

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ  
СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

---

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ**

# **ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ТА ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ**

Затверджено ректором академії  
як навчальний посібник



ББК 68.68  
О-72

Рекомендовано до друку вченою радою  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Б. Хмельницького  
(протокол № 6 від 21 грудня 2018 року).

**Авторський колектив:**

А. В. Чудик, кандидат педагогічних наук;  
А. В. Мельніков, доктор педагогічних наук, доцент;  
К. В. Пантелєєв, кандидат педагогічних наук;  
А. С. Неділько

**Рецензенти:**

В. А. Кириленко, доктор військових наук, професор;  
О. Ф. Волобуєва, доктор психологічних наук, професор

Особиста безпека та застосування сили : навчальний посіб-  
О-72 ник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 156 с.

У навчальному посібнику розкрито сутність, зміст та структуру особистої безпеки, готовності до застосування сили і спеціальних засобів, педагогічні умови її формування, методи та послідовність навчання вмінь та навичок застосування спеціальних засобів та прийомів рукопашного бою в різних ситуаціях оперативно-службової діяльності персоналу Державної прикордонної служби України. Видання може бути використано науково-педагогічними працівниками для якісної підготовки до проведення занять, курсантами та слухачами для більш глибокого засвоєння навчального матеріалу.

ББК 68.68  
Видавництво НАДПСУ, 2020

---

## ВСТУП

Службово-бойова діяльність персоналу прикордонної служби характеризується високими фізичними навантаженнями та психологічним напруженням як у воєнний, та і в мирний час. Вона передбачає фізичну готовність кожного військовослужбовця до виконання професійних завдань та вмілого застосування ним дій, що пов'язані із забезпеченням особистої безпеки персоналу, протидії нападу правопорушників, а також їх затримання.

Застосування сили та спеціальних засобів є одним з основних розділів фізичного виховання, важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання персоналу та характеризує готовність його до виконання завдань з охорони та оборони кордонів держави.

Мета підготовки до застосування сили та спеціальних засобів – забезпечити особисту готовність персоналу до службової діяльності при охороні та обороні державного кордону, до оволодіння спеціальними засобами та вміння ефективно їх використовувати, перенесення фізичних, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання і виховання, відпрацювання у прикордонників тактико-технічних навичок захисту і нападу як з використанням спеціальних засобів, так без них, готовність застосувати їх у необхідний момент.

Основними завданнями підготовки до застосування сили та спеціальних засобів є:

- навчання техніки прийомів і тактики ведення необхідних дій у різноманітних ситуаціях та обставинах;

- розвиток швидкості в діях, витривалості, спритності й сили;

- виховання сміливості та ініціативи, упевненості у своїх силах;

- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів професійної діяльності;

виховання здібності застосовувати засвоєні навички у різноманітних складних умовах;

формування у персоналу патріотизму та відданості справі охорони та оборони державного кордону.

Загальними завданнями особистої безпеки, застосування сили та спеціальних засобів є:

розвиток і постійне вдосконалення фізичних та спеціальних якостей, що сприяють постійній готовності щодо виконання завдання з охорони та оборони державного кордону та в повсякденному житті;

оволодіння навичками із застосування сили та спеціальних засобів та заходів фізичного впливу, використання підручних засобів, прийомів рукопашного бою та надання першої медичної допомоги;

поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

У процесі занять із застосування сили та спеціальних засобів дисципліни “Фізичне виховання” формуються теоретичні знання і організаційно-методичні уміння. Заняття з підготовки до застосування сили та спеціальних засобів повинні сприяти підвищенню військово-спеціальної підготовленості, вихованню моральних і психічних якостей персоналу, удосконаленню бойової злагодженості підрозділів, вихованню моральних, етичних, патріотичних і психічних якостей персоналу.

Основними засобами підготовки до застосування сили та спеціальних засобів є комплекс фізичних та морально-психологічних дій, які використовуються у різноманітних обставинах і ситуаціях та які тісно пов'язані з фізичними вправами та комплексами спеціальних дій.

Дії із застосування сили та спеціальних засобів використовуються у всіх формах фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійне (індивідуальне) фізичне тренування). Вони є невід'ємною частиною фізичного виховання.

Заняття із застосування сили та спеціальних засобів з персоналом організовуються і проводяться з урахуванням особливостей їх службового застосування та мають спеціальну спрямованість.

---

## 1. Особиста безпека персоналу Державної прикордонної служби України

**Особиста безпека** – це система організаційно-правових, фізичних, тактико-психологічних заходів, які дозволяють забезпечити збереження життя та здоров'я людини і підтримати високий рівень ефективності її професійних дій.

Особиста безпека прикордонника – це комплекс основних та допоміжних заходів, спрямованих на зниження рівня небезпечних факторів до реально можливого мінімуму, що дозволяє гарантувати збереження життя і здоров'я, нормального психічного стану і дієздатності прикордонника під час виконання функціональних обов'язків, професійних (оперативно-службових, бойових) завдань як у буденних, так і в екстремальних, надзвичайних ситуаціях.

### *Складові комплексу заходів особистої безпеки:*

*соціальні* – наявність соціальних гарантій особового складу Державної прикордонної служби України (обов'язкове страхування від нещасних випадків при виконанні службових обов'язків, медичне обслуговування, створення відповідних умов для служби та відпочинку) та підвищення позитивного іміджу професії;

*правові* – відповідність правової нормативної бази об'єктивним умовам і завданням оперативно-службової діяльності. Вони передбачають знання правових норм, додержання їх при виконанні службових обов'язків та розробку пропозицій до відповідних нормативних актів;

*професійні* – передбачають набуття та удосконалення досвіду професійної підготовки з метою умілого її використання в оперативно-службовій діяльності;

*тактико-спеціальні* – знання своїх тактичних дій та наявних засобів фізичного впливу, уміле застосування їх з метою затримання порушника, злочинця з мінімальними втратами і максимальною ефективністю;

*моральні* – передбачають професійну культуру поведінки з колегами по службі, з громадянами, що перетинають кордон, з особами, які порушують прикордонне законодавство, культуру поведінки в сім'ї, із сторонніми особами та в інших життєвих ситуаціях;

*психологічні* – передбачають психологічну готовність, налаштованість на більш доцільні, активні та рішучі дії і готовність до них у складних або небезпечних для життя чи здоров'я ситуаціях;

*фізичні* – вміння застосовувати заходи протидії злочинним посяганням на життя і здоров'я особового складу. Передбачають фізичний розвиток, володіння прийомами самооборони та рукопашного бою, а також формування психомоторного стану, стійкого до зовнішніх виявів небезпеки, з метою захисту та забезпечення виконання професійних дій;

*індивідуальні* – сукупність індивідуальних якостей і властивостей прикордонника, його здатність ефективно застосовувати необхідні заходи, а також засоби фізичного впливу з метою забезпечення особистої безпеки;

*психомоторні* – розвиток у прикордонників відповідних інтелектуальних, рухових та психофізіологічних якостей;

*медичні* – спроможність надати долікарську допомогу потерпілому як у буденних, так і в екстремальних ситуаціях з використанням наявних медичних і підручних засобів;

*матеріально-технічні* – забезпеченість прикордонників необхідними та сучасними матеріально-технічними засобами з метою якісного та ефективного вирішення оперативно-службових завдань;

*кадрові* – забезпечення ефективної діяльності прикордонників відповідно до професійної придатності та кваліфікаційного рівня, а також перспективи удосконалення їх професійної майстерності;

*організаційні* – наявність організаційно-управлінських заходів згідно з чинним законодавством та спрямування діяльності прикордонників на виконання оперативно-службових завдань керівництва;

*керівні (управлінські)* – проведення заходів управлінською ланкою для забезпечення безпеки особового складу (проведення інструктажів, занять, розбір ситуацій, доведення відповідних наказів) та контроль за виконанням відповідних розпоряджень та вказівок;

*фінансово-економічні* – спроможність прикордонників задовольнити свої матеріальні та побутові потреби та потреби своєї сім'ї, фінансування з боку держави заходів, пов'язаних з власною безпекою особового складу та членів їхніх сімей.

Деякі заходи взаємопов'язані, можуть застосовуватися в комплексі або як наслідок застосування попереднього заходу, залежно від обставин.

Як система прикордонних органів загалом та її конкретні підрозділи, так і окремо взятий співробітник значною мірою є об'єктом забезпечення захищеності, оскільки рішення багатьох економічних, матеріально-технічних, правових і соціальних проблем перебуває поза компетенцією Державної прикордонної служби України і тим більше – окремого прикордонника. Активна суб'єктивна позиція тут може виражатися у вияві окремих ініціатив і формуванні пропозицій в ті інстанції, які ці питання вирішують. Це виявляється в розумній реалізації тих економічних, матеріально-технічних, правових й інших можливостей, які представлені для забезпечення захищеності системи в цілому та її співробітників.

Створення необхідного рівня захищеності – процес складний і багатоплановий, багато в чому залежить від діяльності Державної прикордонної служби України загалом, удосконалення нормативно-правової бази, що відповідає сучасності й упевненому рішенню питань керівниками усіх рівнів. Це дозволить покращити виконання своєї роботи кожному окремому прикордонникові і цілим колективам Державної прикордонної служби України.

Особиста безпека перш за все базується на достатньому рівні професійної та психологічної готовності прикордонника.

Професійно-психологічна готовність прикордонника – це сукупність якостей і властивостей особистості, що зумовлює стан змобілізованості психіки, налаштування на найбільш доцільні, активні та рішучі дії в складних чи небезпечних для життя і здоров'я умовах виконання службових обов'язків.

Структура особистої безпеки особового складу Державної прикордонної служби України представлена такими компонентами:

орієнтований – вивчення та усвідомлення умов та особливостей діяльності, способів можливих дій у різних варіантах розвитку подій, необхідних для цього властивостей та якостей особистості;

мотиваційний – настанова не тільки на найбільш доцільні, активні та рішучі дії, а й на власну безпеку;

операційний – навички та вміння реалізовувати професійні дії;

оціночний – об'єктивна оцінка ступеня небезпеки ситуації і власної підготовленості для її вирішення, прогнозування можливих результатів, внесення відповідних поправок;

вольовий – самоконтроль, самообілізація та керування своїми діями, саморегуляція.

Особиста безпека визначається: специфікою умов, змісту і форм професійної діяльності; ступенем професійної захищеності прикордонника, у тому числі – наявністю спеціальних заходів організаційно-правового, управлінського і матеріально-технічного характеру; рівнем професійно-психологічної підготовленості прикордонника і наявністю у нього спеціальних знань та вмінь для забезпечення особистої безпеки при вирішенні професійних завдань або у ситуаціях, пов'язаних з професійною діяльністю.

Як видно з визначення особистої безпеки, особовий склад Державної прикордонної служби України повинен застосовувати заходи безпеки як при виконанні службових обов'язків, так і поза ними.

*Під час виконання службових обов'язків* діяльність прикордонника захищена законом; він має відповідне озброєння, спеціальну техніку, екіпірований індивідуальними засобами; керівники приділяють увагу його підготовці, проводять відповідні інструктажі, заняття; він повинен на законних підставах застосовувати вогнепальну зброю, спеціальні засоби, заходи фізичного впливу та спеціальну техніку; він завжди діє сумісно з іншими прикордонниками; коли він діє індивідуально, його діяльність під контролем; до проведення тих чи інших оперативних заходів він готується; йому сповіщають де, коли, як і проти кого він має діяти.

*Поза виконанням службових обов'язків* прикордонник може опинитися один на один з небезпекою; він не має відповідних спеціаль-

них засобів та зброї; члени його сім'ї можуть опинитись у складних небезпечних ситуаціях; він та члени його сім'ї не можуть бути застраховані від різних видів нападу з боку правопорушників; він має право на необхідну самооборону тощо.

Деякі заходи особистої безпеки є загальними та їх однаково можна віднести до першого чи другого напрямку: загальна фізична підготовленість; спеціальна фізична підготовленість; психологічна підготовленість; спроможність надати медичну допомогу тощо.

Треба зазначити, що будь-які заходи не можуть бути ефективними без усвідомлених зусиль самого прикордонника щодо забезпечення особистої безпеки. Адже ситуація, в якій може опинитися прикордонник, може виникнути раптово, тому рішення йому доведеться приймати миттєво і самотійно. І до цього треба серйозно і наполегливо готуватися, а саме: підвищувати свій професійний рівень; аналізувати як позитивний, так і негативний професійний досвід своїх колег; удосконалювати тактику, запам'ятовувати засоби і прийоми забезпечення особистої безпеки.

Зрозуміло, що кожен прикордонник повинен також використовувати у повсякденному житті та професійній діяльності такі поради народної мудрості: “Береженого Бог береже”, “Найбільша шкода зазвичай завдається з двох причин: від розголошення таємниці та від довіри лукавим”, “Чим довший язик, тим коротше життя”, “За все у житті потрібно платити”, “Безкоштовний сир буває тільки у мишоловці”.

І найголовніше, слід не тільки засвоювати такі знання й уміння, а й формувати в собі психологічну готовність до їх реалізації у можливих екстремальних ситуаціях.

Необхідність підготовки до застосування сили та спеціальних засобів обумовлена особливостями їх оперативно-службової діяльності, призначенням та функціями ДПСУ. Про це йдеться у нормативно-правових документах, що регламентують діяльність персоналу ДПСУ. Наприклад, у ст. 2 Закону України “Про Державну прикордонну службу України” зазначено, що одним із завдань діяльності прикордонної служби є “участь у боротьбі з організованою злочинністю і протидія незаконній міграції на державному кордоні України та в межах контрольованих прикордонних районів”.

Серед обов'язків Державної прикордонної служби України у ст. 19 вказано:

припинення будь-яких спроб незаконної зміни проходження лінії державного кордону України;

припинення у взаємодії з відповідними правоохоронними органами збройних конфліктів та інших провокацій на державному кордоні України;

організація запобігання злочинам та адміністративним правопорушенням, протидію яким законодавством віднесено до компетенції Державної прикордонної служби України, їх виявлення, припинення, проведення дізнання, здійснення провадження у справах про адміністративні правопорушення згідно із законами;

охорона, конвоювання та утримання затриманих осіб і плавзасобів до моменту їх передачі органам прикордонної охорони або іншим уповноваженим органам суміжної держави, іншим правоохоронним органам України або суду;

виконання відповідно до законодавства системи особливих заходів щодо захисту військовослужбовців та працівників Державної прикордонної служби України від зазіхань на життя, здоров'я, честь, майно у зв'язку з їх службовою діяльністю, а також їхніх близьких родичів;

участь у межах своєї компетенції у взаємодії з органами Служби безпеки України, органами внутрішніх справ та іншими правоохоронними органами у боротьбі з тероризмом і виконанні інших покладених на них завдань.

Небезпечними факторами діяльності прикордонника є:

усі види вбивств, незалежно від мотивів і способів їх здійснення; посягання на життя, завдання тілесних ушкоджень чи спроби їх нанесення;

викрадення та загроза викрадення співробітника, членів сім'ї та близьких родичів;

психологічний терор (загрози, залякування, шантаж, вимагання); грабування та крадіжки матеріальних цінностей, документів, документації, майна тощо;

образи чи протидія законним вимогам та діям прикордонника при виконанні ним службово-професійних обов'язків.

Посягання на безпеку прикордонника можуть здійснюватися:

у місцях виконання службових обов'язків (контрольно-пропускний пункт, ділянка кордону, дороги у прикордонних районах, робочий кабінет, службові приміщення, підприємства, установи тощо);

у місцях мешкання (об'єктами загрози при посяганні можуть бути як власне співробітники прикордонної служби, так і члени їх сімей, родичі);

на маршрутах пересування (пішки, власним транспортом, громадським транспортом тощо);

у громадських місцях (вулиця, магазин, приміщення, кафе, бар, ресторан тощо);

у місцях відпочинку та дозвілля чи у місцях тимчасового перебування (готель, гараж, басейн, сауна тощо).

Джерелами загрози для життя прикордонника можуть бути:

особи, які є порушниками кордону або порушують законодавство з прикордонних питань;

професійні злочинці (зłodії, кілери, шахраї тощо);

особи з аморальною спрямованістю чи психічно хворі особи;

особи у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння;

асоціальні елементи (наркомани, п'янички, бомжі, повії тощо);

антисоціальні елементи (хулігани, розкрадачі тощо) та ін.

Сьогодні, в умовах проведення операції Об'єднаних сил на Сході України, терористи часто використовують диверсійно-розвідувальні групи для захоплення заручників з числа як військових, так і цивільних осіб, заволодіння матеріальними цінностями та зброєю, дестабілізації роботи основних об'єктів інфраструктури та вчинення збройних провокацій. Методи, які при цьому застосовують терористи, – вкрай різноманітні. Можливе використання методів психологічного тероризму, тобто прямий вплив на психіку, шантаж, залякування, погрози тощо.

