розміщена попереду, друга позаду. Якщо вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду – це передня стійка, якщо на ногу, що стоїть позаду – задня стійка. Якщо вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги – рівномірна стійка.

У рівномірній стійці, працівник має можливість переміщати вагу тіла на одну з ніг, не переносючи опори.

Стійка має забезпечувати надійну стійкість та можливість маневрувати в будь-якому напрямку, завдавати ударів ногами та руками, здійснювати захисні дії, виконувати інші прийоми фізичного впливу та самозахисту.

Ефективність бойової стійки забезпечується вмінням контролювати своє тіло у будь-якому положенні. Під час вибору бойової стійки керуються положенням, що сильна рука знаходиться позаду. Якщо права нога розміщена попереду – це правостороння стійка, якщо ліва – лівостороння. Найуніверсальнішою стійкою, що відповідає всім вимогам єдиноборств, є *лівостороння (правостороння) бойова стійка*.

Стійки використовують на близькій або середній дистанціях під час нападу на працівника поліції за необхідності виконання захисних та атакувальних дій. Перебуваючи у бойовій стійці працівник готовий здійснювати захисні та контратакувальні дії, застосовувати прийоми фізичного впливу. У бойовій стійці ступні ніг рівнобіжні та обернуті під кутом 45° відносно поздовжньої осі (лінії атаки) на зручній відстані одна від одної. Ноги частково зігнуті в колінних суглобах, а вага тіла розподілена рівномірно на передню частину кожної ступні (рис. 3).

Точка перетину поздовжньої та поперечної осей є проекцією центру маси тіла на горизонтальну поверхню і є пунктом відліку під час виконання переміщень.

Тулуб незначно нахилений вперед і обертається навколо вертикальної осі під кутом 45° відносно лінії атаки, спина пряма, плечі розслаблені та подані трохи вперед. Плече, що знаходиться попереду, розміщене дещо вище плеча, що знаходиться позаду, і прикриває підборіддя. Голова нахилена вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, передпліччя захищають тулуб. Кисті розслаблені, пальці зібрані в кулак і нахилені трохи всередину, спрямовані ударною поверхнею вперед. Кулак, що знаходиться попереду, розміщується на рівні однойменного плеча; кулак, що знаходиться позаду – захищає підборіддя.

Правильність стійки перевіряють таким чином: рівномірно присісти на обидві ноги до торкання підлоги коліном ноги, що знаходиться позаду. Коліно, що знаходиться позаду, і п'ята ноги, що стоїть попереду, мають бути на одній лінії. В лівосторонній або правосторонній стійці очікування одна нога виставлена вперед.

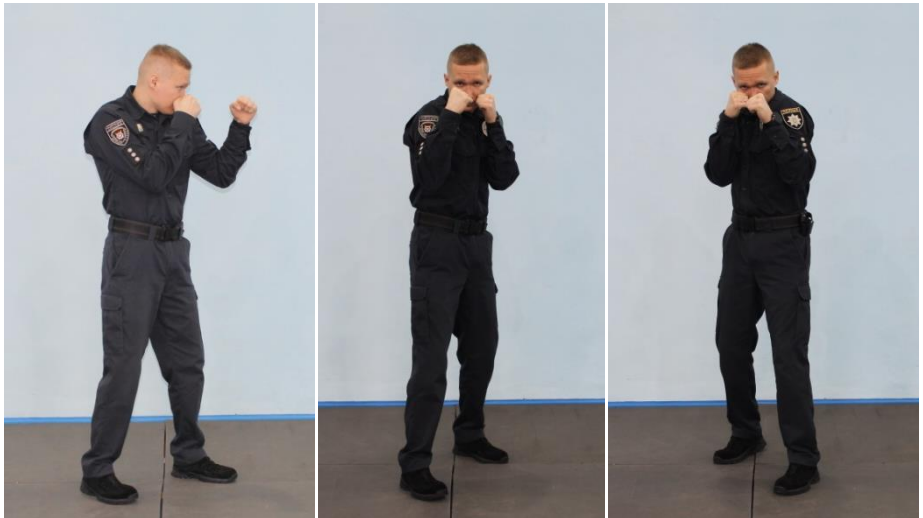


Рис. 3

Характерні помилки: вага тіла розподілена нерівномірно, тулуб грудьми обернуто до супротивника.

Якщо працівник поліції перебуває на середній або дальній дистанціях від правопорушника, то можна стати в бойову стійку, яка подібна до попередньої, за винятком того, що плечі опущені, передпліччя в горизонтальному положенні розміщуються на рівні

живота, а лікті розведені в сторони. Така стійка може бути як правосторонньою або лівосторонньою, так і фронтальною.

Перебувати в бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, але в постійній готовності до активних дій. Це дозволяє уникати передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися в необхідний час, розвинути максимальну початкову швидкість руху під час виконання захисних й атаквальних дій.

З підвищенням рівня підготовленості та сформованості в працівника навичок виконання захисних і контратакувальних дій, класичні бойові стійки можна трансформувати в індивідуальні, які більше відповідають тактиці ведення бою. Відпрацьовуючи техніку виконання ударів у навчальних поєдинках, необхідно виокремити для себе найзручнішу стійку, яка сприятиме легкому та вільно маневруванню, завданню ударів і здійсненню захисних дій від них.

Констатовано, що вищезазначені бойові стійки можуть спонукати небажану агресивність супротивника. Тому в ситуаціях з відсутнім явно вираженим нападом, але існуючою вірогідністю нападу або супротивник перебуває на дальній дистанції, можна використовувати *стійки очікування*, які дозволяють швидко здійснити захисні дії або перейти до атаквальних.

У *фронтальній стійці очікування* тулуб рівний, руки опущенні донизу (розміщені вздовж тулуба), колінні суглоби ледь зігнуті, ступні розміщені на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги та дещо перенесена на передні частини ступень.

Бойові стійки можна використовувати як навчальні – під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту та рукопашного бою.

Стойки очікування застосовують у випадках, коли працівник повністю контролює ситуацію і не відчуває агресивності стосовно себе. Крім того, стійку очікування можна використовувати як вихідне положення для застосування несподіваних атаквальних дій на правопорушника, що не потребує переходу в бойову стійку.

Існує значна кількість навчальних стійок, у яких відпрацьовують класичні техніку східних единоборств. У практиці спеціальної фізичної підготовки працівника поліції здебільшого використовують такі стійки: основна, фронтальна, широка фронтальна.

Основна стійка

Природна розслаблена стійка, в якій п'яти поставлені разом, а носки – порізно, руки трохи зігнуті спереду, відстань між кулаками 10–15 см. Із зазначеної стійки розпочинають і завершують комплекси формальних вправ рукопашного бою.

Фронтальна стійка (рис. 4).

Ноги на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, ступні дещо розвернуті. Усі м'язи тіла, особливо ніг, розслаблені, а вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, плечі опущені, руки трохи зігнуті попереду, пальці стиснуті в кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вгору). Перше положення може використовуватись як стійка очікування у реальних сутичках з правопорушником. У таких ситуаціях пальці у кулак не стискають.

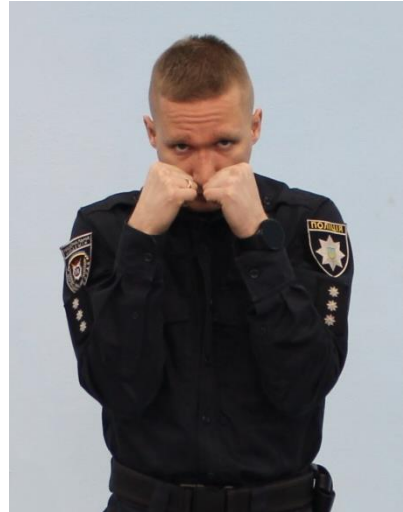


Рис. 4

Характерні помилки: ноги прямі, м'язи ніг напружені; руки розміщені занадто далеко або близько відносно тулуба (мають розміщуватись під кутом близько 30°).

Широка фронтальна стійка

Ноги поставити на відстань орієнтовно вдвічі ширше плечей, ступні рівнобіжні одна одній, руки частково зігнуті в ліктях попереду, пальці стиснуті в кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вгору). Плечі опущені, тулуб прямий, колінні суглоби розведені в боки якомога ширше. Широку фронтальну стійку використовують під час вивчення та вдосконалення ударів руками та захисту від них. В умовах фізичного протистояння з правопорушником її використовують для нанесення завершального удару, контролю за супротивником після застосування больових прийомів.

Характерні помилки: пальці ніг не підняті; немає опори на ребро ступень; спина прогнута недостатньо, коліна не розведені в боки.

Під час виконання всіх прийомів фізичного впливу погляд має бути спрямований у груди супротивника – це дозволяє бачити всі дії супротивника та позбавляє його можливості здійснювати «обманливі» рухи очима (дивитися в одне місце, а завдавати удар в інше, уникати

гіпнотичного впливу та рятує від помилки видавати поглядом свої тактичні наміри, що, своєю чергою, дезорієнтує супротивника.

Уміння правильно пересуватися грає важливу роль під час реального двобою з супротивником та у процесі опанування прийомів фізичного впливу. Пересування під час фізичного протиборства з супротивником можуть виконуватися в бойових стійках, відповідно переносючи масу тіла вперед, назад, ліворуч, праворуч, використовуючи одночасно рухи тулубом, руками та ногами. Пересуватися під час двобою необхідно легко, розслаблено, швидко, миттєво змінюючи напрямок руху.

Від сформованості умінь і навичок пересуватися у стійках, від роботи ніг у реальній сутичці із супротивником залежить ефективність застосування прийомів фізичного впливу. Швидкість і точність переміщень, уміння розраховувати час і дистанцію сприяє ефективності виконання атаквальних і захисних дій.

Рівновага – найважливіший елемент стійок і пересувань. Технічно правильне пересування забезпечується стійкістю. Зазначене сприяє вияву сили удару і допомагає уникати ударів супротивника. Без необхідної стійкості складно контролювати своє тіло під час двобою. Дуже важливим є правильне центрування тіла, яке забезпечується розміщенням ступень прямо під корпусом приблизно на відстані звичайного кроку. Це надає можливість рівномірно розподіляти вагу тіла на обидві ноги.

Головним принципом роботи ніг під час пересувань є простота, економність, швидкість і мінімум зайвих рухів. Не повинно бути руху заради руху. Рухатись необхідно рівно стільки, скільки необхідно, щоб уникнути атаквальних дій супротивника, змусити його «розкритися» і скористатися цим. Не рекомендується пританцьовувати, як боксери на ринзі.

Пересування повинні мати певну тактичну мету і не бути хаотичними. Наприклад, для захисту від удару слід відійти назад чи вбік, під час постановки блоку – рухатися вперед до супротивника, для нанесення удару зробити крок у напрямку удару.

