

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ ПРАВООХОРОНЦЯ ВІД НАПАДУ**  
*Методичні рекомендації*  
*для вивчення навчальних дисциплін*  
*«Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка»*

**Дніпро - 2020**

**УДК: 796.8:351.74**

*Рекомендовано до друку методичною радою Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (протокол №1 від 17 вересня 2020 р.)*

Рецензенти:

**Валерій ХАДЖИНОВ** – завідувач кафедри фізичного виховання Національної металургійної академії України, кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, тренер з греко-римської боротьби.

**Олена ЛУКІНА** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, МСУ з тхеквондо.

**Рожеченко В.М.** Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу. Методичні рекомендації для вивчення навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» / В.М. Рожеченко, В.І. Счастливец, К.А. Маркечко – Дніпро: «Журфонд», 2020. – 39 с.

В методичних рекомендаціях викладено теоретичний та практичний матеріал, який є невід’ємною частиною оволодіння прийомами самозахисту та заходами фізичного впливу, збереження особистої безпеки та безпеки оточуючих, здатності діяти у правовому полі, а також злагодженості дій в екстремальних ситуаціях.

Методичних рекомендаціях акцентовано увагу на опанування техніки виконання страховок, техніки звільнення від захватів, різновидів ударів та захист від них.

Для успішної роботи у сфері правоохоронної діяльності здобувачам вищої освіти викладені методичні рекомендації мають допомогти у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) типових і нетипових дій в ході виконання службових обов’язків, пов’язаних із реальною або можливою загрозою життю і здоров’ю правоохоронця або життю і здоров’ю громадян.

Рекомендовано для вивчення навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» здобувачами вищої освіти спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність».

**УДК: 796.8:351.74**

© В.М. Рожеченко, В.І. Счастливец,  
К.А. Маркечко 2020

## ЗМІСТ

|             |  |    |
|-------------|--|----|
|             | Передмова  | 4  |
| <b>1.</b>   | Страховка  | 5  |
| <b>2.</b>   | Звільнення від захоплень і обхватів                      | 10 |
| 2.1.        | Звільнення від захоплення за кисть руки                  | 10 |
| 2.2.        | Звільнення від захватів обох рук                         | 12 |
| 2.3.        | Звільнення від захоплення тулуба                         | 12 |
| 2.4.        | Звільнення від захвату тулуба без обхвату рук спереду    | 13 |
| 2.5.        | Звільнення від захоплення рукою за груди                 | 13 |
| 2.6.        | Звільнення від захоплень і обхватів ззаду                | 14 |
| <b>3.</b>   | Використання ударів в обмеженому просторі                | 16 |
| <b>3.1</b>  | Бойові стійки  | 16 |
| <b>3.2</b>  | Різновиди ударів   | 19 |
| 3.2.1.      | Прямий удар лівою (передньою) рукою                      | 19 |
| 3.2.2       | Прямий удар правою (задньою) рукою                       | 20 |
| 3.2.3       | Удар збоку правою (задньою) рукою в голову або в корпус  | 21 |
| 3.2.4       | Удар збоку лівою (передньою) рукою в голову або в корпус | 21 |
| 3.2.5       | Удар знизу лівою і правою рукою в голову або корпус      | 22 |
| 3.2.6       | Удари ліктями  | 23 |
| 3.2.7.      | Удари ногами   | 24 |
| <b>4.</b>   | Захист від ударів беззбройного агресора                  | 29 |
| <b>4.1.</b> | Захист від прямого удару рукою                           | 29 |
| <b>4.2.</b> | Захист від бокового удару рукою в голову                 | 30 |
| <b>4.3.</b> | Захист від удару знизу (збоку) в живіт                   | 31 |
| <b>4.4.</b> | Захист від ударів ліктем                                 | 32 |
| <b>4.5.</b> | Захист від ударів ногами                                 | 32 |
| 4.5.1.      | Захист від прямого удару ногою в пах                     | 32 |
| 4.5.2.      | Захист від бокового удару рукою в голову                 | 33 |
| 4.5.3.      | Захист від бокового удару в тулуб                        | 34 |
| 4.5.4.      | Захист від бокового удару по нозі                        | 34 |
| 4.5.5.      | Захист від удару коліном в тулуб                         | 35 |
|             | Список використаних джерел                               | 37 |

## ПЕРЕДМОВА

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутнього фахівця за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». Навчальні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» передбачають вирішення таких завдань, як виховання високих моральних, волевих і фізичних якостей, всестороння фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності. Спеціальна фізична підготовка та тактико-спеціальна підготовка в закладах вищої освіти МВС проводиться протягом всього періоду навчання.

