



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ
КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

**НАВЧАННЯ ТЕХНІКАМ ФІЗИЧНОГО ПРИМУСУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ
ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

*Методичні рекомендації
до практичних та самостійних занять для здобувачів вищої освіти
зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»*



Дніпро – 2024

УДК 351.74(477)
Н 15

*Схвалено Науково-методичною радою
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
(протокол № 11 від 22.05.2024 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Андрій КРАСНОЩОК, завідувач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент;

Дмитро ПЕТРУШИН, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

УКЛАДАЧІ:

Ігор ЧОБОТЬКО, старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ;

Дмитро АНІСІМОВ, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, доктор філософії в галузі права, капітан поліції;

Маргарита ЧОБОТЬКО, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ.

Н 15 Чоботько І. І., Анісімов Д. О., Чоботько М. А. Навчання технікам фізичного примусу здобувачів вищої освіти у закладах зі специфічними умовами навчання: метод. реком. до практ. та самост. занять для здоб. вищ. освіти зі спец. 262 «Правоохоронна діяльність». Дніпро : ДДУВС, 2024. 58 с.

Представлено теоретичний матеріал та практичні завдання для засвоєння та вдосконалення навичок здобувачами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, щодо прийомів звільнення від захватів та обхватів правопорушників з подальшим їх затриманням. Описані вимоги безпеки під час навчального процесу при виконанні вправ. Подані методичні рекомендації призначені для допомоги здобувачам та науково педагогічним працівникам у вивченні та вдосконаленні техніки звільнення від захватів та обхватів правопорушників з подальшим їхнім затриманням, які є корисними для використання у повсякденній службовій практиці зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність».

Методичні рекомендації призначені для ЗВО, які опановують навчальні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та «Тактико-спеціальна підготовка» зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність».

© Автори, 2024
© ДДУВС, 2024

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки.....	7
Розділ 2. Використання ситуативних моделей.....	15
Розділ 3. Основи проведення тактичної розминки.....	17
Розділ 4. Основи проведення загальної фізичної розминки.....	18
Розділ 5. Основи проведення спеціальної фізичної підготовки.....	21
Розділ 6. Основні заходи фізичного примусу.....	23
Висновок.....	51
Список використаних джерел.....	53

ВСТУП

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки вивчаються заходи фізичного впливу майбутніми правоохоронцями, набуваються певні навички виконання цих заходів після значних фізичних навантажень, подолання смуги перешкод, виконання спеціальних вправ та на протязі всього навчання розвиваються фізичні якості. Одночасно з цим виховується сміливість, рішучість, наполегливість, психічна стійкість майбутніх правоохоронців. *Головна мета занять зі спеціальної фізичної підготовки для майбутніх правоохоронців* – полягає в досягненні високого рівня стійкості та гнучкості, підвищенні надійності та ефективності дій як у стандартних, так і у складних ситуаціях оперативно-службової діяльності, а також в адаптації технічних методів до індивідуальних потреб кожного майбутнього правоохоронця.

На початкових етапах занять потрібно спрямувати навчання на розвиток та удосконалення фізичних якостей майбутніх правоохоронців, самостраховці, вивченні базових прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту, оволодіти базовими технічними діями (стійками, пересуваннями, ударами руками, ногами та захистами від ударів, больовими та задушливими прийомами, кидками), на базі яких здійснюється подальше вдосконалення техніки і тактики комплексних технічних дій (звільнення від захоплень, обеззброєння, затримання, надягання кайданок, зовнішній огляд, конвоювання), які застосовуються у ситуаціях фізичного протистояння майбутніх правоохоронців з правопорушником.

На подальших етапах навчання фокусується на вдосконаленні технічних дій, які найкраще відповідають унікальним здібностям окремого майбутнього правоохоронця, а також на вдосконаленні складних прийомів, що потребують тривалого тренування.

Паралельно з оволодінням технікою фізичного впливу, надається увага їх тактичному застосуванню. Під час практичного тренування майбутній правоохоронець розуміє, як кожен прийом використовується у різних сценаріях службової діяльності. Важливим є засвоєння навичок виконання одного прийому для різних тактичних завдань та різних прийомів для втілення однієї тактичної стратегії.

Методика навчання заходам фізичного впливу традиційно включає три етапи: ознайомлення, розучування та удосконалення. Удосконалення є ключовим етапом, де формується рухова майстерність, відмінно від ознайомлення та розучування, що активні на початковому етапі навчання.

Ознайомлення спрямоване на створенні правильного уявлення про прийом або дію і техніку його виконання. Це відбувається за допомогою наочних та словесних пояснень, що сприяють свідомому засвоєнню прийому та мотивують вивчати його. Правильна назва прийому допомагає зрозуміти термінологію та формує початкові уявлення про нього.

Показ прийому у реальній ситуації створює чітке зорове уявлення про нього, посилює бажання вивчення цього прийому та слугує взірцем для подальшого застосування у професійній діяльності. Для повного уявлення про прийом, його виконання необхідно показати у всіх напрямках, пояснивши його можливість застосування в різних ситуаціях під час конфлікту з правопорушником.

Навчання техніки виконання прийому вимагає показу в повільному темпі або поетапного пояснення, залежно від обраного методу навчання.

Навчання прийому проходить на другому етапі і може бути здійснене кількома методами в залежності від складності прийому. Одним з методів є розучування цілісного виконання, коли простий прийом вивчається через багаторазове повторення спочатку у повільному темпі, а потім поступово зростаючому, створюючи умови для навчання в стандартних умовах.

Розучування по елементам застосовується для складних прийомів, коли їх можна виконувати з певними паузами без порушення основної структури рухів. Цей метод передбачає послідовну фіксацію окремих позицій прийому чи дії для уявлення про позицію тіла на кожному етапі та деталізації техніки виконання. Поділ прийому на частини потребує обов'язкового логічного аналізу техніки, кожна з яких має бути самостійною, але логічно зв'язаною структурою, щоб уникнути надмірної дрібності ізольованих рухів.

Розучування за допомогою підготовчих вправ використовується також для складних прийомів, коли їх виконання у цілому неможливе або коли потрібно передбачити певні підготовчі дії перед виконанням прийому. Цей метод навчання передбачає вибір індивідуального темпу виконання прийому, який поступово наближається до реальної ситуації.

Удосконалення прийому включає багаторазове виконання його в умовах, які постійно змінюються і у різних ситуаціях. Основні цілі включають автоматизацію його виконання, розвиток рухових навичок і спеціальних фізичних здібностей. У процесі удосконалення закріплюється руховий шаблон, що лежить в основі навичку, що в свою чергу, дозволяє розвивати варіативність виконання прийому в різних ситуаціях. Напрацювання прийому виконується через парні вправи, де важливі дії виконуються без опору або з мінімальним опором партнера.

Ускладнення удосконалення прийому може бути досягнуте шляхом:

- зміни вихідних положень тіла;
- виконання прийому точно та швидко;
- збільшення кількості повторень;
- виконання прийому в іншому напрямку або рукою (ногою);
- виконання прийому з різними партнерами (за вагою, зростом);
- виконання прийому у поєднанні з раніше вивченими за значних фізичних навантажень;
- різке змінення умов виконання прийому або виконання прийому в обмеженому просторі і т.д.

Систематизація методів навчання прийомів силового затримання для майбутніх правоохоронців має кілька важливих переваг таких як:

- кожен метод і прийом може бути представлений у відповідній послідовності, що сприяє ефективному засвоєнню та полегшує розуміння, вивчення його майбутніми правоохоронцями.

- відділити безпечні та ефективні методи від тих, що можуть призвести до травм або неправильного застосування сили. Це особливо важливо для правоохоронців, які повинні застосовувати силу лише у відповідь на загрозу.

- встановити стандарти навчання, що сприяє однаковою рівню підготовки майбутніх правоохоронців у різних установах зі специфічними умовами навчання.

- методи навчання допомагають майбутнім правоохоронцям відчувати себе впевненіше в своїх знаннях та навичках. Це може сприяти кращій реакції у стресових ситуаціях, коли необхідно швидко та ефективно затримати особу.

Отже, систематизація методів навчання прийомів силового затримання є важливим елементом підготовки майбутніх правоохоронців, який сприяє їхній ефективності, безпеці та професійному розвитку.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Організація занять з спеціальної фізичної підготовки для майбутніх правоохоронців є ключовим елементом для їхньої підготовки. Це повинно бути систематичним і комплексним процесом, який враховує специфіку служби та вимоги професії. Перед початком занять, майбутні правоохоронці повинні пройти медичний огляд для визначення їхньої фізичної придатності та виявлення будь-яких медичних обмежень.

Ретельно проаналізувавши функціональні вимоги до майбутніх правоохоронців та ситуацій, з якими вони можуть зіткнутися можемо поділити організацію занять на певні етапи. Підготовчий, технічний, тактичний, психологічний етапи та моделювання ситуацій.

Підготовчий етап.

На підготовчому етапі відпрацьовуються підготовчі дії – технічні елементи, що становлять основу фізичного впливу майбутніми правоохоронцями.

До основи підготовчих дій належать:

- стійка – положення, за якого тіло майбутнього правоохоронця вертикальне;
- пересування – переміщення тіла майбутнього правоохоронця загалом відносно його оточення (опори, суперника);
- поворот – обертальний рух тулуба майбутнього правоохоронця з видимим зміщенням загального центру маси тіла в горизонтальній площині;
- захоплення – дії майбутнього правоохоронця руками, що мають на меті забезпечити міцне з'єднання з частинами тіла правопорушника або своїми частинами тіла для виконання прийомів або захистів;
- виведення з рівноваги – підготовча дія для виконання прийому, що змушує правопорушника переміщатися або розвивати зусилля в конкретному напрямку;
- падіння – заздалегідь вивчений прийом самостраховки, що забезпечує безпеку при приземленні для запобігання травм.

Також на підготовчому етапі треба враховувати такі аспекти майбутніх правоохоронців як фізичну витривалість, силу, гнучкість, координацію тощо. Тому в першій половині підготовчого періоду виникає необхідність становлення спортивної форми, створення моделі нової техніки рухів (її поліпшення, практичного освоєння, розучування окремих елементів, що входять до складу дій) і формування їхньої загальної координаційної основи. На цьому етапі у майбутніх правоохоронців йде пристосування техніки до змінених параметрів фізичного розвитку і підготовленості.

Також на підготовчому етапі відбувається формування рухових навичок. Рухова навичка є проявом умовного рухового рефлексу, простого або складного. Рухова реакція формується за багаторазового поєднання

умовного подразника (стимулу, умовного сигналу) і потрібної реакції руху. У результаті багаторазових повторень формується динамічний стереотип, формування проходить у три стадії: генералізація, концентрація, іррадіація механізм формування рухів:

- I стадія характеризується невисокою швидкістю, напруженістю;
- II стадія характеризується поступовим зменшенням напруженості, становленням м'язової координації, підвищенням швидкості й точності рухового акту;
- III стадія формування руху відрізняється зниженням частки м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок збільшення використання так званих зовнішніх сил: тяжкості, інерції, відцентрових, що забезпечує економію енерговитрат.

Технічний етап.

На наступному етапі навчання фокусується на вивченні та удосконаленні технічних дій, які найбільше відповідають унікальним здібностям кожного майбутнього правоохоронця, а також на вдосконаленні складних прийомів, які вимагають тривалого тренування.

Технічна підготовка майбутніх правоохоронців пов'язані з програмою дії – як моделлю того, що стане алгоритмом у майбутньому застосуванні прийомів фізичного примусу. Цю програму можна розглядати, як формування логіки, алгоритму, функціональної структури в майбутніх рухових діях. Така функціональна структура спирається на минулий досвід, записаний у пам'яті і актуальне сьогодення, куди входить не тільки мінливе навколишнє середовище, а й організм з його потребами. У результаті планується майбутній поведінковий акт, у якому необхідно з тією чи іншою ймовірністю передбачити можливі зміни в непередбачувано мінливому середовищі.

Технічна підготовка майбутніх правоохоронців спрямована на поглиблене освоєння і закріплення цілісних навичок рухових дій як компонентів вправ силового затримання. Вона охоплює більшу частину другої половини підготовчого періоду. Технічна підготовка спрямована на вдосконалення набутих навичок, моделювання ситуацій, збільшення діапазону їх виконання, збільшення діапазону їхньої варіативності. Побудувати рух (техніку) – це означає сформулювати мету руху, задати початкові умови (тобто позу і кінетичні показники), визначити біомеханізми (тобто способи перетворення енергії тілі), визначити біомеханізми (тобто способи перетворення енергії м'язів у доцільну рухову діяльність), розподілити реалізацію біомеханізмів у часі та реалізувати теоретичну розробку рухових дій. Техніка адекватного реагування має стати способом розв'язання типового рухового завдання та набуття певних навичок. Навичка - виконання цілеспрямованих дій, доведених до автоматизму, внаслідок свідомого багаторазового повторення одних і тих самих рухів або вирішення типових завдань у майбутніх правоохоронців.

На технічному етапі можна розглянути такі аспекти:

- використання технічних засобів для вимірювання фізичних показників, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Наприклад, пристрої або спеціалізовані датчики, які можуть вимірювати пульс, кількість кроків, рівень активності та інші показники під час занять;
- технічне виконання фізичних вправ майбутніми правоохоронцями при виконанні прийомів затримання з врахуванням правильної позиції тіла під час виконання, щоб уникнути травм та максимізувати ефективність дії;
- вивчення правильної дистанції до особи, яку потрібно затримати, а також для виконання контрольованих рухів під час затримання;
- правильне використання сили та техніки яке дозволяє максимально ефективно затримати особу без надмірного застосування сили, що може призвести до травм;
- вивчення ефективного контролювання особи під час затримання, включаючи фіксацію рук та ніг, а також забезпечення безпеки для затримуваної особи та для себе;
- використання спеціалізованих додатків та програм для відслідковування прогресу в заняттях, а також аналізу даних про фізичну підготовку. Це допомагає визначити слабкі місця та покращити їх;
- навчання майбутніх правоохоронців базується на виробленні уваги та спостереженні за навколишнім середовищем, що забезпечує безпеку для себе та для інших учасників ситуації під час виконання прийомів затримання;
- можливість перегляду та оцінки техніки виконання різних фізичних вправ для покращення техніки та уникнення травм, що допомагає майбутнім правоохоронцям вивчити кожен етап прийому та розібрати його деталі;
- використання віртуальної реальності для симуляції реальних ситуацій, з якими можуть зіткнутися майбутні правоохоронці, що дозволяє тренувати реакцію на стресові ситуації та приймати швидкі та правильні рішення;
- використання спеціалізованих програм для тренування силового затримання, які надають можливість віртуальної симуляції реальних ситуацій та вправ для покращення техніки;
- використання спеціальних тренувальних матеріалів, таких як м'які килими для безпечного падіння та інше обладнання, яке допомагає навчити майбутніх правоохоронців правильно виконувати прийоми.

Ці аспекти техніки виконання фізичних вправ допоможуть майбутнім правоохоронцям ефективно виконувати прийоми затримання та забезпечувати безпеку для всіх учасників ситуації також сприяють ефективному та безпечному тренуванню майбутніх правоохоронців, а також допомагають досягати кращих результатів у фізичній підготовці для ефективного виконання службових обов'язків. Технічні засоби допоможуть майбутнім правоохоронцям вивчити та вдосконалити методику виконання прийомів силового затримання, що є важливою складовою їхньої підготовки для ефективного виконання службових обов'язків.