Пересування у бойовій стійці виконують підставними кроками та короткими ковзними стрибками на передніх частинах стоп, з обертами на 360°, 180°, 90°, випадками, перебіжками обличчям вперед, лівим, правим боком, спиною вперед.

Під час реальної сутички з правопорушником можуть використовуватись стрибки та стрибки з подоланням перешкод, перекиди та переكاتи.

Рух уперед і назад *проставними кроками* виконують починаючи з короткого кроку ноги, що перебуває попереду, з подальшим підтягуванням ноги, що знаходиться позаду, зберігаючи рівновагу та положення бойової стійки.

Ступню ноги, що стоїть попереду навантажують не повністю, п'ята її ледве піднята над землею. Нога, що стоїть позаду, постійно на носку як у русі, так і в нерухомому положенні. Це надає можливість швидко переносити вагу тіла на другу ногу під час удару та під захисту від ударів супротивника. Для того щоб рухатися швидко, необхідно ледь нахилити тулуб у напрямку руху перш ніж зробити крок.

Під час руху назад повторюють вищеописані дії у зворотному напрямку. Цей вид пересування дозволяє здійснювати переміщення без зміни положення верхньої частини тіла, тобто з великим ступенем захищеності, економно і швидко.

Для швидкого пересування вперед у бойовій стійці ногою, що стоїть попереду, виконати незначний крок уперед (за великого кроку, нога, що перебуває позаду, буде нести значне навантаження, що погіршить положення рівноваги), коли нога встала на землю, швидко підтягнути до неї ногу, що стоїть позаду, так щоб вона стала до п'яти ноги, що стоїть попереду. Перш ніж вона торкнеться п'яти, ногу, що стоїть попереду, швидко пересунути вперед. Нога, що знаходиться позаду, ніби підбиває ногу, що стоїть попереду, виштовхуючи її вперед, і стає практично на її місце.

В разі необхідності долання великої дистанції – слід виконати кілька кроків: перший – найкоротший, решту – звичайної довжини.

Під час швидкого відступу назад, як і під час руху вперед, нога, що перебуває позаду, починає рух, а нога, що попереду – пересувається за нею, відстаючи лише на мить. Вага тіла на одну ногу переміщується лише під час нанесення удару.

Рух праворуч і ліворуч здійснюють так само, але з тією лише різницею, що перший крок виконує нога, яка перебуває ближче за напрямком руху, а за нею рухається інша нога. Така послідовність руху є необхідною для уникнення схрещування ніг, що утруднює пересування, позбавляє стійкості і сприяє супротивнику у проведенні атаки (наприклад, проведення підсікань, нанесення ударів у пах тощо).

Пересування короткими *ковзними стрибками* в усіх напрямках виконують поштвом однієї чи одночасно обома ногами.

Стрибки вперед і назад, праворуч і ліворуч без зміни положення ніг виконують одночасним відштовхуванням обох ніг в напрямку переміщення для зміни дистанції та відходу з лінії атаки.

Пересування із застосуванням випаду виконують зазвичай тоді, коли необхідно несподівано наблизитися до супротивника.

Пересування перебіжками застосовують у випадку, коли слід наздогнати супротивника, або під час ведення поєдинку з кількома суперниками. Виконується широкими кроками із збереженням бойового положення рук і тулуба.

Положення всіх частин тіла в бойовій стійці зберігається незмінним під час будь-яких пересувань.

Характерні помилки під час пересування: коливання центру ваги за вертикаллю; не дотримання необхідної відстані між стопами ніг і розподіл ваги тіла; здійснення пересувань на прямих ногах; тулуб нахилено вперед або назад; у бойовій стійці ступні ніг розміщені на одній лінії; тулуб не розвертається у напрямку руху; здійснення пересувань не одним рухом, а частинами.

У практиці ведення рукопашного бою дотримуються трьох дистанцій – дальньої, середньої та ближньої. Працівник поліції повинен уміти вести бій на кожній з них, щоб краще орієнтуватися у всіх бойових ситуаціях.

Дальня дистанція – відстань, з якої працівник, перебуваючи у бойовій стійці, може завдати удару ногою, рукою з кроком уперед.

Середня дистанція – відстань, з якої можна завдати удару ногою, рукою, не виконуючи при цьому кроку вперед.

Ближня дистанція – відстань, з якої можна завдати короткі удари рукою (бокові або знизу).

Відстань між супротивниками, які ведуть бій, визначає час, необхідний для виконання ударів ногами, руками, підсікань та захистів.

Ведучи бій на дальній дистанції, працівник стоїть здебільшого прямо, активно пересувається та намагається завдати ударів, залишаючись недосяжним для супротивника. Наближаючись до супротивника, він стає зібраним, положення ніг стійкіше, руки закривають голову і тулуб.

Дії працівника на певній дистанції визначаються кількома факторами, серед яких: рівень фізичної підготовленості, умінь координувати свої дії; розвиток швидкісних, силових якостей, витривалості та спритності, технічна підготовленість (умінням завдати ударів, робити підсікання, володіти прийомами захисту), психологічним станом, тактичним завданням тощо.

Дистанція впливає на здатність реагувати в критичних ситуаціях. На відстані 50 см від супротивника, практично, неможливо зреагувати на удар ножом, а на відстані 1–1,5 м є можливість поставити блок, виконати удар ногою або рукою.

2.2. Техніка виконання ударів руками та ногами

2.2.1. Удари руками

Ефективність ударів руками залежить від швидкості та послідовності руху різних частин тіла, що беруть участь у виконанні удару: ноги, тулуб, плечі, руки. Рука, яка не задіяна в атакуючих діях, знаходиться в захисному положенні. Під час виконання ударів у русі зосереджується увага на погодженні руху ніг з ударами рук. Удари з виконанням кроку завершують в момент постановки ноги. Удари виконують з кроком як однойменною, так і різнойменною ногою. Удар лівою рукою з кроком лівою ногою вперед називається *однойменним*, а правою рукою – *різнойменним*.

Під час виконання ударів руками не слід передчасно сильно напружувати м'язи тулуба та рук через те, що це сковує рухомість. Удар виконують хльостко з короткочасним скороченням м'язів руки – стисканням пальців у кулак; плечового пояса і стегна – фіксуванням моменту удару; м'язів живота – різким видихом під час виконання удару.

Удар має бути повноцінним, а не поштовхом. Під час виконання ударі найбільша сила розвивається в момент торкання кулаком цілі, а під час поштовху вона розподіляється вже на весь рух і практично втрачається вже тоді, коли рука повністю витягнута. Удар йде від обертання стегон, поштовх – від розгинання ноги, що стоїть позаду. Під час виконання удару необхідно прагнути проникнути ніби всередину об'єкта атаки, а не зупинитися на його поверхні. Удар завдається в точку, умовно розташовану у глибині цілі на 7–10 см. Після удару рука повертається назад так само швидко, як вона подавалася вперед.

Залежно від напрямку, удари поділяють на *прямі, збоку, знизу, зверху, навідліг*. Удари необхідно вміти завдавати обома руками з різних положень у нерухомі та рухомі цілі.

Прямий удар кулаком (рис. 5) виконують у підборіддя, сонячне сплетіння, печінку з лівосторонньої (правосторонньої) бойової стійки головками п'яних кісток із перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду, з незначним поворотом тулуба плечем уперед. За такого удару відбувається активне розгинання ноги, що стоїть позаду, та обертання стегон і тулуба; поступальний рух руки, що вдаряє найкоротшим шляхом вперед і миттєве стискання пальців в кулак у момент контакту з ціллю. Одночасно, другий кулак різко відводиться назад для захисту щелепи. Під час удару кулаком права нога приставляється ближче до лівої, короткочасно сильно напружуються м'язи тіла. Після нанесення удару рука не опускається вниз, а миттєво повертається в попереднє положення та бере участь у виконанні захисних дій.

Рука під час виконання прямих ударів не випрямляється повністю в ліктьовому суглобі для уникнення розтягнення зв'язок. З дальньої дистанції удар виконують з кроком ногою вперед.

Для попередження пошкодження кулака необхідно навчитися правильно його стискати: тримаючи долоню розкритою, чотири пальці стиснути і зігнути до упору у центрі долоні. Великим пальцем щільно притиснути середню фалангу вказівного пальця. Тильна сторона кулака при цьому має бути на прямій лінії з передпліччям.



Рис. 5

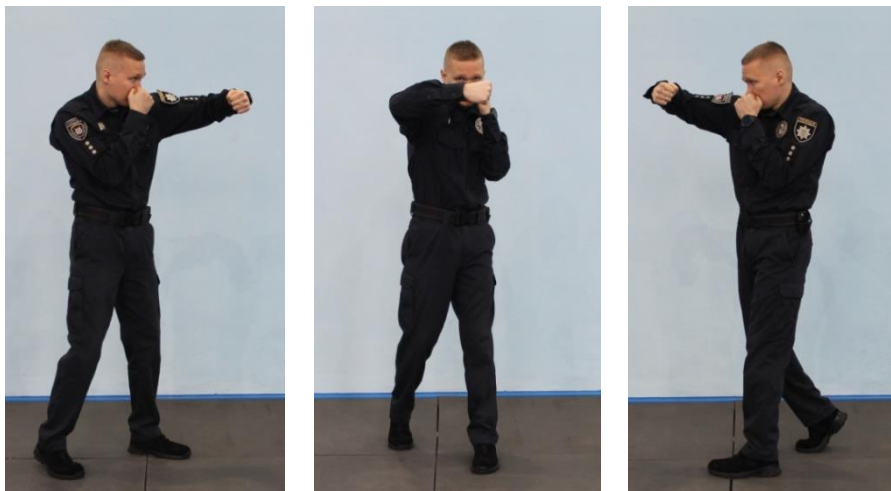


Рис. 6

Удар збоку наноситься у шелепу, шию, тулуб рукою, зігнутою в лікті, короткою дугою основою стиснутих у кулак пальців. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. У виконанні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече (рис. 6).

Для нанесення удару збоку необхідно з бойової стійки спрямувати руку в ціль, кулак повернути пальцями всередину або вниз і, описуючи ним дугу за горизонталлю, виконати удар. У момент удару передпліччя має бути підняте ліктем вперед. Удар наноситься з кроком і без кроку, з різким розворотом тулуба. Рука не повинна видавати наміри (опусканням вниз чи відведенням назад) перед ударом.

Удар знизу наноситься у ближньому бою зігнутою в ліктьовому суглобі рукою в підборіддя, печінку, сонячне сплетіння, пах, а коли супротивник нахиляється вперед – в обличчя. Виконується як з місця, так і з кроком уперед. Удар наноситься кулаком, розвернутими пальцями вгору (на себе) або основою долоні. В удар вкладається інерційна сила обертання тулуба (рис. 7).