Методичні рекомендації для вивчення навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» | «Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу» допоможуть майбутнім правоохоронцям у вивченні та застосуванні прийомів захисту від агресії правопорушника.

Вивчення прийомів захисту від агресії правопорушника рекомендується проводити спочатку по частинах, а згодом в цілому, коли всі частини рухів прийому засвоєно та виконуються технічно правильно. Досягти успішного засвоєння прийомів здобувачами можна завдяки їх багаторазовому повторенню під час практичного заняття. Постійне відпрацювання здобувачами прийомів захисту від агресора дають змогу їхньому організму розвинути м'язову пам'ять та довести рухи до автоматизму. Адже в екстремальних ситуаціях, коли виникає пряма загроза здоров'ю або навіть життю людини, немає часу роздумувати над технікою виконання того чи іншого прийому, застосування прийомів має проходити автоматично на підсвідомому рівні. Регулярні відпрацювання прийомів захисту від агресора, моделюючи різні життєві ситуації дають навик.

Колектив авторів висловлює подяку у наданні консультацій та практичній допомозі при підготовці даної роботи фахівцю з військового рукопашного бою Мяснікову С.О. та фахівцю з айкідо, майстру спорту України Лисенко О.Л.

# 1. СТРАХОВКА

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки починаються з вивчення та напрацювання елементів страховки та самостраховки при падінні.

Страховка – це вміння падати без травмувань. Сформовані навички страховки є необхідною умовою опанування кидків та інших прийомів фізичного впливу. Під час реального зіткнення із супротивником, падіння застосовуються для виконання багатьох дій, пов'язаних із пересуванням, ухиленням від ударів, захоплень тощо. Техніку безпечного падіння починають вивчати з виконання самих простих рухів – групування, переворотів і перекатів.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником. При падінні в будь-яких випадках потрібно стежити за тим, щоб не спиратися на кисть руки або лікоть, не вдаритися плечем або коліном.

Чим більшою площею свого тіла ви приземлилися, тим менша ймовірність отримання забоїв, струсів і травм. Вивчення падіння починають завжди падіння на спину з самого низького положення. З появою впевненості і правильності поступово висота падіння підвищується. Це саме просте і безпечне у виконанні падіння, на його прикладі простіше пояснити як правильно тримати голову, руки, де напружуватися, де розслабитися, що можна, а чого не можна робити. Вивчаючи падіння, перекиди і перевороти, в один бік, потрібно відпрацьовувати їх симетрично в інший бік. Дуже важливо на тренуваннях напрацьовувати самостраховку з партнером, змінюючи в процесі тренування силу та напрямки поштовху. Фото № 1.1- 1.31.

## Різновиди страховок:

- Самостраховка при падінні на спину : Фото № 1.1- 1.8., Фото № 1.13- 1.17.
- Самостраховка при падінні набік : Фото № 1.8- 1.12
- Самостраховка при падінні на груди : Фото № 1.18- 1.24.
- Відпрацювання самостраховки з партнером Фото № 1.13- 1.31.



Φοτο Νο 1.1



Φοτο Νο 1.2



Φοτο Νο1.3



Φοτο Νο 1.4



Φοτο Νο 1.5



Φοτο Νο 1.6



Φοτο Νο 1.7



Φοτο Νο 1.8



Φοτο Νο 1.9



Φοτο Νο 1.10



Φοτο Νο 1.11



Φοτο Νο 1.12



Φοτο Νο 1.13



Φοτο Νο 1.14



Φοτο Νο 1.15



Φοτο Νο 1.16



Φοτο Νο 1.17



Φοτο Νο 1.18



Φοτο Νο 1.19



Φοτο Νο 1.20



Φοτο Νο 1.21



Φοτο Νο 1.21



Φοτο Νο 1.22



Φοτο Νο 1.22



Φοτο Νο 1.23



Φοτο Νο 1.24



Φοτο Νο 1.25



Φοτο Νο 1.26



Φοτο Νο 1.27



Φοτο Νο 1.28



Φοτο Νο 1.29



Φοτο Νο 1.30



Φοτο Νο 1.31



### **Основні помилки при падінні:**

- падіння на прямі руки,
- відсутність амортизаційних дій руками,
- напружене тіло,
- при падінні на спину, або набік високе підборіддя (підборіддя необхідно схилити до грудей).