Отже, при виконанні персоналом Державної прикордонної служби України службових завдань досить часто можливе виникнення ситуацій, що потребують участі прикордонників у протиборстві з порушниками кордону та злочинцями, переважно в екстремальних умовах. У такому разі результат зіткнення залежить насамперед від рівня фізичної та психологічної підготовки прикордонників, їх уміння застосовувати прийоми фізичного впливу, швидко й ефективно знешкоджувати порушника або злочинця.

За таких умов досконало володіти тактичними прийомами обеззброєння та знешкодження порушників, злочинців – це не тільки професійний обов’язок кожного прикордонника, а й гарантія його особистої безпеки. Персонал прикордонної служби повинен мати належну фізичну, правову, психологічну, теоретичну та практичну підготовку. Прикордонники повинні вміти орієнтуватися у складній обстановці, прийняти правильне рішення в екстремальних умовах і бути спроможними протидіяти злочинцям у різних складних ситуаціях. Персонал ДПСУ має уміти застосувати прийоми захисту на напади, не втрачати самовладання в екстремальній ситуації, приймати правильне рішення, щоб не потрапити в небажану ситуацію або щоб вийти з неї з мінімальними втратами та якісно виконати завдання оперативно-службової діяльності.

Окреслене зумовлює необхідність забезпечення особистої безпеки персоналу ДПСУ, підвищення рівня їх професійної, фізичної та психологічної підготовки.

Загалом аналіз оперативно-службової діяльності персоналу Державної прикордонної служби України відповідно до чинного законодавства України, зокрема законів України “Про Державну прикордонну службу України”, “Про міліцію” і “Про оперативно-розшукову діяльність” та інших нормативно-правових актів, дозволяє виділити кілька напрямів забезпечення особистої безпеки персоналу ДПСУ в ситуаціях оперативно-службової діяльності. Такими визначено формування тактико-психологічних прийомів гарантування безпеки при затриманні правопорушників та взаємодії з об’єктами професійної діяльності; формування вмінь і навичок протидії шантажу та провокаціям; формування вмінь і навичок безпечної поведінки та безпечного вирішення конфліктних ситуацій, а також умінь психічного саморегулювання та навичок психологічної адаптації до стресових ситуацій.

Персонал повинен бути фізично готовим та психологічно здатним до виконання професійних завдань у будь-яких умовах, а саме:

- особисто виконувати прийоми, дії, вправи та нормативи з фізичної підготовки;

- володіти прийомами рукопашного бою;

- застосовувати засоби спеціального та фізичного впливу на порушників державного кордону;

володіти методикою організації особистих тренувань для удосконалення, розвитку індивідуальних фізичних та спеціальних якостей; підтримувати високу фізичну та психологічну готовність персоналу ООДК до виконання завдань професійної діяльності, зокрема організовувати і здійснювати фізичну підготовку персоналу ООДК відповідно до вимог керівних документів.

Необхідно зазначити, що заходами фізичного впливу прийнято вважати дії прикордонника, які виявляються у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів та зброї. У цьому випадку складовою заходів фізичного впливу є мистецтво рукопашного бою, що охоплює засоби та прийоми індивідуального самозахисту та нападу. До прийомів рукопашного бою належать удари, захоплення, способи звільнення від них, способи обшуку і конвоювання, блоки, відходи з лінії атаки тощо.

Правовою основою застосування заходів фізичного впливу є такі документи, як Закон України “Про Державну прикордонну службу”, Державна програма боротьби із злочинністю, Указ Президента України “Про невідкладні заходи щодо посилення боротьби зі злочинністю”, Інструкція про застосування зброї, бойової техніки, озброєння кораблів (катерів), літаків і вертольотів Державної прикордонної служби України, спеціальних засобів та заходів фізичного впливу під час охорони державного кордону та виключної (морської) економічної зони України, Правила застосування спеціальних засобів при охороні громадського порядку в Україні та ін.

Зокрема в Законі України “Про Державну прикордонну службу” в ст. 21 вказується, що “військовослужбовці, а також працівники Державної прикордонної служби України, які відповідно до їх службових повноважень можуть залучатися до оперативно-службової діяльності, під час виконання завдань з охорони державного кордону та суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні в межах повноважень, визначених цим Законом, законами України “Про державний кордон України” (1777-12), “Про виключну (морську) економічну зону України” (162/95-ВР), мають право в порядку і випадках, передбачених Законом України “Про Національну поліцію”, військовими статутами Збройних Сил України та іншими нор-

мативно-правовими актами, застосовувати фізичну силу, використовувати службових собак, а також зберігати, носити спеціальні засоби і зброю, використовувати і застосовувати їх самостійно або у складі підрозділів”.

Отже, в сучасних умовах виконання персоналом органів охорони державного кордону завдань оперативно-службової діяльності не можливе без належної готовності до застосування сили та спеціальних засобів та затримання правопорушників. Ефективне виконання службових обов’язків персоналом органів охорони державного кордону прямо залежить від індивідуальної підготовленості до практичного застосування сили та спеціальних засобів, психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, володіння тактикою й методикою особистої безпеки, а також від індивідуальної правової й тактико-спеціальної підготовленості, що обумовлює необхідність включення цих питань до змісту навчального процесу закладів вищої освіти.

Головна мета організації вивчення та оволодіння навиками застосування сили та спеціальних засобів – привчати майбутніх прикордонників до виконання норм та правил адаптованої поведінки при виконанні професійних обов’язків, вироблення та закріплення у них знань, умінь та навичок, необхідних в оперативно-службовій діяльності. Важливим є те, що, коли кожна дія перетворюється на звичку діяти безпечно і набуває властивостей автоматичного виконання, можна вважати, що у процесі навчання досягнуто певного результату. Чим більшу кількість законних і, відповідно, адаптованих дій курсанту вдасться зробити автоматичними, тим більше часу у нього залишається для оцінки ситуації, прийняття правильного рішення, що, у свою чергу, може зберегти йому в подальшому здоров’я або навіть життя.

Готовність до застосування сили та спеціальних засобів є важливою передумовою належної підготовки прикордонників до захисту державного кордону та передумовою ефективного виконання ними завдань оперативно-службової діяльності.

---

## **2. Структура, характеристика рівнів сформованості та педагогічні умови формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів**

Поняття професійної готовності є важливою категорією теорії діяльності. Його почали використовувати з кінця XIX ст. у психологічних дослідженнях настанови, що обумовлена потребою індивіда до певного напряму активності в середовищі. Готовність особистості до того чи іншого виду діяльності є важливою передумовою для успішного переходу її до систематичної організованої діяльності. У розгляді цього поняття слід дотримуватися основних принципів вивчення особистості й діяльності, принципів єдності діяльності й особистості, провідної ролі активності особистості в цілеспрямованій діяльності.

### **2.1. Зміст та структура готовності до застосування сили та спеціальних засобів**

Поняття готовності розглядається в контексті підготовки особистості до професійної діяльності. Професійну готовність вважають результатом процесу професійної підготовки, що формується за умови ефективної організації всієї системи професійної освіти. Категорії “професійна готовність”, “фізична готовність майбутнього офіцера-прикордонника” і “готовність до застосування сили та спеціальних засобів” співвідносяться між собою діалектично як загальне, особливе та одиничне.

Готовність до професійної діяльності розглядається як складне, багатокomпонентне й багаторівневе явище. Основними складовими

готовності до діяльності є психологічна готовність (соціально значимі мотиви, індивідуально-психологічні якості особистості), теоретична готовність (знання про професію, практичні вміння й навички, світоглядні уявлення, що забезпечують включення у сферу діяльності й ефективність її виконання) та практична готовність (специфічні функції й здатності, необхідні для професійної діяльності, рівень практичних умінь, що дозволяють успішно вирішувати завдання професійної діяльності).

У структурі готовності до професійної діяльності виокремлюють мотиваційний компонент (спрямованість особистості, основні мотиви), особистісний (здібності та індивідуально-психологічні якості), когнітивний чи пізнавальний (професійні знання) та діяльнісний, тобто практичний чи виконавський (система вмінь і навичок).

У всіх цих випадках склад готовності до майбутньої діяльності розглядають у нерозривному зв'язку з характером і змістом самої діяльності. Готовність до застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності охоплює усвідомлення значення ролі спеціальних засобів та заходів фізичного впливу для ефективного вирішення завдань оперативно-службової діяльності, систему знань щодо особливостей та правил використання спеціальних засобів і заходів фізичного впливу, а також умінь та навички ефективного застосування сили та спеціальних засобів.

Системотвірним компонентом готовності до застосування сили та спеціальних засобів під час оперативно-службової діяльності є мотиваційно-особистісний, що визначає мету і характер діяльності офіцера-прикордонника та охоплює систему мотивів, інтересів, пов'язаних зі сферою застосування сили та спеціальних засобів.

Цей компонент передбачає позитивне ставлення до вивчення питань щодо застосування сили та спеціальних засобів, свідоме прагнення сформувати відповідну готовність для забезпечення ефективності вирішення оперативно-службових завдань з охорони кордону. Він також охоплює інтерес до питань застосування сили та спеціальних засобів як необхідної умови ефективного виконання завдань з охорони кордону, прагнення до набуття знань про особливості застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності.

Професійна діяльність офіцера-прикордонника висуває неабиякі вимоги до його фізичного стану. Досить часто офіцер-прикордонник повинен приймати рішення у складних, непередбачуваних умовах, коли найменша помилка може призвести до серйозних наслідків. Часто доводиться тривалий час переносити різні побутові труднощі, пов'язані з особливостями оперативно-службової обстановки. Негативно впливають також неритмічність роботи й відпочинку, сну й харчування, різке обмеження рухової активності й зростання психо-емоційної напруги. Через це у багатьох випадках діяльність персоналу ДПСУ вимагає максимальних фізичних і вольових зусиль, граничного фізичного навантаження. Ці обставини обумовлюють необхідність розвитку таких особистісних якостей, як фізична витривалість, вміння долати труднощі, сила волі, емоційно-вольова стійкість та ін.

Окрім цього, для виконання завдань оперативно-службової діяльності офіцер-прикордонник повинен мати високі показники розвитку пізнавальних психічних процесів (характеристик уваги, пам'яті, мислення), організаторських, вольових і комунікативних якостей. Особливе значення мають висока нервово-психічна стійкість, високий рівень розвитку психомоторних і фізичних якостей (швидкість сенсомоторних реакцій, спритність, точна координація рухів, загальна й спеціальна фізична витривалість, здатність до тривалої розумової й фізичної напруги, вміння швидко відновлювати сили після фізичних і психічних навантажень тощо). Тому офіцер-прикордонник повинен мати гарний загальний стан здоров'я, високу працездатність, бути зданим протистояти негативному впливу гіподинамії. Окрім всього, це допоможе йому поєднувати фізичний вплив на правопорушника із психологічним впливом.

У виконанні завдань з охорони державного кордону, крім готовності до тривалої й напруженої фізичної діяльності, офіцер-прикордонник повинен бути готовим до роботи в умовах дефіциту часу, інформаційної недостатності. Для успішного виконання завдань оперативно-службової діяльності офіцери-прикордонники повинні мати гарну фізичну підготовку, високу психічно-емоційну стійкість, а також такі особистісні якості, як висока працездатність, сила волі, наполегливість, рішучість, оптимізм, впевненість у своїх силах, стійкість до стресогенних чинників.

Загалом мотиваційно-особистісний компонент характеризує спонукальний аспект готовності до застосування сили та спеціальних засобів й містить стійкі мотиви до вивчення питань щодо застосування сили та спеціальних засобів, усвідомлення важливості цього для подальшої оперативно-службової діяльності, систему ціннісних орієнтацій і смислових настанов, які спонукають особистість до систематичної роботи з формування у себе готовності до застосування сили та спеціальних засобів.

Когнітивно-інформативний компонент готовності до застосування сили та спеціальних засобів – це сукупність науково-теоретичних знань про специфіку застосування сили та спеціальних засобів при вирішенні завдань оперативно-службової діяльності. Зміст цього компонента ґрунтується на системі знань про різні рівні захисту та опору, а також про передбачені законом дії прикордонників у відповідь; про правила та процедуру застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів відповідно до чинного законодавства та відомчих інструкцій. Когнітивно-інформативний компонент охоплює також знання про основні правила комунікації, які допоможуть прикордонникам встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми (для стримування або попередження небезпеки), загальні уявлення про різні аспекти стресу, причини його виникнення, адекватні реакції та способи управління стресом, а також основні положення психології поведінки жертви та нападника, правила вербального самозахисту.

Операційно-діяльнісний компонент у структурі готовності до застосування сили та спеціальних засобів поєднує систему вмій, серед яких найбільш значимими є уміння:

- швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування заходів фізичного впливу та використовувати при цьому різну техніку та способи;

- практично використовувати різні способи забезпечення безпеки у виконанні повсякденних обов'язків із застосування сили та спеціальних засобів;

- застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання;

застосовувати спеціальні засоби фізичного впливу для захисту громадян і самозахисту від нападу та інших дій, що створюють загрозу їх життю або здоров'ю, або для припинення опору прикордонникам та іншим особам, які виконують службові або громадські обов'язки з охорони громадського порядку, і боротьби зі злочинністю чи звільнення заручників;

застосовувати засоби та заходи фізичного впливу з дотриманням безпеки в будь-яких нестандартних ситуаціях, що можуть виникнути під час оперативно-службової діяльності.

Операційно-діяльнісний компонент готовності застосування сили та спеціальних засобів виявляється також в умінні здійснювати психологічний вплив на порушника чи вербальний самозахист. Крім того, професійна діяльність офіцерів-прикордонників передбачає доцільність виділення в операційно-діялісному компоненті готовності до застосування сили та спеціальних засобів умінь, які допоможуть прикордонникам встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми (для стримування або попередження небезпеки), умінь протидії стресу чи управління ним.

Загалом сформованість операційно-діялісного компонента готовності до застосування сили та спеціальних засобів виражається в сукупності вмінь щодо належного застосування сили та спеціальних засобів, що оптимально забезпечує ефективне виконання завдань оперативно-службової діяльності.

Готовність до застосування сили та спеціальних засобів відрізняється складністю, обумовленою, з одного боку, багатогранністю цього утворення, з другого – розмаїтістю чинників, що впливають на її формування. Готовність до застосування сили та спеціальних засобів є структурним елементом системи загальної професійної готовності офіцера-прикордонника.

Таке розуміння структури готовності до застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності визначає і напрями роботи з формування цієї професійно важливої властивості, що має передбачати визначення мотивів професійної діяльності та необхідних для цього якостей (мотиваційний та особистісний аспект), надання професійних та спеціальних знань (когнітивний аспект), формування системи вмінь і навичок відповідного застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності (діялісний аспект).

## 2.2. Критерії, показники та характеристика рівнів сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів

Для визначення стану готовності до застосування сили та спеціальних засобів існують критерії, показники та характеристика рівнів її сформованості.

Поняття “критерій” у науковій літературі розглядають як стандарт, що дозволяє відокремити та порівняти окремі аспекти педагогічного об’єкта – процесу або явища. Це поняття використовують для позначення сукупності показників, що дозволяє якісно та кількісно охарактеризувати стан об’єкта вивчення. Критерій (від грецьк. *kriterion* – засіб судження, мірило) – це мірило для визначення, оцінки предмета, явища; ознака, взята за основу класифікації. Також для позначення ступеня сформованості того чи іншого критерію використовують поняття показника, яким позначають якісні або кількісні характеристики сформованості кожної якості, властивості чи ознак об’єкта.

Критерії сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів повинні відповідати таким вимогам:

об’єктивність – критерій не повинен бути функцією особистісних характеристик дослідника; складові критерію мають бути такими, щоб їх можна було однозначно оцінювати у системі “так – ні”;

ефективність – критерій повинен повно відображати фактори, які впливають на параметр оцінювання;

надійність та достовірність – критерій повинен забезпечувати необхідну статистику оцінок.

З урахуванням структури готовності до застосування сили та спеціальних засобів та змісту її компонентів, особливостей оперативно-службової діяльності офіцерів-прикордонників, для оцінки рівня сформованості їх готовності до застосування сили та спеціальних засобів виокремлено такі три критерії: особистісний, когнітивний та діяльнісний.