Рис. 7

Кожен з описаних вище ударів руками, залежно від дистанції, з якої він завдається, може змінюватися за довжиною і спрямованістю. Чим ближче супротивники один до одного, тим коротші удари. Крім того, під час нанесення ударів збоку зменшується кут між плечем і передпліччям. Прямий удар з дальньої дистанції досягає мети при витягнутій руці, а із середньої – при напівзігнутій.

У практиці під час нанесення ударів руками напрямок рухів може змінюватися: удар знизу може бути трохи збоку, удар збоку ледь

знизу, прямий знизу чи збоку. Це залежить від положення рук супротивника, застосованого ним захисту, дистанції між супротивниками, їх бойового положення, а також від положення працівника, який під час здійснення атаквальних і контратакувальних дій має захищатися від ударів супротивника.

Удари ліктем є незамінною зброєю ближнього бою і мають низку переваг: надзвичайна сила; несподіваність; труднощі в їх блокуванні (рис. 8). Їх застосовують у ближньому бою для нанесення атаквальних ударів у голову (щелепу), тулуб (по ребрах, сонячне сплетіння), шию, хребет супротивника. Під час виконання ударів ліктем застосовують силу ніг, тулуба, плечового пояса. З успіхом виконують удари ліктем з одночасним захопленням голови, одягу на грудях або на плечах супротивника іншою рукою.

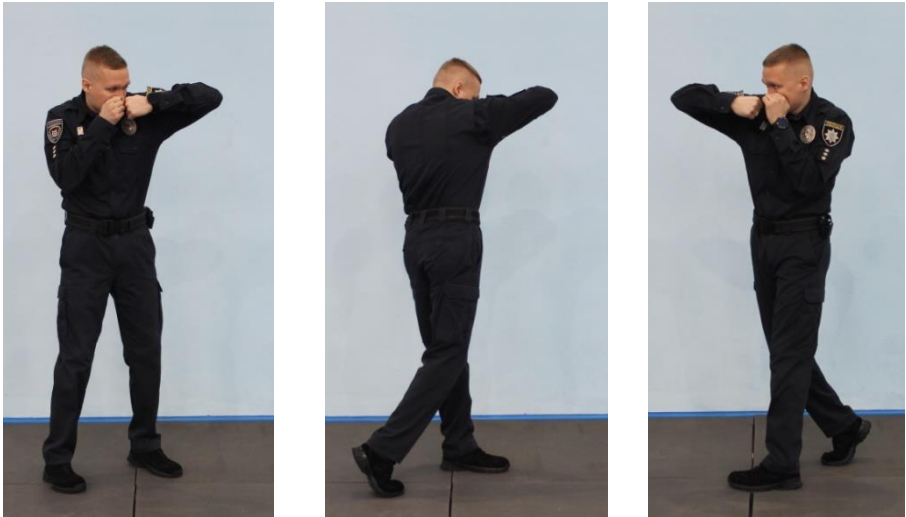


Рис. 8

Характерні помилки під час виконання ударів руками: зупинення руки в кінцевій фазі удару, нахил тулуба під час виконання удару, формальне виконання удару (відсутність «імпульсу» від тазу, замах перед ударом), відкрита стійка (руки опущені або розведені в боки), повільне виконання удару, виконання удару в одноопорному положенні, під час удару неправильно сформовано ударну поверхню.

2.2.2. Удари ногами

Під час сутички з правопорушником удари ногами мають низку переваг. По-перше, вони значно сильніші, ніж удари руками. По-друге, нога довша за руку і вона ніби продовжує лінію руки під час удару. По-третє, захиститися від удару ногою не просто, особливо, якщо він наноситься в голілку, коліно, пах. І нарешті, удари ногами дозволяють триматися подалі від ударів супротивника руками.

Більшість ударів ногами починають виконувати з винесенням коліна ударної ноги вгору. Опорну ногу злегка зігнути в колінному суглобі для утримання рівноваги та захисту з використанням стрибка у випадку зустрічного підсікання, роль опори в такому разі виконує вся ступня. Незначне обертання опорної ноги збільшує силу удару. Руки в момент удару ногою мають знаходитись у захисному положенні (на випадок контратаку вальних дій з боку супротивника).

Ударний рух ногою можна поділити на чотири фази: *виносу ударної ноги; удару; повернення ударної ноги; постановки її в бойову стійку*. Під час виконання удару нога рухається в ціль без затримки у фазі виносу.

Для найраціональнішого виконання ударного руху нога повинна виноситися зігнутою і повертатися у зігнуте положення. Під час виконання ударів ногами важливо не відхиляти тулуб від положення, у якому він знаходиться у бойовій стійці. Якщо відхилення не уникнути, то воно має бути в розумних межах – для зручності продовження атакувальних дій руками.

Під час нанесення ударів із обертанням, погляд має бути постійно спрямований у бік супротивника. Для цього голову слід повертати максимально швидко і в момент виносу ударної ноги.

Важливого значення під час виконання ударів ногами набуває збереження рівноваги в момент виконання самого удару, тому що вага тіла підтримується лише однією ногою. Збереженню рівноваги перешкоджає так звана «віддача», що виникає після удару. Для того щоб зберегти рівновагу, необхідно напруженням м'язів опорної ноги амортизувати «віддачу» від удару і тримати верхню частину тулуба майже перпендикулярно поверхні.

Виходячи з тактичних міркувань, після удару необхідно швидко повернути ногу в положення підготовки до бою. Це завадить супротивнику її захопити чи підсікти опорну ногу.

Удари ногою наносяться носком, *підйомом, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, п'ятою (каблуком), коліном* в основному в нижню частину тулуба: *живіт, попереk, куприк, пах, колінні суглоби, голілку, стегно та підйом стопи*.

Можна завдавати ударів ногою і у верхню частину тулуба: *груди, голову*. Для цього потрібно мати високий рівень розвитку гнучкості, сили і швидкісних якостей, значний досвід спеціальних тренувань.

Після кидка супротивника на землю удари ногою наносяться в будь-яку уразливу частину тіла та голову.

Удар носком ноги – завдають ногою знизу під коліно, у гомілку, пах, живіт, тулуб; по лежачому супротивнику наносять удари в живіт, куприк, пах, поперек і голову.

Удар підйомом стопи – завдають збоку в колінний суглоб, зовнішню частину стегна, в ділянку печінки, селезінки.

Удар ребром стопи – у гомілку, тулуб, голову.

Удар вперед підошовною частиною стопи – у коліно, пах, гомілку.

Удар п'ятою (каблуком) – подібний до удару ступнею, наноситься зверху по супротивнику, який лежить, у підйом стопи. П'яту як ударну поверхню використовують під час нанесення удару ногою в бік.

Удар коліном – завдають з близької відстані знизу вверх у пах, живіт і обличчя супротивника, який нахилився.

Удари із бойової стійки завдають як ногою, що стоїть попереду, так і ногою, що стоїть позаду.

Удар ногою вперед є основним з ударів, що виконують ногою. Наноситься в пах, живіт, коліно, гомілку з лівосторонньої чи правосторонньої стійок (рідше, фронтальної) розгинанням ноги чи маховим рухом. Прямий удар завдають шляхом піднімання стегна вперед нагору (стопу п'ятою підняти до сидниці), різкого розгинання ноги в колінному суглобі та нанесенням носком, підйомом стопи, підошовною частиною удару в ціль. Під час удару максимально напружують м'язи живота та передньої поверхні стегна, опорна нога при цьому дещо зігнута й у момент удару ступня від землі не відривається (рис. 9).

Удар ногою збоку (рис. 10) виконують із середньої та дальньої дистанцій підйомом, зовнішнім краєм стопи та каблуком у бокові поверхні тіла (гомілку, колінний суглоб, стегно, живіт, поперек, груди і голову). Ефективним є удар у колінний суглоб стопою збоку в живіт (печінку, селезінку). Удари по стегнах сковують рухомість супротивника.

Удар завдають із бойової стійки як ногою, що стоїть попереду, так і ногою, що стоїть позаду. Стегно при цьому підтягнути вверх, стопу спрямувати вздовж внутрішньої поверхні опорної ноги до паху. Розвертаючи стегно, спрямувати коліно в напрямку цілі, та

розгинаючи ногу в колінному суглобі, виконати розворот на п'яті опорної ноги назовні (це надасть руху стегнам). Під час виконання ударів збоку ногу не слід випрямляти повністю в колінному суглобі, для уникнення його ушкодження в разі промаху. Удар виконують за горизонтальною дугою, що змушує випрямити в колінному суглобі опорну ногу. Під час удару напружити м'язи, а тулуб ледь відхилити в бік, протилежний удару, однойменну руку спрямувати (одночасно з рухом ноги) в бік цілі, другу руку опустити ближче до паху для готовності блокувати можливий контрудар.

Однією з характерних помилок під час виконання ударів збоку є значний нахил уперед того, хто вдаряє, спочатку піднімаючи коліно з відведенням гомілки назад і лише потім завдає удар.

Удар ногою збоку з середньої чи дальньої дистанції виконують із попереднім швидким пересуванням уперед. З бойової стійки ногою, що стоїть попереду, виконують короткий ковзний крок уперед і швидко підтягується нога, що стоїть позаду. Після того, як ця нога закінчила рух, підняти стегно ноги, що стоїть попереду, і завдати удару, обертаючись на опорній нозі.



Рис. 9

Рис. 10

Удар коліном (рис. 11) один із найпрактичніших і найуживаніших у ближньому бою. Удар коліном завдається знизу вверху у пах, живіт, обличчя супротивника, який нахилився, збоку – у живіт і ребра.

Найбільший ефект від удару коліном досягається під час захоплення супротивника за одяг, руки, голову, плечі та підтягуванні його назустріч удару.



Рис. 11

Удар ногою назад завдається каблуком у живіт, пах, коліно, гомілку супротивника, який перебуває позаду. Для виконання удару з бойової стійки, вагу тіла перенести на опорну ногу, голову повернути назад, а погляд спрямувати на об'єкт атакувальних дій. Коліно ноги, що виконує удар, підняти вгору і, нахилиючи тулуб вперед, різко завдати удару п'ятою, спрямовуючи її назад.

Удар ногою назад із обертом. Цей удар найчастіше застосовують як контратаку вальна дія проти агресивно налаштованого супротивника. Не слід застосовувати його проти обережного супротивника, який обороняється і лише чекає нагоди, щоб негайно завдати зустрічного удару. Під час виконання такого удару на якусь мить необхідно повернутися спиною до супротивника, втрачаючи його з поля зору.

Характерні помилки під час виконання ударів ногами: таз відхилено в напрямку протилежному напрямку удару (маса тіла не використовується), удар виконують формально (відсутнє зосередження), під час виконання удару вбік і назад погляд не спрямований на супротивника, відсутній «відхват» гомілки після удару, відкрита стійка (руки опущені або розведені вбік), не відбулося чіткого контакту з ціллю, втрачено рівновагу під час виконання удару.