## 2. ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ І ОБХВАТІВ

Будь-який напад, побутові бійки починаються із захватів за руки, одяг, волосся чи шию. Робота правоохоронця в процесі виконання обов'язків також передбачає вміння швидко звільнитися від захватів. Прийомів для звільнення від захватів безліч, всі вивчати немає сенсу. По-перше, не підходять прийоми, які для виконання вимагають фізичної сили не меншої ніж у супротивника. По-друге, від одних і тих же захватів можна звільнитися різними способами, буде достатньо вивчити хоча б по одному варіанту звільнення на кожен тип захвату. По-третє, засвоївши декілька базових рухів можна успішно застосовувати їх у більшості випадків.

Головне в техніці виконання звільнень від захватів, це швидкість виконання прийомів, злагодженість роботи рук, ніг і тулуба. Для успішного проведення прийому в цілому, необхідно «розслабити» супротивника ударами в больові точки, або вивести його з рівноваги.

### 2.1. Звільнення від захоплення за кисть руки

Дія правоохоронця: різко з використанням сили корпусу і проведенням удару рукою (ногою) вирвати свою руку. Ривок проводити в сторону великого пальця агресора. Провести больовий прийом на кисть агресора захопивши обома руками кисть руки, зробити крок вперед різко завернути його руку в сторону грудей. Фото № 2.1.1-№ 2.1.14

#### Перший варіант:



Фото № 2.1.1



Фото № 2.1.2



Фото № 2.1.3

**Другий варіант:**



Фото № 2.1.4



Фото № 2.1.5



Фото № 2.1.6



Фото № 2.1.7



Фото № 2.1.8



Фото № 2.1.9

**Третій варіант:**



Фото № 2.1.10



Фото № 2.1.11



Фото № 2.1.12



Фото № 2.1.13



Фото № 2.1.14

## 2.2. Звільнення від захватів обох рук

Дія правоохоронця: напруживши м'язи рук різко присісти, вивести з рівноваги агресора. Різким рухом підняти руки догори звільняючись від захвату (руки зігнути в ліктях), одночасно нанести удар коліном в пах. Провести больовий прийом на кисть агресора захопивши обома руками кисть руки агресора, зробити крок вперед різко завернути його руку в сторону грудей. Фото № 2.2.1- 2.2.3.



Фото № 2.2.1



Фото № 2.2.2



Фото № 2.2.3

## 2.3. Звільнення від захоплення тулуба

Дія правоохоронця: різким рухом прибрати таз назад, нанести удар коліном. Присісти з одночасним підйомом рук в гору, зірвати руки агресора, з кроком лівої ноги вліво і вперед одночасно нирком з під руки агресора вийти за спину, захопивши однією рукою за шию і дотиснути другою рукою (в замок), провести удушливий прийом. Фото № 2.3.1-2.3.5



Фото № 2.3.1



Фото № 2.3.2



Фото № 2.3.3



Фото № 2.3.4



Фото № 2.3.5

## **2.4. Звільнення від захвату тулуба без обхвату рук спереду**

Дія правоохоронця: одночасно з ударом ногою (рукою) зробити крок назад розірвати захоплення. Зробити больовий прийом на передпліччя. Фото № 2.4.1-2.4.4



Фото№ 2.4.1



Фото № 2.4.2



Фото № 2.4.3



Фото № 2.4.4

## **2.5. Звільнення від захоплення рукою за груди**

Дія правоохоронця: покласти свою руку на руку агресора . Зробити больовий прийом на передпліччя, одночасно нанести вільною рукою удар

тильною стороною долоні в підборіддя агресора, вивести з рівноваги. Міцно прижавши руку агресора до свого тулуба провести кидок. Фото № 2.5.1- 2.5.6.