Особистісний критерій характеризує професійну мотивацію і спрямованість щодо вивчення особливостей застосування сили та спеціальних засобів, їхнє ставлення до формування готовності до застосування засобів та заходів фізичного впливу, інтерес до проблем

використання спеціальних засобів та заходів фізичного впливу. Такий критерій також визначає особистісні характеристики майбутніх офіцерів, які сприяють успішному формуванню готовності до застосування сили та спеціальних засобів, тобто стосується сформованості професійно необхідних якостей, насамперед фізичної й спеціальної витривалості, уміння долати труднощі, сили волі, емоційно-вольової стійкості, спритності, точної координації рухів, здатності до тривалої розумової й фізичної напруги та ін.

Когнітивний критерій характеризує сукупність науково-теоретичних знань про оперативно-службову діяльність взагалі й про особливості використання при цьому спеціальних засобів та заходів фізичного впливу. Це насамперед знання правил та процедури застосування сили та спеціальних засобів відповідно до чинного законодавства та відомчих інструкцій.

Діяльнісний критерій стосується умінь використовувати спеціальні засоби і заходи фізичного впливу при вирішенні завдань професійної діяльності, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання. Важливе значення мають також уміння застосувати спеціальні засоби для захисту громадян і самозахисту від нападу та інших дій, що створюють загрозу їх життю або здоров'ю та ін.

Щодо показників сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів, то слід зазначити, що для цього за допомогою методу експертних оцінок визначено мінімум найважливіших якостей, знань, умінь та здібностей, необхідних для використання спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності.

У табл. 1 подано змістову характеристику компонентів, критеріїв та показників готовності до застосування сили та спеціальних засобів. Кожний з показників оцінюється за трибальною системою:

бал "3" – оптимальний рівень сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів – експерти виставляли, якщо показник виражений яскраво, виявлявся систематично у всіх діях курсантів і за різних обставин;

бал "2" – середній рівень сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів – якщо показник можна було зафіксувати, але його не можна було виявити в усіх діях курсантів;

було помітно значні відхилення, зумовлені слабкою сформованістю складових готовності до застосування сили та спеціальних засобів, хоча курсант і знав суть вимог;

бал “1” – недостатній рівень сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів – якщо показник виявлявся дуже слабо; при цьому можна було простежити негативну спрямованість, незважаючи на те, що курсант розуміє вимоги, які висуюються до нього.

*Таблиця 1*

**Компоненти, критерії і показники сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів**

№ з/п	Компоненти	Критерії	Показники
1	Мотиваційно-особистісний	Особистісний	Розуміння значимості готовності до застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності; інтерес до набуття знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності; сформованість професійно необхідних якостей, що необхідні для застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності, зокрема фізичної витривалості, уміння долати труднощі, сили волі, емоційно-вольової стійкості тощо; намагання підвищити свій рівень знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності
2	Когнітивно-інформативний	Когнітивний	Системне бачення особливостей оперативно-службової діяльності на державному кордоні та можливі ризики; загальне уявлення про теорію й практику особистої безпеки, про різні рівні захисту та опору, а також про передбачені законом дії прикордонників у відповідь на агресивні дії порушників; знання правил та процедури застосування сили та спеціальних засобів відповідно до чинного законодавства та відомчих інструкцій;

Закінчення табл. 1

№ з/п	Компоненти	Критерії	Показники
			знання загальних закономірностей розвитку конфліктних ситуацій (суперечок) та основних правил комунікації, які допоможуть прикордонникам встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми (для стримування або попередження небезпеки)
3	Операційно-діяльнісний	Діяльнісний	<p>Уміння швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування сили та спеціальних засобів;</p> <p>уміння застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання, а також для захисту громадян і самозахисту від нападу та інших дій, що створюють загрозу їх життю або здоров'ю;</p> <p>уміння застосовувати засоби та заходи фізичного впливу з дотриманням безпеки в будь-яких нестандартних ситуаціях, що можуть виникнути під час оперативно-службової діяльності;</p> <p>уміння здійснювати самоконтроль та самооцінку своєї діяльності; адекватна самооцінка своїх можливостей щодо протистояння в сутичці з порушниками, критичність в оцінці своїх вчинків, прагнення не допускати прорахунків</p>

Використання таких критеріїв та показників дозволяє визначити рівні сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів.

Курсанти з недостатнім рівнем сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів не завжди розуміють значи-

мість такої готовності в оперативно-службовій діяльності; інтерес до набуття знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності у таких курсантів виражений слабо; якості, професійно необхідні для застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності, зокрема фізична витривалість, вміння долати труднощі, сила волі, емоційно-вольова стійкість, сформовані недостатньо; такі курсанти не завжди намагаються підвищити свій рівень знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності.

Курсанти мають неповне бачення особливостей оперативно-службової діяльності на державному кордоні та можливі ризики; загальне уявлення про теорію й практику особистої безпеки, про різні рівні захисту та опору, а також про передбачені законом дії прикордонників у відповідь на агресивні дії порушників у таких курсантів недостатнє; вони неглибоко засвоїли знання про правила та процедури застосування сили та спеціальних засобів відповідно до чинного законодавства та відомчих інструкцій, про загальні закономірності розвитку конфліктних ситуацій (суперечок) та основні правила комунікації, які можуть допомогти прикордонникам встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми (для стримування або попередження небезпеки).

Такі курсанти не завжди уміють швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування сили та спеціальних засобів; вони не належним чином уміють застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання, а також для захисту громадян і самозахисту від нападу та інших дій, що створюють загрозу їх життю або здоров'ю; дотримуватись безпеки при застосуванні спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в нестандартних ситуаціях вони можуть не завжди; такі курсанти у більшості випадків не здійснюють самоконтролю та самооцінки своєї діяльності; самооцінка своїх можливостей щодо протистояння в сутичці з порушниками у них не завжди адекватна.

Курсанти із середнім рівнем сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів у переважній більшості розу-

міють значимість готовності до застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності; інтерес до набуття знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності у таких курсантів досить великий; професійно необхідні якості для застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності, зокрема фізична витривалість, уміння долати труднощі, сила волі, емоційно-вольова стійкість, сформовані в достатньому обсязі; такі курсанти стараються підвищити свій рівень знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності.

Курсанти мають переважно системне бачення особливостей оперативно-службової діяльності на державному кордоні та можливі ризики; загальне уявлення про теорію й практику особистої безпеки, про різні рівні захисту та опору, а також про передбачені законом дії прикордонників у відповідь на агресивні дії порушників у таких курсантів досить повне; вони в достатньому обсязі засвоїли знання про правила та процедури застосування сили та спеціальних засобів відповідно до чинного законодавства та відомчих інструкцій, про загальні закономірності розвитку конфліктних ситуацій (суперечок) та основні правила комунікації, які можуть допомогти прикордонникам встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми (для стримування або попередження небезпеки).

Такі курсанти у більшості випадків уміють швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування сили та спеціальних засобів; вони належним чином уміють застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання, а також для захисту громадян і самозахисту від нападу та інших дій, що створюють загрозу їх життю або здоров'ю; курсанти дотримуються безпеки при застосуванні спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в нестандартних ситуаціях, уміють здійснювати самоконтроль та самооцінку своєї діяльності; самооцінка своїх можливостей щодо протистояння в сутичці з порушниками у них переважно адекватна.

Курсанти з оптимальним рівнем сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів ґрунтовно розуміють зна-

чимість готовності до застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності; інтерес до набуття знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності у таких курсантів високий; професійно необхідні якості для застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності, зокрема фізична витривалість, уміння долати труднощі, сила волі, емоційно-вольова стійкість, сформовані на високому рівні; такі курсанти завжди підвищують свій рівень знань про застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності.

Курсанти мають системне бачення особливостей оперативно-службової діяльності на державному кордоні та можливі ризики; загальне уявлення про теорію й практику особистої безпеки, про різні рівні захисту та опору, а також про передбачені законом дії прикордонників у відповідь на агресивні дії порушників у таких курсантів повністю сформоване; вони ґрунтовно засвоїли знання про правила та процедури застосування сили та спеціальних засобів відповідно до чинного законодавства та відомчих інструкцій, про загальні закономірності розвитку конфліктних ситуацій (суперечок) та основні правила комунікації, які можуть допомогти прикордонникам встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми (для стримування або попередження небезпеки).

Такі курсанти завжди уміють швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування сили та спеціальних засобів; уміють ефективно застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання, а також для захисту громадян і самозахисту від нападу та інших дій, що створюють загрозу їх життю або здоров'ю; курсанти уміло дотримуються безпеки при застосуванні спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в нестандартних ситуаціях, уміють здійснювати належний самоконтроль та самооцінку своєї діяльності; самооцінка своїх можливостей щодо протистояння в сутичці з порушниками у них завжди адекватна.

### 2.3. Педагогічні умови формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів

Для забезпечення ефективного функціонування системи навчальної діяльності використовують таке поняття, як педагогічні умови. Педагогічні умови у педагогічному дослідженні – це спеціально організовані заходи, які визначають пріоритети педагогічної системи, важливі для об'єкта дослідження. Йдеться про чинники, які ефективно впливатимуть на практичну організацію навчального процесу щодо формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів.

При визначенні педагогічних умов підготовки до застосування сили та спеціальних засобів враховуються загальнонаукові підходи, що їх використовують у педагогіці. Це своєрідні теоретичні конструкти, за допомогою яких можна визначити специфіку об'єкта і предмета нашого дослідження серед інших у психолого-педагогічній науці.

Серед педагогічних умов, впровадження яких може суттєво покращити підготовку майбутніх офіцерів до застосування сили та спеціальних засобів, можна назвати такі:

- побудова процесу підготовки до застосування сили та спеціальних засобів на засадах особистісно орієнтованого підходу;

- забезпечення міждисциплінарних зв'язків при підготовці до застосування сили та спеціальних засобів;

- вжиття заходів, які забезпечують стимулювання в курсантів мотивації й потреби до формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів в процесі оперативно-службової діяльності;

- надання курсантам теоретичних знань щодо особливостей застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності;

- оновлення навчальної програми через удосконалення змісту за допомогою синтезу традиційних та нетрадиційних засобів, методів, форм фізичної підготовки;

- організація занять на основі моделювання ситуацій у контексті професійної діяльності;

- підбір засобів й методів фізичної підготовки, адекватних моделям екстремальних умов і ситуацій, характерних для оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника;

розробка і впровадження в навчальний процес системи професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням специфіки професійної діяльності офіцера-прикордонника;

застосування у навчальному процесі ділових ігор, побудованих на змодельованих ситуаціях оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника;

організація самостійної роботи курсантів щодо навчання застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності;

організація фізичного самовдосконалення щодо навчання застосування сили та спеціальних засобів;

педагогічна підготовленість викладачів до проведення занять із курсантами щодо застосування сили та спеціальних засобів, у тому числі й навчально-методичне забезпечення;

забезпечення викладачів організаційно-методичними вказівками й рекомендаціями щодо навчання курсантів правил та прийомів застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності;

забезпечення систематичного контролю рівня готовності до застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності.

Так, у курсантів мотиваційна складова готовності до застосування сили та спеціальних засобів, порівняно з іншими складовими, розвинена краще. З огляду на це введено необхідність формування мотивації до застосування сили та спеціальних засобів додатковим пунктом до першої умови, вважаючи її важливою складовою початкового етапу підготовки.

Формування фізичної готовності є процесом тривалим, потребує скоординованого практичного тренування та поетапності й наступності змісту різних форм занять. Зокрема взято до уваги положення наукових праць О. Шевченка про необхідність дотримання певних етапів при формуванні фізичної готовності, про важливість виокремлення етапу початкової фізичної підготовки до розвитку фізичної готовності, етапу базового розвитку фізичної готовності, етапу розвитку спеціальних фізичних якостей майбутнього фахівця, етапу досягнення остаточного рівня фізичної готовності у межах профе-

сійно-прикладної фізичної підготовки та етапу підтримання оптимальної фізичної працездатності – протягом усього часу підготовки у закладі вищої освіти. З огляду на це першою умовою підготовки до застосування сили та спеціальних засобів обрано поетапну організацію підготовки до застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності.

Беручи до уваги компонентний склад готовності до застосування сили та спеціальних засобів, необхідно вказати на важливість формування не тільки мотиваційно-особистісного, але й когнітивно-інформативного та операційно-діяльнісного компонентів готовності до застосування сили та спеціальних засобів. Навчання будь-яких рухових дій, у тому числі прийомів застосування сили та спеціальних засобів, здійснюється в три етапи: знання – уміння – навички. Дослідники при цьому звертають увагу на першочергову ланку при формуванні умінь та навичок – надання суб'єктам навчання необхідних знань. Окрім того, зважаючи на результати аналізу стану сформованості у курсантів готовності до застосування сили та спеціальних засобів доцільно надавати курсантам не тільки певного обсягу знань про особливості, правила і прийоми застосування сили та спеціальних засобів, але й про різні аспекти системного бачення особливостей оперативно-службової діяльності на державному кордоні, загальний алгоритм дій вирішення оперативно-службової діяльності із застосуванням спеціальних засобів та заходів фізичного впливу.

З огляду на це однією з педагогічних умов визначено формування знань, умінь та навичок застосування сили та спеціальних засобів на основі моделювання ситуацій оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника та з відпрацюванням алгоритму дій в екстремальних ситуаціях.

Також урахування напрацювань учених та вивчення думок експертів дозволяють вказати на важливість активізації самостійної роботи курсантів з формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів у процесі оперативно-службової діяльності та обов'язковість моніторингу сформованості у курсантів готовності до застосування сили та спеціальних засобів на кожному етапі підготовки.

---

## 3. Навчання застосування заходів фізичного впливу

### 3.1. Підготовчі прийоми

Підготовчі прийоми – це визначені дії, що забезпечують якісну підготовку тих, хто займається, до ведення рукопашної сутички. Вони містять положення, пересування і прийоми самострахування.

Вивчення техніки ведення бою з озброєним чи неозброєним супротивником практично не можливе без знання і бездоганного виконання підготовчих прийомів.

Положення – це взаємний розподіл частин тіла щодо центра ваги і площі опори при виконанні вправ чи прийомів. Положення виявляється у таких стійках:

*фронтальна* (низька, середня, висока), бойова (лівостороння, правостороння, передня, задня, проміжна);

*приготування до бою зі зброєю* (з автоматом, пістолетом, ножем, саперною лопатою, підручними засобами).

Відпрацьовуванню стійок необхідно приділити особливу увагу, тому що правильне виконання прийомів рукопашного бою можливе тільки зі стійкого положення.

Стійки в основному відрізняються одна від одної положенням рук, ніг, тулуба, причому правильне положення центра ваги тіла і щільний контакт стоп з поверхнею є важливою і загальною вимогою.

Розглянемо основні стійки окремо та сформуємо основні вимоги до них.

**Фронтальна стійка.** Ноги напівзігнуті, ступні паралельно на ширині плечей, носки на одній лінії (фото 1).

Руки напівзігнуті, пальці стиснуті в кулак біля пояса тильною стороною вниз. Голова тримається прямо, погляд спрямований в очі



**Фото 1**



**Фото 2**

супротивнику. Сійка застосовується в очікуванні нападу супротивника, з неї відбувається перехід у бойові сійки. Ця сійка використовується при вивченні й виконанні окремих прийомів і дій (удари рукою, ногою, коліном та ін.).

*Характерні помилки:*

- 1) тіло (живіт, сідниці, руки, ноги) розслаблені;
- 2) ноги не зігнуті в колінах;
- 3) маса тіла не розподілена рівномірно.

**Середня фронтальна сійка.** Ефективна при атаках убік (фото 2).

Спина пряма, стопи на відстані дві ширини плечей і паралельно. Коліна розведені в боки. Центр ваги тіла зміщений униз. М'язи живота і сідниць напружені.

Низька фронтальна сійка. Застосовується для падінь на спину, на бік, перекидів уперед, назад.

Ноги сильно зігнуті в колінах до повного присіду, спина кругла, руки тримати перед собою.

**Бойова (лівостороння, правостороння) сійка** (фото 3, а–в).



**Фото 3, а**



**Фото 3, б**



**Фото 3, в**

Ліва (права) нога вперед, ноги напівзігнуті на ширині плечей, центр ваги опущений униз, вага рівномірно розподілена на обох ступнях, тулуб вертикальний, руки зігнуті, пальці стиснуті в кулаки, лівий (правий) кулак знаходиться попереду на рівні підборіддя доло-

нею до себе, а правий – збоку на рівні пояса, пальцями нагору. Голова тримається прямо, погляд спрямований в очі супротивнику.