2.3. Техніка виконання захисних дій від ударів руками та ногами

2.3.1. Захист пересуванням та рухами тулуба

Одним зі способів виконання захисних дій від ударів є крок або стрибок ліворуч, праворуч, назад, одночасно назад і в сторону або ліворуч із обертом тулуба праворуч, праворуч із обертом тулуба ліворуч, назад з відхиленням тулуба назад. Стрибки виконують на опорній нозі чи на обох ногах одночасно.

Одним із найефективніших способів захисту від ударів ногою є миттєве скорочення дистанції. Але це слід робити швидко і на початку атаквальних дій, оскільки, із-за запізненого зближення, можна отримати удар подвійної сили. Захисні дії від удару ногою вперед ефективніші, в разі, коли його зупиняють задовго до повного випрямлення ноги в колінному суглобі супротивника.

Ухили тулубом (рис. 12) вправо або вліво найчастіше застосовуються проти прямих ударів у голову. Виконуються з розворотом тулуба вліво і нахилом вліво вперед або з розворотом тулуба вправо і нахилом вправо вперед.

Ухиляючись від удару, той, хто захищається, не відходить від супротивника, а, навпаки, наближається до нього, ускладнюючи супротивникові продовження атаки, наносить удари у відповідь.



Рис. 12

Захисні дії «пірнанням» (рис. 13) застосовують у ближньому бою від ударів супротивника збоку рукою і ногою в голову. Виконують униз ліворуч, униз праворуч, униз.

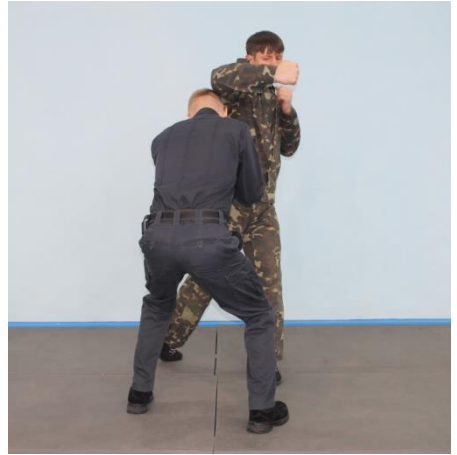


Рис. 13

«Пірнання» *вниз ліворуч* виконують коротким кроком ногою, що стоїть попереду (лівою) ліворуч уперед, і одночасним рухом тулуба вниз із подальшим розгинанням ніг, виштовхуванням тулуба вгору з обертанням праворуч.

«Пірнання» *вниз праворуч* виконують із кроком ногою, що стоїть позаду (правою), праворуч назад і одночасним рухом тулуба вниз із подальшим розгинанням ніг, виштовхуванням тулуба вгору з обертанням ліворуч.

«Пірнання» *вниз* виконують присіданням на обох ногах і поверненням у бойову стійку.

Обертання тулуба застосовують від прямих ударів кулаком у тулуб. Захисну дію розпочинають із руху таза та плечей у бік обертання, удар сприймають по дотичній та супроводжують м'язами грудей. Той, хто захищається, ніби «прилипає» до руки, яка завдає удару, ускладнюючи подальші дії супротивника та готуючи контратакувальні дії.

Обертання тулуба з відбивом і підставками застосовують для захисту від прямих ударів у голову і тулуб. Той, хто захищається, розвертає тулуб праворуч, відходить із лінії удару, а лівим передпліччям відводить руку супротивника всередину, захопивши кистю, протягує її вперед, тим самим змушуючи супротивника «провалитися». При цьому створюється зручне положення для контратакувальних дій.

Під час виконання захисних дій тулубом обидві руки мають перебувати у захисному положенні.

2.3.2. Захист кінцівками

В умовах двобою здебільшого застосовують захисні дії руками. Ноги за спритністю значно поступаються рукам, до того ж вони ще виконують свою основну функцію – підтримують тіло. Природно, що у виконанні захисних дій їх участь не дуже активна.

Під час виконання захисних дій руками необхідно напружити їх м'язи, а, зупинивши удар, по можливості, захопити руку супротивника для застосування больових прийомів чи кидків.

Якщо уважно придивитися до захисних дій руками, то впадає в очі, що людина захищається, підкоряючись природному інстинкту. Слід лише вдосконалити ці дії і доповнити знаннями техніки єдиноборств.

Захист кінцівками виконують кількома способами, серед яких: підставка, відбиви, накладки.

Підставка – це захисна дія, яку виконують однією з кінцівок або предметом назустріч удару, зупиняючи рух кінцівки супротивника, що завдає удару. Цей вид захисних дій зручний в поєднанні із захистом пересуваннями та рухами тулуба. Під час захисту підставкою удар зупиняють здебільшого безпосередньо біля цілі (рис. 14).

Підставку долоні біля підборіддя застосовують зазвичай як захист від прямих ударів рукою в голову, *підставка опущеної вниз долоні* застосовується від ударів ногою знизу в тулуб або ударів ногою збоку.

Підставку ліктя застосовують для захисту від ударів рукою і ногою збоку в тулуб і голову.

Підставка опущеного вниз плеча застосовується для захисту від ударів рукою в тулуб, прямих ударів ногою та ударів ногою збоку в тулуб.

Підставки передпліччя виконуються м'язовою частиною, що розміщена ближче до ліктя. Вона сильніша і менш чутлива до ударів.

Підставку передпліччя вгору застосовують для захисту від ударів рукою зверху. Рука, що виконує підставку, згинається не під прямим кутом, оскільки на неї припадає вся сила удару, а так, щоб удар був спрямований під кутом 30° – 40° , що значно зменшує силу удару та має особливе значення під час захисту від ударів ножем зверху або підручними засобами.

Підставку передпліччя вгору та одночасно назовні застосовують для захисту від ударів ногою і рукою збоку в голову.

Підставку передпліччя вниз застосовують для захисту від ударів рукою або ногою знизу.

Підставку передпліччя вниз і одночасно назовні застосовують для захисту від ударів рукою та ногою знизу збоку, збоку в нижню частину тулуба.

Підставку обома передпліччями вперед та одночасно всередину з відходом з лінії удару вбік і розворотом тулуба всередину, застосовують для захисту від ударів навідліг.

Підставку обома передпліччями вперед та одночасно назовні застосовують проти ударів ногою та рукою збоку в тулуб і голову.

Підставку обома передпліччями вниз (вверх) навхрест застосовують проти ударів рукою та ногою знизу (рукою зверху).

Підставку стопи, голілки, стегна застосовують проти прямих ударів ногою, ударів ногою в бік, ударів ногою знизу. Підставку стегна виконують вперед та одночасно всередину.

Відбив – це захисна дія, яку виконують кінцівкою або предметом і яка змінює напрямок руху кінцівки супротивника, що завдає удару (рис.15).



Рис. 14



Рис. 15

Відбив передпліччям уверх застосовують для захисту від прямого удару рукою в голову.

Відбив передпліччям, долонею, ребром долоні піднятої руки всередину застосовуються проти прямих ударів в обличчя, верхню частину тулуба.

Відбиви передпліччям, долонею, ребром долоні опущеної руки всередину застосовують проти прямих ударів рукою та ногою в живіт і нижню частину тулуба, ударів ногою знизу.

Підставки й відбиви виконують здебільшого рукою, що перебуває попереду, щоб надати можливість руці, яка позаду, завдати відповідного удару. Під час виконання підставок і відбивів однією рукою, інша знаходиться в захисному положенні біля підборіддя.

2.3.3. Комбінований захист і контратакувальні дії

Комбінований захист передбачає одночасне застосування різних способів захисту в поєднанні (наприклад, ухил з підставкою і кроком у бік), Комбінований захист передбачає здебільшого два різні способи дій. У випадку поєднання однотипних способів захисту – вони мають бути близькими за структурою, формою та напрямком руху. Комбіновані захисні дії мають виконуватися злито, без пауз. У кінці руху працівник займає у бойову стійку для забезпечення страхування від можливих контратакувальних дій супротивника або для переходу до атакувальних дій.

Одним зі способів комбінованих захисних дій від «непрофесійних ударів» є захист, що здійснюється за такою схемою: «захист кінцівкою (відбив, підставка) – захоплення кінцівки, що завдає удару, і нанесення контратакуючого удару – больовий прийом або кидок із переходом на затримання».

Під час реалізації такого алгоритму дій важливо одночасно виконати захист однією рукою і захоплення кінцівки другою рукою з блискавичним нанесенням удару у відповідь.

Під час виконання захисних дій від ударів рукою з використанням кидків через стегно, через плече, передньої підніжки не рекомендують міцно захоплювати зап'ясток руки, що здійснює атакувальну дію. Слід «м'яко» супроводжувати її за рухом, відводячи з лінії удару, примусити супротивника рухатися по спіралі, здійснити підворот під нього в темпі його руху та завершити дію виконанням кидка.

Нижче наведено приклади переходу до больових прийомів і кидків, після виконання захисних дій від ударів рукою і ногою. Залежно від дистанції відбив (підставка) виконують із кроком уперед, назад або стоячи на місці.

Захист від прямого удару супротивника рукою в голову

З кроком правою ногою вперед відбити передпліччям лівої руки удар уверх. Захопити лівою рукою за передпліччя руки супротивника, що наносить удар, правою рукою, спрямувавши її між його плечем і тулубом, захопити його однойменне плече зверху, розвернутися до нього спиною, здійснити кидок через плече, завдати удару рукою або ногою. Перейти до затримання способами 1 або 2, які застосовують під час виконання кидків передня та задня підніжки, кидків через стегно та плече.

Захист від прямого удару супротивника рукою в тулуб

З кроком лівою ногою вперед ліворуч і обертанням праворуч відбити піднятим уверх передпліччям (кистою) лівої руки удар усередину. Захопити кисть супротивника обома руками, застосувати «важіль руки назовні». Для цього завдати удару правою ногою у гомілку (коліно, пах) і відразу відставити її назад. З кроком лівою

ногою назад і обертанням ліворуч, вивертаючи зап'ясток супротивника назовні, потягнути його руку вниз до своєї лівої ноги, перевести в положення лежачи спиною на землю. Утримуючи кисть під больовим впливом, перейти до затримання способами 1 та 2, які застосовують під час виконання кидків передня та задня підніжки, кидків через стегно та плече.

Захист від удару збоку рукою в голову

Спосіб 1. З кроком правою ногою вперед праворуч підставити підняте вгору і одночасно назовні передпліччя лівої руки під удар супротивника, захопити лівою рукою передпліччя руки, що завдає удару, нанести відповідний удар правою рукою, потім тією ж рукою захопити одяг на правому плечі супротивника і виконати передню підніжку. Завдати удару рукою або ногою, перейти до затримання, як у попередніх способах.