Фото № 2.5.1



Фото № 2.5.2



Фото № 2.5.3



Фото № 2.5.4



Фото № 2.5.5



Фото № 2.5.6

## 2.6. Звільнення від захоплень і обхватів ззаду

Дія правоохоронця: покласти свої руки на руки агресора, провести удар ногою, різко присісти зробивши крок в сторону. Передпліччями збивши догори руки агресора винирнути із під руки. Захопити руку і зробити загин руки за спину. Фото № 2.6.1- № 2.6.7.



Фото № 2.6.1



Фото № 2.6.2



Фото № 2.6.3



Φοτο Νο 2.6.4



Φοτο Νο 2.6.5



Φοτο Νο 2.6.6



Φοτο Νο 2.6.7

### **3. ВИКОРИСТАННЯ УДАРІВ В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ**

Правоохоронцю необхідно постійно контролювати дистанцію з правопорушником, для змоги відбити умовну атаку.

Дистанція, на якій супротивники ведуть бойові дії, в більшості визначає особливості техніки, фізичних і психічних якостей правоохоронця в бою. Бій на різних дистанціях проходить в різних умовах та має свої закономірності. Розрізняють три види дистанцій, на яких ведеться бій, це: дальня, середня і ближня дистанції. Для кожної дистанції існує свій «ліміт часу», що визначає можливість захисту від ударів. На дальній дистанції легше захищатися, чим на середній, а на середній легше, чим на ближній. «Ліміт часу» на різних дистанціях визначає відповідну техніку і тактику.

В даному розділі розглянемо деякі прості, та ефективні удари які доцільно запровадити до агресора в разі порушення ним безпечної дистанції. Найчастіше використовують:

- удари руками (середня, коротка дистанція),
- удари ногами (середня, дальня дистанції)

Вивчення техніки ударів і захисту починають з бойової стійки.

#### **3.1 БОЙОВІ СТІЙКИ**

Бойова стійка — це поза бійця; розташування тіла бійця певним, необхідним для здійснення оборони чи наступу, чином.

Бойова стійка використовується для виконання і ударних технік, і технік боротьби, а її форма залежить від конкретної технічної дії, а також від моторних особливостей бійця.

Бойова стійка є невід'ємним елементом бойових мистецтв, незалежно від стилю, техніки та прийомів. Необхідність у бойовій стійці зумовлена потребою бійця в зручному і ефективному стартовому положенні для здійснення атаки, захисту, чи іншого маневру. Особливості стійки



визначаються манерою ведення бою, технічними завданнями, а також фізичним станом правоохоронця. Сійка може змнюватись в рзноманітних бойових ситуацях.

Будь-яка сійка повинна вiдповiдати таким вимогам:

- забезпечувати хороший огляд супротивника i одночасно створювати суперниковi незручнiсть для проведення атакуючих дiй;
- забезпечувати зручнiсть i можливiсть для виконання захисних i атакуючих дiй;
- забезпечувати сійкiсть i рiвновагу вашого тiла, а також зручнiсть i свободу пересувань в разi потреби.

Рiзновиди бойових сійок:

- голова нахилена, пiдборiддя притиснуте до плеча, погляд з-пiд лоба;
- корпус згрупований, нахилений вперед i розташований боком до «супротивника»;
- руки пiднятi до рiвня очей, лiктi притиснутi до тулуба, передплiччя вертикальнi;
- ноги розташованi на ширину плечей i зiгнутi в колiнах. При правостороннiй сійцi лiва нога поставлена вперед в сторону, її колiно та стопа повернутi в середину. Стопа задньої ноги повернута в середину. При лiвостороннiй сійцi права нога поставлена вперед в сторону, її колiно та стопа повернутi всередину. Стопа задньої ноги повернута всередину. Задня нога повинна бути готова в будь-який час кинути тiло вперед. П'ята задньої ноги при ударах руками не вiдривається вiд поверхнi. При ударах ногами п'ятка опорної ноги не вiдривається вiд поверхнi, стопа розвернута назовнi на 45 градусiв вiдповiдно до агресора, а опорна нога трохи зiгнута в колiнному суглобi. Така постановка опорної ноги при фронтальних, та бокових ударах ногами надає максимальної сійкостi тiлу, що в свою чергу має вiрiшальне значення при нанесеннi ударiв на слизької поверхнi.