*Методика навчання:* навчання проводиться однобічним груповим методом з поділом на два рахунки: на “роби РАЗ” – із фронтальної стійки прийняти лівосторонню (правосторонню) бойову стійку, “роби ДВА” – повернутися у вихідне положення.

*Характерні помилки:*

- 1) тіло розслаблене;
- 2) ноги не зігнуті в колінах, розставлені дуже широко чи вузько;
- 3) руки опущені вниз;
- 4) відсутні стійкість і рівновага.

**Передня бойова стійка** (фото 4). Ефективна при атаках уперед. Ліва нога попереду, стопою в напрямку атаки, зігнута в коліні, на неї припадає 60 % ваги тіла. Права нога позаду, випрямлена. Плечі та стегна розгорнуті фронтально, корпус прямий. Розташування рук, як і в основній бойовій стійці. Стопи щільно притиснуті до поверхні.



**Фото 4**

*Характерні помилки:*

- 1) ноги не на одній лінії;
- 2) корпус тіла відхилений від вертикалі.

**Задня бойова стійка** (фото 5). Ефективна в захисті від атак попереду.

Плечі опущені й розташовані у фронтальній площині.

М'язи сідниць і живота напружені. Нога, що стоїть попереду, злегка зігнута в коліні, на неї припадає 30 % ваги тіла. Нога, що стоїть позаду, сильно зігнута, на неї припадає 70 % ваги тіла. Стопи щільно притиснуті до поверхні. Стопа передньої ноги спрямована по лінії атаки, розворот задньої ноги – від 45° до 90°.

Правильність стійки перевіряється в такий спосіб: у лівосторонній стійці носок правої ноги, коліно і праве плече повинні знаходитися на одній вертикалі.

*Приготування до бою з автоматом* (фото 6, а–в). Лівостороння бойова стійка. Ліва рука тримає автомат за цівку і ствольну наклад-



**Фото 5**

ку, а права – шийку прикладу. Багнет тримається на рівні очей, кисть правої руки – перед пряжою ремня. Ноги зігнуті й розгорнуті ступнями вправо. Центр ваги рівномірно розподілений на обидві ноги.



Фото 6, а



Фото 6, б



Фото 6, в

Розучування приготування до бою проводиться в розімкнутому одношеренговому чи двошеренговому строю за командами керівника.

Для приготування до бою подається команда “До бою – ГОТУЙСЬ!”. Для прийняття вихідного положення подається команда “До НОГИ!”.

*Характерні помилки:*

- 1) автомат не прикриває тулуб;
- 2) ствол опущений униз.

**Приготування до бою з ножем** (фото 7, а). У лівосторонній бойовій стійці ніж знаходиться:

- а) для удару зверху – у правій руці вістрям униз, кисть на висоті грудей (фото 7, б);
- б) для удару знизу – у правій руці вістрям нагору (фото 7, в);



Фото 7, а



Фото 7, б



Фото 7, в

в) для колючого удару – у правій руці вістрям уперед, кисть на висоті пояса (фото 8).



**Фото 8**

Навчання проводиться однобічним груповим методом у цілому. Виставляючи праву ногу вперед на всю ступню, винести напівзігнуту праву руку з палицею нагору, приготуватися до бою.

*Методика навчання приготування до бою*

Приготування до бою розучується у складі групи спочатку на місці, потім у русі.

Основну увагу необхідно зосередити на швидкості й чистоті виконання прийому, на виробленні в тих, хто навчається, найбільш зручних положень рук і ніг, корпусу, способу тримання зброї.

Для формування стійких навичок у швидкому приготуванні до бою проводиться тренування в його виконанні в поєднанні з поворотами ліворуч, праворуч, кругом, переходом у положення “лежачи”, усакаванні й так далі як за командами, так і за сигналами керівника. Приготування до бою в русі кроком, бігом вивчається в колону по одному. Ті, хто навчається, рухаються по замкнутому колу на дистанції 2–3 кроки. Викладач перебуває в центрі кола, на ходу дає вказівки на виправлення помилок і, якщо необхідно, зразково показує прийоми. Для підготовки до бою подається команда: “До бою – ГОТУЙСЬ”. При вивченні прийому за поділами після кожної вказівки, що необхідно зробити на той чи інший рахунок, подається виконавча команда “Роби – РАЗ” і т. д.



**Фото 9**

*Пересування* складають: крок, крок з перемінною стійкою, стрибки, випади, повороти.

Пересування виконуються з метою прийняття зручного положення для нападу, захисту й інших тактико-технічних дій.

*Крок уперед* застосовується для зближення із супротивником. Крок починається з ноги, що стоїть ближче до напрямку руху. Відштовхуючись правою (лівою) ногою, ступнути вперед через п'яту, поставити ногу на всю ступню, іншу швидко підставити на таку ж відстань для збереження стійкості.



*Крок назад* застосовується для розриву дистанції із супротивником. Відштовхуючись лівою ногою, відставити праву ногу назад на один крок і поставити ліву ногу так, щоб зберегти приготування до бою.



*Крок вправо (уліво)* застосовується для відходу з лінії атаки супротивника без збільшення дистанції. Відставити праву (ліву) ногу вбік і підставити іншу ногу позаду.



*Крок з перемінної стійки* аналогічний кроку при звичайній ходьбі, однак виконується з бойової стійки. При його виконанні відбувається зміна стійок з лівосторонньої на правобічну і навпаки. Центр ваги близький до прямолінійного руху в горизонтальній площині. Вертикальні амплітуди неприпустимі.

У кінцевій фазі руху одночасно з постановкою стоп виконується енергійний доворот стегнами.



*Стрибок уперед* застосовується для швидкого зближення із супротивником. Він характеризується фазою польоту.

Стрибок виконується з бойової стійки за рахунок різкого відштовхування від землі далекою ногою щодо напрямку стрибка. Приземлення відбувається на іншу ногу чи на обидві ноги.



*Стрибок назад* виконується для збільшення дистанції із супротивником. Відштовхуючись ногою, що стоїть попереду, виконати стрибок назад, зберігаючи бойову стійку.

Стрибки також можуть виконуватися вліво чи вправо, зближуючи чи збільшуючи дистанцію із супротивником.



*Поворот кругом* застосовується для розвороту обличчям до супротивника, що знаходиться позаду.

Виконуючи з бойової стійки з кроком правої ноги вперед за лінію лівої ноги, плавним рухом на носках зробити поворот на 180°, прийняти бойову стійку.



*Поворот ліворуч* – лівостороння бойова стійка. Пересунути праву ногу на півкроку вперед – убік.

Плавним обертанням на стопах обох ніг проти годинникової стрілки виконати поворот на 90°.



*Поворот праворуч* – лівостороння стійка. Пересунути праву ногу, що стоїть позаду, на півкроку назад у напрямку повороту тулуба.

Плавним обертанням на стопах обох ніг за годинниковою стрілкою виконати поворот на 90°.



*Пересування в широкій стійці* – це перехресні та приставні кроки.



Виконуючи їх, треба дотримуватися двох основних вимог:

- стежити за технічною формою стійки;
- забезпечувати прямолінійне переміщення центра ваги в горизонтальній площині.



**Фото 10**

*Одноименний випад* (фото 10) – випад лівою ногою вперед з лівосторонньої стійки, правої – із правосторонньої. Проводиться з метою швидкого зближення із супротивником для завдання йому ударів рукою чи ногою, зброєю. Виконується сильним поштовхом ноги, що стоїть позаду, і рухом ноги, що стоїть попереду, на 1–2 ступні вперед, без приставляння ноги,

що стоїть позаду. Закінчується випад повним випрямленням ноги, що стоїть позаду, перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду. Тулуб вертикальний.



Фото 11

*Різнойменний випад* (фото 11) – випад правої ноги з лівосторонньої чи лівої ноги з правосторонньої бойової стійки.

Проводиться з метою швидкого зближення із супротивником для завдання йому ударів і застосовується у випадках, коли дистанція не дозволяє уразити супротивника ударом чи уколом з однойменним випадом. Для його виконання з лівосторонньої стійки необхідно, подаючи корпус униз і згинаючи ліву ногу, перенести на неї вагу тіла, одночасно підтягти зігнуту праву ногу до лівої, потім сильним поштовхом лівої ноги зробити праву випад на 3–4 ступні вперед.

Навчання пересуванням проводиться груповим одностороннім методом за командами: “Крок – УПЕРЕД (НАЗАД, УЛІВО, ВПРАВО)”, “Стрибок – УПЕРЕД (НАЗАД, УБІК)”, “Поворот – ЛІВОРУЧ (ПРАВОРУЧ, НАВКРУГИ)”.

Після вивчення пересування ці дії надалі удосконалюються на кожному занятті.

*Прийоми страховки і самостраховки.* Прийоми самостраховки попереджають одержання травм і забитих об землю місць після кидків, падінь і зіткнень у єдиноборстві із супротивником, а також забезпечують виконання в ході бою таких завдань, як різка зміна рівня атаки, швидке наближення до супротивника, відхід від атаки, ведення бою на землі після кидків і т. д.

Оволодіння прийомами самостраховки починається з вивчення чи групування одного з основних підготовчих елементів страховки.

**Групування** (фото 12, а, б). Присісти, обхопити руками гомілки, коліна злегка розсунути, п’яти поставити разом, тулуб зігнути, голову опустити, підборіддя притиснути до грудей, груди притиснути до стегон.



Фото 12, а



Фото 12, б

Потім перекоотитися на спину і, зберігаючи групування, виконати кілька погойдувань на закругленій спині. Відробивши положення групування, необхідно приступити до вивчення перекидів.

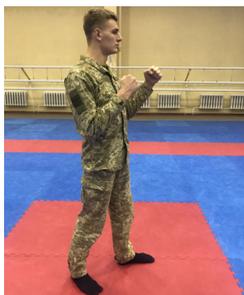


Фото 13, а

**Перекид уперед** (фото 13, а–ж). Прийняти положення низької фронтальної стійки, упертися долонями об землю, притиснути підборіддя до грудей і сильно зігнути спину.

Відіпхнутися ногами і, спираючись потилицею об землю, зробити перекид уперед у групуванні.

У кінцевій фазі перекиату захопити руками гомілки ніг, підтягти їх під себе, закінчити перекид і повернутися у вихідне положення фронтальної стійки.



Фото 13, б



Фото 13, в



Фото 13, г



Фото 13, д



Фото 13, е



Фото 13, ж

**Перекид назад** (фото 14, а–в). Низька фронтальна стійка. Падаючи на спину, згрупуватися. У момент торкання землі плечима опертися долонями біля голови, перекоотитися назад через голову чи плече і закінчити перекид; прийняти вихідне положення чи, розгинаючись, через стійку на руках вийти в бойову стійку.



Фото 14, а



Фото 14, б



Фото 14, в



Фото 14, г



Фото 14, д



Фото 14, е

**Перекид уперед через плече** (фото 15, а–в). Стати на праве (ліве) коліно і, пропускаючи праву (ліву) руку між ніг, долонею вниз поставити плече на землю, голову пригорнути до плеча, а підборіддя до грудей; відіпхнувшись ногами, зробити перекат по діагоналі від лівого (правого) плеча в напрямку правої (лівої) сідниці і прийняти положення “на боці”.



Фото 15, а

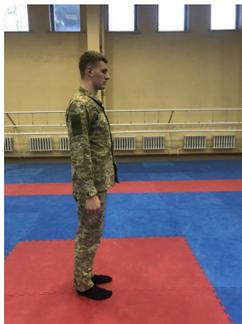


Фото 15, б



Фото 15, в

Перекид закінчити випереджаючим ударом рукою і ногою об землю. Ліва нога зігнута над правою. Рука зігнута для захисту. Після розучування перекиду з низької фронтальної стійки вправа надалі виконується з високої стійки, у русі.



**Фото 16, а**



**Фото 16, б**

**Падіння вперед** (фото 16, а–и). З фронтальної стійки упасти вперед на злегка зігнуті й розведені боки для пружності лікті.

При падінні вперед стрибком із фронтальної стійки вистрибнути вверх на злегка зігнуті руки з подальшим перекочуванням на груди, живіт, витягнуті ноги.



**Фото 16, в**



**Фото 16, г**



**Фото 16, д**



**Фото 16, е**



**Фото 16, ж**



**Фото 16, и**

**Падіння назад** (фото 17, а–в). З фронтальної стійки, присідаючи і падаючи назад, перекотитися на спину, пом'якшуючи своє падіння одночасним випереджаючим ударом об землю розведеними в боки (під кутом 45°) руками.

Ноги зігнуті, п'яти разом, коліна розведені, голова притиснута до грудей.



Фото 17, а



Фото 17, б



Фото 17, в

**Падіння на бік** (фото 18, а–г). З фронтальної стійки, присідаючи й одночасно скручуючи верхню частину тулуба вліво (вправо), опуститися на землю лівою (правою) сідницею і перекотитися в групванні на лівий (правий) бік, попередньо зробивши випереджувальний удар рукою і ногою об землю. Тіло повинне прийняти кінцеве положення так, щоб одна нога, зігнута в колінному, тазостегновому суглобах, лежала на землі зовнішньою поверхнею гомілки і стегна, друга стояла перед нею на всій ступні, а рука, що виконує випереджувальний удар, знаходилася на землі долонею вниз у 15–20 см від коліна. Голова притиснута до витягнутої вверх руки.



Фото 18, а



Фото 18, б



Фото 18, в

**Падіння назад через спину партнера** (фото 19, а–в). Стати спиною з правого (лівого) боку партнера. Підборіддя притиснуте до грудей, руки витягнуті вперед долонями вниз.

Роблячи рух, ніби сідаючи на спину партнера, почати падіння вниз. Перекотитися на свою спину з одночасним випереджувальним ударом обох рук об землю. Надалі після падіння можна зробити перекид назад і вийти в бойову стійку.



Фото 19, а



Фото 19, б



Фото 19, в

**Падіння на бік через спину партнера** (фото 20, а,б). Стати спиною з правого (лівого) боку партнера.

Захопити своєю лівою (правою) рукою одяг партнера на плечі. Корпус злегка зігнутий у попереку, підборіддя притиснуте до грудей, вільну руку витягнути перед собою долонею вниз. Піднімаючи, зігнути в коліні ногу як би сідаючи на партнера, перевалитися через нього й упасти на правий (лівий) бік у групуванні, виконавши випереджувальний удар рукою об землю.

Захоплену частину одягу партнера не відпускати.



Фото 20, а



Фото 20, б

**Падіння перекатом на спину з ударом ногою** (фото 21, а, б). З лівосторонньої задньої стійки, осідаючи на праву ногу, упасти на спину.

Ліва нога при цьому повинна залишитися попереду, а праву необхідно притиснути стопою до стегна. Одночасно з цим зробити різку зміну ніг і виконати удар правою ногою.

Надалі вийти на ноги після перекиду назад або повернутися у вихідне положення за рахунок різкого руху ударної ноги.



**Фото 21, а**



**Фото 21, б**

**Перекид у сторону** (фото 22, а–в). З вихідного положення, стоячи в парі, поставити долоні на підлогу і перенести вагу тіла на праву ногу.

Розвертаючи праву кисть долонею вверх і підгортаючи лікоть до живота, перекотитися на спину у правий бік, після чого прийняти вихідне положення. Повторити вправу в інший бік.



**Фото 22, а**



**Фото 22, б**



**Фото 22, в**

**Падіння на бік перекидом через руку партнера.** Стати до партнера лівим (правим) боком, захопити в глибоке захоплення своєю рукою зап'ястя однойменної руки партнера.

Другу руку витягнути вперед долонею вниз. Нахиляючись уперед, відіпхнутися ногами і зробити перекид уперед, приземляючись на бік з одночасним випереджувальним ударом рукою і ногою об землю. Аналогічну вправу можна виконувати за допомогою жердини чи ціпка.

Падіння (крім падіння через партнера) розучуються в такій послідовності:

відпрацьовування кінцевих положень і випереджувальних ударів руками і ногами;

виконання падінь з групуванням, сидячи на землі;

виконання падінь з низької, середньої і високої стійки;

виконання падінь у процесі пересувань у поєднанні з раніше вивченими прийомами і діями.

Після оволодіння первинними навичками найпростіших падінь слід переходити до вивчення більш складних прийомів: падіння назад, на бік через спину партнера, перекиди вперед через руку партнера.

Навчання прийомів самостраховки здійснюється, як правило, з одночасним виконанням вправ усіма.

Тренування у виконанні прийомів проводяться на місці й у русі чи одночасно потоком у різних поєднаннях з пересуваннями і перекидами на безпечних інтервалах і дистанціях.