Спосіб 2. З кроком лівою ногою вперед (правою назад) підставити підняте вгору та одночасно назовні передпліччя лівої руки під удар супротивника, захопити правою рукою кисть руки, що завдає удару зсередини зверху, нанести удар у відповідь ногою в пах (гомилку, коліно). Виконати «важіль руки в середину». Для цього, обертаючись праворуч і відставляючи назад праву ногу, підхопити лівою рукою кисть захопленої руки супротивника та потягти її на себе праворуч, вивертаючи її всередину. Спрямувати руку супротивника під своє плече і, нахилиючись уперед, притиснути її до лівого стегна. Передпліччям (кистю, кулаком) своєї лівої руки тиснути зверху на місце дещо вище ліктьового суглоба, перегинаючи руку вгору назовні. Для посилення больового впливу правою рукою дотиснути кисть і вивернути її від себе. Натиснути долонею лівої руки у ліктьовий згин руки супротивника зверху, провести «загин руки за спину».

Коли рука супротивника скручена всередину, можна сісти на підлогу, витягнувши вперед ліву ногу, а праву зігнути назад, опинившись таким чином лівим боком до супротивника. Стегню лівої ноги щільно притиснути до правого плеча супротивника, і, надавлюючи масою свого тіла, утримувати його руку у положенні «важіль руки у середину». Після того як супротивник припинив чинити опір, провести «загин руки за спину».

Спосіб 3. З кроком лівою ногою вперед ліворуч «пірнути» під руку, що завдає удару. Обернутися праворуч і лівим коліном заблокувати підколінну западинку правої ноги супротивника. Одночасно своєю лівою рукою через ліве плече супротивника захопити його за підборіддя (або вилогу одягу), а правою натиснути на лікоть руки, що завдає удару.

З кроком правої ноги вперед, обертаючись ліворуч, правою рукою натиснути на лікоть супротивника і, використовуючи інерцію його руху, відштовхнути від себе вперед. Одночасно лівою рукою

потягти скручуючим рухом ліворуч униз підборіддя. З кроком лівої ноги назад виконати кидок супротивника на лівий бік. Застосувати придушення плечем і передпліччям, захопити правою рукою передпліччя правої руки супротивника і перейти до затримання способом, який використовують після виконання кидка із захопленням одягу на шії і ременя спереду.

Захист від удару рукою зверху

Сносіб 1. З кроком лівої ноги вперед ліворуч підставити під удар передпліччя правої руки. Захопити руку супротивника за зап'ясток, завдати удару ногою в пах (гомілку, коліно) у відповідь. Спрямовуючи праву руку супротивника вгору і назад, просунути свою ліву руку під ліктьовий згин його правої руки, захопити передпліччя своєї правої руки зверху, зав'язавши таким чином «вузол». Зробити крок правою ногою вперед і правим ліктем завдати удару в обличчя супротивника. Потягнути його руку за спину до правої лопатки, виконати кидок задню підніжку із переведення супротивника в положення лежачи на землі. Правою рукою дотиснути кисть, притискаючи лікоть захопленої руки супротивника до свого боку або нижньої частини живота.

Утримуючи супротивника під больовим контролем, виконати крок лівою ногою вперед, обійти навколо голови супротивника, перевернути його обличчям униз, коліном лівої ноги заблокувати його спину зверху, а праву ногу відставити вбік для утримання стійкого положення. Правою рукою виконати дотиск кисті, лівою провести «загин руки за спину». Правою рукою захопити одяг на лівому плечі супротивника і, посилюючи больовий вплив тіа подаючи необхідні команди, примусити супротивника піднятися.

Сносіб 2. З кроком лівою ногою вперед підставити під удар передпліччя лівої руки (обидва передпліччя вгору перехресно). Захопити правою рукою кисть супротивника зсередини зверху, завдати удару ногою в пах (гомілку, коліно) у відповідь, застосувати «важіль руки у середину» з переходом на «загин руки за спину».

Захист від удару рукою знизу в тулуб

З кроком лівою ногою вперед ліворуч (правою назад) підставити під удар передпліччя лівої руки (або обидва передпліччя вниз перехресно – праве зверху). Захопити правою рукою одяг на лікті супротивника й одночасно завдати удару правою ногою в пах (гомілку, коліно) у відповідь. Виконати прийом затримання «загин руки за спину». Для цього ривком правої руки, спрямовуючи до своїх грудей, і поштовхом лівої руки від себе за спину супротивника, з кроком правою ногою назад та одночасним обертанням праворуч закласти праве передпліччя супротивника у ліктьовий згин своєї лівої руки. Захопити правою рукою комір (волосся, горло, підборіддя, наклавши своє передпліччя на шию, повернути голову ліворуч) і

поставити свою ліву ногу впритул до правої ноги супротивника. Надаваючи долонею лівої руки на лікоть правої руки супротивника і, піднімаючи його передпліччя своїм ліктем вгору вздовж хребта, посилити больовий вплив, перемістити вагу його тіла на праву ногу та щільно притиснути супротивника до свого лівого боку.

Захист від прямого удару ногою в пах

Спосіб 1. З кроком правою ногою назад підставити під удар обидва передпліччя вниз схресно (праве зверху). Захопивши п'яту супротивника правою рукою, обертаючи ногу на себе вгору, перевести її у ліктьовий згин своєї лівої руки. З кроком назад, кинути супротивника долі обличчям униз і застосувати больовий прийом на зігнуту ногу. Примусити супротивника завести праву руку назад, виконати «загин руки за спину», як після виконання кидка із захопленням ніг суперника ззаду.

Спосіб 2. З кроком лівою ногою вперед ліворуч і обертанням праворуч, підхопити лівою рукою ногу супротивника знизу. Підняти її двома руками вперед-вгору, перевести супротивника спиною на підлогу. Повернути стопу супротивника, утримуючи її однією рукою за носок, а іншою за п'яту, змусити його перевернутися обличчям униз, застосувати больовий прийом на зігнуту ногу, перейти на «загин руки за спину».

Захист від удару ногою збоку в голову (тулуб)

З кроком лівою ногою вперед, ліву руку наклсти на коліно правої ноги супротивника, який завдає удару, правою ногою виконати крок вперед і поставити її позаду лівої (опорної) ноги супротивника, одночасно своєю правою рукою захопити одяг на його грудях. Правою ногою рухом назад і вгору підбити ліву (опорну) ногу, одночасно виконати поштовх супротивника в груди правою рукою, перевести в положення лежачи на спину, тією ж рукою завдати удару в голову. Правою ногою заблокувати стегно. Захопивши праву ногу супротивника під пахву своєї лівої руки, виконати ущемлення Ахіллесового сухожилля або перевернути супротивника на живіт і застосувати больовий прийом на зігнуту ногу та перейти на «загин руки за спину».

Захист від удару ногою збоку в тулуб

З кроком правою ногою вперед праворуч, обертаючи тулуб праворуч, підставити під удар плече своєї лівої, опущеної вниз руки, долоню правої руки виставити на рівні підборіддя. Зігнувши ліву руку, передпліччям притиснути гомілку ноги, яка завдає удару, до свого лівого плеча, одночасно правою рукою захопити ногу за п'яту. Лівою ногою завдати удару в пах і з кроком назад, повертаючи п'яту всередину, кинути супротивника на живіт, застосувати больовий прийом на зігнуту ногу, перейти на «загин руки за спину».

Вивчення захисних дій від ударів доцільно здійснювати одночасно з вивченням ударів у парах з виконанням комплексних

завдань. Наприклад, один із партнерів завдає удару, інший здійснює захисні дії та контратакує. Потім партнери міняються ролями. Атакуючі та захисні дії виконуються на місці, зі стрибком чи кроком. При цьому необхідно намагатися зберігати дистанцію бою.

Індивідуальне відпрацювання захисних дій від ударів рукою та ногою (підставок, відбивів, накладок) здійснюється спочатку у фронтальній стійці, а потім у бойовій на місці. Після цього переходять до відпрацювання захистів у поєднанні з різноманітними пересуваннями. Особливу увагу слід звернути на поєднання рухів тулубом, руками, головою і переміщення маси тіла з однієї ноги на іншу. Контролювати правильність виконання рухів можна перед дзеркалом.

Швидкість пересування, точність і сила удару, уміння ввести в оману супротивника спритним маневром відпрацьовують у спарингу (частково обумовлені та вільні поєдинки). Саме спаринг є кращим методом тренування усіх вищезазначених якостей.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання захистів руками:

1. Сісти на підлогу, ноги витягнути вперед, повільно почергово переводити руки з вихідного положення у кінцеве.

2. Виконувати захисні дії руками в низькій широкій фронтальній стійці повільно і з напруженням усіх м'язів.

3. Те ж саме з зосередженням у кінцевій фазі.

4. Виконувати захисні дії руками повільно, розслаблено.

5. Те ж саме з фіксацією у кінцевій фазі.

6. Виконувати захисні дії у «бойовому» темпі.

7. Виконувати захисні дії в інших стійках за методикою п. 2–6.

8. Виконувати захисні дії з переходом із однієї стійки в іншу за методикою п. 2–6.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання захисних дій ногами:

1) стегном – використовувати ті ж самі вправи, що і для захисних дій руками, за винятком п. 1. Вправи 7, 8 виконують ногою, що стоїть попереду, та ногою, що стоїть позаду;

2) гомілкою назовні й усередину:

а) прийняти положення лежачи на спині, виконувати кругові рухи зігнутою в коліні ногою з середини назовні та назовні у середину;

б) виконувати захисні дії, стоячи на одному коліні;

в) виконувати захисні дії з опором біля гімнастичної драбини частинам: 1 – В.П.; 2 – виконати захист гомілкою дугою; 3 – повернутися у В.П.;

3) інші захисні дії:

а) виконувати захисні дії повільно, розслаблено, зливо;

б) виконувати захисні дії повільно, напружено зливо;

в) виконувати захисні дії в «бойовому» темпі.

2.4. Організаційно-методичні вказівки щодо проведення занять із вивчення техніки ударів та захисних дій від них

Викладач повинен за 2–3 дні (або наприкінці попереднього заняття) поінформувати командира взводу чи фізорга про місце проведення, тему заняття, навчальні питання, форму одягу, довідковий матеріал, який при необхідності треба переглянути при підготовці до заняття.

Перед початком навчального заняття необхідно перевірити місце його проведення, наявність необхідного матеріального забезпечення. Кожне заняття складається зі вступно-підготовчої, основної та заключної частин.

Вступно-підготовча частина заняття

Тривалість – 12–15 хвилин.

Мета – підготовка організму здобувачів до роботи по відпрацюванню техніки нанесення ударів, виконання захисних і контратакувальних дій та тактики їх застосування, а також до розвитку спеціальних фізичних якостей в основній частині заняття.

На початку заняття необхідно вишикувати навчальну групу у дві шеренги (у колону по три), заслухати доповідь командира, перевірити зовнішній вигляд здобувачів, довести тему заняття й навчальні питання, зазначити стосовно правил поведінки на занятті та заходів безпеки під час виконання вправ.