Тактичний етап.

Паралельно з оволодінням технікою фізичного впливу, надається увага їх тактичному застосуванню. Під час практичного заняття майбутній правоохоронець розуміє, як кожен прийом може бути використаний у різних сценаріях службової діяльності. Важливим є також навчання виконання різних прийомів для втілення однієї тактичної стратегії та засвоєння навичок виконання одного прийому для різних тактичних завдань.

Основою вивчення тактичної підготовки майбутніх правоохоронців при застосуванні фізичного примусу є розробка тактичних задач та планів. Завдання тактичної підготовки майбутніх правоохоронців:

- вивчення загальні положення тактики застосуванні фізичного примусу;
- освоєння тактичних дії в стандартних і варіативних умовах;
- створення цілісного уявлення про тактику застосуванні фізичного примусу;
- формування індивідуального стилю з врахуванням індивідуальних особливостей майбутніх правоохоронців.

Засоби тактичної підготовки майбутніх правоохоронців – тактичні спеціально-підготовчі вправи, які спрямовані на вирішення тактичних завдань з силового затримання. У змісті тактичних вправ моделюються ситуації протиборотства правопорушника та майбутнього правоохоронця.

У тактичній підготовці виділено три основні розділи:

- тактичні знання - відомості про принципи та раціональні форми;
- тактики;
- тактичні вміння і навички майбутніх правоохоронців, які передбачають практичну реалізацію тактичних знань;
- тактичне мислення (здатність швидко переробляти інформацію, передбачати дії правопорушника, знаходити оптимальне тактичне рішення на основі єдності тактичних знань, умінь і навичок.

Тактичні дії і способи тактичної підготовки застосування майбутніми правоохоронцями прийомів навчаються в три етапи:

- I етап – показ викладачем способу в найбільш часто використовуваних ситуаціях прийому та застосування його в різних ситуаціях. Потім виконання майбутніми правоохоронцями цього прийому з обумовленим опором партнера та зручному для атаки положенні (на місці і в русі);
- II етап – виконання тактичної підготовки застосування прийому зі спеціальним завданням для партнера який виконує роль правопорушника або зі спеціальним завданням майбутньому правоохоронцю;
- III етап – виконання способу тактичної підготовки застосування прийому в довільному поєдинку наближеному до реальних умов.

Тактичний етап включає в себе розвиток та вдосконалення методики виконання прийомів силового затримання майбутніми правоохоронцями. Це важлива складова їх підготовки, оскільки вона дозволяє забезпечити

безпеку для затримуваних осіб та самого майбутнього правоохоронця персоналу. До тактичного етапу організації занять майбутніми правоохоронцями можна віднести наступні аспекти:

- тренування з тактичної реакції на різноманітні ситуації, з якими можуть зіткнутися майбутні правоохоронці у реальному житті. Це можуть бути ситуації загрози для безпеки, використання сили, переслідування правопорушників тощо.

- навчання ефективним тактичним прийомам та стратегіям під час проведення спеціальних операцій, таких як обшуки, затримання злочинців, дії в небезпечних умовах тощо.

- тренування комунікаційних навичок та вміння працювати у команді для координації дій під час різних ситуацій. Це включає в себе використання радіозв'язку, кодового словника, діалогу зі свідками та інше.

- вивчення аналізу ситуацій та розробка стратегій для їх вирішення. Це включає в себе оцінку ризиків, ідентифікацію цілей та визначення оптимальних шляхів досягнення результату.

- проведення спеціальних тренувальних вправ та симуляцій, що дозволяють майбутнім правоохоронцям відтворити реальні ситуації та навчитися реагувати на них ефективно та безпечно.

- вивчення правильної техніки виконання прийомів силового затримання, які включають захоплення, фіксацію та контроль над особою. Це включає в себе правильне розташування тіла, застосування необхідного тиску та рухів для ефективного затримання.

- вивчення методів затримання, які забезпечують максимальну безпеку для затримуваних осіб та самого майбутнього правоохоронця персоналу. Це включає уникнення травм та мінімізацію ризику для всіх учасників ситуації.

- вивчення різноманітних прийомів та технік затримання, які можуть бути використані в різних ситуаціях, включаючи боротьбу, використання зброї, роботу в обмеженому просторі тощо.

Ці аспекти методики виконання прийомів силового затримання сприяють підготовці майбутніх правоохоронців до різних ситуацій та забезпечують безпеку та ефективність в їхній роботі. Вони допомагають майбутнім правоохоронцям розвивати стратегічне мислення, ефективність командної роботи та реагувати на різноманітні ситуації у своїй службі з використанням оптимальних та безпечних тактичних прийомів.

Психологічний етап.

Методика виконання прийомів силового затримання майбутніми правоохоронцями також відноситься до психологічного етапу організації занять для психофізіологічного формування рухових навичок, що характеризує процес навчання як встановлення певних зв'язків між даною ситуацією і даною реакцією.

Для формування рухових навичок на цьому етапі можна використовувати наступні методів:

- метод вправності, який проголошує що чим частіше повторювати потрібне поєднання стимулу і реакції, тим міцніший зв'язок між ними;

- метод ефекту, який полягає у потрібній реакції та супроводжується почуттям задоволення і тоді ймовірність її зв'язку зі стимулом підвищується;

- метод готовності полягає у швидкості утворення зв'язку між стимулом і реакцією та залежить від відповідності поточному стану організму;

- передбачення розвитку мотивації та внутрішньої впевненості у майбутніх правоохоронців. Включає в себе вивчення їхніх особистих мотивів для виконання службової діяльності та підтримку позитивного мислення та віри в свої можливості;

- необхідність навичок з управління стресом та адаптації до стресових ситуацій, з якими вони можуть зіткнутися на службі. Це включає в себе тренування технік релаксації, дихальних вправ та стресостійкості;

- навчання майбутніх правоохоронців вирішувати конфліктні ситуації та проводити ефективні переговори з різними сторонами. Це включає в себе навчання технік медіації, вирішення конфліктів та встановлення позитивних стосунків з громадою;

- майбутні правоохоронці вивчають, як керувати своїми емоціями під час виконання прийомів силового затримання та виявляти емпатію до інших людей у складних ситуаціях. Це важливо для збереження професійної поведінки та ефективного взаємодії з громадою та ефективного виконання завдань;

- майбутні правоохоронці навчаються контролювати свої дії та реакції у різних ситуаціях, а також розвивають психологічну стійкість до стресу та труднощів;

- під час навчання прийомам силового затримання, майбутні правоохоронці вивчають, як контролювати свої фізичні реакції та реагувати адекватно на ситуації під час затримання;

- оскільки ситуації затримання можуть бути стресовими та непередбачуваними, майбутні правоохоронці навчаються будувати свою стресостійкість та реагувати на стресові ситуації з самовпевненістю та ефективністю;

- психологічний аспект також охоплює навчання майбутніх правоохоронців взаємодії зі затримуваними особами під час виконання прийомів силового затримання. Це включає в себе вміння спокійно та професійно контролювати ситуацію та ефективно спілкуватися з правопорушниками;

- майбутні правоохоронці також навчаються аналізувати потенційні реакції затримуваних осіб та розробляти стратегії для ефективного керування цими ситуаціями.

Ці аспекти психологічного етапу допомагають майбутнім правоохоронцям розвивати важливі психологічні навички та здатності, які є необхідними для успішного та безпечного виконання прийомів силового затримання правопорушника.

Моделювання ситуацій.

Використання ситуативних моделей на заняттях з майбутніми правоохоронцями має кілька важливих значень та переваг:

– ситуативні моделі дозволяють імітувати реальні сценарії та ситуації, з якими можуть зіткнутися майбутні правоохоронці в робочому середовищі. Це надає учасникам тренувань можливість набувати практичні навички в умовах, які якнайбільше наближені до реальності;

– використання ситуативних моделей дозволяє майбутнім правоохоронцям вчитися адекватно реагувати на конкретні ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Це допомагає розвивати тактичний інтелект та вміння ефективно взаємодіяти з різними сценаріями;

– ситуативні моделі можуть включати елемент стресового впливу, що наближається до реальних умов служби. Це сприяє розвитку стресостійкості та здатності управляти емоціями в екстремальних ситуаціях;

– ситуативні моделі дозволяють тренувати як індивідуальні, так і групові вміння та навички. Це важливо для підготовки як окремого майбутнього правоохоронця, так і для формування сприятливого колективу та ефективної командної роботи;

– учасники можуть розвивати вміння швидко та обґрунтовано приймати рішення в умовах обмеженого часу та невизначеності, що є важливим в умовах правоохоронної діяльності;

– використання ситуативних моделей сприяє розвитку швидкості реакції та удосконаленню фізичних навичок, які необхідні для ефективного виконання завдань служби охорони або поліції;

– ситуативні моделі дозволяють інструкторам та тренерам ефективно оцінювати прогрес учасників та ідентифікувати області для подальшого вдосконалення. Вони також надають можливість вести звітність та документувати результати тренувань;

– загалом, використання ситуативних моделей на заняттях з майбутніми правоохоронцями допомагає підготувати їх до різноманітних викликів, які можуть виникнути під час виконання службових обов'язків;

– розробка різноманітних сценаріїв для тренування, що моделюють реальні ситуації, з якими можуть зіткнутися майбутні правоохоронці. Ці сценарії можуть включати затримання злочинців, реагування на виклики про насильство, аварії на дорозі тощо;

– використання спеціалізованих симуляційних тренажерів, які дозволяють майбутнім правоохоронцям відтворити реальні ситуації безпечно та ефективно. Це можуть бути віртуальні тренажери, автоматизовані тренажери для водіння автомобіля, тренажери для стрільби тощо;

– проведення рольових ігор, де майбутні правоохоронці грають різні ролі в сценаріях, щоб набути практичного досвіду та розвинути навички взаємодії з громадою та вирішення конфліктів;

- проведення практичних вправ з реалістичними сценаріями, де майбутні правоохоронці можуть застосовувати вивчені навички та стратегії в реальному чи близькому до реального середовищі;

- після кожної симуляції чи тренування важливо провести дебрифінг, де аналізуються результати та вивчаються можливі покращення. Цей процес сприяє вдосконаленню навичок та підготовці майбутніх правоохоронців до реальних ситуацій.

Ці аспекти моделювання ситуацій допомагають майбутнім правоохоронцям набутти практичний досвід та розвинути навички, необхідні для ефективної роботи у різних ситуаціях на службі.

Так, методика виконання прийомів силового затримання майбутніми правоохоронцями також може бути віднесена до етапу моделювання ситуацій. Використання цієї методики в тренувальних сценаріях дозволяє майбутнім правоохоронцям опанувати:

- шляхом моделювання реальних ситуацій затримання правопорушника у тренувальних вправах майбутні правоохоронці отримують можливість відчувати реальний досвід і набутти необхідні навички для ефективної реакції у справжній ситуації;

- методика виконання прийомів силового затримання включає в себе розроблення і відточення техніки та навичок, що є необхідними для безпечного і ефективного затримання осіб;

- проведення тренувань з прийомами силового затримання дає можливість майбутнім правоохоронцям підготувати свій емоційний стан і реакції на стресові ситуації, що може бути корисним у підвищенні їхньої психологічної стійкості;

- після кожної тренувальної ситуації проводиться аналіз результатів, що дозволяє ідентифікувати сильні та слабкі сторони і вдосконалювати підходи до виконання прийомів.

Таким чином, методика виконання прийомів силового затримання майбутніми правоохоронцями входить до етапу моделювання ситуацій як інструмент для практичного набуття та вдосконалення необхідних навичок у контрольованому середовищі перед їх застосуванням у реальних ситуаціях на службі.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки розглядаються заходи фізичного впливу, набуваються навички їх виконання після інтенсивних фізичних навантажень, подолання перешкод, виконання спеціальних вправ, і протягом всього навчання розвиваються фізичні якості. Одночасно з цим формується сміливість, рішучість, наполегливість та психічна стійкість майбутніх правоохоронців. Основна мета занять – досягнення високого рівня стійкості та гнучкості, підвищення надійності та ефективності дій у стандартних і складних ситуаціях оперативно-службової діяльності та адаптація технічних методів до індивідуальних потреб кожного майбутнього працівника.

РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ СИТУАТИВНИХ МОДЕЛЕЙ

Ситуативні моделі для майбутніх правоохоронців – це метод навчання, який передбачає створення реалістичних сценаріїв або ситуацій, які можуть відбутися під час їхньої служби. Ці моделі дозволяють майбутнім правоохоронцям зануритися в ситуацію, реалістично оцінити її та взяти участь у вирішенні проблеми або взаємодії з іншими учасниками сценарію. Такі моделі надають можливість майбутнім правоохоронцям вірно відтворювати реальні ситуації, з якими вони можуть зіткнутися на службі. Це дозволяє їм отримати практичний досвід та навички, необхідні для ефективного вирішення різноманітних завдань та ситуацій.

Моделювання ситуацій, які можуть викликати стрес, допомагає майбутнім правоохоронцям навчитися керувати своїми емоціями та діяти ефективно в умовах стресу. Це особливо важливо для правоохоронців, які регулярно стикаються зі складними та потенційно небезпечними ситуаціями. Також моделювання різних ситуацій дозволяє майбутнім правоохоронцям розвивати свої навички стратегічного мислення та прийняття рішень. Вони навчаються аналізувати ситуацію, оцінювати ризики та вибирати найбільш оптимальні шляхи дії.

Ситуативні моделі сприяють підвищенню комунікативних навичок майбутніх правоохоронців. Вони навчаються ефективно спілкуватися з іншими учасниками ситуації, координувати дії та розв'язувати конфлікти, коли практика у різних ситуаціях допомагає майбутнім правоохоронцям збільшити свою впевненість у власних силах та підвищити самооцінку. Це робить їх більш впевненими та ефективними у своїй роботі.

Використання ситуативних моделей у підготовці майбутніх правоохоронців має низку ключових переваг, які важливі для їхньої професійної діяльності. Основні характеристики ситуативних моделей для майбутніх правоохоронців повинні бути реалістичними, коли вони відтворюються ситуації, з якими майбутні правоохоронці можуть стикатися в реальному житті. Це може бути вуличний конфлікт, дорожньо-транспортна пригода, затримання злочинця, ведення слідства тощо. Майбутні правоохоронці повинні бути активними учасниками ситуації, коли вони взаємодіють з іншими учасниками, приймають рішення та діють відповідно до обставин.

Ситуативні моделі допомагають краще розуміти їхні обов'язки та відповідальність у різних ситуаціях. Вони сприяють розвитку навичок прийняття рішень, комунікації, стресостійкості, тимчасового управління та співпраці з іншими. Моделі можуть бути послідовними, коли майбутні правоохоронці поступово стикаються з більш складними ситуаціями або поступово збільшують рівень складності у вирішенні.

Отже, використання ситуативних моделей для майбутніх правоохоронців – це ефективний підхід, який допомагає їм отримати практичний досвід та розвинути необхідні навички для ефективної роботи у сфері правопорядку.

Ці моделі максимально наближають студентів до реальних ситуацій, що можуть виникнути під час служби, і дозволяють їм адаптуватися до них. Вони сприяють розвитку таких важливих навичок, як стресостійкість, управління емоціями, комунікація, творче мислення та рефлексія. Цей підхід також забезпечує безпеку студентів, дозволяючи їм тренувати реакції на небезпечні ситуації в контрольованому середовищі.