Стійка повинна бути максимально згрупованою, розслабленою, комфортною і зручною. На Фото № 3.1.1-№ 3.1.5 показана фронтальна стійка. На Фото № 3.1.6-№ 3.1.7 показана лівостороння та правостороння бойова стійки.



Фото № 3.1.1



Фото № 3.1.2



Фото № 3.1.3



Фото № 3.1.4



Фото № 3.1.5



Фото № 3.1.6



Фото № 3.1.7

***Основні помилки при виборі стійки:***

- прямі ноги, нахилений корпус, високе підборіддя;
- опускання рук або розведення ліктів в сторони;
- постановка ніг на одну лінію або схрещування їх.

## 3.2 РІЗНОВИДИ УДАРІВ

**Удар** – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, в результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів.

Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення та нервові вузли, м'язи, м'язові та суглобні сполучення, викликаючи больовий шок, спричиняють механічні розриви м'язів, судин, переломи кісток тощо.

Удари виконують руками, ногами, головою як для враження супротивника, так і для створення умов для виконання інших прийомів та дій.

### 3.2.1 Прямий удар лівою (передньою) рукою

Удар виконується на середній дистанції. Наноситься в обличчя, груди, сонячне сплетіння. по найкоротшому шляху. Рука швидко виноситься вперед, передпліччя при цьому ковзає уздовж тулуба (лікоть в сторону не відводиться) фото № 3.2.1.1.- 3.2.1.2. У крайній точці удару, кулак розвертається пальцями вниз, а все тіло на мить напружується, при цьому права рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Дуже важливо посилити удар різким розворотом в плечовому поясі і стегнах (п'ята лівої ноги при цьому невідривається). Повернення в стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії



Фото № 3.2.1.1



Фото № 3.2.1.2

### 3.2.2 Прямий удар правою (задньою) рукою

Удар виконується на середній дистанції. Наноситься в обличчя, груди, сонячне сплетіння. по найкоротшому шляху. Рука швидко виноситься вперед, передпліччя при цьому ковзає уздовж тулуба (лікоть в сторону не відводиться) фото № 3.2.2.1- 3.2.2.6. У крайній точці удару, кулак розвертається пальцями вниз, а все тіло на мить напружується, при цьому ліва рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Посилити удар різким розворотом в плечовому поясі і стегнах (п'ята лівої ноги при цьому невідривається). Повернення в стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії. Удар виконується на середній фото № 3.2.2.1- 3.2.2.3., та короткій дистанції Фото № 3.2.2.4-3.2.2.6.



Фото № 3.2.2.1



Фото № 3.2.2.2



Фото № 3.2.2.3



Фото № 3.2.2.4



Фото № 3.2.2.5



Фото № 3.2.2.6

### **3.2.3. Удар збоку правою (задньою) рукою в голову або в корпус**

Бокові удари виконуються як на середній так і короткій дистанціях. Наноситься в голову, тулуб. Лівобічна бойова стійка.

Різко повертаючи корпус в стегнах і плечовому поясі вивільнити лікоть в горизонтальне положення і кинути руку по круговій траєкторії. У крайній точці удару кулак розвертається проти годинникової стрілки, а все тіло на мить напружується. Ліва рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Стопа правої ноги направлена в сторону удару. Повернення в стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії фото. № 3.2.3.1- 3.2.3.2 .



Фото № 3.2.3.1



Фото № 3.2.3.2

### **3.2.4. Удар збоку лівою (передньою) рукою в голову або в корпус**

Правобічна бойова стійка. Різко повертаючи корпус в стегнах і плечовому поясі вивільнити лікоть в горизонтальне положення і кинути руку по круговій траєкторії. У крайній точці удару кулак розвертається пальцями вниз - назовні, а все тіло на мить напружується. Права рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Стопа лівої ноги спрямована в сторону удару. Повернення у стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії. Фото № 3.2.4.1- 3.2.4.5.

В разі нанесення бокового удару з короткої дистанції ударна поверхня кулака формується відповідним чином як на фото № 3.2.4.4. На фото № 3.2.4.5 відображено формування ударної поверхні на середній дистанції.