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

Перед початком проведення розминки необхідно перевірити стан здоров'я та самопочуття курсантів або слухачів (наявність травм, медичних обмежень щодо виконання тих чи інших вправ, наявність втоми, бажання тренуватися).

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активує діяльність центральної нервової системи (далі – ЦНС), рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи.

Під час проведення спеціальної розминки виконують допоміжні і 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.

Під час розминки здійснюється психічна підготовка здобувачів, при цьому відбувається їх «налаштування» на виконання наміченої програми заняття.

Розминка проводиться в складі навчальної групи та здебільшого передбачає:

– стройові вправи на місці (3–4) та в русі (3–4). Виконуються шиккування та перешиковування, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання згідно Стройового статуту. Викладач повинен вимагати від здобувачів чіткого виконання стройових вправ;

– загально-підготовчі вправи виконуються у строю, у колі тощо. Дистанція й інтервал у кожному конкретному випадку встановлюються викладачем. Загально-підготовчі вправи проводяться як у русі, так і на місці, груповим методом під загальну команду викладача.

Загально-підготовчі вправи в русі містять ходьбу та біг різними способами, вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба, шиї, ніг. Тривалість – 8–10 хв. Кількість – 10–12 вправ по 10–12 повторень.

Загально-підготовчі вправи на місці містять вправи для м'язів рук і плечового поясу – 3–4 вправи по 10–12 повторень; тулуба – 3–4 вправи по 10–12 повторень; шиї – 3–4 вправи по 10–12 повторень; ніг – 5–6 вправ по 10–12 повторень.

Спеціально-підготовчі вправи проводяться груповим методом під загальну команду викладача. Зміст спеціально-підготовчих вправ складають вправи на розтягування м'язів, зв'язок і підвищення гнучкості тих суглобів (3–4 вправи для кожного суглоба по 20–25 повторень), які найбільше беруть участь у нанесенні ударів і виконанні захисних дій, а також повторення перекидів, акробатичних вправ, техніки падінь на спину, бік, груди.

Зміст розминки можуть складати різні комплекси типових вільних вправ і комплекси рукопашного бою як без зброї, так і зі зброєю.

Слід наголосити, 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 ударної техніки, зв'язки і суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили та махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом при цьому є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, спрямованих на вивчення та вдосконалення ударів і захистів від них розминку можна провести за іншим варіантом. Приступити відразу до виконання спеціальних вправ – ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також включаючи у міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування та махові вправи. Окремі підготовчі вправи, у тому числі махові та розтягування, рекомендується вводити й в основну частину заняття, проводячи розминку перед виконанням ударів повної сили, блоків і

комбінацій. Наприклад, махи ногами вбік і поперечний шпагат – перед виконанням ударів у сторону тощо.

Частота пульсу наприкінці розминки повинна становити 130–160 уд/хв., а через хвилину повернутись до вихідного положення.

Під час виконання вправ необхідно дозувати фізичне навантаження з урахуванням підготовленості здобувачів змінюючи: 1) кількість вправ; 2) зміст вправ (від вправ із використанням малої кількості м'язів, до вправ для м'язів усього тіла); 3) інтервал для відпочинку між вправами; 4) кількість повторень; 5) швидкість виконання; 6) вихідні положення.

Під час проведення вступно-підготовчої частини заняття застосовують вказівки, розпорядження і команди, передбачені Стройовим статутом.

Основна частина заняття

Тривалість – 50–55 хвилин.

У цій частині заняття проводиться, у складі навчального взводу, ознайомлення з технікою виконання ударів і захистів від них, їх вивчення та вдосконалення. Для цього використовують методи:

- словесні (розповідь, пояснення, аналіз та обговорення техніки);
- наочні (правильна у методичному плані демонстрація прийомів, демонстрація навчальних плакатів, перегляд відео матеріалів):
- методи, спрямовані на освоєння техніки (у цілому та по частинам);
- методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

На початку основної частини заняття рекомендують проводити опитування 2–3 здобувачів по матеріалу попереднього заняття з виставленням оцінок у журнал.

Організація основної частини заняття ґрунтується на послідовному застосуванні двох блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення ударів і захисних дій, другий – розвиток фізичних якостей. На одному занятті рекомендують вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох ударів і захисних дій, розвивати одну-дві фізичні якості. Це – найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, оскільки він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

В разі, якщо поставлено завдання вдосконалити вивчені удари та захисні дії від них в модельованих умовах оперативно-службової діяльності під час прогресуючої 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 ударів і захисних дій від них, підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити основну частину заняття і застосувати інший варіант.

Цей варіант проведення заняття складається з кількох (3–5) комплексних блоків навантаження, в яких вирішують головне завдання – вивчення або вдосконалення ударної техніки руками та ногами й захисних дій від них і додаткове – розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ відпрацювання основних завдань поєднується з виконанням вправ 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 ударів та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникати сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій керування рухами й істотно підвищити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу. Під час виконання значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень стомлення.

Процес оволодіння прийомами здійснюється відповідно до основних закономірностей, притаманних процесу формування рухових навичок, і проводиться в три основні етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення.

Для ознайомлення з ударом або захистом тих, необхідно:

- назвати його;
- зразково продемонструвати в цілому (у бойовому темпі),
- обґрунтувати практичне застосування;
- продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання;
- визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

Після цього необхідно надати можливість виконати удар або захисні дії самостійно.

Вивчається техніка і тактика ударів, захисні дії для формування вміння виконувати їх у цілому з дотриманням правильної форми та ритму. На цьому етапі відбувається постійна перевірка правильності створеного уявлення та його коригування, вирішуються завдання оволодіння елементами рухової дії та виконання прийому в цілому.

Вивчення ударів та захистів відбувається за допомогою підвидних, імітаційних вправ, а також методом виконання їх по частинах і в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів.

Під час використання методу частинами удари та захисні дії розділяються на відносно самостійні частини й виконують із паузами.

Вивчення ударів здійснюється в такій послідовності:

- вивчення форми ударів і захисних дій стоячи на місці;
- відпрацювання швидкості ударів і захисних дій стоячи на місці;
- відпрацювання координації рухів під час виконання ударів і захистів разом із пересуваннями та поворотами;
- відпрацювання швидкості ударів і захисних дій у поєднанні з пересуваннями та поворотами;
- відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на спеціальному знарядді (боксерському мішку, маківарі тощо).

Враховуючи складнокоординаційний характер вправ, відпрацювання ударів можна здійснювати у наступних режимах:

- повільно-м'яко;
- повільно-жорстко;
- швидко-м'яко;
- швидко-жорстко.

Після засвоєння техніки виконання ударів із фронтальної стійки, у тій же послідовності вивчають нанесення ударів із бойової стійки, спочатку з місця, потім з кроком уперед, назад, в сторони.

Захисні та контратакувальні дії відпрацьовують таким чином:

- вивчення форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями);
- відпрацювання захисних дій у парах;
- вивчення комбінацій захисних і контратакувальних дій «на повітря»;
- відпрацювання комбінацій захисних і контратакувальних дій у парах, з поступовим збільшенням швидкості від повільної до бойової.

Під час відпрацювання ударів і захисних дій можна використовувати такі форми організації здобувачів:

1. Групова (у складі навчального взводу) відпрацювання ударів і захисних дій (без партнера) під загальну команду викладача у строю з однієї чи декількох шеренг.

2. Групова (у складі навчального взводу) відпрацювання ударів і захисних дій (з партнером) під загальну команду викладача у строю з двох шеренг.

3. Самостійне відпрацювання ударів і захисних дій за завданням викладача у парах, що вільно пересуваються по залу.

4. Індивідуальне відпрацювання на лапах ударів і захисних дій з викладачем.

Під час відпрацювання прийомів у складі навчального взводу, викладач повинен вишикувати особовий склад взводу, коротко викласти зміст вправи й умови її виконання, подати команди до для

підготовки до виконання вправи, початку та закінчення виконання вправи. Для відпрацювання прямого удару ногою без партнера подають такі команди:

«Вихідне положення – лівостороння бойова стійка»

«Раз – підняти коліно»;

«Два – розігнути ногу та зафіксувати її»;

«Три – зігнути ногу у колінному суглобі та повернути її у положення I»;

«Чотири – повернутися у вихідне положення»;

«До бою – ГОТУЙСЬ»

Після цього викладач починає голосно і чітко рахувати.

Відпрацювання комбінацій захисних і контратакувальних дій у парах здійснюється спочатку частинами, а потім у цілому. При цьому подаються такі розпорядження та команди, наприклад:

«Вихідне положення – перший номер у лівосторонній бойовій стійці, другий номер – у фронтальній стійці, дистанція – середня».

«Раз – перший номер виконує удар ногою вперед. Другий номер – з кроком лівою ногою вперед ліворуч і поворотом праворуч виконує відбив передпліччям опущеної руки всередину».

«Два – другий номер із обертом ліворуч завдає правою рукою удар в уразливе місце».

«Три – повернутися у вихідне положення».

«До бою – ГОТУЙСЬ»

Після цього викладач починає голосно і чітко вести рахунок.

Після кожного рахунку викладач може уточнювати вказівками положення партнерів, виправляючи допущені помилки. Дії виконуються 6–10 разів щодо розподілів, а потім 8–10 разів у цілому з поступовим підвищенням швидкості. Далі номери міняються ролями і проводять тренування у такій же послідовності.

Різні розпорядження або вказівки можуть передувати командам або супроводжувати їх. На відміну від команди, у розпорядженні зосереджується увага на детальне роз'яснення задуму викладача і характер дій здобувачів. Наприклад, під час відпрацювання затримання у взаємодії він вказує: «Дистанція до затриманого 10 кроків, виконати два перекиди вперед, стрімко наблизитися і виконати затримання. Перший і другий номер – УПЕРЕД».

Для самостійного відпрацювання прийомів та дій викладач стисло викладає умови виконання вправи (вихідне положення, дії всіх учасників тощо) і подає команду: «До виконання вправи – ПРИСТУПИТИ». Для припинення вправи подається команда: «Вправу – ЗАКІНЧИТИ».

Удосконалення прийомів та дій проводиться з метою досягнення надійного та варіативного виконанням ударів і захисних

дій в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості.

Постійне вдосконалення ударів і захистів надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження і розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо.

Удосконалення надійності та варіативності виконання ударів і захисних дій здійснюють двома основними напрямками:

- постійне збагачення рухового досвіду новими формами рухів;
- подолання координаційних труднощів, що виникають за необхідності гнучко змінювати форми рухів в умовах ситуацій, у яких події відбуваються швидко та несподівано.

Існує низка методичних прийомів, які можна використовувати для вдосконалення техніки виконання ударів і захисних дій:

1. Виконання ударів і захисних 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; після перекидів, стрибків з поворотами на 180° та 360°).