Такий вид навчання мотивує майбутні правоохоронці до активної участі та досягнення кращих результатів. Крім того, використання сучасних технологій, таких як віртуальна або розширена реальність, підвищує ефективність цього процесу, роблячи сценарії ще більш реалістичними.

Отже, ситуативні моделі є важливим інструментом навчання, який допомагає майбутнім правоохоронцям краще підготуватися до їхньої професійної діяльності та забезпечити успіх у майбутньому.

РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТАКТИЧНОЇ РОЗМИНКИ

Тактична розминка на заняттях майбутніх правоохоронців відіграє ключову роль у підготовці до службових ситуацій і спрямована на розвиток їхнього тактичного мислення та навичок. Нижче розглянуті основне значення та особливості проведення тактичної розминки:

- тактична розминка дозволяє майбутнім правоохоронцям розвивати своє тактичне мислення, тобто здатність ефективно аналізувати ситуацію, приймати рішення та вибирати оптимальний стратегічний шлях дії. Це особливо важливо в умовах стресових ситуацій, які можуть виникнути в ході службової діяльності.

- тактична розминка дозволяє створювати ситуації, які можуть виникнути в реальному службовому оточенні. Це допомагає майбутнім правоохоронцям отримати практичний досвід вирішення різних завдань, таких як затримання, взаємодія з громадськістю та інші тактичні випадки;

- тактична розминка спрямована на підвищення рівня загальної підготовки майбутніх правоохоронців, які повинні бути готові до різноманітних сценаріїв взаємодії з громадськістю, учасниками конфліктних ситуацій, членами злочинних груп тощо;

- тактична розминка включає в себе взаємодію з іншими учасниками, що допомагає майбутнім правоохоронцям покращувати свої комунікативні навички. Це важливо для ефективної комунікації з громадськістю, колегами та іншими службовими особами;

- тактична розминка може також допомогти у формуванні психологічної стійкості та адаптивності в умовах стресу. Спеціально створені сценарії дозволяють майбутнім правоохоронцям вправно реагувати на несподівані ситуації та зберігати контроль над емоціями;

- тактична розминка спрямована на тренування конкретних тактичних вмінь, які можуть виникнути в процесі службової діяльності, таких як затримання, безпечне переслідування, взаємодія з транспортом тощо.

Під час проведення тактичної розминки важливо враховувати безпеку учасників та створювати сценарії, які відповідають основним аспектам службової діяльності майбутніх правоохоронців. Також можливе використання спеціального обладнання та симуляційних технологій для максимального наближення сценаріїв до реальності.

РОЗДІЛ 4. ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Розминка на заняттях майбутніх правоохоронців має важливе значення, оскільки допомагає готувати їх фізично та психологічно до навчальних та службових завдань. Основні аспекти значення та проведення розминки включають:

- фізичне підготовлення, яке допомагає підготувати м'язи та суглоби до фізичного навантаження, що особливо важливо для майбутніх правоохоронців, які можуть стикатися зі стресовими та екстремальними ситуаціями;

- зменшення ризику отримання травм та підвищення гнучкості тіла також є важливими аспектами фізичного підготовлення. Ефективна розминка може допомагати запобігти травмам, оскільки розслаблює м'язи, підвищує їхню еластичність та підготовлює організм до фізичного навантаження. Це особливо важливо для майбутніх правоохоронців, які можуть займатися фізично важливими завданнями під час службових операцій;

- психологічна готовність, яка дозволяє майбутнім правоохоронцям зосередитися та сконцентруватися на навчальних завданнях. Вона сприяє психологічній готовності до стресових ситуацій, поліпшує настрій та сприяє підвищенню емоційної стійкості;

- розминка активізує кровообіг, що сприяє кращому постачанню кисню та поживних речовин до м'язів та органів. Це покращує функціонування серцево-судинної системи та забезпечує оптимальні умови для фізичного тренування;

- розминка слугує також засобом введення учасників тренувань у робочий настрій. Це може включати не лише фізичні вправи, але й короткі елементи практичної підготовки або сценарії, що надають можливість майбутнім правоохоронцям відчувати атмосферу реальної службової ситуації.

Процес проведення розминки може включати різноманітні фізичні вправи, статичні розтяжки, кардіотренування, а також елементи технічної та тактичної підготовки. Важливо враховувати індивідуальні особливості учасників та адаптувати розминку до конкретних завдань та цілей навчання.

Для покращення фізичних якостей майбутніх правоохоронців також використовують різні обладнання. Тренування з використанням обладнання, такого як металеві бар'єри, турнікети, мережі та інші засоби для розвитку фізичних здібностей. Використання спеціального обладнання для занять зі спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців може значно підвищити ефективність тренувань, розвивати необхідні фізичні навички та готувати їх до різних сценаріїв робочих ситуацій. Ось кілька типових видів обладнання та приклади його використання:

- бігові доріжки для використання розвитку витривалості та швидкості, імітація переслідувань та погонь;

- еліптичні тренажери та велотренажери для розвитку кардіоваскулярної витривалості та зміцнення нижніх кінцівок;
- силові тренажери для роботи з ваговими навантаженнями для розвитку м'язової сили та витривалості;
- турнікети та дип-станки для зміцнення верхніх кінцівок та робота над власною масою тіла;
- обладнання для функціонального тренування такі як: бойові мотузки для розвитку силових та витривалих якостей, покращення координації;
- медичні м'ячі для робота з координацією, силовими та вправами витривалість;
- обладнання для тренувань на відкритому повітрі, це тренажери з власною масою, такі як бруси, штанги, планки тощо);
- більярдні кулі та конуси які використовуються для тренувань з точності, координації та стратегії руху;
- тренажери для розвитку спритності, це динамічні перешкоди, використання різних перешкод для розвитку швидкості реакції;
- тунелі та перепоночні перешкоди для збільшення рівня навичок проходження перешкод, використання в реальних тактичних сценаріях.

Адаптація до реальних умов важлива для того, щоб майбутні правоохоронці були готові до різних викликів та ситуацій, які можуть виникнути під час виконання своїх обов'язків. Важливо, щоб використання обладнання було ретельно підібраним та адаптованим до конкретних потреб тренувань майбутніх правоохоронців, а також щоб заняття були різноманітними та цікавими для їх мотивації.

Для якісної організації занять треба час від часу проводити ефективний моніторинг для оцінки прогресу розвитку фізичних якостей майбутніх правоохоронців через фізичне тестування, які включають біг, стрибки, підйоми ваги та інші вправи, що відображають основні функціональні вимоги роботи майбутніх правоохоронців. Заняття повинні імітувати ці фізичні вимоги, щоб майбутніх правоохоронців могли ефективно розвивати та підтримувати необхідні навички. Проведення тестів регулярно, наприклад, кожні кілька місяців, для оцінки динаміки прогресу.

Також можливе використання електронних трекерів та датчиків для відстеження фізичної активності майбутніх правоохоронців поза заняттями, що включає кількість кроків, серцебиття та інші параметри та записи цих даних в щоденники тренувань.

Ведення тренувального щоденника де майбутні правоохоронці можуть фіксувати свої тренувальні заняття, виконані вправи, вагові навантаження та власні відчуття.

Використання сценаріїв та симуляцій для оцінки стресостійкості майбутніх правоохоронців під час фізичних навантажень та екстремальних умов.

Регулярні індивідуальні консультації для обговорення результатів та визначення персоналізованих цілей для кожного майбутніх правоохоронців.

Моніторинг та врахування будь-яких травматичних ситуацій під час занять з майбутніми правоохоронцями, аналіз причин та удосконалення програми для зменшення ризиків.

Ефективний моніторинг важливий для створення індивідуальної та адаптованої програми занять, яка враховує особливості та потреби кожного майбутнього правоохоронця та дозволяє досягти оптимальних результатів у підготовці до фізичних викликів їхньої професії.

Заняття з майбутніми правоохоронцями повинно проходити з урахуванням різноманітних фізичних вправ, які включають аеробні та анаеробні вправи, вправи для силової тренування, роботу над гнучкістю, а також техніку та тактику спеціальних дій, враховуючи різницю в фізичних можливостях майбутніх правоохоронців та можливостей для індивідуального пристосування програми підготовки. Навчання повинно бути систематичним, мотиваційним та адаптованим до конкретних потреб та умов служби майбутніх правоохоронців.

При організації занять треба враховувати функціональні вимоги до майбутніх правоохоронців та ситуації, з якими вони можуть зіткнутися. На підготовчому етапі можна включати біг, стрибки, підйоми ваги, спритність та інші навички, які потрібні для виконання їх повсякденних обов'язків. Врахуйте можливі ризики та травматичні ситуації, з якими можуть зіткнутися майбутні правоохоронці в ході своєї роботи. Тренування повинно підготувати їх до екстремальних умов та допомагати у зменшенні ризиків травм. Також треба забезпечити можливість тренуватися в різних місцевостях, таких як місто, ліс, водойма і т.д. Це допомагає майбутнім правоохоронцям адаптуватися до різних умов і підвищує їх адаптивність. Тренування на місцевості є ключовою складовою ефективною фізичною підготовкою майбутніх правоохоронців. Ці тренування допомагають адаптувати майбутніх правоохоронців до реальних умов, з якими вони можуть зіткнутися в ході виконання своїх обов'язків. Ось кілька аспектів та приклади тренувань на місцевості:

- тренування на адаптацію до різних перешкод, таких як сходи, переходи через вулиці, вивіски та інші елементи міського середовища;
- переслідування через вулиці;
- біг в лісі або по різному рельєфі;
- тренування в зимових умовах для адаптації до снігового покриву та розвитку навичок з безпеки;
- розвиток силових якостей через перетягування вантажів або використання різноманітних об'єктів як перешкод.

Отже, основи проведення загальної фізичної підготовки для майбутніх правоохоронців є важливим елементом їхньої підготовки, сприяючи підвищенню їхньої фізичної та психологічної готовності до служби. Регулярні фізичні заняття сприяють підтримці психічного здоров'я майбутніх правоохоронців, допомагаючи їм впоратися зі стресом та підтримувати позитивний настрій і емоційний стан. Також вони сприяють розвитку самодисципліни та самоконтролю.

РОЗДІЛ 5. ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців набувається завдяки чергуванням вправ з циклічною та ациклічною структурою рухів (бігу – єдиноборств, плавання – бігу – єдиноборств, єдиноборств – кросу, єдиноборств – кросу – єдиноборств та інше). Також напрацьовуються різні засоби відновлення сил та збереження психічної рівноваги. Організація занять будується з використанням біомеханічного аналізу, який дозволяє детально вивчати рухи та техніку виконання різних прийомів та вправ з точки зору їхньої ефективності та безпеки і дозволяє максимально ефективно використовувати вправи фізичного примусу для підготовки майбутніх правоохоронців, забезпечуючи їхню безпеку та успішність у виконанні службових обов'язків. Біомеханічний аналіз дозволяє ідентифікувати недоліки в техніці виконання прийомів та вправ, що допомагає майбутнім правоохоронцям вдосконалювати свою техніку, коригуючи неправильні рухи та оптимізуючи свої дії для забезпечення максимальної ефективності та мінімізації ризиків травм. Також можна визначити, які частини тіла найбільш навантажені під час виконання різних прийомів та вправ. Це дозволяє розробляти програми тренувань, спрямовані на зміцнення та захист цих частин тіла. Такий аналіз допомагає вдосконалити координацію та реакцію майбутніх правоохоронців на різні ситуації.

Для того щоб правильно побудувати рух (техніку) майбутніх правоохоронців треба:

- сформулювати мету руху;
- задати початкові умови (тобто позу і кінетичні показники);
- визначити біомеханізми (тобто способи перетворення енергії м'язів у доцільну рухову діяльність);
- розподілити реалізацію м'язів у доцільну рухову діяльність);
- розподілити реалізацію біомеханізмів у часі;
- реалізувати теоретичну розробку рухової дії.

Аналізуючи біомеханічні умови проведення прийомів силового затримання можна зазначити, що в основі цих дій використовується система важелів, тому моторні програми розвитку рухових якостей майбутніх правоохоронців треба спрямовувати в цьому напрямку.

Умовою раціональної техніки виконання фізичного впливу є використання в руховій діяльності моторних програм. Програма дії - це модель того, що станеться з алгоритмом у майбутньому, її можна розглядати як формування логіки, алгоритму, функціональної структури в майбутній руховій дії. Така функціональна структура спирається на минулий досвід, записаний у пам'яті, і актуальне сьогодення, куди входить не тільки мінливе навколишнє середовище, а й організм з його потребами. У результаті

планується майбутній поведінковий акт, у якому необхідно з тією чи іншою ймовірністю передбачити можливі зміни в непередбачуваному мінливому середовищі.

Разом з цим до уваги беруться специфічні риси особистості майбутніх правоохоронців, як співвідношенні успадкованих та набутих якостей моторики (функціональні або фізіологічні, морфологічні або анатомічні та біодинамічні або силові, біомеханічні). Їх співвідношення становить індивідуальний стиль фізичної діяльності, де основою становить розвиток рухових здібностей.

Навчання рухових дій починається з формування моторних актів або інструкцій, тобто програми реалізації дії в певних об'ємах. По-перше це програма занять з базових рухів, яка включає в себе навчання основних рухів, які часто використовуються правоохоронцями, таких як біг, стрибки, розтяжки, підйоми, та інші. Програма починається з основ, а потім поступово переходить до більш складних рухових дій. По-друге це техніка оборонних дій, яка включає в себе навчання прийомів самозахисту та технік затримання, що включає в себе формування моторних актів для правильного виконання прийомів, включаючи блокування, відведення, силові прийоми та інші. По-третє програма, яка розглядає тренування реакційних навичок та включає в себе вправи, завдання, спрямовані на розвиток швидкості реакції та вироблення автоматизованих рухових дій у відповідь на різні стимули. Також використовують тренування з використанням спеціальних реквізитів, таких як кийки, палиці, та інші, для тренування майбутніх правоохоронців в особливих ситуаціях та з використанням нестандартних засобів. Ці програми реалізації дій допомагають майбутнім правоохоронцям розвивати необхідні рухові навички та вміння для ефективного виконання їх службових обов'язків у різних ситуаціях.

РОЗДІЛ 6. ОСНОВНІ ЗАХОДИ ФІЗИЧНОГО ПРИМУСУ

Загальна характеристика методів фізичного примусу впливає з норм правоохоронної діяльності, де затримання означає припинення протиправних дій особи або групи осіб, у тому числі за допомогою фізичного впливу, якщо інші, менш насильницькі методи були неефективними або неможливими. Це зазвичай включає удари, кидки, больові та задушливі захоплення, а також утримання. Ефективним є затримання, що відбувається несподівано, і розпочинається з відволікаючого удару в чутливу точку, що призводить до виведення противника з рівноваги і фіксації його у певній позиції, яка унеможлиблює опір. Фактор несподіваності, який підвищує ефективність затримання, викликає протиріччя з обов'язком попередження працівником правоохоронних органів про застосування фізичної сили. Проте попередження про можливе застосування сили не завжди означає негайну атаку; це може бути інструментом для витрати часу на маскування дій, відволікання уваги противника або вирішення ситуації мирними методами перед вживанням насильства. Таблиця 1 наводить класифікацію основних методів затримання, різниця між якими полягає у способах наближення до противника, типах початкових захоплень та болючих впливах, проте всі вони завершуються стандартним положенням, яке забезпечує найбільш безпечний спосіб для.