Фото № 3.2.4.1



Фото № 3.2.4.2



Фото № 3.2.4.3



Фото № 3.2.4.4



Фото № 3.2.4.5

### **3.2.5. Удар знизу лівою і правою рукою в голову або корпус**

Удар знизу частіше виконується в комплексі із захисними діями. В разі атаки агресором прямим ударом в голову, блокуючи або ухилом від удару правоохоронець наносить удар в печінку, селезінку, або голову. Удар виконується на середній, та короткій дистанції.

Лівостороння бойова стійка.

Виконати захисні дії ухилом, або блокуючи удар одночасно різко викинути кулак вгору і вперед. Рука весь час ковзає, торкаючись тулуба. У крайній точці удару кулак розвертається пальцями вгору, а все тіло на мить напружується. Друга рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Стопа ударної ноги направлена в сторону удару.. Повернення в стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії. Фото № 3.2.5.1- 3.2.5.8.



Фото № 3.2.5.1



Фото № 3.2.5.2



Фото № 3.2.5.3



Фото № 3.2.5.4



Фото № 3.2.5.5



Фото № 3.2.5.6



Фото № 3.2.5.7



Фото № 3.2.5.8

### 3.2.6. Удари ліктями

Удари ліктями виконуються на короткій дистанції. Удари ліктем можуть наноситися прямий в тулуб, знизу - верх або зверху - вниз фото № 3.2.6.1-3.2.6.4 з розвороту. Фото № 3.2.6.5- 3.2.6.8.



Фото № 3.2.6.1



Фото № 3.2.6.2



Фото № 3.2.6.3



Фото № 3.2.6.4



Фото № 3.2.6.5



Фото № 3.2.6.6



Фото № 3.2.6.7



Фото № 3.2.6.8

### ***Основні помилки при ударах ліктями:***

- хибний вибір дистанції;
- втрата рівноваги.

Можливе застосування ударів головою, наприклад, з положення показаного на Фото № 3.2.6.9.



Фото № 3.2.6.9.

### **3.2.7.Удари ногами**

Види ударів ногами: прямий, боковий, коліном фото № 3.2.7.1-3.2.7.34



По нозі: по підйому стопи, по гомілці, у колінний суглоб, по стегнах, в пах, тулуб. Ці удари виконуються з різних положень. На Фото № 3.2.7.1-3.2.7.7 показаний прямий «тичковий» удар, в тулуб.



Фото № 3.2.7.1

Фото № 3.2.7.2

Фото № 3.2.7.3



Фото № 3.2.7.4

Фото № 3.2.7.5

Фото № 3.2.7.6



Фото № 3.2.7.7

На фото № 3.2.7.8- 3.2.7.10 показаний прямий «тичковий» удар, по гомілці. Ударна стопа розвернута назовні, носок відтягнуто на себе.



Фото № 3.2.7.8



Фото № 3.2.7.9



Фото № 3.2.7.10

Боковий удар ногою може використовуватися як «розслаблюючий», і як спроба швидкого нанесення удару (нижня зона ураження).

- удар по зовнішній стороні стегна фото № 3.2.7.11- 3.2.7.18



Фото № 3.2.7.11



Фото № 3.2.7.12



Фото № 3.2.7.13



Фото № 3.2.7.14



Фото № 3.2.7.15



Фото № 3.2.7.16



Фото № 3.2.7.17



Фото № 3.2.7.18

- удар по внутрішньої стороні стегна фото № 3.2.7.19-№ 3.2.7.25



Фото № 3.2.7.19



Фото № 3.2.7.20



Фото № 3.2.7.21



Фото № 3.2.7.22



Фото № 3.2.7.23



Фото № 3.2.7.24



Фото № 3.2.7.25

- удар по тулубу (середня зона ураження) Фото № 3.2.7.26-№ 3.2.7.30



Фото № 3.2.7.26



Фото № 3.2.7.27



Фото № 3.2.7.28



Фото № 3.2.7.29



Фото № 3.2.7.30

- удари коліном виконуються найчастіше в живіт, в пах або в обличчя нахиленого агресора Фото. № 3.2.7.31-№ 3.2.7.34.