2. Зміна швидкості та темпу виконання окремих ударів і захистів, зв'язок, комбінацій: від повільного до максимального та навпаки, але без помилок техніки виконання.

3. Зміна способу виконання ударів і захисних дій, конструювання нового та створення незвичайного способу їх виконання.

4. Ускладнення ударів допоміжними рухами (виконання ударів і захисних дій у поєднанні з іншими прийомами фізичного впливу).

5. Комбінування ударів і захисних дій у незвичайних поєднаннях (об'єднання вивчених ударів і захистів, без попереднього розучування. Зменшення часу від початку комбінації до її реалізації, доводячи його до мінімуму).

6. Введення допоміжних сигнальних подразників, що потребують зміни дій (зміна виконання ударів після несподіваного сигналу).

7. Зміна просторових обмежень, у яких виконують дії (проведення тренувальних поєдинків з обмеженням площі переміщень; у вузькому коридорі, кімнаті з хаотично розставленими стільцями, на сходовій клітці або, стоячи на східцях, на великому за розміром майданчику).

8. 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 ударів і захистів наприкінці заняття на тлі втоми або без попередньої

розминки. Останнє слід застосовувати дуже обережно, тому що можна травмуватися).

9. Використання обважнювань (використання спеціально виготовлених для цього «манжетів», що закріплюються на кінцівках або тулубі).

10. Проведення тренувальних поєдинків із партнерами різними за зростом, вагою, силою.

11. Проведення тренувальних поєдинків після подолання штучних і природних перешкод.

Одним із напрямів підвищення якості володіння технікою і тактикою ударів і захисних дій 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, вичув сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою ударів і захистів, психічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з другого, якраз і формує всі ці якості загалом.

Повністю зумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, в яких заздалегідь визначено прийоми, що будуть застосовані під час взаємодії, в також можливі захисні та контратакувальні дії того, до кого застосовують заходи фізичного впливу. Метою вправ цього типу є формування у здобувачів правильної форми та ритму рухів, відчуття оптимальної бойової дистанції і контролю за власними діями в навчальних умовах, що моделюють справжні. Повністю зумовлені поєдинки використовують на початкових етапах тренування, але після того, як прийоми вивчено частинами, або у цілому в повільному темпі.

Повністю обумовлені поєдинки з елементами ударної техніки використовують під час вдосконалення техніки ударів руками, ногами та захисних дій. Найпростішими в цьому розділі є *поєдинки на один рахунок*. У вихідному положенні партнери перебувають на дальній дистанції в бойовій стійці або стійці очікування (залежно від умов завдання, що відпрацьовують). Партнер, який здійснює напад, повільно позначає атаку, вивіривши траєкторію удару та відстань до партнера (без контакту), і повертається у вихідне положення. Відразу після цього він атакує з реальною швидкістю, а партнер, який захищається, виконує відповідний захист і контрудари по вразливим точкам. Контрудари слід виконувати також із реальною швидкістю, але контакт з тілом партнера слід позначати легким дотиком ударної кінцівки.

Складнішою формою вправ є повністю обумовлені *поєдинки на декілька рахунків*. Партнер, який здійснює напад, послідовно застосовує в атаці 2–4 обумовлених удари, а партнер, що захищається, виконує комплекс захисних дій і

контратакує після другого, третього або четвертого (залежно від завдання) удару. На початковому етапі тренування вправи можна виконувати з паузою після кожного рахунку, яка в подальшому має поступово скорочуватись.

Після відпрацювання прийомів з фіксованого вихідного положення, як було наведено вище, ці ж вправи доцільно виконувати з довільного вихідного положення: партнери можуть пересуватися на певному обмеженому просторі, жестикулювати, виголошувати репліки тощо. При цьому, той, хто нападає, може здійснює атаквальні дії в будь-який момент, що значною мірою ускладнить для того, хто захищається, виконання захисних дій, тобто наблизить вправу до умов реального двобою.

Частково обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, в яких заздалегідь обговорюють ролі партнерів (хто – атакує, а хто – захищається та контратакує) і додаткові умови, до яких належать різноманітні варіанти ускладнень та обмежень: обмеження в атаквальних, захисних, контратакувальних діях, маневруванні. Вправи цього типу застосовують лише на етапі вдосконалення, коли техніка ударів і захистів засвоєна на рівні стійкої навички.

У поєдинках з обмеженнями в атакувальних та контратакувальних діях, той, хто нападає, може застосовувати під час нападу будь-які удари руками та ногами, обумовлені попередньо. При цьому, той, хто захищається, повинен використовувати в захисті та контратаці обмежену групу прийомів, обумовлену темою заняття або вказівкою викладача, наприклад: а) той, хто нападає, виконує поодинокі удари ногами, той, хто захищається – захищається пересуваннями та блоками і, по можливості, контратакує ударами в уразливі точки тіла противника (контакт легкий); б) той, хто атакує, виконує поодинокі удари ногами, той, хто захищається – захищається блоками та пересуваннями, але при нагоді захоплює ударну кінцівку супротивника та здійснює кидок і больовий прийом.

Частково обумовлені *поєдинки з обмеженням у маневруванні* доцільно проводити в реальних умовах житлових будинків, споруд, транспортних засобів (під'їзд, сходи, ліфт, кабінет тощо) або на макетах, що моделюють зазначені об'єкти. В умовах спортивного залу такі вправи можна виконувати, розмістивши того, хто захищається, біля стіни, у куту чи серед меблів тощо. При цьому, у залежності від теми заняття, «нападник» може атакувати, використовуючи макети холодної зброї, удари руками чи ногами, обхоплення, задушливі прийоми. Кожен поєдинок має закінчуватись затриманням.

Ефективним засобом формування у здобувачів здатності до швидкого й адекватного реагування на напад є частково обумовлені *поєдинки з несподіваним нападом*. Такі вправи

можна виконувати на смузї перешкод, на макетах споруд і транспортних засобів тощо. Напад необхідно здійснювати одразу ж після того, як «нападник» подолає перешкоду, увійде до приміщення або вийде з нього, після виходу з транспортного засобу, під час перебування в оточенні декількох осіб. Несподіваність у цих випадках полягає в тому, що той, хто захищається не знає хто і з якого боку буде атакувати, які засоби нападу будуть використані.

Вільні навчально-тренувальні поєдинки проводять за правилами того чи іншого виду спортивного єдиноборства (кікбоксінг, карате, рукопашний бій), яке більше відповідає тематиці того чи іншого періоду навчання. Такі поєдинки є найкращим засобом вольової підготовки працівників поліції, оскільки потребують вияву сміливості, вміння долати біль, крайній ступінь втоми, інші негативні відчуття, що виникають під час двобою.

Невід’ємною складовою вивчення й удосконалення прийомів фізичного впливу є методика своєчасного виправлення помилок. Помилки можуть бути незначні, значні і грубі.

Основні причини виникнення помилок у техніці виконання прийомів:

- нечітке уявлення й усвідомлення техніки прийомів;
- свідоме втручання в деталі рухів, які раніше виконувались автоматично;
- підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів;
- втома;
- вади фізичної підготовленості.

Основні методи виправлення помилок:

- цілісне виконання ударів і захисних дій до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності та економності;
- виявлення хибного руху для багаторазового повторення і 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 ударів і захисних дій, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок:

- указати на помилки в процесі виконання ударів і захисних дій;

– якщо певну помилку допускають більшість тих, хто займається, необхідно припинити виконання ударів і захисних дій, пояснити сутність помилки та корегувати дії;

– під час вдосконалення прийомів у парі вказівки можна давати під час пауз відпочинку всім, хто займається, чи кожній парі окремо.

Основна частина заняття може завершуватися іграми, естафетами, комплексним тренуванням для розвитку фізичних якостей.

Заклучна частина заняття

Тривалість – 5–7 хвилин.

У цій частині заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим роботи, тобто на прискорення відновлюваних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникати під час різкого припинення напруженого тренування, особливо у здобувачів із низьким рівнем фізичної підготовленості.

У заключній частині заняття виконують 3–5 вправ невисокої інтенсивності: повільний біг, ходьба із вправами на заспокоєння дихання, плавне та повільне виконання формальних комплексів рукопашного бою (ката), дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів, «струшування» та самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг). У найпростішому варіанті це може бути повільний біг 400–800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення.

Вправи виконують груповим методом під час пересування у колону по одному. Наприкінці заняття необхідно вишикувати навчальний взвод у дві чи одну шеренги (колону по три тощо), підвести підсумки заняття, вказати ступінь відпрацювання навчальних питань, довести виставлені оцінки, надати завдання для самостійної роботи, завдання для підготовки до наступного заняття, оголосити час його проведення, форму одягу.

3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ УДАРІВ, ЗАХИСНИХ І КОНТРАТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ

3.1. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з формування техніки виконання ударів і захисту від них

Під час проведенні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, необхідно забезпечувати умови для попередження травматизму. Комплексна система заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні особовому складу заходів попередження травматизму;
- правильній організації та методиці проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подоланні смуги перешкод, плавання;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, їх реакцією на фізичне навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

Призвести до травм можуть такі організаційні й методичні помилки під час побудови навчальних занять: недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості здобувачів; формування хибної техніки; відсутність необхідної послідовності у визначенні навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання; неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять; відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення; відсутність індивідуального підходу до здобувачів.

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

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами.

Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається

відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Виконання заходів безпеки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є:

– *несприятливі метеорологічні та санітарні умови.* З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм. Існують затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, нерідко є причиною травм.

Також причинами, що спричинюють травмування можуть бути: незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтування у спортсмена із-за засліплюючих променів сонця в умовах занять на відкритих спортивних майданчиках;

– *порушення вимог лікарського контролю.* Пов'язані з цим травми становлять від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять, продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я (у них швидше виникає стомлення та настає розлад координації рухів); велике навантаження без урахування стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості;

– *недисциплінованість осіб.* Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять від 4 до 6% спортивних травм. Аналіз свідчить, що переважна більшість випадків спостерігається під час недостатнього рівня володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів). Дуже часто травми виникають внаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у виконанні прийому вправи або дії;

– *порушення режиму занять фізичними вправами (вживання їжі безпосередньо перед заняттями, відвідування заняття у стомленому стані тощо).*

Одним із заходів попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які займаються фізичною підготовкою, самоорганізованість і дисциплінованість.

Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають *внутрішні фактори*. До них належать:

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

2) наявність в організмі здобувачів хронічних вогнищ інфекції;

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

4) перерви в заняттях спеціальною фізичною підготовкою (відрадження, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму.

Для попередження випадків травмування на заняттях із фізичної підготовки необхідно задіювати комплекс заходів: використання правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для попередження травмування вагомим значення набуває розминка перед заняттям. Її проводять за будь-яких погодних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму до майбутнього фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання та кровообігу. Вона створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Раціонально побудована розминка не викликає стомлення організму та зайвого збудження.