Таблиця 1

Класифікація прийомів силового затримання

№ з/п	Спосіб фізичного примусу	Больовий вплив	Призначення
1.	Важіль руки назовні	Кисть, ліктьовий суглоб, плече	Для переведення противника у партер, для подальшого затримання
2.	Важіль руки усередину	Кисть, ліктьовий суглоб, плече	Для подальшого затримання та супроводу (можливий варіант переведення противника у партер)
3.	Затримання при підході зпереду замком	Кисть, ліктьовий суглоб, плече	Для подальшого затримання та супроводу
4.	Затримання при підході зпереду пірнанням	Кисть, ліктьовий суглоб, плече	Для подальшого затримання та супроводу
5.	Затримання при підході зпереду ривком	Кисть, передпліччя, плече	Для подальшого затримання та супроводу
6.	Затримання при підході ззаду дотиском кисті	Кисть, ліктьовий суглоб, плече	Для подальшого затримання та супроводу
7.	Затримання пір підході ззаду тиском на лікоть	Ліктьовий суглоб, плече	Для подальшого затримання та супроводу

№ з/п	Спосіб фізичного примусу	Больовий вплив	Призначення
8.	Удушення плечем і передпліччям при підході ззаду	Сонна артерія	Для затримання та супроводу порушника
9.	Кидок захватом ніг: а) при підході спереду; б) при підході ззаду	Литковий м'яз, ахіллове сухожилля	Для переведення противника у партер, подальшого затримання
10	Вузол руки	Кисть, ліктьовий суглоб, плече	Для переведення противника у партер, подальшого затримання
11	Загин руки за спину: а) при підході спереду; б) при підході ззаду.	Ліктьовий суглоб, плече, як допоміжний варіант – пальці руки, (кисть)	Для затримання, фіксації та супроводу порушника

Поміж цього, під час виконання застосування фізичної сили поліцейський має гарантувати дотримання прав та свобод громадян, що закріплені в Конституції та законах України, а також у міжнародних договорах. Основною принциповою засадою його дій є верховенство права, що означає визнання прав та свобод особи найвищою цінністю.

Отже, використання фізичної сили поліцейськими повинно бути законним, необхідним, пропорційним та ефективним, відповідно до законодавства, для виконання їх повноважень. Для успішного виконання службових обов'язків поліцейському необхідно мати фізичну підготовку та володіти прийомами рукопашного бою, які дозволяють затримувати злочинців або захищатися від нападу.

Фізичний контроль, що використовується поліцейськими, – це будь-який метод фізичного впливу, що застосовується для контролю особи без використання зброї. Він включає в себе спеціальні прийоми боротьби для забезпечення контролю та припинення протиправних дій.

Важливо, щоб обраний поліцейським фізичний контроль був необхідним та ефективним, з урахуванням пропорційності та мінімального заподіяння шкоди правопорушнику, і відповідав діючому законодавству. Головна мета застосування фізичного контролю полягає у забезпеченні особистої безпеки, безпеки інших осіб, припиненні правопорушення та затриманні правопорушника.

Забезпечення особистої безпеки є найважливішим завданням для поліцейського, що свідчить про його підготовку та здатність не лише захищати себе, але й виконувати інші функції. Поганий рівень підготовки може призвести до негативних наслідків, що порушують авторитет поліції в очах громадян.

У разі, коли необхідно вступати в протистояння з правопорушником, вирішальну роль грає фізична підготовка поліцейського та його вміння ефективно використовувати заходи фізичного впливу для обеззброювання та затримання правопорушника.

Правоохоронець має дотримуватися законів та нормативно-правових актів України, актів Президента та Кабінету Міністрів України, наказів Національної поліції України, а також Присяги поліцейського та законних наказів керівника. Він може використовувати фізичну силу лише у межах своїх професійних повноважень та за відповідних нормативно-правових актів.

Основними правовими підставами застосування поліцейською фізичної сили є Закон України «Про Національну поліцію» (ст. 44), Дисциплінарний статут Національної поліції України, а також Кримінальний Кодекс України (ст. 36, 37, 38 та 39).

Порушення поліцейським вимог статей Кримінального Кодексу України може мати наслідком дисциплінарну чи кримінальну відповідальність. Дисциплінарна відповідальність застосовується, коли немає підстав для кримінальної. У кожній ситуації вирішується, яка саме відповідальність буде застосована.

Поліцейський може бути притягнутий до кримінальної відповідальності, якщо він перевищить межі необхідної оборони або влади, або не виконає вимог закону під час застосування фізичного впливу. Відповідальність вирішується з урахуванням обставин справи.

Дисциплінарна відповідальність застосовується, коли немає підстав для застосування кримінальної відповідальності. Поліцейський не може бути притягнутий до відповідальності двічі за одне й те ж саме діяння.

До поліцейських можуть застосовуватися наступні види дисциплінарних стягнень:

1. зауваження;
2. догана;
3. сувора догана;
4. попередження про неповну службову відповідність;
5. пониження у спеціальному званні на один ступень;
6. звільнення з посади;
7. звільнення зі служби в поліції.

Кримінальна відповідальність поліцейського виключається, якщо:

- у момент застосування фізичного впливу його дії підпадають під ознаки необхідної оборони, уявної оборони, затримання особи що вчинила злочин, крайньої необхідності;
- поліцейський застосував фізичний вплив відповідно до вимог Закону України «Про Національну поліцію».

У разі порушення поліцейським вимог статей Кримінального Кодексу України або норм ЗУ «Про Національну поліцію» він підлягає відповідальності.

Відповідальність за перевищення меж необхідної оборони встановлюється за наявності:

1. суспільної небезпечності посягання;
2. дотримання загальних вимог необхідної оборони;
3. застосування заходів відповідно до вимог закону.

Поліцейські можуть застосовувати заходи примусу лише в стані крайньої необхідності та у випадках, визначених ЗУ «Про Національну поліцію».

У випадку, якщо поліцейський порушує хоча б одну з цих вимог, його можуть притягнути до кримінальної відповідальності за статтями 118 та 124 Кримінального Кодексу України. Ці статті стосуються умисного вбивства або умисного тяжкого тілесного ушкодження, якщо поліцейський перевищує межі необхідної оборони або свої повноваження як працівник правоохоронного органу.

У випадку уявної оборони, передбаченої частиною 2 статті 37 Кримінального Кодексу України, поліцейський несе відповідальність за перевищення своїх повноважень як працівник правоохоронного органу.

Положення статті 38 Кримінального Кодексу України, яка стосується «Затримання особи, що вчинила злочин», охоплює випадки фізичного впливу. Проте поліцейський повинен попередити про застосування сили, якщо обставини цього дозволяють. Крім того, заборонено використовувати фізичну силу проти жінок, малолітніх осіб, осіб з обмеженими можливостями або осіб похилого віку, за винятком випадків нападу або опору збройного чи групового характеру, якщо використання інших методів відбиття або протидії неможливе.

Якщо заходи, необхідні для затримання особи, яка вчинила злочин, перевищують межі, це може мати кримінальні наслідки лише у разі смерті чи тяжкого тілесного ушкодження. Таке перевищення також може бути розглянуте як порушення повноважень поліцейського.

Стаття 39 Кримінального Кодексу України визначає право на крайню необхідність, яке може використовуватися для усунення прямої загрози особам або їх правам, а також суспільним або державним інтересам. Поліцейські можуть застосовувати заходи примусу лише у випадках крайньої необхідності і відповідно до закону «Про Національну поліцію».

Основні та найбільш ефективні прийоми фізичного примусу

Для якісного і швидкого засвоєння прийому або дії велике значення має попередження і своєчасне виправлення помилок. Частіше за все безпосередніми причинами виникнення помилок є слабке знання тих хто навчається техніки виконання прийомів і дій, порушення правильної і чіткої організації заняття, низький стан дисципліни і порядку. Також, помилки у тих хто навчається є наслідком недосконалої методики, недооцінки керівником заняття дидактичних принципів і методів навчання. Крім того на початковому етапі навчання мають місце причини, які залежать тільки від індивідуальних якостей тих хто навчається:

- недостатнє розуміння техніки виконання прийому;
- некоординованість рухів, в наслідок слабкої фізичної підготовленості;
- недостатня увага та самоконтроль;
- втомлений стан, при якому незвичні рухи виконуються з надмірним м'язовим і нервовим навантаженням.

Спираючись на те, що будь-яку помилку легше попередити ніж виправити, необхідно, особливо на початковому етапі, своєчасно попереджати причини виникнення помилок, не давати їм закріпитись, зосереджуючи увагу на правильній техніці виконання того чи іншого прийому чи дії. Для цього необхідно:

- дохідливо пояснювати і якісно показувати (у разі необхідності – додатково) прийом або дію;
- використовувати у процесі розучування відповідні підготовчі вправи;
- зосереджувати загальну увагу на виконання окремих рухів і дій;
- суворо дотримуватись оптимальної швидкості виконання і частоти повторень прийому або дії;
- додатково розвивати окремі фізичні якості.

При груповому методі навчання, коли розучування і удосконалення прийому або дії виконується групою, спочатку доцільно вказати і усунути помилки, які є загальними для всіх. Індивідуальні помилки усуваються за допомогою персональних вказівок і зауважень без зупинки процесу навчання.

Для виправлення загальної помилки має ефект метод порівняння, який полягає в демонстрації прийому або дії з помилкою, пояснюючи причини її виникнення та виконання, після чого виконати показ без помилок, з відповідними поясненнями.

Таким чином, для попередження виникнення помилок і швидкого їх усунення необхідно постійно враховувати викладені причини і шукати творчий підхід до застосування у процесі навчання вказаних рекомендацій.

Важіль руки назовні

Під час наближення до противника, виконати захоплення його кисті зворотнім хватом (рис. 1 А). Потім, стоячи на опорній нозі, нанести відволікаючий удар із підняттям передпліччя противника вертикально, одночасно захопивши його кисть другою рукою (рис. 1 Б). Після цього виконати широкий крок назад і розворот тулуба для звалення противника (рис. 1 В), здійснюючи больовий вплив на захоплену кисть, дотискаючи її вниз і одночасно скручуючи назовні. Після повалення виконати приставний крок у тому ж напрямку, продовжуючи контроль над кистю противника. Далі перетягнути його по підлозі (рис. 1 Г) і перевести в положення «лежачи на грудях». Якщо противник чинить опір, закріпити його коліном в області лопатки та посилити больовий вплив на руку, натискаючи на кисть зверху вниз у напрямку плечового суглобу (рис. 1 Е). Після підкорення опору перейти на затримання, перемістивши коліно на підлогу біля його пахви та

зігнувши руку за спиною, захопивши вільною рукою дальнє плече противника. Після цього виконати команди «на бік!», «колїна до живота!» і «встати!», допомагаючи затриманому встати, підтримуючи його. Силове затримання з використанням техніки «важіль руки назовні» використовується для забезпечення контролю над противником у ситуаціях, коли потрібно затримати особу без шкоди для неї та для самих майбутніх правоохоронців.



Рис. 1 А

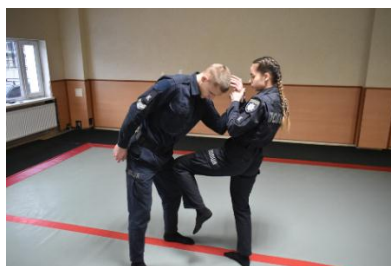


Рис. 1 Б

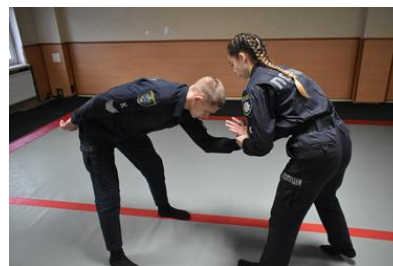


Рис. 1 В



Рис. 1 Г

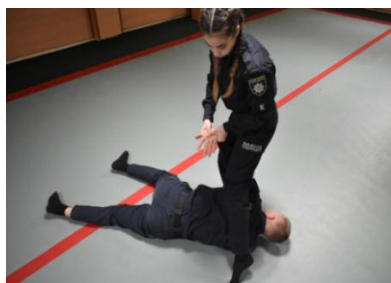


Рис. 1 Д



Рис. 1 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- захоплення руки противника не на кисті, а на передпліччі;
- після виконання відволікаючого удару відсутній крок назад для звалювання противника;
- втрата контролю за болючим впливом у положенні, коли противник знаходиться у партері;
- у положенні партері, працівник стає на обидва колїна, що призводить до нестійкості;
- працівник проводить руку за спину у глибокому нахилі;
- зниження ефективності контролю над ситуацією, що може призвести до несподіваних наслідків або покращити можливості для противника або нападника здійснити атаку;
- збільшення вразливості та ризику травмування;
- обмеження можливостей для захисту або варіацій у техніці оборони, що може ускладнити відхід від атаки або здійснення контратак;
- втрата сили та точності ударів через менш координовані та ефективні рухи.

Використання прийому:

Освоєння методу «Важіль руки назовні» може виявитися важливим для самозахисту та забезпечення контролю над ситуацією під час виконання

службових обов'язків. Цей прийом може стати невід'ємною частиною навичок безпеки у випадках конфліктів, нападів або при затриманні осіб. Важливо, щоб працівники правоохоронних органів були готові до різних сценаріїв і володіли ефективними методами самозахисту для уникнення травм та виконання своєї роботи професійно та безпечно.

Важіль руки в середину

Підійшовши до противника, з лівою ногою вперед, захопіть правою рукою його кисть зворотнім хватом (рис. 2 А). Виконайте розслаблюючий (або відволікаючий) удар по гомілці або в нижню частину живота (рис. 2 Б), користуючись інерцією зворотного руху вашої ноги. Розверніться на 180°, продовжуючи контролювати захоплену кисть, і займіть широку фронтальну стійку (рис. 2 В), щоб вивести противника з рівноваги. Зафіксуйте плече противника у себе на стегні, застосовуючи больовий вплив на його плече, лікоть та кисть (рис. 2 Г). Для подальшого супроводу або транспортування противника не відпускаючи контролю, виконайте загин руки за спину (рис. 2 Д, Е). Використання техніки «важіль руки назовні» є одним з прийомів для забезпечення контролю над противником у ситуаціях, коли потрібно затримати особу без шкоди для неї та для самих правоохоронців у майбутньому.