При навчанні падінь і перекидів застосовуються команди:

“Положення групування – ПРИЙНЯТИ”, “Кінцеве положення на лівому боці – ПРИЙНЯТИ”, “Перекид на правий (лівий) бік – почи-НАЙ”, “Перекид уперед через плече – почи-НАЙ”, “Вправу – ЗАКІНЧИТИ”.

Надалі, удосконалюючи навички у виконанні прийомів страховки, усі падіння необхідно закінчувати швидким приготуванням до бою.

### 3.2. Удари руками

Часто в рукопашній сутичці може скластися ситуація, що перемогу над супротивником вирішує вміння швидко, точно і сильно завдавати ударів руками у відкриті й найбільш уразливі точки тіла супротивника. Такі удари, завдані в больову точку, викликають у супротивника больовий шок, а в деяких випадках і смерть (див. табл. 2).

Удари рукою можуть завдаватися прямо, збоку, знизу, зверху, з розмаху стиснутими у кулак пальцями, м'язовою частиною кулака, фалангами пальців, ребром і тильною стороною долоні, ліктем.

#### Ударні частини рук:



Залежно від дистанції, удари завдаються без випаду і з однойменним чи різнойменним випадом.

**Прямий удар рукою.** Удар завдавати в тулуб, голову стиснутими у кулак пальцями, ребром долоні, пальцями.



У лівобічній стійці розташувати кулак правої руки на попереку, лікоть спрямований строго назад, а передпліччя притиснуте до боку. Кулак лівої руки захищає ділянку паху чи обличчя.

При здійсненні удару права рука, не розвертаючи кулака, різко починає рух уперед і виводиться в напівзігнутому положенні перед корпусом. При цьому передпліччя увесь час рухається, зберігаючи кут у лікті приблизно  $90^\circ$ . При русі правої руки вперед ліва рука повинна почати рух назад.

**Основні уразливі місця і точки людського тіла,  
способи завдання по них ударів**

Уразливі точки		Спосіб удару	Наслідки
Голова	Лобна частина	М'язовою частиною кулака	Шок, крововилив
	Потилична частина	М'язовою частиною кулака	Шок, смерть
	Тім'яна частина	Ребром долоні, м'язовою частиною кулака	Перелом, крововилив, смерть
	Перенісся	Ребром долоні, кулаком	Перелом, крововилив
	Висок	Кулаком з розмаху, ребром долоні, носком ноги	Шок, смерть
	Щелепа	Кулаком (прямий, знизу), коліном, носком ноги	Шок, струс мозку, перелом
Шия	Сонна артерія	Ребром долоні	Шок, смерть
	Гортань	Кулаком, ребром долоні	Нестерпний біль, смерть
	Шийні хребці	Ребром долоні, двома кулаками зверху	Перелом, крововилив, смерть
Ключиці й суглоби	Ключиці	М'язовою частиною кулака, ребром долоні	Перелом, різкий біль
	Ліктьові суглоби	Кулаком, носком ноги	Ниючий біль
	Плечові суглоби	Кулаком, ліктем	Біль
Живіт	Сонячне сплетення	Кулаком, пальцями, коліном, ногою	Шок, різкий біль
	Нирки	Кулаком, ребром долоні, ногою	Різкий біль, кровотеча при сечовиділенні
	Печінка	Кулаком	Шок, гострий біль
	Поперек, хребець, куприк	Ліктем, носком ноги	Біль, легка паралізація кінцівок
	Пах	Ребром долоні, кулаком, ліктем, ногою	Різкий біль, шок
Ноги	Колінний суглоб	Носком, стопою, каблукком	Ниючий біль
	Гомілки	Носком, стопою, каблуком	Гострий біль, перелом
	Підйом стопи	Каблуком, п'ятою	Біль, перелом кісток

Швидкість руху рук однакова. Права рука продовжує рух, удар завдається за рахунок розгинання її в лікті й розвороту кулака пальцями вниз у кінцевій фазі удару. У цей же момент робиться видих. Техніка удару вважається правильною, якщо тильна поверхня кулака є продовженням передпліччя, кулак опущений униз, фаланги пальців не розгинають. Поворот правого кулака в кінцевій фазі удару відбувається одночасно з поворотом лівого кулака пальцями нагору на бок. При завданні удару руки повинні рухатися уздовж тіла, лікті убік не відставляються. Різкість удару ще більше підсилюється заключним ривком руки, яка вдаряє, і різким стисканням кулака руки, що б'є, у момент зіткнення з ціллю, а також напруженням м'язів спини і живота.

**Прямий удар з випадом** (фото 23, а–в). З лівобічної стійки поштовхом правої ноги тіло посилається вперед до супротивника, а лівою ногою робиться ковзний на 1–2 ступні крок.



Фото 23, а



Фото 23, б



Фото 23, в

Одночасно з постановкою лівої ноги і перенесенням ваги на неї з розворотом стегон і корпусу вліво завдається прямий удар правою рукою в ціль. Удар завдається усередину. Ліва нога зігнута, права пряма, після удару приймається лівостороння бойова стійка.

**Прямий удар з різнойменним випадом** (фото 24, а, б). З бойової стійки, подаючи корпус уперед і згинаючи ліву ногу, перенести на неї вагу тіла, одночасно підтягнувши зігнуту праву ногу до лівої, сильним поштовхом правою ногою зробити випад на 3–4 ступні вперед.

Одночасно з постановкою правої ноги і розворотом стегон і корпусу вліво завдати прямого удару правою рукою в ціль.

*Характерні помилки:*

- 1) пальці не стиснуті в кулак;

- 2) утрата рівноваги, надмірний нахил тулуба вперед;
- 3) удар завдається із замахом, під час удару заплющені очі, немає руху, що закручує, кулаком униз.



Фото 24, а



Фото 24, б

**Удари рукою збоку** (фото 25, а–в). Удари завдаються в голову, тулуб кулаком, ребром долоні в обличчя, скроню, вуху, щелепу, горло, шию. Бічні удари бувають довгі чи короткі.



Фото 25, а



Фото 25, б



Фото 25, в

Довгий бічний удар завдається з бойової стійки майже розігнутою рукою. Рука виконує рух угору і далі по горизонталі до самої цілі.

Руху руки сприяє невеликий поворот тулуба у бік удару. При ударі пальці повернені усередину. Ліва рука притиснута до боку.

**Короткий удар** (фото 26, а–в). Завдається в основному в сонячне сплетення, живіт, груди.

Рука, що завдає удару, згинається в ліктьовому суглобі на  $90^\circ$ .



Фото 26, а



Фото 26, б



Фото 26, в

*Характерні помилки:*

1) завдання удару супроводжується надмірним поворотом тулуба і втратою рівноваги;

2) при ударі ребром долоні рука при досягненні цілі цілком випрямлена, пальці не розгорнуті вниз, розведені.

**Удар знизу** (фото 27, а–в). Удар завдається стиснутими у кулак пальцями у підборіддя, сонячне сплетення, печінку, низ живота, пах. Найбільш часто цей удар використовується при безпосередньому зіткненні із супротивником.



Фото 27, а



Фото 27, б



Фото 27, в

При завданні удару вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, тулуб різко повертається у бік удару і випрямляється.

Удар починається розворотом ліктя руки, що б'є, усередину, за рахунок цього створюється скрутка ліктьового і плечового суглобів. Після виведення руки на ударну позицію робиться різкий викид її вперед без розвороту кулака, а потім відведення ліктя до корпусу.

Удар у тулуб відрізняється від удару в голову тільки положенням руки, що б'є. При довгому ударі рука зігнута в лікті під тупим кутом, при короткому ударі рука згинається в лікті під меншим кутом. Кулак звернений тильною частиною назвни.

**Удар зверху** (фото 28, а–в). Удар завдається м'язовою частиною кулака і ребром долоні по перенісцю, ключиці, в основу черепа і проводиться, як правило, із ближньої дистанції.

Техніка виконання удару нагадує собою удар кулаком по столу.

Лівобічна стійка, ліва рука зігнута в лікті перед корпусом долоною вниз, права занесена для удару уверх так, щоб кулак був біля вуха. Корпус розгорнутий під кутом 45° до лінії атаки.

Лікоть під час удару необхідно залишити в напівзігнутому положенні, а кулак розвертається у бік супротивника. Ударний рух продовжується за рахунок випрямлення руки, і завдається удар кулаком. Ліва рука підсилює удар правої руки рухом назад. Основна сила спрямована не по прямій, а по деякій дузі.



Фото 28, а



Фото 28, б



Фото 28, в



Фото 29, а



Фото 29, б

**Удар ребром долоні** (фото 29, а, б). При виконанні цього удару долоня формується особливим образом. Пальці піднімаються до верхньої частини долоні для того, щоб напружити м'язи на її ребрі.

З лівосторонньої стійки долоня виноситься у

бік супротивника. Потім з доворотом передпліччя і кисті завдається удар ребром долоні в шию. При виконанні удару відбувається доворот долоні гвинтоподібно вперед. Цей удар може проводитися в декількох варіантах: угору, униз.



Фото 30, а



Фото 30, б

**Удар навідмах** (фото 30, а, б). До цих ударів належать всі удари, виконані за рахунок розгинання руки в ліктьовому суглобі. Щоб завдати удару цим способом, передпліччя описує дугу, центром якої є лікоть. Удар може завдаватися як у вертикальній, так і в горизонтальній площинах у голову, шию, сонячне сплетення.

Удар завдається тильною частиною кулака, м'язовою частиною кулака, ребром долоні.

Починається удар з повороту зігнутої руки ліктем у русі кулака по дузі до цілі.

Кулак повертається ударною поверхнею до цілі в момент контакту з нею.

#### *Методика навчання ударів рукою*

Удари руками розучуються, як правило, груповим однобічним способом.

Послідовність розучування:

розучування одиночних ударів на місці в повільному темпі, спочатку у фронтальній, а потім у бойовій стійці;

виконання одиночних ударів на швидкість і точність на місці й у русі;

виконання повторних ударів на місці й у русі;

виконання подвійних ударів на місці й у русі;

виконання серійних ударів на місці й у русі;

виконання ударів в ускладненій обстановці.

При розучуванні ударів необхідно звернути увагу на те, щоб ті, хто навчається, при завданні ударів не сковували м'язи рук і тулуба, удар повинен завдаватися хльостко з короткочасним напруженням м'язів руки, плечового пояса, живота, стегон наприкінці удару.

Удар повинен завдаватися в точку, розташовану на відстані 7–10 см від цілі.

У виконанні серійних ударів необхідно пам'ятати, що удари треба закінчувати акцентованим ударом. Удари завдаються поперемінно в різні цілі. Провівши ознайомлення, керівник заняття починає розучування з групового засвоєння техніки удару під загальну команду в одношеренговому строю.

Подальше засвоєння проводиться груповим двостороннім способом (з партнером) під загальну команду керівника заняття. При навчанні цього методу одна шеренга виконує роль нападників, а інша – тих, хто захищається.

Удосконалювання у виконанні ударів здійснюється шляхом їх багаторазового виконання в бойовому темпі в умовному бою, на підвісних мішках. Команди, що подаються на заняттях: “Прямим (боковим) правою (лівою) у голову – БИЙ”, “Правою знизу в живіт – БИЙ”, “З розмаху – БИЙ”, “Вправо в повільному (середньому, бойовому) темпі – почи-НАЙ”, “До самостійного виконання вправи – ПРИСТУПИТИ”. Після удару приймається вихідне положення.

### 3.3. Удари ногами

Удари ногою відрізняються від ударів рукою більшою силою. Удари завдаються носком, підйомом, стопою, каблуком, коліном.

Ударні частини ноги:



У реальній рукопашній сутичці удари завдаються в основному в нижню частину тіла: живіт, поперек, пах, куприк, колінні суглоби, гомілку, верхнє склепіння стопи.

Використання ударів ногами мають свої переваги і свої недоліки.

До переваг належить те, що їх правильне в технічному відношенні виконання дає можливість здобути перемогу над фізично більш сильним супротивником, дозволяє вести бій на далекій дистанції з озброєним супротивником.

Проте під час удару супротивник може збити нападника з ніг, може захопити ударну ногу чи відкрити уразливі місця.

Для того, щоб правильно, з мінімальною небезпекою для себе провести той чи інший удар, варто звернути увагу на правильність бойової стійки, швидкість удару і його силу, положення рук і корпусу, стійкість положення тіла під час удару, повернення в бойову стійку після завдання удару.

*Прямий удар* є основним видом ударів ногою, в основному виконується з бойової стійки. Виконується як ногою, що стоїть позаду, так і ногою, що стоїть попереду.

Маховий удар завдається в основному в пах, живіт, груди, обличчя носком, стопою. Поштовхи ногою, як правило, завдаються в пах, живіт, сонячне сплетення стопою чи п'ятою.

**Маховий удар ногою.** З бойової стійки винести і підняти нагору праве коліно, носок стопи відтягнути. Коліно виноситься уперед швидким і різким рухом і спрямовується у бік супротивника. Удар завдають склепінням стопи, використовуючи коліно як центр обертання.

Ступня описує півколо від положення біля коліна опорної ноги до цілі. Руки під час удару допомагають приймати стійкі положення, відводяться назад.

Відразу ж після удару відсмикнути ступню назад у положення біля коліна, а потім прийняти бойову стійку.

Характерні помилки:

- 1) випрямлення опорної ноги при завданні удару;
- 2) відрив п'яти опорної ноги від землі;
- 3) сильний нахил тулуба вперед чи прогин назад.

**Прямий удар ногою** (фото 31, а–е). Підняти коліно ноги, що б'є, як при маховому ударі. Різко випрямляючи коліно, завдати удару поштовхом по найкоротшому шляху в ціль. Прийняти бойову стійку.

*Характерні помилки:*

- 1) недостатньо високо підняте коліно ноги, що б'є;

- 2) відхилення тулуба назад;
- 3) опорна нога піднімається на носку.



Фото 31, а



Фото 31, б



Фото 31, в



Фото 31, г



Фото 31, д

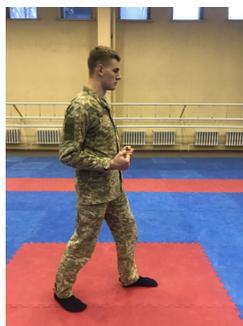


Фото 31, е



Фото 32, а



Фото 32, б

**Боковий удар ногою** (фото 32, а–г). Виконується для атаки супротивника, що перебуває праворуч чи ліворуч, без повороту тулуба. Удар завдається ребром стопи. Цей удар можна застосовувати і проти супротивника попере-

ду шляхом повороту на 90° управо чи вліво. Удар завдається в пах, живіт.



Фото 32, в



Фото 32, г

відстані. Після удару повернутися у вихідне положення.

*Характерні помилки:*

- 1) удар завдано без напруження ноги, що б'є, наприкінці удару;
- 2) нахил тулуба надміру далеко в протилежний бік, втрачається рівновага.



Фото 33, а



Фото 33, б



Фото 33, в



Фото 33, г

З бойової стійки перенести вагу на ліву ногу. Підняти коліно правої ноги перед грудьми. Швидким і різким рухом розігнути ногу в колінному суглобі так, щоб стегно й гомілка склали одну лінію, завдати удару стопою в ціль по найкоротшій

**Удар ногою назад** (фото 33, а–г). Завдається, як правило, по супротивнику, розміщеному позаду, п'ятою чи стопою.

З бойової стійки перенести вагу тіла на ліву ногу, праву підняти так само, як і при виконанні прямого удару.

Голову повернути праворуч, подивитися назад у напрямку завдання удару, тулуб трохи нахилити вперед.

Швидким рухом, розгинаючи ногу в коліні, завдати удару поштовхом ступнею в ціль, що знаходиться позаду.

При ударі напружити м'язи живота і сідниці ноги, що б'є. Після удару повернути ногу у вихідне положення і прийняти бойову стійку.

*Характерні помилки:*

- 1) великий нахил тулуба вперед;
- 2) удар завдається по супротивнику, не бачачи його, удар неточний;
- 3) стопа ноги, що б'є, розслаблена.

**Удар ногою з боку** (фото 34, а–д). Застосовується для завдання удару по супротивнику, що стоїть попереду, у ділянку паху, живота, грудей, обличчя, шиї.

Удар завдається носком чобота, підйомом ноги.



Фото 34, а



Фото 34, б



Фото 34, в



Фото 34, г



Фото 34, д

З бойової стійки перенести вагу тіла на ліву ногу. Праве коліно швидким рухом піднімається нагору вбік. Коліно, гомілка і ступня повинні розміщуватися в одній площині паралельно землі, коліно цілком зігнуто, п'ята якнайбільше під-

тягнута до тильної сторони правого стегна, носок ноги, що б'є, спрямований прямо убік, підшва дивиться назад.