Фото. № 3.2.7.31



Фото. № 3.2.7.32



Фото. № 3.2.7.33



Фото. № 3.2.7.34

***Основні помилки при ударах ногами:***

- опорна нога випрямлена в коліні;
- опорна стопа направлена на супротивника;
- втрата рівноваги;
- хибний вибір дистанції

## 4. ЗАХИСТ ВІД УДАРІВ БЕЗЗБРОЙНОГО АГРЕСОРА

### 4.1 Захист від прямого удару рукою

Агресор завдає удару в голову правоохоронця.

Дія правоохоронця: з кроком вліво і вперед блокує лівим передпліччям удар. Правою рукою фіксує передпліччя агресора, з поворотом тулуба проводить больовий прийом. Далі по обставинах. Фото № 4.1.1-4.1.18. На фотографіях представлено декілька способів захисту від прямого удару рукою.



Фото. № 4.1.1



Фото. № 4.1.2



Фото. № 4.1.3



Фото. № 4.1.4



Фото. № 4.1.5



Фото. № 4.1.6



Фото. № 4.1.7



Фото. № 4.1.8



Фото. № 4.1.9



Фото. № 4.1.10



Фото. № 4.1.11



Фото. № 4.1.12



Фото. № 4.1.13



Фото. № 4.1.14



Фото. № 4.1.15



Фото. № 4.1.16



Фото. № 4.1.17



Фото. № 4.1.18

## 4.2 Захист від бокового удару рукою в голову

Агресор завдає удару в голову правоохоронця.

Дія правоохоронця: блокує удар передпліччям на плече агресора одночасно атакує ліктем другої руки в голову. Атакує коліном в живіт і глибоким хватом захопив правий лікоть (Фото. № 4.2.3). Використовуючи ліву руку як упор, правою рукою вивернути ліктьовий суглоб агресора вгору – і на себе. Дана дія проводиться одночасно з розворотом. Жорстким скручуючим рухом виконайте загин руки за спину. (Фото. № 4.2.5)



Фото № 4.2.1



Фото № 4.2.2



Фото № 4.2.3



Фото. № 4.2.4



Фото. № 4.2.5

Другий варіант (з кидком). Фото. № 4.2.6-4.2.11.



Фото. № 4.2.6

Фото. № 4.2.7

Фото. № 4.2.8



Фото. № 4.2.9

Фото. № 4.3.10

Фото. № 4.2.11

### 4.3. Захист від удару ркою знизу (збоку) в живіт

Агресор завдає удару знизу (збоку) в живіт.

Дія правоохоронця: відбивом передпліччям назовні блокує удар одночасно наносить удар рукою, ногою (коліном). Далі по обстановці.

Фото № 4.3.1-4.4.3



Фото. № 4.3.1



Фото. № 4.3.2



Фото. № 4.3.3

#### **4.4. Захист від ударів ліктем**

Агресор завдає удару зверху (збоку) в голову.

Дія правоохоронця: передпліччям назовні блокує удар одночасно наносить удар рукою, ногою (коліном). Далі по обстановці. Фото № 4.4.1-4.4.3



Фото. № 4.4.1



Фото. № 4.4.2



Фото. № 4.4.3

#### **4.5. Захист від ударів ногами**

##### **4.5.1 Захист від прямого удару ногою в пах**

Дія правоохоронця: швидким рухом або стрибком відійти назад одночасно блокуючи підставкою схрещених рук ногу агресора. Після виконаного блоку діяти по обстановці. Фото № 4.5.1.1-4.5.1.3.





#### 4.5.2 Захист від прямого удару ногою в тулуб

Дія правоохоронця: бистрим рухом, відійти з лінії атаки одночасно блокуючи підставкою руки ногу агресора. Після виконаного блоку захопити ногу та зафіксувати її прижавши до тулуба. Атакувати агресора в коліно. Фото № 4.5.2.1-4.5.2.4.



Фото № 4.5.2.1



Фото № 4.5.2.2



Фото № 4.5.2.3



Фото № 4.5.2.4

Другий варіант: швидким рухом, відійти з лінії атаки одночасно блокуючи підставкою руки ногу агресора, контратакувати руками. Далі по обстановці фото № 4.5.2.5-4.5.2.9.