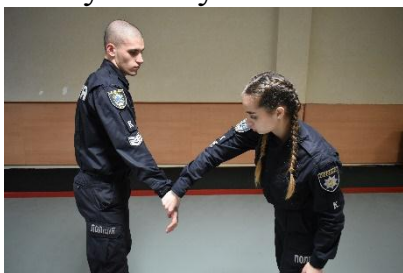


Рис. 2 А



Рис. 2 Б

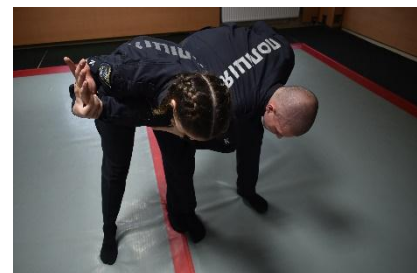


Рис. 2 В



Рис. 2 Г



Рис. 2 Д

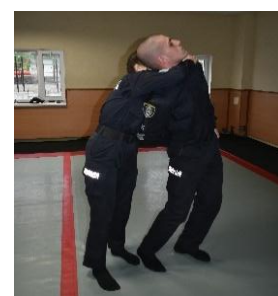


Рис. 2 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- захоплення виконане не за кисть, а за передпліччя;
- у кінцевій стадії важелю, нога працівника розташована перед або поза ногами противника, що створює можливість для противника виконати захват або висікання даної ноги;

- у кінцевій фазі важелю, захоплена рука зігнута у ліктьовому суглобі, а плече не притиснуте до ноги працівника, що призводить до відсутності больового впливу на лікоть та плече;
- у кінцевому положенні противник не виведений з рівноваги;
- позиціонування затриманого позаду в кінцевому положенні;
- порушено логічний порядок виконання прийому;
- у кінцевій стадії важелю, кисть захопленої руки знаходиться нижче її ліктя та плеча;
- противник не відчуває больового впливу;
- відсутність фізичної сили та витривалості може стати перешкодою у виконанні фізичних вправ та завдань, необхідних для роботи;
- відсутність координації може призвести до нездатності ефективно виконувати завдання, пов'язані з рухливістю та точністю;
- помилки можуть виникнути через недостатню увагу та зосередженість під час виконання завдань;
- відсутність попередньої підготовки до прийому, включаючи знання процедур та вправ, може призвести до незадовільних результатів.

Використання прийому:

Використання даного прийому важливе для майбутніх правоохоронців у фізичних конфліктах та під час затримання злочинців. Знання та вміння його використовувати може допомогти їм у захисті від нападу та контролі над ситуацією. Правоохоронці можуть його використовувати для контролю над небезпечними особами під час затримання чи арешту, що дозволяє зменшити ризик для себе та інших і ефективно керувати ситуацією. Також вони можуть використовувати метод «важіль руки всередину» як засіб примусу для затримання чи керування підозрюваними особами, які становлять загрозу для себе чи інших.

Затримання спереду замком

Початок затримання, коли руки противника заблоковані (рис. 3 А), включає крок лівою ногою вперед і лівою рукою проходження через праве передпліччя і стегно противника, тоді як права рука захоплює одяг (або лікоть) на його правій руці. під час виконання удару в нижню частину тіла або в область паху (рис. 3 Б), одночасно з відведенням ударної ноги назад, відбувається захоплення пальців рук у замок. спрямовуючи сильний ривок на себе, зігнути руку правопорушника в ліктьовому суглобі, привести його з рівноваги та, обертаючись боком до нього, впровадити його передпліччя у ліктьовий згин лівої руки, яка в свою чергу накладається на ліктьовий згин противника, а права рука захоплює волосся, шию або одяг на лівому плечі противника, забезпечуючи його зафіксацію в незручному положенні (рис. 3 В). У такому стані затриманому складно самотійно пересуватись або чинити опір (рис. 3 Г).



Рис. 3 А



Рис. 3 Б



Рис. 3 В



Рис. 3 Г

Характеристики неправильного виконання прийому:

- відсутність розслабленого (відволікаючого) удару;
- в кінцевому положенні противник залишається у рівновазі;
- розташування затриманого позаду під час завершення прийому;
- противник не відчуває больового впливу;
- порушена логічна послідовність виконання прийому.

Помилка у затриманні спереду замком, як правило, виникає через недостатню підготовку або недбалість майбутніх правоохоронців. Ось декілька можливих причин та наслідків цієї помилки:

- відсутність чіткої комунікації між членами правоохоронного органу може призвести до того, що кожен діє самостійно, не дотримуючись загальних стратегій та процедур;
- неправильне виконання процедур затримання може порушити права людини та створити юридичні проблеми для правоохоронних органів;
- затримання спереду за замком може становити загрозу як для майбутніх правоохоронців, так і для самої затриманої особи, особливо якщо вона володіє зброєю або має нахил до насильства;
- непрофесійне затримання може призвести до загострення відносин між правоохоронними органами та громадськістю, викликати протести та підірвати довіру до правоохоронців.
- неадекватне затримання може мати серйозні юридичні наслідки, такі як судові позови та вимоги компенсації за порушення прав особи.
- для уникнення цієї помилки необхідно належно навчати майбутніх правоохоронців, регулярно проводити тренування та симуляції затримань, а також точно дотримуватись процедур та законів. Крім того, важливо забезпечити майбутніх правоохоронців необхідними засобами інформації та зв'язку, щоб вони могли ефективно співпрацювати під час затримань.

Використання прийому:

- навчання майбутніх правоохоронців методам затримання, що знижують ризик для них та для осіб, які затримуються;
- розвиток навичок, які дозволяють швидко та ефективно контролювати ситуацію під час затримання;
- навчання майбутніх правоохоронців технікам затримання, що відповідають законодавству та професійним стандартам;
- зменшення ризику насильства або ушкоджень під час затримання за допомогою методів, які дозволяють контролювати ситуацію без екстремальних заходів;
- забезпечення того, щоб затримання проводилося таким чином, щоб зберегти можливі докази для подальшого розслідування та судового переслідування.

Затримання при підході спереду пірнанням

Затримання, яке включає загин руки за спину, розпочинається з кроку лівою ногою вперед та вліво, при цьому ліва рука одночасно захоплює зап'ясток правої руки противника прямим хватом (з правою кистю нижче лівої). Потім правою рукою тягнуть зап'ясток вниз-ліворуч і одночасно наносять відволікаючий удар правою ногою (рис. 4 А, Б). Не ставлячи ударної ноги на землю, робиться оберт на 180° на опорній нозі, щоб виконати пірнання (рис. 4 В). Підтримуючи контроль над рукою противника та застосовуючи больовий вплив на його кисть, виводячи його з рівноваги та нанести удар основою долоні під лікоть (рис. 4 Г). Потім закласти передпліччя противника у ліктьовий згин своєї руки, щоб зафіксувати його в положенні загину руки за спину (рис. 4 Д). Щоб далі супроводити або транспортувати противника, необхідно зафіксувати його плече на своєму стегні, продовжуючи застосовувати больовий вплив на плече, лікоть та кисть (рис. 4 Г). Для подальшого супроводу або транспортування противника можна виконати загин руки за спину, не припиняючи больового впливу на лікоть та кисть (рис. 4 Д, Е).



Рис. 4 А



Рис. 4 Б



Рис. 4 В

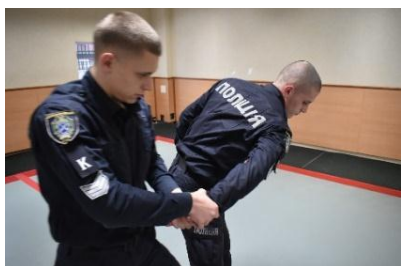


Рис. 4 Г



Рис. 4 Д



Рис. 4 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- захоплення руки противника виконується без належного зближення та з нахилом вперед;
- у кінцевому положенні противник не виведений з рівноваги;
- розташування позаду затриманого не є ефективним в кінцевому положенні;
- противник не відчуває больового впливу;
- порушено послідовність виконання прийому.

Належне здійснення цього типу затримання потребує правильної оцінки ситуації, включаючи кількість та зброю підозрюваного, а також можливість наявності небезпечних предметів. Недостатня підготовка може призвести до неправильного виконання техніки, що може бути небезпечним як для затримуючого, так і для затримуваного. Неправильне виконання може також призвести до травмування як затримуваного, так і затримуючого, а також до порушення прав підозрюваного та відповідних процедур, що може мати юридичні наслідки для правоохоронців. Чітка комунікація та співпраця між усіма учасниками операції є ключовими для успішного виконання затримання при підході спереду з пірнанням, оскільки недостатня комунікація може призвести до непорозумінь та неправильного виконання дій.

Використання прийому:

- використання даного прийому може стати ефективним і безпечним методом затримання особи, яка представляє потенційну загрозу для себе або інших. Це дозволяє оперативникам оперативно та результативно керувати ситуацією;
- знання та вміння використовувати різноманітні прийоми затримання є ключовою складовою професійної підготовки правоохоронців. Це допомагає їм успішно виконувати свої обов'язки та захищати громадян;
- правильне застосування цього прийому може допомогти зменшити ризики для всіх сторін, включаючи правоохоронців, затриману особу та оточуючих;
- основні методи затримання зазвичай визначені законом, і їх використання відповідно до норм законодавства є важливою складовою правоохоронної діяльності.

Затримання спереду ривком

Виконання прийому починається із захвату за руку супротивника та кроку лівої ноги ліворуч-вперед (рис. 5 А). Одночасно ліва рука проходить між правим передпліччям і стегном противника, а права захоплює одяг (лікоть) на його правій руці. Виконується удар по гомілці, в нижню частину живота або в область паху (рис. 5 Б). Одночасно з постановкою ударної ноги назад, рука ривком за лікоть витягує його донизу, а інша рука поштовхає його передпліччя від себе, зігнувши його руку в ліктьовому суглобі та виводячи з рівноваги (рис. 5 В). Обертаючись боком до противника,

зкладаємо його передпліччя у ліктьовий згин своєї лівої руки, долонею якої прикриваємо його ліктьовий згин, а правою рукою захоплюємо волосся, шию або одяг на лівому плечі противника, щоб зафіксувати його у незручному положенні (рис. 5 Г). Вага тіла переноситься на одну ногу, тулуб зігнутий у попереку, захоплений лікоть притиснутий до боку працівника. У такому положенні затриманому дуже важко самостійно пересуватись або чинити опір (рис. 5 Д, Е).



Рис. 5 А



Рис. 5 Б

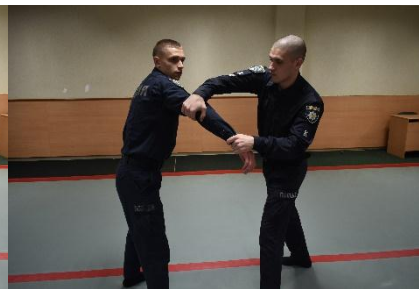


Рис. 5 В

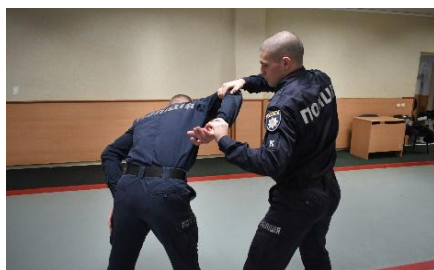


Рис. 5 Г



Рис. 5 Д

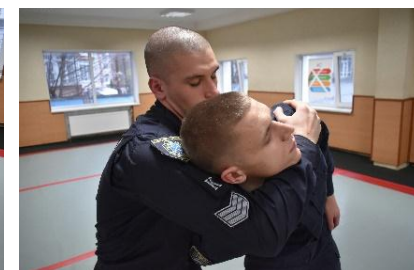


Рис. 5 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- деякі типові помилки виконання прийому включають відсутність відволікаючого удару, нездатність вивести противника з рівноваги в кінцевому положенні, розташування позаду затриманого після виконання прийому, а також неправильне застосування техніки, що не спричиняє больового впливу;

- затримання спереду ривком може призвести до травмування як для правоохоронців, так і для затриманої особи. Невірне використання фізичної сили може мати серйозні наслідки, включаючи тяжкі травми або навіть смерть;

- використання цього методу затримання може бути сприйнято як форма неправомірного насильства або знущання, що може порушити права людини та викликати негативну реакцію громадськості;

- невідповідність правилам і процедурам правоохоронної діяльності при виконанні затримання спереду ривком може створити правові наслідки;

- використання цього методу може бути неефективним у певних ситуаціях, зокрема, коли потрібно затримати озброєну або агресивну особу, що може призвести до серйозних загроз життю та безпеці учасників;

- використання такої агресивної форми затримання може призвести до погіршення відносин між правоохоронними органами та громадськістю, що може створити напруження та підірвати рівень довіри до правоохоронних органів.

Використання прийому:

Навчання прийому «затримання спереду ривком» є важливим для забезпечення безпеки під час затримання осіб, які можуть становити загрозу для самих себе або для оточуючих. Цей прийом корисний у ситуаціях, коли особа проявляє агресивну поведінку або намагається втекти з місця правопорушення. Основною метою навчання цього прийому є передача майбутнім правоохоронцям навичок ефективного та безпечного затримання осіб, зберігаючи контроль над ситуацією та мінімізуючи ризики для всіх учасників. Компетентне використання цього прийому може допомогти уникнути травматичних наслідків для майбутніх правоохоронців, підозрюваних та навколишніх осіб під час затримання.

Затримання при підході з заду дотиском кисті

Можна впливати на променево-зап'ястковий суглоб без захоплення передпліччя, або захоплюючи його, а також фіксуючи передпліччя супротивника під своєю пахвою, прижимаючи його ліктювий суглоб до свого боку або до нижньої частини живота, а також у інших позиціях. (рис. 6 А). Виконують захоплення за кисть з фіксацією передпліччя та ліктя захопленої руки, як згинанням кисті в сторону, що протилежна природньому згину (рис. 6 Б), так і згинанням кисті в сторону природнього згину з такою ж фіксацією (рис. 6 В). Також дискомфортні відчуття виникають внаслідок згин кисті в бік (рис. 6 Г), рух кисті в напрямку ліктювого суглоба при вертикальному положенні кисті з фіксацією передпліччя та натисканням кисті за її природнім згином і фіксацією ліктя. (рис. 6 Г).

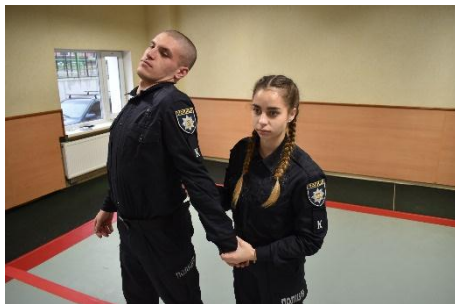


Рис. 6 А



Рис. 6 Б

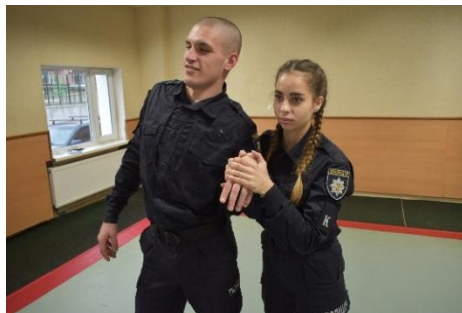


Рис. 6 В



Рис. 6 Г

Характерні помилки виконання прийому:

- невикористанні фіксації ліктя та кисті;
- відсутності больового впливу;
- недостатньому виведенні правопорушника з рівноваги.

Недостатня обізнаність з основами безпеки під час затримання може спричинити травмування студентів або інших осіб. Наприклад, затримання ззаду може бути небезпечним, оскільки особа, яка здійснює затримання, може не помітити можливих загроз на землі, що може призвести до падіння та травмування.

Якщо навчання не надає достатньої підготовки щодо адекватного застосування сили під час затримання, студенти можуть неправомірно використовувати силу, що може завдати шкоди затримуваній особі.

Недостатнє розуміння прав затримуваної особи або правил затримання може призвести до порушення її прав, що може мати юридичні наслідки для майбутніх правоохоронців.

Навчання може не забезпечувати достатньої підготовки студентам для ефективного оцінювання ситуації перед затриманням. Недооцінка ситуації може призвести до неправильних дій, що загрожують безпеці як студента, так і затримуваної особи.