Для стійкості треба допомагати собі чи руками ледве зігнутою в коліні опорною ногою.

Після удару приготуватися до бою.

*Характерні помилки:*

- 1) удар завдається без повороту ступні опорної ноги, опорна нога випрямляється, п'ята відривається від підлоги;
- 2) надмірний нахил тулуба вперед чи убік;
- 3) надмірне обертання стегон під час удару, що утруднює повернення у вихідне положення.

**Удари зверху.** У цю групу ударів можна включити удар убік-вниз і удар назад-униз під кутом  $45^\circ$  і менше.

Удари завдаються ребром стопи, внутрішньою частиною стопи, п'ятою по гомілці, стопі, а також по лежачому супротивнику в будь-яку больову точку. Ці удари виконуються для відволікання супротивника при виконанні атаки, а також при звільненні від захопленя супротивника попереду і позаду.

Удар завдається у трьох варіантах: поштовхом, ріжучий і топтанням.



**Фото 35**

**Ріжучий удар** (фото 35) застосовується по передній поверхні гомілки і підйому стопи, ребро стопи виконує ковзний рух по цілі зверху вниз.

**Удар ногою зверху** (фото 36) виконується, як правило, п'ятою з перенесенням ваги тіла на ногу, що б'є, для збільшення сили удару. Траєкторія удару – вертикально вниз.



**Фото 36**

Він є завершальним ударом, що остаточно паралізує супротивника. Удар завдається в печінку, підборіддя, груди й інші уразливі місця тіла супротивника.

**Удар стопою з розворотом спиною до супротивника** (фото 37, а–в). При виході з невеликим підкроком лівою ногою робиться маховий рух лівою рукою в праву сторону. Цей рух виконує не тільки функцію захисту, але і є початком скручування корпусу.

Кулак правої руки підтягується до стегна. Далі відбувається розворот на лівій стопі спиною до супротивника.

Правою рукою робиться відволікаючий чи захисний удар по траєкторії, що повторює траєкторію закручування корпусу.

Удар завдається правою ногою в момент вивільнення енергії, накопиченої при скручуванні. Удар можна виконувати з різних стійок.



Фото 37, а



Фото 37, б



Фото 37, в

**Удари у стрибку** (фото 38, а, б). Застосовуються як навчально-тренувальні варіанти завдання більш складних ударів, а також для розвитку й в основному удосконалювання координації рухів.



Фото 38, а



Фото 38, б

**Удари коліном.** Застосовуються при безпосередньому зіткненні із супротивником і завдаються в пах, низ живота, спину, а також в обличчя супротивника, що нахилився.

Удари завдаються вперед, вверх, убік.

**Удари коліном вперед** (фото 39, а–г). Удари завдаються підняттям стегна вверх, нога піднімається вище прямого кута, стопа опущена вниз.

Після удару приймається вихідне положення.



**Фото 39, а**



**Фото 39, б**



**Фото 39, в**



**Фото 39, г**

**Удари коліном убік.** Удар, аналогічний до удару вперед, тільки завдається по корпусу супротивника з боку ноги, що б'є.

*Методика навчання ударів ногами*

Удари ногою розучуються за поділами на два рахунки. На рахунок “раз” із приготування до бою завдати удару в зазначену больову точку і залишитися в положенні удару. На рахунок “два” приготуватися до бою.

Навчання ударів за поділами проводиться, як правило, груповим однобічним методом.

Після засвоєння основних елементів удару прийом розучується на місці. За командою керівника заняття виконують удар разом в один рахунок спочатку в повільному, а потім і швидкому темпі. Подальше навчання проводиться груповим двостороннім методом, почерговим виконанням ударів спочатку першими, а потім другими номерами по больових точках, зазначених керівником заняття. Водночас необхідно звертати увагу тих, хто навчається, на те, що удари варто тільки позна-

чати, зупиняючи ногу в безпосередній близькості до цілі. Тренування у виконанні ударів ногою проводяться в поєднанні з пересуваннями за командами керівника занять і самостійно в парах. Велике значення має тренування в ударах ногою по підвісних мішках, макетах, маківарі.

У процесі навчання ударів ногою особливу увагу слід звертати на таке:

у момент завдання удару необхідно зберігати положення стійкої рівноваги;

завдання ударів варто супроводжувати активним видихом, різко скорочуючи міжреберні м'язи і м'язи живота, що значною мірою збільшує швидкість і силу удару;

цілями ударів варто вважати не поверхню тіла супротивника, а умовну точку, розташовану всередині його на відстані 10–15 см від поверхні;

варто уникати надмірного напруження м'язів кінцівок і тулуба до зіткнення ударної частини ноги з ціллю.

У навчанні ударів ногою застосовуються такі розпорядження і команди: “Стопою назад у пах – БИЙ”, “Носком ноги – БИЙ”.

Найважливішим етапом удосконалювання в ударах ногою є їхнє застосування в умовах, коли супротивник активно опирається, що здійснюється в процесі парних бойових вправ.

### 3.4. Кидки

**Кидок** – це, як правило, складна технічна дія, що полягає у виведенні супротивника з рівноваги з подальшим його падінням із повним чи частковим відривом від землі.

Як уже відзначалося, кидки – складна за технікою виконання група прийомів, що застосовуються в ближньому бою з невеликої дистанції, переважно за відсутності кількісної переваги супротивника. Кидками не завжди досягається кінцева мета рукопашної сутички, а лише створюються найбільш сприятливі передумови для остаточних дій шляхом завдання ударів і проведення больових прийомів. На відміну від спортивних двобоїв, перемога в рукопашному бою швидше й ефективніше досягається тоді, коли супротивник повалений на землю, бажано обличчям униз, що ще більше утруднить можливість

його активних дій. Пропонуючи техніку захисту, коли супротивник знаходиться поруч з вами, можна рекомендувати деякі нескладні кидки.

Техніка цих кидків розрахована на використання інерції тіла супротивника в різних напрямках. Якщо супротивник напірає на вас, рекомендовано передню підніжку. У випадку, коли він “навалиться” на ваші плечі позаду, можна ефективно використовувати кидок через плече чи захоплення руки під плече. У випадку, якщо супротивник відхиляється назад і заточується, можна виконати кидок “задня підніжка”.

У цілому ж уміле володіння технікою бойових прийомів і кидків у комплексі з ударною технікою є основним ефективним захистом від агресивних дій супротивника, що перебуває поруч з вами.

Кидки є складною групою прийомів нападу й самозахисту і застосовуються в найбільш вигідний момент ведення рукопашного бою. Кидками не досягається кінцева мета єдиноборства, а лише створюються найбільш сприятливі передумови для її досягнення шляхом застосування ударів ногою, рукою і больовими прийомами, що дозволяють підкорити супротивника своїй волі.

Для виконання кидка зі стійки потрібно вивести супротивника з рівноваги і не дати йому можливості знову відновити стійке положення. Цього можна досягти, використовуючи несподівані захоплення за ноги, тулуб, руки, різку зміну напрямку зусилля, поштовх уперед, назад, убік чи осаджування на одну ногу і т. д.

Кинутий на землю супротивник на якийсь час виявляється нездатним до активного опору. Цього досить для того, щоб завдати удару, виконати больовий прийом чи удушення і тим самим підкорити супротивника своїй волі.

**Передні підсікання** (фото 40, а–г). Це ефективний прийом, що сприяє виведенню супротивника в нижній рівень.

Захопити правою рукою одяг під лівим ліктем супротивника, лівою – на правому плечі.

Ривком руками нагору вивести супротивника з рівноваги, правою ногою перекрити його ноги.

Різким скручувальним рухом рук і тулуба вниз кинути супротивника.

Утримуючи супротивника внизу, завдати удару в больову точку.



Фото 40, а



Фото 40, б



Фото 40, в



Фото 40, г

**Передня підніжка** (фото 41, а–д). Вихідне положення – бойова стійка, супротивник у фронтальній стійці. Застосовується при захисті від удару супротивника рукою збоку.

Захопити одяг супротивника: правою (лівою) рукою – одяг супротивника під ліктем лівої (правої) руки, а лівою (правою) – одяг на грудях. Завдати удару. Скручуючи по осі, перенести масу тіла на ліву (праву) ногу і, використовуючи ліву (праву) ногу як важіль (перекриваючи обидві ноги супротивника), кинути супротивника.

Цей кидок ефективно застосовувати в тому випадку, коли супротивник нахилиється вперед чи намагається захопити одяг на грудях (плечах).

*Порядок виконання прийому:*

1. У вихідному положенні захопити супротивника правою (лівою) рукою за ліве (праве) передпліччя (рукав), а лівою (правою) – за відворот із середини. Внутрішнім склепінням стопи правої (лівої) ноги завдати противнику удару в гомілку ноги, що стоїть попереду.

2. Повертаючись на носку (п'ятці) лівої (правої) ноги навколо вертикальної осі вправо (уліво) і притягаючи супротивника руками вперед (на себе), поставити праву ногу збоку і трохи перед його правою (лівою) ногою.

3. Перенести вагу тіла на праву (ліву) ногу і продовжувати протягати супротивника руками вперед і вниз, поставити трохи зігнуту в колінному суглобі ліву (праву) ногу перед його ногою, ніби перекриваючи крок. Різко випрямляючи ліву (праву) ногу в колінному суглобі й повертаючи корпус вправо (уліво), більш жорстко потягнути руками вперед-вправо (уліво) й кинути супротивника на спину.

4. Завдати удару чи, не відпускаючи його ліву (праву) руку, перейти на больовий прийом (наприклад, "загин руки за спину"). Зв'язати за необхідності. Цей кидок можна виконувати як через праву ногу, так і через ліву у дзеркальному відображенні.



Фото 41, а



Фото 41, б



Фото 41, в



Фото 41, г



Фото 41, д

*Основні елементи техніки:*

тактично правильно вибрати момент для виконання кидка;

перед початком підвороту обов'язково завдати удару;

коли виставлена нога на підніжку, необхідно, щоб ваш таз знаходився біля правого (лівого) стегна супротивника, трохи осторонь (збоку), а центр ваги супротивника перемістився вперед;

при підвороті обов'язково округляти спину;

голову повертати по осі обертання корпусу, притискаючи підборіддя до грудей;

після виконання кидка обов'язковий удар і контроль на больовому прийомі.

*Характерні помилки:*

1) у момент підвороту і виставляння ноги на підніжку супротивник не виведений з рівноваги вперед;

2) ліва (права) нога поставлена далеко від ноги супротивника чи ж збоку від його лівої (правої) ноги;

3) перекриваються не дві ноги, а тільки одна, ближня;

4) слабка робота (тяга) руками і недостатньо енергійний поворот корпусу вправо (уліво).

*Підготовчі вправи:*

імітувати удар в голілку ноги супротивника, що стоїть попереду, внутрішнім склепінням стопи з одночасним витягуванням (ривком) обома руками на себе, вивести супротивника з положення рівноваги;

виконати підворот по вертикальній осі обертання, витягування супротивника руками, використати момент сили, перехідний зі статичного положення (нерухомого), змушуючи зробити крок (без виконання кидка);

з'єднати в одне ціле попередні дві дії – виконати вхід у прийом;

після відпрацювання дій до автоматизму відробити положення корпусу (спина округлена, у жодному разі не прогинати поперек) і голови (підборіддя притиснуте до грудей і розворот голови по ходу руху за себе);

робота з гумовими джгутами.

**Задня підніжка** (фото 42, а–г). Застосовується при захисті від удару супротивника рукою збоку з випадом правою ногою.

Захопити лівою (правою) рукою одяг супротивника під ліктем правої (лівої) руки, а правою (лівою) з одночасним ударом (ліктем)

у голову захопити одяг на плечі. З кроком лівої (правої) ноги вперед (нога ставиться на одну лінію з плечем супротивника) руками осадити (скрутити) супротивника на його праву (ліву) ногу, а свою праву (ліву) ногу поставити за його ногами і різким рухом рук і ніг, незначно скручуючи свій корпус уліво (вправо) униз, виконати кидок; завдати супротивнику удару рукою (ногою, коліном) в уразливе місце і взяти на контроль больовим прийомом чи зв'язати.

Найбільш вірогідне застосування прийому – у ситуації, коли супротивник завдає удару лівою рукою у верхній рівень чи намагається захопити одяг на плечі.



Фото 42, а



Фото 42, б



Фото 42, в



Фото 42, г

*Порядок виконання прийому:*

1. Коротким кроком лівої (правої) ноги убік переміститися з площини атаки, одночасно виконавши правою (лівою) рукою блок – захоплення руки, що атакує. Завдати удару лівою (правою) рукою в голову, а потім захопити цією ж рукою одяг на лівому (правому) плечі супротивника.

2. Зробити крок правою ногою вперед-убік (за супротивником), штовхаючи супротивника від себе (скручуючи, використовуючи “пари сил”), вивести його з положення рівноваги і перенести при цьому вагу тіла на п’яту його лівої (правої) ноги.

3. Поставити ліву ногу за ногами супротивника (перекриваючи обидві ноги). Нахилиючи корпус вперед і штовхаючи руками від себе вправо (уліво), незначно скручуючи, кинути супротивника на спину.

4. Завдати удару ногою, коліном чи перейти на больовий прийом, контролюючи дії, зв’язати за необхідності.

Цей прийом можна виконувати на обидва боки, залежно від ситуації.

*Основні елементи техніки:*

після удару рукою чи ліктем необхідно відразу ж вивести супротивника з положення рівноваги;

перекриваючи своєю ногою обидві ноги супротивника, обов’язково округляти спину, “завантажити” його корпус усією своєю масою тіла по ходу руху;

перехід на підніжку виконується з твердою постановкою лівої (правої) ноги за ногами супротивника;

необхідно уміло використовувати переміщення центра ваги і “пари сил” у момент скручування;

у випадку невеликого ухилу після ривка, коли вас понесло по ходу руху за супротивником, відразу завдати удару коліном у бік, осадивши корпус і таз униз;

якщо ви переступили після падіння через супротивника (не встояли), відразу виконати “загин руки за спину”.

*Характерні помилки:*

під час виведення супротивника з рівноваги права (ліва) нога не робить крок уперед, на неї не переміщається вага тіла;

у момент безпосереднього виконання кидка немає скручувального руху корпусом ліворуч направо (праворуч наліво), щоб не піти по ходу руху за супротивником і не завалитися.

*Підготовчі вправи:*

імітація удару із захопленням і виведення супротивника з положення рівноваги (вхід у прийом) – виконувати разом (одним рухом);

робота з гумовими джгутами.

**Кидок через стегно** (фото 43, а–г). Вихідне положення – бойова стійка.

Захопити супротивника правою рукою за пояс чи шию позаду, а лівою – за одяг у ліктьового згину правої руки. Швидко повернутися на 180° до супротивника на виставленій уперед правій нозі з підставленням лівої ноги.

Корпус при цьому нахилити вперед, ноги зігнути в колінах, щільно притиснути супротивника до стегон. Нахилиючись вперед, кинути його вниз – вліво. Завдати удару в больову точку.



Фото 43, а



Фото 43, б



Фото 43, в



Фото 43, г

**Кидок через спину.** (фото 44, а–г). Вихідне положення – бойова стійка.

З кроком правою (лівою) ногою вперед захопити лівою (правою) рукою одяг супротивника під ліктем правої (лівої) руки. Підкрутивши, перенести масу тіла на праву (ліву) ногу і захопити правою (лівою) рукою його праве плече. Різко нахилиючись вперед, розігнувши ноги й

використовуючи праву (ліву) ногу як важіль, скручуючи по ходу руху вліво (вправо і вниз), кинути за себе. Виконати удар, перейти на контроль дій під впливом больового прийому. За необхідності зв'язати.



**Фото 44, а**



**Фото 44, б**



**Фото 44, в**



**Фото 44, г**

Тактична ситуація для виконання цього кидка схожа з тією, що ми розглядали при описі кидка “передня підніжка”.

*Порядок виконання прийому:*

1. Коли ви зробили захоплення руками і потягнули супротивника на себе, варто відразу ж завдати удару лівою (правою) ногою в його ліве (праве) коліно (гомілку), а потім поставити її перед ногами супротивника ближче до лівої (правої) ноги, злегка зігнувши ногу, ніби роблячи невеликий випад.