Фото № 4.5.2.5



Фото № 4.5.2.6



Фото № 4.5.2.7



Фото № 4.5.2.8



Фото № 4.5.2.9

#### **4.5.3.Захист від бокового удару в тулуб**

Дія правоохоронця: швидким рухом тулуба по осі піти в сторону від удару одночасно блокувати ногу агресора. Після виконаного блоку діяти по обстановці. Фото № 4.5.3.1-4.5.3. 6.



Фото № 4.5.3.1



Фото № 4.5.3.2



Фото № 4.5.3.3



Фото № 4.5.3.4



Фото № 4.5.3.5



Фото № 4.5.3.6

#### **4.5.4.Захист від бокового удару по нозі**

1. Удар по зовнішній стороні ноги:

Дія правоохоронця: різко підняти коліно блокуючи удар зовнішньою стороною гомілки. Після постановки ноги другою ногою нанести удар по нозі, або в тулуб агресора. Фото № 4.5.4.1-4.5.4.2



Фото № 4.5.4.1



Фото № 4.5.4.2

## 2. Удар по внутрішній стороні ноги:

Дія правоохоронця: різко забрати ногу під себе і назад. Після постановки ноги нанести удар по нозі, або в тулуб агресора. Фото № 4.5.4.3-4.5.4.5.



Фото № 4.5.4.3



Фото № 4.5.4.4



Фото № 4.5.4.5

## 4.5.5.Захист від удару коліном в тулуб

Дія правоохоронця: швидким рухом блокувати підставкою руки коліно агресора, одночасно контратакувати ліктем другої руки. Далі по обстановці. Фото № 4.5.5.1-4.5.5.



Фото № 4.5.5.1



Фото № 4.5.5.2



Фото № 4.5.5.3



Φοτο Νο 4.5.5.4



Φοτο Νο 4.5.5.5

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.
2. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. 22 с.
3. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
4. Дідковський В. А., Кузенков, С.В. Буряк та ін Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2013. 108 с.
5. Дідковський В. А., В.В. Бондаренко, О. В.Кузенков. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. / – Київ : Нац. акад.внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 34 с.
7. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / — К.: РВВ МВС, 2001. 24 с.
8. Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. 209 с.

9. Левченко М. О. Навчальна програма з дисциплін “Методика спеціальної фізичної підготовки до професійної діяльності” та “Методика спеціальної фізичної підготовки” (для спеціалістів). — К.: МАУП, 2008. 35 с.

10. Методична розробка з рукопашного бою: Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.—К.: УАВС, 2001. 41 с.

11. Ознобішін Н.Н. Искусство рукопашного боя 1930 р. Режим доступу:

[https://royallib.com/book/oznobishin\\_nil/iskusstvo\\_rukopashnogo\\_boya.html](https://royallib.com/book/oznobishin_nil/iskusstvo_rukopashnogo_boya.html)

12. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. – Киев. Олимпийская литература, 2011. 240 с.15.

13. Про затвердження Положення про підрозділи (загони) спеціального призначення Національної гвардії України: Наказ МВС України від 9 липня 2014 р. № 651. Про Національну поліцію [Електронний ресурс] : Закон України (Відомості Верховної Ради України, 2015, № 40-41, ст. 379). – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/card/580> -19 (дата звернення : 27.08.2017). – Назва з екрана.

14. Про Національну гвардію України [Електронний ресурс] : Закон України (Відомості Верховної Ради України, 2014, № 17, ст. 594). – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18> (дата звернення : 20.06.2017). – Назва з екрана.

15. Іщенко Т. В., Скірта Р. І., Загоренко О. Г. Спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник / – К.: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 с.

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

17. Хацаюк, О. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України у системі бойової підготовки // Збірник наукових праць Академії внутрішніх

військ МВС України. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. – Вип. 1. – С. 66–72.

18. Чичкан О. А., Гнип І. Я., Музика Б. Ю., Червоношапка М. О. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника: методичні рекомендації / Львів: ЛьВДУВС, 2018. 40 с.

19. Шевченко О.В., Яремка І. М. Обучение и совершенствование технико-тактического мастерства боксеров в ближньому бою: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ 2015.46с.

20. Шестаков В.Б., Ереги́на С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо - наука побеждать / – Олма Медиа Групп, 2012. 224 с.

21. Шулика Ю.А., Колев Я.К., Маслов А.А. Борьба дзюдо, Первые уроки / 2006. 160с.