Затримання ззаду може викликати паніку або тривогу у затримуваної особи, що може мати негативний психологічний вплив на обидві сторони.

Використання прийому:

Основна мета навчання полягає в забезпеченні безпеки майбутнім правоохоронцям, особливо у випадках, коли вони змушені затримувати потенційно небезпечних або агресивних осіб. Використання цього прийому дозволяє їм ефективно контролювати та затримувати таких осіб, знижуючи ризик для своєї власної безпеки та безпеки оточення. Крім того, це може бути важливим елементом процесу навчання та підготовки майбутніх правоохоронців до виконання їх обов'язків у різних ситуаціях під час служби.

Затримання тиском на лікоть при підході ззаду

Під час виконання рухів зі згинанням ліктя вниз, больовий тиск направляється зверху вниз на пряму ліктьового суглоба та на підняту вгору руку правопорушника, а також на область, розташовану нижче ліктьового згину на задній стороні плеча (рис. 7 А). Виконання цієї дії призводить до додаткового відчуття болю. Щоб виконати цей прийом, потрібно захопити одну руку супротивника якомога ближче до його зап'ястя або кисті, а потім тиснути зверху на передпліччя, кисть або кулак іншої руки з фіксацією голови (рис. 7 Б, В). При захопленні за кисть також потрібно дотиснути і скрутити її (рис. 7 Г, Д, Е). Можна виконувати прийом стоячи або на колінах, а також сидячи біля супротивника.

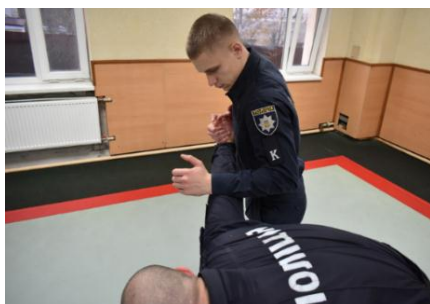


Рис. 7 А



Рис. 7 Б



Рис. 7 В

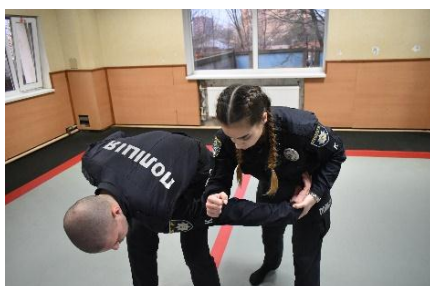


Рис. 7 Г

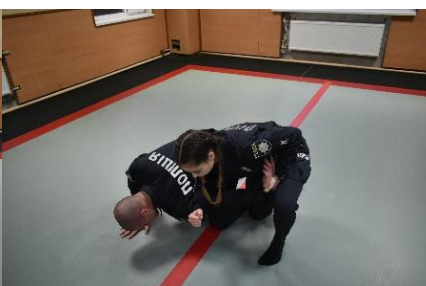


Рис. 7 Д

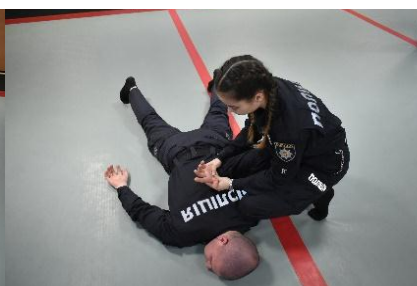


Рис. 7 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- недостатнє виведення противника з рівноваги;
- невиконання захоплення ліктя;
- неправильна фіксація ліктя противника;
- позиціонування студента ззаду від противника;
- відсутність больового впливу на противника;
- захоплення виконано не за кисть, а за передпліччя;
- відсутність відволікаючої дії;
- неправильна позиція ноги працівника в кінцевій фазі;
- неправильне захоплення руки у ліктьовому суглобі;
- відсутність виведення противника з рівноваги в кінцевому положенні;
- розташування затриманого ззаду в кінцевій позиції;
- порушення логічної послідовності виконання прийому;
- неправильне розташування кисті захопленої руки;
- недооцінка ризику та неправильне застосування сили можуть порушувати права затриманої особи, включаючи право на недоторканність та запобігання жорсткому поводженню;
- неправильне застосування тиску на лікоть може призвести до травм для затриманої особи, зокрема, може виникнути ризик пошкодження суглобів, м'язів або нервів;
- якщо застосування тиску на лікоть не виконується правильно, це може призвести до втрати контролю над ситуацією зі сторони майбутніх правоохоронців, що може загрожувати безпеці не лише затриманої особи, а й інших учасників ситуації;

– неправильне застосування тиску може спровокувати спротив з боку затриманої особи, збільшуючи ризик насильства або травм для всіх учасників ситуації;

– невірне застосування сили може мати юридичні наслідки для майбутніх правоохоронців, включаючи судові позови та дисциплінарні заходи.

Використання прийому:

Навчання такому прийому може бути важливим для майбутніх правоохоронців з метою забезпечення їхньої власної безпеки та ефективного виконання службових обов'язків. Використання тиску на лікоть під час затримання ззаду може допомогти контролювати небезпечних осіб, щоб уникнути загроз для себе та інших, а також запобігти можливій втечі. Цей прийом може стати частиною тренування майбутніх правоохоронців з самозахисту та методів затримання.

Затримання удушенням плеча і передпліччя при підході ззаду

Затримання виконується шляхом непомітного підходу до особи, яку затримують (правоохоронець може бути одягнутий у цивільний одяг або підійти непоміченим). Підходячи до супротивника, виконайте різкі рухи обома руками за його плечима назад і одночасно тисніть зовнішнім боком стопи під його колінний суглоб на зігнутій нозі (рис. 8 А). Потім, обертаючись на опорній нозі так, щоб спина була звернена до противника, та використовуючи підсідання, взяти його за шию плечем і передпліччям (рис. 8 Б), Схопити одяг на його стегні другою рукою (рис. 8 В). В даному випадку, затискаючи шию противника, досягти його зупинки у опорі, а потім перейти до позиції для контролю за допомогою болю (наприклад, поверненням руки за спиною) або для накладання наручників (рис. 8 Г, Д, Е). Інша можливість цього прийому – захоплення противника за волосся.



Рис. 8 А

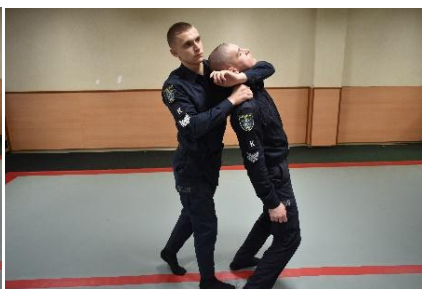


Рис. 8 Б

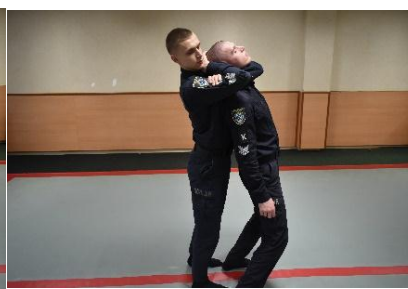


Рис. 8 В



Рис. 8 Г



Рис. 8 Д



Рис. 8 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- ривок за плечі та підбивання колінного суглоба не виконані одночасно;
- противник не втратив рівновагу;
- після обертання працівник стоїть прямо, не нахилившись вперед;
- противник не відчуває больового контролю;
- логічну послідовність виконання прийому порушено.

Якщо правоохоронці не мають достатньої підготовки для цього прийому, вони можуть застосувати неправильно силу або техніку, що може призвести до травмування затриманої особи. Правоохоронці повинні адекватно оцінювати ситуацію, включаючи рівень загрози, наявність зброї, інших осіб тощо. Неправильна оцінка може призвести до неправильного застосування прийому, збільшуючи ризик для всіх учасників.

Цей прийом вимагає точності та майстерності. Неправильне застосування техніки може призвести до травмування шиї, голови або хребта затриманої особи. Правоохоронці повинні ефективно спілкуватися з затриманою особою під час виконання прийому, оскільки недостатня комунікація може підвищити напругу та ризик конфлікту.

Пам'ятайте про безпеку затриманої особи та уникайте застосування надмірної сили, яка може призвести до серйозних травм. Після успішного застосування прийому правоохоронці повинні забезпечити належний медичний догляд та контроль за станом затриманої особи, щоб уникнути погіршення її стану.

Використання прийому:

Навчання прийому зазначеного вище для майбутніх правоохоронців є важливим для виконання їх обов'язків щодо забезпечення громадського порядку та безпеки. Цей прийом може використовуватися у випадках, коли необхідно затримати особу, що становить загрозу для себе чи інших. Затримання допомагає контролювати рухи затриманої особи і уникнути можливого опору або супротиву з її боку. Цей прийом є одним із методів забезпечення безпеки під час затримання осіб, які можуть бути потенційно небезпечними.

Затримання проходом в ноги при підході ззаду

Застосування затримання ззаду за допомогою кидка із захватом ніг ефективно в разі, коли противник вищий за вас на зріст (рис. 9 А). Підходячи ззаду до противника, потрібно широким випадом тіла вдарити його плечем в таз і одночасно різко схопити його ноги. При цьому важливо розташувати свої стопи на одній лінії, перпендикулярній до лінії, на якій стоять його стопи, і затиснути його ноги в області колінних суглобів. Після виконання кидка можна надавити на литковий м'яз вузлом ногою – важливо зауважити, що вузол можна створити будь-якою ногою (рис. 9 Б). Це збільшить больовий ефект і допоможе зупинити опір противника. Для цього досить трохи повернути тулуб і коліно навколо вертикальної осі у напрямку його

гомілки. Далі, за допомогою команд або збільшення больового впливу, можна змусити противника завести руки за спину, зігнути його руку за спину або надіти на нього наручники (рис. 9 В).



Рис. 9 А



Рис. 9 Б



Рис. 9 В

Характерні помилки виконання прийому:

- ноги захоплено за стегна;
- відсутній поштовх плечем уперед, що призводить до виконання кидка лише за рахунок ривка руками;
- втрата рівноваги або больового впливу під час виконання кидка;
- повільне виконання больового прийому;
- втрата контролю за будь-якою кінцівкою противника, така як послаблення захвату або відпускання ноги противника;
- відсутність больового впливу на литковий м'яз у кінцевій фазі прийому.

Порушена логічна послідовність виконання прийому. Під час затримання може виникнути велика ймовірність травм для обох сторін, особливо якщо затримуючий не має необхідних навичок або якщо затримувана особа реагує несподівано. Виконання прийому може бути недоцільним у випадках, коли затримується особа з фізичними обмеженнями або коли на місці затримання є перешкоди, що можуть призвести до травм. Необгрунтоване використання сили під час затримання може мати правові наслідки для особи та організації, яку вона представляє, а також може пошкодити публічний образ правоохоронних органів та знизити рівень довіри громадськості.

Існують інші, менш травматичні методи затримання, такі як захоплення за руку або використання спеціальних засобів затримання, які можуть бути більш ефективними та безпечними для всіх сторін.

Використання прийому:

Прийом використовується для затримання особи, яка може становити загрозу для себе, інших людей або для самого правоохоронця. Використання цього прийому може бути обгрунтованим у ситуаціях, коли інші методи затримання виявляються неієвими або небезпечними. Головна мета – швидко та ефективно затримати особу, яка може намагатися втекти або вчинити насильство.

Затримання при підході ззаду важіль ліктя через передпліччя

Приєм виконується при наближенні до противника збоку. Виконуючи крок ліворуч вперед, захопіть правою рукою кисть або зап'ясток противника зсередини (рис. 10 А). Виконуючи потужний удар рукою (відкритою долонею або кулаком) в підборіддя, потягнути захоплену руку до себе, при цьому закрутивши зап'ясток долонею вгору (рис. 10 Б). Захопіть його праву руку вашою лівою рукою, трохи вище ліктьового суглобу, обертаючи одяг на вашій груді або передпліччям правої руки. Далі, натискайте правою рукою на зап'ясток противника вниз, а лівим передпліччям - під його ліктьовий суглоб вгору (рис. 10 Г). Замість того, щоб скручувати кисть противника, можна використати больовий прийом на палець (пальці), не зменшуючи тиску на лікоть (рис. 10 Д).



Рис. 10 А

Рис. 10 Б

Рис. 10 В



Рис. 10 Г



Рис. 10 Д

Характерні помилки виконання прийому:

- недостатнє глибоке захоплення кисті противника зсередини відсутнє;
- захоплення виконано за передпліччя;
- скручування захопленої руки назовні відсутнє;
- ривок за руку та удар виконано не синхронно;
- рука противника не розігнута у ліктьовому суглобі;
- відсутнє захоплення свого одягу на грудях або передпліччя іншої руки після виконання прийому, що призводить до відсутності больового впливу на противника;
- правоохоронець втрачає контроль над своїм тілом під час виконання прийому, що призводить до неправильного розташування ліктя;
- недостатній рівень навичок у виконанні прийому може призвести до неправильного розташування рук;

- правоохоронець не розуміє, як правильно виконати прийом, включаючи розташування рук і контроль над супротивником;
- стрес під час змагань або тренувань може впливати на техніку виконання прийому.

Використання прийому:

Цей прийом може бути важливим для забезпечення безпеки майбутніх правоохоронців у ситуаціях, коли вони змушені затримувати або утримувати особу, яка може бути агресивною або представляти загрозу. Навички затримання дозволяють їм ефективно контролювати ситуацію, зменшуючи ризик для себе та інших учасників події. Правоохоронці навчаються таким методам затримання для того, щоб ефективно реагувати на різні ситуації та запобігати можливим загрозам для громадської безпеки. Особливо в контексті самооборони, навички затримання можуть бути необхідними для захисту майбутніх правоохоронців у випадках, коли вони змушені вжити заходів у відповідь на агресію. У кожній конкретній ситуації використання цього прийому може виправдовуватися різними обставинами, але загальна мета полягає в забезпеченні безпеки та ефективності правоохоронної діяльності.

Звільнення від захватів двома руками

Початковий стан: Правопорушник власноруч захопив одяг на грудях працівника поліції (рис. 11 А). Правоохоронець захоплює праву руку правопорушника (або партнера) за зап'ястя правою рукою, тоді як лівою рукою вона фіксує дистальну ділянку передпліччя (рис. 11 Б) вона витягає його з рівноваги на себе (рис. 11 В). Правоохоронець здійснює удар ногою в пах. Він робить рух руками, зводячи їх до середини та виставляє свою ліву ногу вперед (рис. 11 Г). Правоохоронець застосовує фізичний тиск, згинаючи руку порушника, тиснучи на його зап'ястя та ліктьовий суглоб (рис. 11 Д). Правоохоронець тримає правопорушника за зап'ястя однією рукою, а за ліктьовий суглоб іншою, змушуючи його згинати руку за спиною.

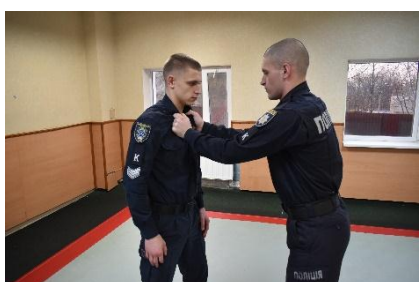


Рис. 11 А



Рис. 11 Б



Рис. 11 В

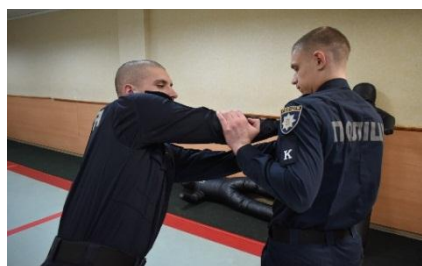


Рис. 11 Г



Рис. 11 Д

Характерні помилки виконання прийому:

- співробітник не відійшов з лінії атаки;
- правопорушник залишився у рівновазі;
- не було відволікаючого удару ногою в пах;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю над рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил особистої безпеки.