2. Продовжуючи тягти супротивника руками на себе, перемістити вагу тіла на ногу, що стоїть попереду. Повертаючи корпус вправо (уліво), перехопити лівою (правою) рукою під ліве (праве) плече супротивника, замахом (ніби вдаривши носком ноги, що стоїть позаду, по п'яті ноги, що стоїть попереду), приставити праву (ліву) ногу

по дузі назад до своєї лівої (правої) ноги, злегка присідаючи і ніби звальюючи (обов'язково округливши спину, голову на груди), уприутул притиснувшись до супротивника лівим (правим) боком так, щоб ваші сідниці упиралися супротивнику в стегно, трохи вище коліна (ніби вибиваючи їх назад).

3. Притягаючи супротивника на себе за захоплену руку, нахиляючи корпус уперед до своєї правої (лівої) ноги, скручуючи по ходу руху за себе, різко, не згинаючи ноги в колінах, відірвати супротивника від землі, підбиваючи тазом, і кинути його через ліве (праве) плече вперед на спину.

4. Завдати удару ногою чи перейти на больовий прийом. За необхідності зв'язати.

*Основні елементи техніки:*

виведення супротивника з рівноваги і своєчасне підвертання корпусом під нього;

підворот корпусу виконувати, округляючи спину, опустивши підборіддя на груди;

різкий відрив супротивника від землі за рахунок розгинання ніг і нахилу корпусу вперед;

особливість виконання кидка полягає в різновидах захоплення за руку і натягування супротивника на плечі з присіданням при підвороті.

*Характерні помилки:*

підворот, виконаний недостатньо щільно, і спина злегка прогнута, а голова назад;

при підвороті широко розставлені ноги і таз не підбиває корпус; таз виведений занадто далеко за супротивника;

при підвороті корпус чи ноги прямі;

прийом виконаний із зупинками;

кидок зроблений перед собою без скручування супротивника за себе.

*Підготовчі вправи:*

виконання імітації підворотів;

виконання перекиду вперед через плечі після виконання підвороту;

робота з гумовими джгутами.

**Кидок через спину із захопленням пояса і руки** (фото 45, а–д). Захопити супротивника попереду лівою (правою) рукою за одяг на правому (лівому) передпліччі (лікть), а правою (лівою) рукою – за

одяг (пояс) чи обійнявши за шию позаду. Швидко повернувшись кругом (до супротивника спиною) на виставленій вперед правій (лівій) нозі і приставляючи до неї ліву (праву) ногу, не змінюючи захоплення, корпус нахилити уперед, коліна злегка зігнуті.

Різко випрямляючи ноги, нахилиючись вперед і підбиваючи супротивника тазом нагору, кинути на землю. Виконати больовий прийом чи дію на поразку.

**Кидок через голову.** Захопити одяг на плечах супротивника, витягаючи його на себе. Ліву (праву) ногу поставити між ногами і, підсаджуючись якнайближче до опорної п'яти, одночасно рвонутися на себе супротивника, упираючись ступнею правої (лівої) напівзігнутої ноги в низ його живота.



Фото 45, а



Фото 45, б



Фото 45, в



Фото 45, г



Фото 45, д

Перекочуючись через спину назад, у момент торкання землі своїми лопатками сильно штовхнути супротивника ступнею, що упира-

ється в його живіт, уверх і назад за свою голову, одночасно підтягуючи захоплення рук за плечі супротивника до себе. Зробивши повний переكات назад, не відпускаючи супротивника, сісти йому на груди і завдати удару. Захопити руку і зробити больовий прийом.

#### *Методика навчання кидків*

Кидки розучуються груповим однобічним методом на партнері спочатку однією шеренгою, потім другою.

Вони розучуються в такій послідовності:

по поділах, а кидок через спину – за допомогою підготовчих вправ;

у цілому в повільному темпі;

самостійно;

у бойовому темпі.

Заходи безпеки при навчанні кидків:

ті, яких навчають, повинні знати прийоми самостраховки;

усі ті, яких навчають, виконують кидки в один бік;

усі кидки виконуються від центра килима на край;

після кидка здійснювати страховку партнера.

Удосконалювання техніки кидків проводиться в такій послідовності:

кидок на місці;

кидок у русі;

кидок на різних партнерах;

кидок у комбінації з іншими прийомами.

### **3.5. Больові прийоми**

**Загин руки за спину при нападi на супротивника попереду** (фото 46, а–д). З фронтальної стійки з кроком лівої вперед пропустити ліву руку між передпліччям і стегном супротивника (партнера), а правою захопити одяг (лікоть) на правій руці.

Завдати удару ногою в пах, сильним ривком правої руки на себе-вниз вивести супротивника (партнера) з рівноваги і завести його руку за спину.



Фото 46, а



Фото 46, б



Фото 46, в



Фото 46, г



Фото 46, д

Згинаючи руку супротивника (партнера), закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї лівої руки, поставити ліву ногу зовні правої ноги супротивника (партнера), захопити правою рукою за плече (волосся) чи передпліччям за шию попереду.

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній ривок супротивника (партнера) на себе-вниз;
- 2) лікоть супротивника (партнера) не зафіксований збоку;
- 3) не навантажена ближня нога супротивника (партнера);
- 4) у кінцевому положенні ліва рука (долоня) розташована ближче до плеча супротивника (партнера).

**Загин руки за спину при нападі на супротивника позаду** (фото 47, а–г). Підійти до супротивника (партнера) ззаду з кроком правою вперед-вправо, захопити правою рукою зап'ястя його однойменної руки, відвести захоплену руку назад, одночасно лівою рукою штовхнути її в ліктьовий суглоб знизу-вверх і з кроком лівою ногою вперед

закласти передпліччя супротивника (партнера) у ліктьовий згин своєї лівої руки.

Захопити правою рукою за плече (волосся) супротивника (партнера) чи передпліччям за шию попереду.



Фото 47, а



Фото 47, б



Фото 47, в



Фото 47, г

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній поштовх у ліктьовий суглоб супротивника (партнера);
- 2) лікоть супротивника (партнера) не зафіксований збоку;
- 3) не навантажена ближня нога супротивника (партнера);
- 4) у кінцевому положенні ліва нога того, хто проводить прийом, знаходиться попереду чи позаду супротивника (партнера);
- 5) у кінцевому положенні ліва рука (долоня) розташована ближче до плеча супротивника (партнера).

**Важіль руки усередину** (фото 48, а–д). З кроком лівою ногою вперед до правої ноги супротивника (партнера) захопити кисть

(зап'ястя) його правої руки і завдати удару ногою в коліно (пах), одночасно, відставляючи праву ногу назад і повертаючись на лівій нозі праворуч, захопити лівою рукою зап'ястя (кисть) захопленої руки супротивника (партнера) і, викручуючи її усередину, потягнути на себе. Підвести плече супротивника (партнера) під своє ліве плече, за необхідності виконати прийом “дожим” (викручування) кисті.



Фото 48, а



Фото 48, б



Фото 48, в



Фото 48, г



Фото 48, д

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній ривок супротивника (партнера) на себе;
- 2) не зафіксоване плече супротивника (партнера) лівою рукою (паховою западиною) того, хто проводить прийом;
- 3) захоплена рука супротивника (партнера) зігнута в ліктьовому суглобі;
- 4) немає больового впливу на руку супротивника (партнера);
- 5) не навантажена права нога супротивника (партнера).

**Важіль руки назовні** (фото 49, а–д). З фронтальної стійки з кроком лівою ногою вперед до правої ноги супротивника (партнера) захопити двома руками кисть правої руки супротивника (партнера) і завдати удару правою ногою в пах.

Після удару праву ногу повернути у вихідне положення, потім, відставляючи ліву ногу назад і викручуючи кисть, потягнути її до своєї лівої стопи і кинути супротивника (партнера).



Фото 49, а



Фото 49, б



Фото 49, в



Фото 49, г



Фото 49, д

Виконати викручування (“дожим”) кисті й одночасно коліном правої ноги зафіксувати лікоть супротивника (партнера).

*Характерні помилки:*

- 1) захоплення здійснене не за кисть, а за передпліччя супротивника (партнера);
- 2) не виконаний крок лівою ногою назад;
- 3) викручування кисті здійснюється в стійці;

4) не зафіксовано ліктювий суглоб супротивника (партнера) коліном.

**Важіль руки через передпліччя** (фото 50, а–в). З кроком лівою ногою вперед до правої ноги супротивника (партнера) захопити правою рукою передпліччя його однойменної руки зсередини, потягнути захоплену руку на себе, одночасно завдати лівою рукою удар у голову, повертаючись до супротивника лівим боком, перенести свою ліву руку через його праву; підводячи передпліччя цієї руки під його ліктювий згин, захопити лівою рукою своє праве передпліччя з-під руки супротивника (партнера).



Фото 50, а



Фото 50, б



Фото 50, в

*Характерні помилки:*

1) не виконане глибоке захоплення руки супротивника (партнера) зсередини;

2) захоплена рука супротивника (партнера) не випрямлена в ліктювому суглобі;

3) лікоть супротивника (партнера) розташований вище чи нижче передпліччя супротивника, що виконує прийом;

4) не завантажена ближня нога супротивника (партнера).

**Вузол руки нагорі** (фото 51, а–е). З кроком лівою ногою вперед до правої ноги супротивника (партнера) захопити зап'ястя його однойменної руки зверху, завдати удару ногою в пах, піднімаючи захоплену руку вверх, ударити лівим передпліччям у ліктювий згин.

Захопити лівою рукою своє праве передпліччя з-під руки супротивника (партнера) і кинути його, утримуючи на больовому прийомі.



Фото 51, а



Фото 51, б



Фото 51, в



Фото 51, г



Фото 51, д



Фото 51, е

*Характерні помилки:*

- 1) захоплення правою рукою виконане ближче до ліктя;
- 2) при виконанні “вузла” лікті того, хто виконує прийом, розведені у боки;
- 3) нещільно захоплена рука супротивника (партнера);
- 4) не зроблено крок правою ногою за ноги супротивника (партнера).

**Переходи на загин руки за спину після виконання больових прийомів – важеля руки всередину, важеля руки назовні, вузла руки вгору** (фото 52, а–е). При переході на загин руки за спину після виконання важеля руки всередину особливу увагу звернути на постійний больовий вплив на лікоть і кисть супротивника (партнера).

При переході на загин руки за спину після вузла вверху особливу увагу звернути на постійний больовий вплив і щільне захоплення руки супротивника (партнера).

При переході на загин руки на спину після важеля руки назовні особливу увагу звернути на больовий вплив на кисть, перехід виконувати з боку супротивника (партнера).



Фото 52, а



Фото 52, б



Фото 52, в



Фото 52, г



Фото 52, д



Фото 52, е

Техніка больових захоплень є складовою частиною рукопашного бою. Грамотне виконання больових захоплень дозволяє вирішувати багато складних бойових завдань. Наприклад, звільнення від захоплення більш сильним супротивником, його конвоювання, обеззброювання, захист одним супротивником від іншого за рахунок больового утримання першого і т. д.

На фото 53, а–д показані больові впливи на кисть. Для того, щоб засвоїти цей складний матеріал, необхідно ознайомитися з лініями больових впливів на кисть. Витягнути праву руку перед собою, кисть розчеплена, долоня спрямована в підлогу.



Фото 53, а



Фото 53, б

Залишаючи передпліччя на місці, пропонується виконати такі вправи:

відхилення кисті вправо і вліво в горизонтальній площині;  
згинання і розгинання кисті вверх і вниз у вертикальній площині;  
скручування кисті разом з передпліччям за годинниковою стрілкою;  
скручування кисті разом з передпліччям проти годинникової стрілки.

На основі цих напрямків болювого впливу на кисть будуються бойові елементи. Ці ж принципи використовуються у проведенні болювих впливів на стопу.



Фото 53, в



Фото 53, г



Фото 53, д

### 3.6. Задушливі прийоми

**Задушливе захоплення плечем і передпліччям** (фото 54, а–д).  
З одночасним захопленням супротивника (партнера) за плечі завдати удару правою ногою в підколінний згин, однією рукою відігнути голову назад, іншою захопити за шию і з'єднати обидві руки.

Відтискаючи голову супротивника (партнера) плечем уперед і осаджуючи на себе-вниз, провести удушення чи, притискаючи супротивника (партнера) до себе, підкрутитися під нього і провести удушення.

*Характерні помилки:*

1) захоплення супротивника (партнера) виконане не одночасно з ударом ногою;

- 2) немає фіксації удушення;
- 3) удушення виконане передпліччям, а не плечем і передпліччям;
- 4) підворот під супротивника (партнера) виконаний відразу після захоплення.



Фото 54, а



Фото 54, б



Фото 54, в



Фото 54, г



Фото 54, д

**Подвійне задушливе захоплення** (фото 55, а–г). Провести задушливе захоплення супротивника (партнера) плечем і передпліччям.

Опускаючись вниз до своїх носків, лягти на спину й обхопити тулуб супротивника (партнера) ногами; схрестивши їх, перекотитися на бік; випрямляючи ноги і прогинаючись у спині, продовжити удушення руками і ногами, тобто провести подвійне удушення.

*Характерні помилки:*

- 1) помилок, яких припускаються у виконанні задушливого захоплення плечем і передпліччям;

2) при опусканні вниз спина супротивника (партнера) не притиснута до тулуба супротивника, який проводить прийом;

3) відсутнє подвійне удушення (немає прогину в спині, ноги не схрещені, і супротивник, що проводить прийом, не прагне їх випрямити).



**Фото 55, а**



**Фото 55, б**



**Фото 55, в**



**Фото 55, г**

### **3.7. Захист від ударів руками**

Захисні дії посідають важливе місце у вивченні бойових елементів рукопашного бою. Захист ґрунтується переважно на блокуванні ударів нападника. Сполучення блоків, відбивів, ухилів та інших переміщень дозволяє захиститися одному незброєному від одного чи декількох озброєних супротивників. Завдання захисту – не тільки зупинити атаку, а також спробувати своєю силою відбити в супротивника бажання починати нову атаку. Блокування – це не кінцева

дія. Воно вимагає рішучої контратаки. Для цього важливо правильно визначити напрямок атаки супротивника в кожному з 3 рівнів атаки: верхній рівень – голова, шия; середній рівень – від пояса вгору до початку шиї; нижній рівень – від пояса вниз (пах, ноги). Після визначення напрямку атаки вибирається вид захисних дій.

Прийоми захисту при атаці повинні бути спрямовані уздовж таких головних напрямків:

- у верхній рівень – захист рухом угору;
- середній рівень – захист рухом усередину і поворот;
- нижній рівень – захист рухом вниз і вбік.

**Блоком** називається захист, виконуваний підставлянням руки чи ноги під удар супротивника з метою його ослаблення чи зупинки, без змінювання напрямку удару. Блоки в основному застосовуються як захист від ударів збоку, зверху, знизу, з розмаху.

**Відбивом** називається захист, у результаті якого змінюється напрямок удару супротивника.

**Удар ліктем.** Застосування удару ліктем не вимагає сил при хорошій техніці. Удар ліктем завдається збоку і з розмаху – по голові, підбербер'ю супротивника при безпосередньому зіткненні з ним; уперед – у голову; зверху – у хребет.

*Удар уперед ліктем у голову, тулуб.* При ударі корпус трохи повертається, передпліччя притиснуте до плеча, лікоть описує дугу у вертикальній площині. Долоня спрямована вниз. Плечі не піднімаються.

*Удар назад ліктем у тулуб.* Зігнута рука рухається уздовж тіла назад і трохи вниз. Плечі не піднімаються. Кулак повернутий пальцями вгору.

*Удар ліктем убік.* Удар виконується різким і сильним рухом ліктя убік. Кисть руки, що завдає удару, у момент контакту руки з ціллю повинна бути повернена вниз.

*Удар ліктем униз.* Удар завдається по сильно нахиленому супротивнику чи у випадку його падіння. Кисть руки, що б'є, у момент удару повинна бити в голову чи вухо супротивника.

Захист відбивом виконується кулаком, ребром долоні, передпліччям, стопою. Залежно від форми руху кінцівок відбиву бувають прямі й напівкругові. Захист блоком виконується долонею, передпліччям, стегном.

Вивчення елементів блокування починається із захисту в стійках.

## Види захисту

**Захист угору.** Відбиви передпліччям руки нагору застосовуються проти ударів прямих і зверху у верхній рівень.

З бойової стійки на удар супротивника в голову із силою підняти ліву руку і відбити його удар. Рука зігнута в лікті під кутом 90°, лікоть знаходиться по вертикалі над серединою стегна ноги, що стоїть попереду. Блок відбиву виробляється зовнішньою частиною як стиснутою в кулак рукою, так і відкритою.

Відстань від передпліччя до голови приблизно дорівнює ширині долоні, кисть трохи вище ліктя, передпліччя на рівні носа, права рука у вихідному положенні. Після стійки завдати удар супротивнику рукою чи ногою в больову точку.