3.2. Гігієна занять під час вивчення техніки виконання ударів і захисту від них

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

Спортивні споруди повинні відповідати специфіці окремих видів спорту. Це стосується стану стін, стелі, підлоги, місткості спортивних споруд із розрахунку на одну людину (у гімнастичних залах – 4 м²), їх освітленості (не менше 150–200 лк на підлозі),

вологості повітря (у залах 35–65%, закритих басейнах – 40–70 %), наявності штучної вентиляції.

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 м² 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 заструпів, 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.

Приміщення горища спортивної зали потрібно утримувати в чистоті та замикати на замок. Ключі від горища зберігати в певному місці. На горищі не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання.

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

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 захаращувати 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.

Раціональний 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.

Раціональний 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 ЦНС 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.

Заходи щодо запобігання застудним захворюванням. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом (спеціальною фізичною підготовкою) підвищують стійкість організму до інфекцій. Заняття із застосуванням загартовуючих процедур і дотриманням

правил особистої гігієни підвищують захисні сили організму. За умови правильного і суворого дотримання режиму дня організм функціонує чітко, що створює оптимальні умови для праці та відпочинку, зміцнюється здоров'я, поліпшується працездатності та підвищується продуктивність праці.

Шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю та наркотиків) – це руйнівники здоров'я, які є причиною багатьох захворювань, різко знижують працездатність.

Оптимальний руховий режим передбачає систематичні заняття фізичними вправами і спортом, що ефективно вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я і розвитку фізичних якостей, збереження здоров'я і рухових навичок у середньому та зрілому віці, посилення профілактики несприятливих для здоров'я змін у похилому віці.

Найкориснішими та доступнішими видами спорту є оздоровчий біг, плавання, велосипедний і лижний спорт, туризм, спортивні ігри.

Загартовування – це система використання фізичних факторів зовнішнього середовища спрямованих на підвищення витривалості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого чи підвищеного атмосферного тиску), опірності організму до простудних та інфекційних захворювань. Загартовування – обов'язковий елемент фізичної підготовки, особливо важливий для молоді, оскільки має вагоме значення для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою, бадьорості.

Ефект загартовування виявляється значно ширше: підвищується опір і до деяких несприятливих дій – браку кисню, надмірних фізичних навантажень і навіть впливу на організм окремих отруйних речовин (на виробництві), підвищує тонус ЦНС, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Специфічним ефектом загартовування є підвищення витривалості до впливу метеорологічних факторів, а неспецифічним – підвищення фізичної і розумової працездатності, зміцнення здоров'я, зниження рівня захворювань.

Загартовування відбувається як у повсякденному житті, так і за допомогою спеціальної організації занять фізичними вправами і процедур для нього.

Перед прийняттям рішення про загартовування необхідно обов'язково звернутись за порадою до лікаря. При наявності гострих захворювань і загостренні хронічних хвороб використовувати процедури для загартовування заборонено.

Для загартовування використовують повітряні, водні та сонячні процедури. Необхідно керуватися такими основними правилами:

1. *Поступовість*. Починати загартовування треба з порівняно слабких подразників, поступово підвищуючи їх силу. Загартовування

ефективніше за умови посилення інтенсивності процедур, а не їх тривалості.

2. *Систематичність*. Загартовування слід здійснювати систематично, щоденно для напрацювання умовного рефлексу. Слід пам'ятати, що стан загартованості дуже нестійкий та досить швидко зникає після припинення занять загартовуванням.

3. *Різноманітність засобів загартовування*. Для загартовування використовують різні природні фактори: повітря, воду, сонце, поєднуючи заняття загартовуванням із трудовими процесами, фізичними вправами. Це прискорює загартовування, розширює діапазон температур, робить заняття із загартовування менш втомливими.

Загартовування повинне бути загальним, тобто дії холоду піддається все тіло. Але якщо такої можливості немає, то корисне місцеве загартовування окремих ділянок тіла: стоп, ніг, носоглотки.

З метою запобігання захворювання рекомендується профілактично вживати великі дози вітаміну С (500–1000 мг щодня).

3.3. Самоконтроль під час занять за темою

Умови сучасного життя змусили людину вести малорухомий спосіб життя. Проте живий організм створений для руху. Як свідчать результати досліджень, для збереження нормального стану здоров'я більшості людей необхідні заняття фізичними вправами як додаток до їх повсякденної діяльності. 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

Високий рівень спеціальної фізичної підготовленості поліцейських – необхідна умова ефективного виконання службових завдань. Навчання й удосконалення техніки виконання ударів і захисту від них передбачає застосування комплексу методів і засобів спеціальної фізичної підготовки. Опанування техніки нанесення ударів руками, ногами та захисту від них тісно пов'язано з розвитком усіх фізичних якостей поліцейського.

Усебічний аналіз теоретичних і практичних чинників формування техніки нанесення ударів і захисту від них, розглянутих у методичних рекомендаціях, забезпечив висвітлення для здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України закономірностей формування рухових умінь і навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Схарактеризовано форми організації занять, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на формування навичок нанесення ударів руками та ногами, захисних і контратакувальних дій. Висвітлено структуру практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки, 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 ударів і захисту від них в умовах відбиття нападу правопорушника.

На підставі зібраного практичного досвіду авторів розроблено практичні рекомендації спрямовані на формування навичок виконання ударів руками та ногами, захисту від них і контратакувальних дій, зокрема розглянуто заходи безпеки й запобігання травматизму, правила гігієни та самоконтролю під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Сформовано систему оцінювання практичних навичок виконання ударів руками та ногами, захисту від них для здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

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., Кринець О., Чукреев 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 застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2018 р.). Харків, 2018. С. 52–57.

20. 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)»).

21. 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/Vnacdped_2017_3_5. (Серія «Педагогіка»).

22. 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)»).

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

24. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

25. 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.

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., Давигора Ю. І. Показники сформованості мотивації до професійного навчання працівників Національної поліції України. *Priority directions of science development* : Abstracts of V International Scientific and Practical Conference (Львів, Україна, 2-3 березня 2020). Львів : 2020. С. 318–322.

37. 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)»).

38. 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.

39. Бондаренко В. В., Пліско В. В., Радзівський 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.

40. 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.

41. 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»).

42. Бондаренко В. В., Пліско В. І. Структурно-функціональна модель професійної готовності працівника патрульної поліції. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 97–111. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/13763/1/10.pdf>

43. 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.

44. 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.

45. 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).

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

47. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. (DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>). URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>

48. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кринець 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)»).

49. 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.

50. 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

51. 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»).

52. 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»).

53. 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.

54. 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-nc.series15.2020.8(128).05

55. Вереньга Ю. В., Пронтенко К. В., Бондаренко В. В. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників ОВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 18–23.

56. Вереньга Ю., Безпалый С., Бондаренко В., Решко С. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 17. Т. 4. С. 17–22.

57. 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.

58. .

59. Дідковський В. А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції: Метод. рекомендації. К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. 37 с.

60. Дідковський В. А. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3 К(131) 21. С. 457; С. 119–123.

61. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника: Навчальний посібник. К.: УкрДГРІ, 2014. 104 с.

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

63. 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.

64. 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.

65. 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)»).

66. 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.

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

68. 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*. Спец.вип. Серія. Юридичні науки. 2013. Т. 1. С. 76–79.

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

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

71. 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.

72. 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.

73. 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.

74. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
75. 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.
76. 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>
77. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
78. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах : навч. посіб. / [В. М. Романчук та ін.]. Житомир, 2012. 880 с.
79. 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.
80. Сергієнко Ю. П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2002. № 5. С. 21–27.
81. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.
82. 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.
83. Тихий О.В. Ефективна підготовка майбутніх фахівців як результат професійної компетентності викладача. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20 берез. 2018 р.). Київ, 2018. С. 150-151.
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

87. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Yevdokimova, O., Sydorhuk, N., Dzhzhzhuk, O., Boichuk, I., Kalashnik, N., Kozlovets, M., Slyusar, V., Pavlenko, V., Biruk, N., Verbovskiy, I., & Bloshchynskiy, 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, Período: 1ro de Enero al 30 de Abril de 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

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>

ДОДАТОК

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУТИХ НАВИЧОК

Курс	Структурні елементи підготовки	Примітка
1	1. Різні види пересування в бойовій та фронтальній стійках.	1 бал
	2. Одиничні удари руками та ногами під різними кутами та в різних позиціях.	1 бал
	3. Захисні дії від одиничних ударів руками та ногами у парах.	1 бал
	4. Вільний бій з уявним супротивником із використанням ударів рук, ніг та захисних дій від них (бій з тінню).	2 бали
2	1. Різні види пересування в бойовій та фронтальній стійках.	1 бал
	2. Комбінації з двох ударів руками та одного удару ногою.	1 бал
	3. Поєднання атакуючих дій із захисними в комбінаціях з двох ударів руками та одного ногою.	1 бал
	4. Вільний бій з уявним супротивником із використанням ударів рук, ніг та захисних дій від них (бій з тінню).	2 бали
3	1. Комбінації з двох ударів руками та одного удару ногою на місті та кроком.	1 бал
	2. Поєднання атакуючих дій із захисними в комбінаціях з ударами руками та ногами.	1 бал
	3. Вільний бій з уявним супротивником із використанням ударів рук, ніг та захисних дій від них (бій з тінню).	1 бал
	4. Спаринг із партнером 2 хв. в захисному спорядженні.	2 бали
4	1. Вільний бій з уявним супротивником із використанням ударів рук, ніг та захисних дій від них (бій з тінню).	2 бали
	2. Спаринг із партнером 3 хв. в захисному спорядженні.	3 бали

Базові комбінації із захисними діями:

1. Прямий удар лівою та правою рукою, уклон в лівий бік, прямий удар правою рукою;
2. Прямий удар правою та лівою рукою, уклон в правий бік, прямий удар лівою рукою;
3. Прямий удар лівою рукою, боковий удар правою рукою, нирок в правий бік;
4. Прямий удар правою рукою, боковий удар лівою рукою, нирок в лівий бік;
5. Лівий боковий удар рукою, правий боковий удар рукою, удар лівою ногою з боку;
6. Правий боковий удар рукою, лівий боковий удар рукою, удар правою ногою з боку;
7. Прямий удар лівою та правою рукою, лівий удар ногою вперед;
8. Прямий удар правою та лівою рукою, правий удар ногою вперед.

Навчальне видання

КОЗЕНКО Сергій Миколайович
БОНДАРЕНКО Валентин Володимирович,
БИКОВА Ганна Володимирівна та ін.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ:
ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУВАЛЬНІ ДІЇ

Методичні рекомендації

Підписано до друку 31.02.2021. Формат 64x90/16. Папір офсетний
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 4,7.
Наклад 150 прим. Зам.№ 0125

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
Тел.: 067231-02-86 (Viber)
099 120-25-24