Разом із тим, не забезпечення достатнього контролю над руками супротивника під час виконання цього прийому може призвести до його визволення та контратаки. Прийом потребує правильної координації рухів, тому неправильне технічне виконання може призвести до того, що супротивник зможе вирватися або уникнути захоплення. Для ефективного виконання прийому «звільнення від захватів двома руками» необхідний відповідний тренувальний досвід, адже недостатній досвід може спричинити помилки.

Використання прийому:

Навчання цьому прийому сприяє гарантуванню безпеки майбутнім правоохоронцям у ситуаціях конфлікту або нападу, дозволяючи їм оперативно вирватися з захоплення та вжити необхідні заходи для збереження порядку й безпеки. Майбутні правоохоронці повинні володіти навичками, які дозволять їм ефективно захищати громадян у небезпечних ситуаціях. Вміння використовувати прийом «звільнення від захвату двома руками» може допомогти їм оперативно реагувати на загрози й захищати себе та інших. У разі, якщо особа виступає проти правоохоронних органів і надає опір, правоохоронці можуть використовувати цей прийом для затримання такої особи без застосування надмірної сили. Мета використання цього прийому полягає в забезпеченні безпеки і ефективності дій майбутніх правоохоронців у складних ситуаціях, де важлива оперативна реакція й правильна тактика.

Звільнення від захвату одною рукою

Одночасно з виведенням захопленої руки вгору, виконати накладку іншою рукою на кисть противника, заблокувавши її (рис. 12 А) передпліччя противника (рис. 12 А) та не відпускаючи заблоковану кисть перекинути лікоть різнойменної руки через його руку, тим самим виконавши важіль руки усередину (рис. 12 Б) та звільнившись від захоплення. З даного положення можна перейти до загину руки за спину. Натисненням кисті своєї захопленої руки виконати больовий вплив на для подальшого супроводу, або покласти противника до підлоги для застосування кайданків. Розірвати захоплення ривком руки вгору з одночасним скручуванням свого передпліччя у сторону великого пальця противника (рис. 12 В). Захопити руку противника та, виконавши відволікаючу дію по гомілці або в ділянку живота (рис. 12 Г), провести силове затримання загином руки за спину.

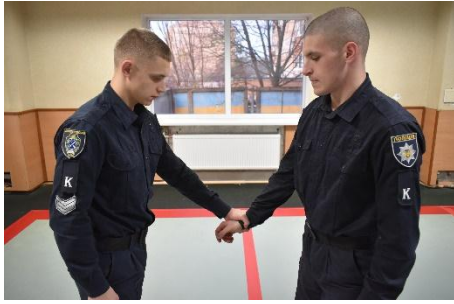


Рис. 12 А



Рис. 12 Б



Рис. 12 В



Рис. 12 Г

Характерні помилки виконання прийому:

- правопорушник не був виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар;
- зрив захвату відбувся занадто повільно;
- помилки виконання важеля руки до середини;
- прийом був виконаний уповільнено;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю над рукою (часткова, повна);
- відсутній болісний вплив на руку правопорушника;
- порушення правил особистої безпеки.

Однією з типових помилок у виконанні прийому «звільнення від захвату однією рукою» є недостатнє використання тіла для забезпечення стабільності та контролю. Це може призвести до того, що супротивник легко втече або подолає атаку працівника поліції. Деякі інші недоліки включають недостатню координацію рухів, нестачу сили захоплення або неправильне використання механіки тіла для ефективного виконання прийому.

Використання прийому:

Використання прийому «звільнення від захвату однією рукою» для майбутніх правоохоронців має на меті підготувати їх до виконання службових обов'язків ефективним і безпечним способом. Цей прийом спрямований на розвиток навичок самозахисту та контролю ситуації, особливо в умовах високого ризику.

Він є ключовим елементом фізичної підготовки та тактичного навчання майбутніх правоохоронців і базується на принципах бойової самооборони та використання сили для забезпечення безпеки. Використання цього прийому передбачає вивчення та вдосконалення різних технік звільнення від захоплення і методів контролю над супротивником.

Практичні тренування з використання цього прийому допомагають розвивати м'язову пам'ять, реакційні швидкості та координацію рухів, що є важливими аспектами виконання службових обов'язків. Навички, набуті під час тренувань, підвищують впевненість майбутніх правоохоронців у власних здібностях і забезпечують їх здатність ефективно діяти в критичних ситуаціях.

Ефективне використання прийому «звільнення від захвата однією рукою» допомагає майбутнім правоохоронцям не лише захищати себе та інших від потенційно небезпечних ситуацій, а й підвищує їх професійну компетентність та забезпечує безпеку у виконанні службових обов'язків.

Звільнення від обхватів

Силове затримання правопорушника після звільнень від захоплень та охоплень є невід'ємною складовою роботи кожного поліцейського в Україні. Багато ситуацій вимагають швидкого і ефективного реагування, адже зазвичай конфлікт розпочинається з захопленням правоохоронця за одяг, шию, кінцівки або волосся, що обмежує його можливість реагувати чи наносити удари. Звільнення від захоплень та охоплень вимагає знань ударної та борцівської технік, розуміння будови тіла та локації больових точок.

Важливо зазначити, що найбільш ефективні прийоми звільнення від захоплень або охоплень виконуються миттєво після атаки противника, коли необхідно максимально швидко використати його слабкі моменти. Це вимагає розвитку швидкості рефлексів та швидкості мислення для реагування на будь-яку несподівану ситуацію.

Звільнення можна виконати за допомогою ударів рукою, ногою чи головою, застосуванням больових або задушливих прийомів, а також кидків. При цьому важливо врахувати, що прийоми звільнення від захоплень та охоплень можуть бути спрямовані як на фронтальне, так і на тилове розташування супротивника.

Звільнення від обхвату спереду з фіксацією рук

Присідаючи подати таз назад (рис. 13 А), одночасно завдати відволікаючу дію руками в живіт/пах, «розірвати» захоплення (рис. 13 Б). Лівою рукою захватити противника за одяг під правим ліктем, правою – пасок позаду – зліва (рис. 13 В). Зробити поштовх руками ліворуч – угору до себе. Подальшим згинанням ніг вивести противника з рівноваги вперед. Продовжуючи ривок руками вниз – за себе, виконати поворот спиною до противника з приставлянням лівої ноги до правої та подальшим згинанням їх. Голова повернена в сторону кидка (рис. 13 Г). З підривом тазом угору і розгинанням ніг кинути противника на підлогу (рис. 13 Д). Завдати удару рукою або ногою та перейти до затримання (рис. 13 Е).



Рис. 13 А

Рис. 13 Б

Рис. 13 В



Рис. 13 Г

Рис. 13 Д

Рис. 13 Е

Характерні помилки виконання прийому:

Не рекомендується виконувати ривок лівою рукою уперед, оскільки це може призвести до втрати балансу та відкриття для контратаки. Під час повороту слід уникати підводження тазу під живіт противника, щоб уникнути втрати контролю над ситуацією. Поворот краще виконувати, тримаючи ноги прямо, щоб зберегти стабільність і швидко реагувати на подальші події. Під час виконання повороту не слід повертати голову у бік кидка, щоб уникнути розгоління намірів. Ліва нога не повинна підводитись до правої або віддалятися від неї, щоб зберегти стабільність та ефективність руху. Недостатня сила виконання прийому може ускладнити відірвання рук супротивника від вашого тіла. Неправильний кут атаки може зменшити ефективність захоплення, що ускладнює виконання прийому. Недостатня координація рухів може перешкодити успішному виконанню прийому. Недостатня техніка може призвести до неефективного виконання прийому або травм. Недостатня підготовка зменшує ефективність виконання прийому в реальних умовах. Необхідно враховувати контекст ситуації, оскільки один і той же прийом може мати різні результати в різних обставинах.

Використання прийому:

Під час захвату, реагуйте на удари рукою збоку відповідним чином. Використовуйте передню підніжку як контрдію від кидка у разі, коли противник рухається вперед. Для захисту від захвату за паска, виконайте ривок на себе, зігніть ноги, випростайтеся та звільніться. Оцінюйте ситуацію перед виконанням прийому, звертаючи увагу на силу захоплення супротивника та його реакцію на ваші дії. Почніть, коли супротивник захопив вас спереду, намагаючись захопити його руки або зап'ястя для контролю. Використовуйте своє тіло, наприклад, рухи тіла або силу рук, щоб

відірвати руки супротивника від вашого тіла, можливо, застосовуючи різноманітні техніки, такі як рухи вперед-назад або вбік, обертання тіла та інші. Після того, як ви відірвали руки супротивника, намагайтеся зафіксувати їх, щоб уникнути повторного захоплення або атаки. Використовуйте отриману можливість для подальшої оборони або контратаки, наприклад, виконайте удар або використайте інші прийоми для контролю або вилучення супротивника.

Звільнення від обхватів спереду без фіксації рук

Для звільнення слід зігнути ноги, опуститися вниз (рис. 14 А), подати таз назад, завдати відволікаючого удару руками у вуха нападника), одночасно відштовхнути супротивника, «розірвати» захоплення (рис. 14 Б). З кроком лівої ноги вперед – ліворуч зробити сильний поштовх назад – праворуч – униз приблизно під кутом 45° до поверхні килима і навантажити його праву ногу, продовжуючи поштовх руками (рис. 14 В). Поставити свою праву ногу за однойменну ногу суперника так, щоб втрачаючи рівновагу (рис. 14 Г), він не зміг зробити кроку назад і різким рухом ліворуч – униз. Здійснити кидок (рис. 14 Д). Завдати удару рукою або ногою (рис. 14 Е) за необхідності.

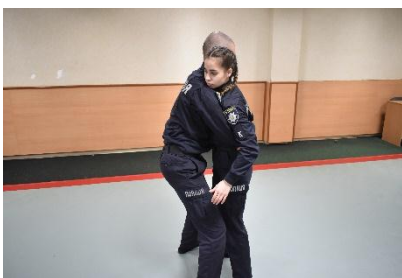


Рис. 14 А



Рис. 14 Б



Рис. 14 В

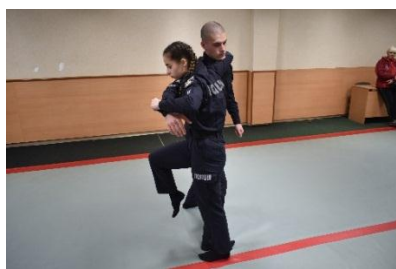


Рис. 14 Г



Рис. 14 Д



Рис. 14 Е

Характерні помилки виконання прийому:

- противник залишається у стані рівноваги під час виконання прийому;
- не виконано крок лівою ногою до лінії ніг противника;
- поштовх здійснено назад замість праворуч, назад, а потім вниз;
- під час завершальної фази кидка, вага тіла не перенесена на праву ногу.

Поміж цього, виконавець може зустрітися з проблемами у виконанні прийому через недостатню швидкість або силу. Недостатня енергія та відсутність рішучості можуть перешкоджати успішному виконанню

прийому. Координація рухів відіграє важливу роль у виконанні прийому. Не вміло скоординовані рухи можуть завадити ефективному звільненню від обхвату та ускладнити ситуацію. Вивчення техніки є ключовим елементом успішного виконання прийому. Недостатнє розуміння або неправильне застосування техніки може призвести до невдачі у виконанні. Неочікувана реакція опонента може ускладнити виконання прийому. Важливо бути готовим до різних сценаріїв та вміти адаптуватися до них. Зосередженість та увага грають важливу роль у виконанні прийому. Недостатнє зосередження може призвести до пропуску можливостей для звільнення від обхвату або помилок у техніці.

Використання прийому:

- коли противник тягне назад на себе;
- під час захисту від ударів зверху;
- якщо нога противника виставлена вперед;
- під час проведення призову важіль руки назовні.

Захист: виконати поштовх, нахил уперед, переставити праву ногу через ногу супротивника. Цей прийом корисний для майбутніх правоохоронців у випадках обхоплення ззаду або потреби швидко звільнитися від обхватів для уникнення пошкоджень або відповіді на загрозу. Затримання правопорушників: правоохоронці повинні володіти методами фізичного контролю для безпечного затримання агресивних або озброєних осіб. Професійна підготовка: вивчення таких прийомів є важливою частиною підготовки майбутніх правоохоронців, щоб вони могли ефективно реагувати на різні ситуації.

Звільнення від обхвату ззаду з фіксацією рук

Правою рукою захопити праве (ліве) передпліччя правопорушника (рис. 15 А), завдати лівою (правою) рукою відволікаючу дію в пах, виконати крок правою (лівою) ногою праворуч (ліворуч) (рис. 15 Б), «пірнути» під захоплену руку (рис. 15 В, Г), застосувати больовий прийом «загин руки за спину» й створюючи больовий вплив на правопорушника (рис. 15 Д).

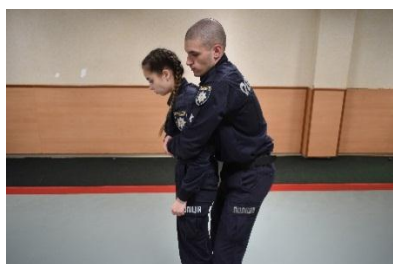


Рис. 15 А

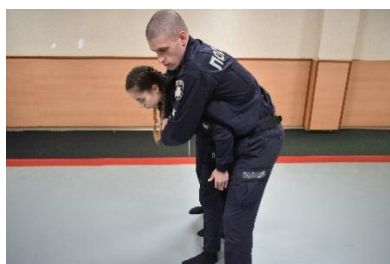


Рис. 15 Б



Рис. 15 В

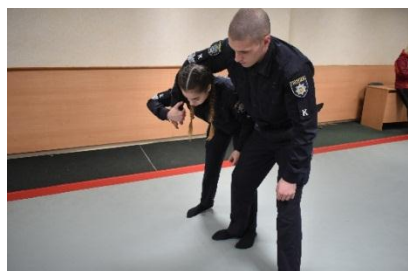


Рис. 15 Г



Рис. 15 Д

Характерні помилки виконання прийому:

Характерні помилки при виконанні прийому «Звільнення від обхвату ззаду з фіксацією рук»:

- відсутність кроку назад і «присідання»;
- втрата рівноваги під час виконання прийому, що порушує заходи безпеки;
- відсутність відволікаючої дії.

Однією з типових помилок є неправильне виконання техніки з недостатньою силою або координацією, що може дозволити супротивнику звільнитися або контратакувати. Інша помилка – неправильне позиціонування тіла, що призводить до втрати балансу і вразливості перед супротивником. Важливо аналізувати і контролювати рухи супротивника для успішного завершення прийому.

Використання прийому:

Навчання прийому «Звільнення від обхвату ззаду з фіксацією рук» серед майбутніх правоохоронців має на меті забезпечення безпеки та ефективності їхніх службових обов'язків. Цей прийом виявляється корисним у випадках, коли правоохоронці повинні затримати особу, що намагається втекти або представляє загрозу для себе чи інших.

Звільнення від обхвату ззаду з фіксацією рук дозволяє контролювати ситуацію та забезпечити безпеку всім присутнім. Крім того, цей прийом може допомогти уникнути можливих пошкоджень як для самого правоохоронця, так і для затриманої особи. Таким чином, головна мета вивчення цього прийому полягає у забезпеченні безпеки та ефективності дій майбутніх правоохоронців у виконанні їхніх службових обов'язків.

Звільнення від обхвату ззаду без фіксації рук

Розмістити передпліччя правої (лівої) руки під ліктем правої (лівої) руки правопорушника ззовні (рис. 16 А), а лівою (правою) рукою захопити кисть цієї ж руки так, щоб великий палець був зверху (рис. 16 Б). Завдати відволікаючу дію п'ятою по носі правопорушника, підняти передпліччя захопленої руки вверх, здійснити дотиснення лівою (правою) рукою кисті вниз, «розірвати» обхоплення (рис. 16 В). Виконати больовий прийом «загин руки за спину» (рис. 16 Г) та перейти до затримання правопорушника (рис. 16 Д).

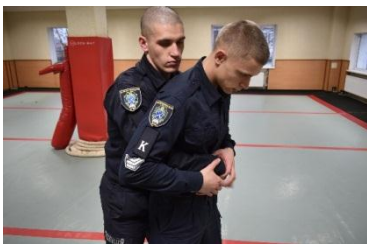


Рис. 15 А

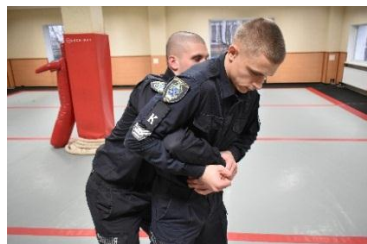


Рис. 15 Б



Рис. 15 В



Рис. 15 Г



Рис. 15 Д

Характерні помилки виконання прийому:

Помилки при виконанні прийому «Звільнення від обхвату ззаду без фіксації рук» можуть включати різноманітні аспекти, які впливають на ефективність та безпеку дій правоохоронця:

- втрата рівноваги: це може статися через недостатній контроль над тілом або неправильне розподілення ваги під час виконання прийому;
- затримка у початку звільнення від обхвату: важливо реагувати на ситуацію швидко та рішуче, оскільки будь-яка затримка може дати супротивнику можливість вибратися або атакувати;
- неправильне захоплення пальців супротивника: це може призвести до того, що супротивник зможе звільнитися з обхвату;
- не використання ударів ліктем і коліном: ці удари можуть допомогти ослабити опір супротивника і полегшувати звільнення;
- розслаблені удари, виконані несвоєчасно: правильно виконані удари є важливою частиною прийому, і їх неправильне виконання може знизити ефективність прийому;
- помилки під час затримання: невірне застосування методів затримання може призвести до втрати контролю над ситуацією або навіть до травмування осіб, що беруть участь;
- повільно виконаний прийом: швидкість і рішучість у виконанні прийому можуть бути ключовими факторами для його успішного завершення;
- впевнене виконання прийому: впевненість і впевненість у власних знаннях і навичках можуть впливати на успішність прийому;
- втрата контролю за рукою супротивника: незалежно від того, чи часткова, чи повна, втрата контролю над рукою може зробити прийом менш ефективним;
- відсутність відповідної болючої дії на руку супротивника: використання відповідних болючих впливів може допомогти послабити опір супротивника та полегшити звільнення;
- порушення правил особистої безпеки: відсутність уваги до заходів безпеки може підвищити ризик для виконавця прийому та інших осіб, які перебувають у навколишньому середовищі.

Використання прийому:

Правоохоронці вивчають цей прийом для забезпечення своєї безпеки в ситуаціях, де їх можуть атакувати фізично або обмежити їх рухи. Звільнення від обхвату ззаду без фіксації рук є одним із способів самозахисту, який дозволяє відштовхнутися від нападника та вийти з небезпечної ситуації. Розуміння та вміння використовувати цей прийом може допомогти ефективно реагувати на потенційно небезпечні ситуації та зберегти своє та життя інших.

ВИСНОВОК

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки для майбутніх правоохоронців є ключовим етапом їхньої підготовки, оскільки сприяють формуванню не лише фізичних якостей, а й важливих особистісних якостей, таких як сміливість, рішучість та наполегливість. Головна мета цих занять полягає у досягненні високого рівня стійкості та гнучкості, що є важливими у виконанні службових обов'язків правоохоронців. Методика навчання, що включає ознайомлення, розучування та удосконалення прийомів, сприяє не лише розвитку рухової майстерності, а й формуванню автоматизму у виконанні прийомів, що є важливим у стресових ситуаціях. Під час удосконалення велика увага приділяється тактичному застосуванню прийомів, що допомагає майбутнім правоохоронцям розуміти їхню ефективність у різних сценаріях службової діяльності. Таким чином, заняття з фізичної підготовки сприяють не лише покращенню фізичних здібностей, а й формуванню повноцінних фахівців у сфері правопорядку.

Спеціальна фізична підготовка відіграє ключову роль у професійній підготовці правоохоронців. Цей процес має бути добре структурованим і комплексним, враховуючи специфіку роботи та вимоги, що пред'являються до цієї професії. Перед початком занять важливо провести медичний огляд для з'ясування фізичної придатності та виявлення будь-яких обмежень.

Аналізуючи функціональні вимоги та потенційні сценарії, з якими можуть зустрітися майбутні правоохоронці, можна виокремити кілька ключових етапів організації занять.

Перший етап – підготовчий – спрямований на відпрацювання базових дій, які є основою фізичного впливу. На цьому етапі важливо оволодіти такими елементами, як стійка, пересування, повороти та інші, які є фундаментом для подальшого навчання.

Другий етап – технічний – передбачає розширення та удосконалення технічних навичок, що відповідають індивідуальним можливостям кожного правоохоронця, а також вивчення складних прийомів, що потребують тривалого тренування.

Третій етап – тактичний – націлений на використання технічних навичок у різних сценаріях службової діяльності. Це включає розуміння та застосування прийомів відповідно до тактичних завдань та стратегій.

Четвертий етап – психологічний – враховує психофізіологічні аспекти формування рухових навичок та реакцій. Важливо навчити правоохоронців адекватно реагувати на стресові ситуації та приймати обґрунтовані рішення навіть у найскладніших умовах.

Завершальний етап – моделювання ситуацій – дозволяє наблизити навчальний процес до реальних умов службової діяльності. Це сприяє розвитку стресостійкості та вмінню ефективно взаємодіяти з різними сценаріями. Такий комплексний підхід до навчання фізичній підготовці майбутніх правоохоронців є необхідним для їхньої успішної та ефективної роботи в майбутньому.

Також на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки для майбутніх правоохоронців використовують тактичну розминку, яка виявляється важливим етапом у їхній підготовці до реальних службових ситуацій. Важливими аспектами тактичної розминки є можливість майбутнім правоохоронцям аналізувати реальні сценарії, набувати практичний досвід у вирішенні тактичних випадків, підвищення комунікативних навичок та розвиток психологічної стійкості. Загалом, розминка на заняттях майбутніх правоохоронців виявляється критично важливою складовою їхньої підготовки, яка спрямована на фізичний та психологічний розвиток. Фізична підготовка допомагає уникнути травм та підвищує загальний тонус м'язів, тоді як психологічна готовність сприяє покращенню емоційної стійкості та концентрації. Використання різноманітних фізичних вправ та спеціального обладнання, такого як бігові доріжки чи силові тренажери, може підвищити ефективність розминки та підготувати їх до різних сценаріїв реальних службових ситуацій.

Також можна підкреслити, що спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців є складним та багатогранним процесом, який базується на чергуванні вправ з різною структурою рухів та використанні різних засобів відновлення сил. Організація занять ґрунтується на біомеханічному аналізі, що дозволяє ефективно вивчати рухи та техніку їх виконання, забезпечуючи безпеку та успішність у виконанні службових обов'язків. Враховуючи індивідуальні особливості майбутніх правоохоронців, також важливо створювати програми, спрямовані на розвиток рухових навичок та вмій, необхідних для професійної діяльності. До цього включається формування моторних актів та техніки оборонних дій, а також тренування реакційних навичок та використання спеціальних реквізитів.

Крім того необхідно підкреслити, що методи фізичного примусу в правоохоронній діяльності базуються на нормах закону і використовуються як останній засіб у випадках, коли інші, менш насильницькі методи не є ефективними або неможливими. Ефективне затримання передбачає несподіваність та використання відволікаючого удару, який виводить противника з рівноваги та фіксує його у певній позиції, унеможлививлюючи опір.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anisimov D., Buriak A., Laktionova V. Physical training as a factor of professional orientation of previous youth. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovs'k State University of Internal Affairs*. 2020. № 2 (117). С. 387-391.
2. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. Pp. 1–20.
3. Chobotko I. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M. Methods of organizing classes in special physical training in the system of physical education and sports. *Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation: Scientific monograph*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. Pp. 409-419.
4. Анісімов Д. О. Застосування фізичної сили як складова особистої безпеки поліцейського: шляхи вдосконалення. *Молодий вчений*. 2020. № 2 (78). С. 270-272.
5. Анісімов Д. О., Антипова А. К. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 5-8.
6. Анісімов Д. О., Фурсова А. О., Пономаренко О. Л. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 9-12.
7. Анісімов Д. О., Шеверун В. С. Сучасні аспекти вдосконалення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами єдиноборств. *Молодий вчений*. 2021. № 11 (99). С. 284-288.
8. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. К. : НАВС, 2003. 338 с.
9. Артем'єв В. А., Колесніков В. В. Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України. Харків : ХНУВС, 2009. 33 с.
10. Артем'єв В. О., Колесніков В. В. Уразливі зони тіла: метод. реком. Харків : ХНУВС, 2010. 27 с.
11. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка: метод. реком. щодо проведення занять. К. : РВВ МВС, 2002. 22 с.
12. Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. Загальна фізична підготовка: метод. реком. з провед. занять. К. : МВС України, 2002. 22 с.
13. Білик В. В., Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю. та ін. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника: метод. реком. К. : НАВС, 2021. 75 с.
14. Богуславський В. В., Журавель О. А. Петрушин Д. В. та ін. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника: метод. реком. Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.

15. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посібник. К. : НАВС, ФОП Кандиба Т. П. 2022. 261 с.
16. Бондаренко В., Решко С., Дідковський В. та ін. Спеціальна фізична підготовка: навч. посібник. К. : НАВС, ФОП Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
17. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В. та ін. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. реком. К. : НАВС, 2021. 108 с.
18. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». К. : НАВС, 2014. 79 с.
19. Бутов С. Є., Ємчук О. І., Сокурєнко В. В., Соловійов В. В., Соколов А. В. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: навч.-метод. посібник. К. : НАВС, 2011. 45 с.
20. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки: посібник. К. : КНУВС, 2009. 48 с.
21. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. та ін. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника: навч.-метод. посібник. К. : НАВС, 2022. 108 с.
22. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посібник. К. : НАВС, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
23. Дідковський В. А., Кузенков О. В. Силове затримання озброєного правопорушника: навч. посібник. К. : УкрДГРІ, 2014. 104 с.
24. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Буряк С. В. та ін. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посібник. К. : НАВС, 2013. 108 с.
25. Забора А. В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України: метод. реком. Харків : ХНУВС, 2010. 27 с.
26. Забора А. В. Методика самостійного розвитку силових здібностей: метод. реком. Харків : ХНУВС, 2010. 71 с.
27. Забора А. В., Лозовий Є. А., Боровик М. О. Подолання єдиної смуги перешкод: навч.-метод. вказівки. Харків : ХНУВС, 2014. 48 с.
28. Запорожанов О. В., Дідковський В. А. Прийоми затримання правопорушників: навч.-метод. посібник. К. : НАВС, 2003. 34 с.
29. Заярін Г. О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС. Донецьк : ДІВС, 2001. 240 с.
30. Козенко С. М., Бондаренко В. В., Бикова Г. В. та ін. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії: метод. реком. К. : НАВС, 2021. 70 с.
31. Колесніков В. В. Способи ефективного застосування гумового кийка: метод. реком. Харків : ХНУВС, 2008. 23 с.

32. Комісаров О. Г., Собакарь А. О., Соболев Е. Ю., Юнін О. С. та ін. Тактико-спеціальна підготовка: навч. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2017. 277 с.
33. Осадчий В. І., Пругатир В. С., Савченко А. В. та ін. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: навч. посібник. К. : НАВС, 2001. 104 с.
34. Мартишко А. Ю., Бондаренко В. В., Рябуха О. С. та ін. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень: метод. реком. К. : НАВС, 2021. 56 с.
35. Запорожанов О. В. Методична розробка з рукопашного бою: Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками. К. : УАВС, 2001. 41 с.
36. Гіда О. Ф., Мовчан А. В., Васільєв А. С., Новохатній В. В. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії «Професійна підготовка кадрів». К. : МВС України, 2011. 47 с.
37. Моргунов О. А., Сергієнко В. В., Ярещенко О. А. Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю: навч.-метод. реком.. Харків : ХНУВС, 2012. 39 с.
38. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Колесніков В. В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки: метод. реком. Харків : ХНУВС, 2011. 39 с.
39. Петрушин Д. В., Анісімов Д. О., Пожидаєв М. Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345-348.
40. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50.
41. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII.
42. Роженченко В. М., Счастливец В. І., Маркечко К. А. Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу: метод. реком. для вивч. навч. дисц. «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка». Дніпро : «Журфонд», 2020. 39 с.
43. Соловей О. М., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О., Вознюк К. Г., Логвиненко М. Л. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10 (29). С. 47-54.
44. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Буряк С. В. та ін. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посібник. К. : НАВС, 2013. 108 с.
45. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: підручник. Харків, 2011. 160 с.
46. Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Спеціальна фізична підготовка: навч.-метод. посібник. К. : Ін-т крим.-викон. служби, 2014. 55 с.

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

48. Тьорло О. І., Кмицяк М. М., Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням: метод. реком. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с.

49. Жеваго С. І., Пронтенко К. В., Безпалій С. М. та ін. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України: навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

50. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливець В. І. Використання елементів кікбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця: метод. реком. до практ. та сам ост. занять для здоб. вищ. освіти зі спец. 262 «Правоохоронна діяльність». Дніпро : «Журфонд», 2022. 42 с.

51. Чоботько М. А., Счастливець В. І., Ластовкін В. А. Вплив східних единоборств на розвиток рухових якостей студентів: метод. реком. Дніпро : ДДУВС, 2019. 158 с.

Для нотаток

Навчальне видання

**Чоботько Ігор Ігорович
Анісімов Дмитро Олексійович
Чоботько Маргарита Анатоліївна**

**НАВЧАННЯ ТЕХНІКАМ ФІЗИЧНОГО ПРИМУСУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ
ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

*Методичні рекомендації
до практичних та самостійних занять для здобувачів вищої освіти
зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»*

Редактор, оригінал-макет, дизайн – *А. В. Самотуга*

Формат 60x84/16. Друк – цифровий.

Гарнітура – Times New Roman. Ум.-друк. арк. 3,38. Обл.-вид. арк. 3,63.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т. (056) 370-96-59

Свідоцтво про внесення до державного реєстру КВ № 6054 від 28.02.2018 р.