**Захист униз.** Блок схресно двома руками застосовується для захисту від прямих ударів ногою в пах чи носком знизу.

Техніка виконання захисту така ж, як і при захисті угору.

Захист передпліччям униз застосовується від ударів супротивника рукою чи ногою в нижній рівень. Захист виконується у двох варіантах – у вигляді блоку й у вигляді відбиву.

У вигляді блоку захист застосовується при ударах супротивника носком, а в інших варіантах застосовується відбив.

З бойової стійки на удар супротивника рухом передпліччя вниз і трохи убік виконати захист зовнішньої частини передпліччя. Наприкінці відбиву кулак руки, що виконує відбив, знаходиться під коліном однойменної ноги на відстані ширини кулака. Після відбиву завдати удар рукою чи ногою.

**Підставка ребром долоні.** Застосовується для захисту від ударів ногою в нижній рівень. На удар супротивника зігнути кисті зап'ястками вверх і щільно з'єднати їх швидким рухом рук уперед.

**Захист нагору схресно двома руками.** Застосовується при ударах прямих і зверху у верхній рівень. З бойової стійки на удар супротивника відбити його атаку, схрестивши руки в районі зап'ясть у вигляді букви Х, спрямувати їх угору в передпліччя супротивника. Зап'ястя руки однойменної ноги, що стоїть попереду, повинне знаходитися попереду. У момент захисту вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, тулуб вертикально, живіт напружений.

**Захист зсередини назовні.** Відбиви назовні внутрішньою частиною передпліччя застосовуються від прямих ударів руками в середній рівень.

На прямий удар супротивника в тулуб рухом руки зсередини назовні, повертаючи передпліччя назовні, відбити руку супротивника верхньою зовнішньою частиною передпліччя убік, передпліччя майже перпендикулярно підлозі, верхній край кулака знаходиться на рівні підборіддя. У момент зіткнення з передпліччям супротивника максимально напружити м'язи руки, тулуба. Плечі не піднімати.

**Відбиви ребром долоні.** Виконуються від прямих ударів у середній рівень. З бойової стійки на удар супротивника з кроком убік відбити його руку різким ударом ребром долоні. Лікоть руки, що блокує, зігнути під кутом  $90^\circ$ , зап'ястя пряме, тулуб прямий.

**Захист ззовні усередину.** Відбиви верхньою частиною передпліччя застосовуються проти атак у середній рівень.

З бойової стійки на прямий удар супротивника рухом однойменної руки, зігнутої в лікті під кутом  $90^\circ$  по дузі ззовні усередину, розвертаючи передпліччя назовні, відбити руку супротивника верхньою частиною передпліччя. У кінцевому положенні захисту тильна частина кулака звернена до супротивника і знаходиться на рівні підборіддя, передпліччя руки майже перпендикулярно підлозі.

Відбиви ребром долоні використовуються для захисту від удару руками і ногами в середній рівень.

Техніка захисту аналогічна до техніки відбиву верхньою частиною передпліччя. Відбиви повинні бути швидкими, сильними, хльосткими.

#### *Методика навчання прийомів захисту*

Навчання прийомів захисту починається після вивчення ударів рукою і ногою та проводиться в такій послідовності:

виконання основних положень захисту на місці й у русі;

виконання основних відбивів по випрямленій руці (нозі) партнера чи тренувальній жердині;

виконання парних вправ за принципом “удар – захист – відповідь”.

Розучування основних положень захисту проводиться груповим однобічним методом способом “за поділами”.

Для прийняття того чи іншого захисту подається команда “Лівим передпліччям усередину – ВІДБИЙ”, після контролю правильності виконання захисту подається команда “ЗАКРИЙСЯ”.

Під час розучування основних положень захисту спочатку опановують фронтальну стійку, потім бойову, а далі продовжують у переміщеннях. Надалі навчання проводиться груповим двобічним методом.

**Захист від прямого удару кулаком у голову** (фото 56, а–д). З кроком правою ногою вперед відбити руку супротивника (партнера) вгору передпліччям різноїменної руки.



Фото 56, а



Фото 56, б



Фото 56, в



Фото 56, г



Фото 56, д

Підкрутитися до супротивника (партнера) спиною і захопити його праве плече.

Кинути супротивника (партнера) через спину, завдати удару рукою чи ногою.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям уверх виконаний мляво;

2) підворіт для кидка через спину виконаний із утратою темпу;

3) помилки, що допускаються при виконанні кидка через спину.

**Захист від прямого удару кулаком у голову** (фото 57, а–д). З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) всередину передпліччям різнойменної руки, захопити кисть і завдати удару ногою в пах.



Фото 57, а



Фото 57, б



Фото 57, в



Фото 57, г



Фото 57, д

Виконати важіль руки назовні й перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній відхід з лінії атаки;
- 2) захоплення руки й удар ногою виконано із запізненням;
- 3) відбив передпліччям виконано мляво;
- 4) помилки, що допускаються при виконанні важеля руки назовні;
- 5) помилки, що допускаються при перекладі на загин руки за спину після важеля руки назовні.

**Захист від удару зверху по голові** (фото 58, а, б). З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) вгору, передпліччям різнойменної руки захопити його передпліччя правою рукою зверху і завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки назовні й перевести на загин руки за спину.



Фото 58, а



Фото 58, б

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконано мляво;
- 2) захоплення правою рукою зверху виконано із запізненням;
- 3) помилки, що допускаються при виконанні важеля руки всередину;
- 4) помилки, що допускаються при переведенні на загин руки за спину після важеля руки всередину.

**Захист від удару зверху кулаком по голові.** З кроком лівою ногою вліво відбити руку супротивника (партнера) передпліччям однойменної руки, з одночасним ударом правою ногою в пах завдати лівою рукою удар у ліктьовий згин.

Виконати вузол руки вгору і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконано мляво;
- 2) удари ногою в пах і ліву руку в ліктьовий згин виконано одночасно;
- 3) не виконаний крок правою ногою за супротивника (партнера);
- 4) помилки, що допускаються при виконанні вузла руки вгору;
- 5) помилки при переведенні на загин руки за спину після вузла руки вгору.

**Захист від бічного удару кулаком у голову.** З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) назовні передпліч-

чям різнойменної руки, захопити зап'ястя і завдати удару правою ногою в пах.

Виконати важіль руки усередину і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконано мляво;
- 2) захоплення руки й удар ногою виконано із запізненням;
- 3) помилки, що допускаються при виконанні важеля руки всередину;
- 4) помилки, що допускаються при переведенні на загин руки за спину після важеля руки всередину.

**Захист від бічного удару кулаком у голову** (однойменний удар). З кроком правою ногою вправо і поворотом уліво відбити руку супротивника (партнера) передпліччям.

Захопити лівою рукою передпліччя супротивника (партнера) і завдати правою рукою удар з розмаху, захопити одяг на плечі супротивника (партнера) і провести кидок “задня підніжка”.

Завдати удару рукою чи ногою.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив руками виконано мляво;
- 2) удар з розмаху виконано із запізненням;
- 3) не виконаний крок лівою ногою до правої ноги супротивника (партнера) після виконання удару з розмаху;
- 4) помилки, що допускаються при виконанні кидка “задня підніжка”.

**Захист від бічного удару кулаком у голову** (різнойменний удар). З кроком правою ногою вправо і поворотом уліво відбити руку супротивника (партнера) двома передпліччями. Захопити лівою рукою передпліччя партнера і завдати правою рукою удару з розмаху, захопити одяг на плечі супротивника (партнера) і провести кидок “передня підніжка”. Завдати удару рукою чи ногою.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив руками виконано мляво;
- 2) удар з розмаху виконано із запізненням;
- 3) не завантажена права нога супротивника (партнера) при виконанні кидка “передня підніжка”;

4) помилки у виконанні кидка “передня підніжка”.

**Захист від удару знизу кулаком у тулуб.** З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) передпліччями схресно вниз (права рука зверху). Відвести руку супротивника (партнера) вліво і завдати удару ногою в пах. Виконати загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччями виконано мляво;
- 2) при відбиві руки розведені у боки;
- 3) ліва рука знаходиться зверху;
- 4) після виконання захисту ліва рука супротивника (партнера) не відводиться вліво;
- 5) помилки при виконанні загину руки за спину.

**Захист від удару з розмаху кулаком у голову.** З кроком лівою ногою вліво і поворотом управо відбити руку супротивника (партнера) двома передпліччями, захопити передпліччя і завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки всередину і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччями виконано мляво;
- 2) удар ногою виконано із запізненням;
- 3) при виконанні важеля руки всередину здійснюється багато перехоплень захопленої руки супротивника (партнера);
- 4) помилки у виконанні важеля руки всередину;
- 5) помилки у переведенні на загин руки за спину після важеля руки всередину.

**Захист від удару з розмаху кулаком у голову.** З кроком лівою ногою вперед відбити руку супротивника (партнера) двома передпліччями і, захопивши її, завдати удару ногою в пах. Виконати вузол руки вверх і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччями виконано мляво;
- 2) удар ногою в пах виконано із запізненням;
- 3) не виконано крок правою ногою за супротивника (партнера);
- 4) помилки у виконанні вузла руки вверх;
- 5) помилки у переведенні на загин руки за спину після вузла руки вверх.

### 3.8. Захист від ударів ногами

До захисних дій, які здійснюються за допомогою ніг, належать: підставка, відбив, відхід та удар назустріч. На удари ногою також застосовуються захисти підставкою, відбивом рук та відходом убік.

Підставки виконуються стопою, каблуком, стегном у відповідь на удар противника ногою прямо або з поворотом. Після цього завдається удар.

**Захист від удару вперед стопою в пах** (фото 59 а, б). З кроком правою ногою назад виконати захист передпліччям схресно-вниз (права рука зверху). Захопити стопу супротивника (партнера) правою рукою і перевести її в ліктьовий згин своєї лівої руки. Одночасно ривком на себе—вгору і з кроком назад лівою ногою кинути супротивника (партнера).



Фото 59, а



Фото 59, б

Завдати удару ногою в пах, наступити лівою ногою на ліву стопу супротивника (партнера), виконати утиск ахіллесового сухожилля (фото 59, в, г).



Фото 59, в



Фото 59, г

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній відхід з лінії атаки;
- 2) замість відходу з лінії атаки виконується нахил уперед;
- 3) не виконується захист передпліччями перед захопленням ноги.
- 4) захоплення ноги виконано нещільно;
- 5) відсутній крок лівою ногою назад при виконанні кидка;
- 6) не виконаний больовий прийом на ахіллесове сухожилля.

**Захист від прямого удару стопою** (фото 60, а, б). З кроком лівою ногою вперед-вліво, обернутися направо і підхопити лівою рукою ногу супротивника (партнера) знизу. Захопити правою рукою ногу супротивника (партнера) і, піднімаючи її двома руками вперед-вгору, виконати кидок (за необхідності виконати підсікання опорної ноги супротивника правою ногою).

Завдати удар ногою.



**Фото 60, а**



**Фото 60, б**

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній відхід з лінії атаки;
- 2) кидок виконано тільки за рахунок поштовху вперед, а не за рахунок підйому ноги вгору;
- 3) удар позначено не у вразливе місце.

**Захист від удару ногою збоку** (фото 61, а–г). Підставкою одно-йменної руки блокувати удар та різнойменною рукою захопити ногу супротивника знизу. З кроком вперед виконати підсікання опорної ноги супротивника, повалити його на спину та завдати удар ногою в пах. Больовим прийомом на колінний суглоб перевернути супротивника на груди, вставити свою ногу під колінний згин ноги су-

противника та, натискуючи корпусом на стопу, виконати больовий прийом на ногу.



Фото 61, а



Фото 61, б



Фото 61, в



Фото 61, г

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано блок однойменною рукою.
- 2) не виконано крок вперед, а є намагання здійснити підсікання опорної ноги з місця;
- 3) удар позначено не у вразливе місце.

**Захист від удару ногою з розвороту** (фото 62, а–е). З різким кроком правої (лівої) ноги вперед зайти за спину супротивника в момент розвороту та виносу ударної ноги. Захопити супротивника однією рукою за стегно ударної ноги знизу, а другою – за корпус. Підсікти опорну ногу з боку голови та круговим рухом (вправо-вверх-вліво-вниз), піднімаючи ударну ногу супротивника, повалити його на землю. Завдати удар в больову точку та виконати больовий прийом на ногу.

*Характерні помилки:*

- 1) рух вперед виконано не в момент розвороту;
- 2) захоплення супротивника виконано не знизу;
- 3) підсікання опорної ноги виконано не з боку голови;
- 4) повалення здійснено не круговим рухом.



Фото 62, а



Фото 62, б



Фото 62, в



Фото 62, г



Фото 62, д



Фото 62, е

### **3.9. Звільнення від захоплень**

Захоплення є невід’ємною частиною рукопашного бою і використовується для обмеження рухливості супротивника, керування його тілом як початкова фаза кидків, перекидання, утримання при виконанні больового прийому тощо.

Треба розглядати як мінімум два аспекти підходу до звільнення від захоплень:

по-перше, прагнення звільнитися від захоплення (визволити захоплену кінцівку чи частину тіла);

по-друге, використання виниклої ситуації у власних цілях з подальшим завданням (затримати, знищити, тимчасово запобігти агресії).

При захопленні зап'ясть принциповим є розкладання утримувальної сили на складові. І тут неабияке значення мають дві умови – напрямок дії та величина утримувальної сили.

Подальші рухи будуть залежати від орієнтації рук у просторі і спрямовуватися на обмеження рухливості суглобів супротивника. Крім того, важливим моментом є створення “точки опори” у місці, де рука супротивника власне робить захоплення. Для цього необхідно “зайняти” руки супротивника, обпертися на них за рахунок зусилля, що штовхає. Такий поштовх повинен робитися ногами, йти від стоп, що щільно опираються в підлогу. З погляду механіки тіла, захоплення є зовнішнім зв'язком, що обмежує рухи тіла. Однак, виконуючи захоплення, супротивник обмежує і свій рух. У результаті захоплення відбувається утворення деякої біомеханічної системи з двох тіл, кожне з яких виконує свої функції і в межах цієї системи вирішує протилежні завдання. Той, хто виконує захоплення, прагне обмежити рухливість супротивника, розбалансувати його, порушити стійкість і зрештою привести в безпомічний стан.

Захоплений, використовуючи докладені супротивником зусилля, також прагне розбалансувати, порушити стійкість, розімкнути захоплення і завдати при цьому поразки. Очевидно, що виграє той, хто під впливом супротивника, сам водночас діючи на нього, зуміє зберегти стійкість.

При звільненні від захоплення основну увагу необхідно акцентувати не на прямому впливі на тіло супротивника, а на роботу з власним тілом. Це впливає з властивості механізмів, що перебувають у зачепленні. Ця властивість припускає, що будь-яке переміщення елемента зачеплення механізмів обов'язково буде передано в тій чи іншій формі на елементи іншого механізму.

Існує величезна кількість можливих захоплень і варіантів дії з їх використанням чи розривом. Тому більш доцільним буде розгляд основних принципів звільнення від захоплень (тобто робота власне проти захоплень чи їх використання у власних цілях) і деяких варіантів подальших дій.

Захоплення за своїм характером і функціями поділяються:  
на сковувальні рухи;

больові;  
задушливі;

такі, що переводять одну функцію в іншу, залежно від виконання поставленого завдання і виниклої ситуації.

На прикладах необхідно продемонструвати практичне застосування принципів, усіх типів важелів, використання принципу “пари сил”, розташування больових точок і зон активного ураження на тілі супротивника різного конституціонального складу. Необхідно показати способи і напрямки зусиль, що дозволяють контролювати дії супротивника (у першу чергу суглоби рук). Докладно пояснити, як обмежуються при використанні різних важелів рухи захопленої кінцівки. Особливо це важливо при використанні різних типів больових захоплень. Після цього варто тренуватися в правильному застосуванні захоплень.

Звільнення від захоплень доцільно починати зі звільнення від навчальних (із практичної точки зору) захоплень за руки – двома руками за два зап'ястя (однойменні й різнойменні захоплення), двома руками за одне передпліччя.

У кожному конкретному випадку необхідно акцентувати увагу на механіці звільнення, правильному застосуванні важелів, тобто демонструвати розташування точок опори в захопленні супротивника, точки докладання сил, плече кожної із сил, що докладається, їхнього вектора, а потім логічно продовжувати теоретичне розкриття матеріалу практичним використанням способів виведення супротивника з рівноваги. Пояснюючи і показуючи механіку звільнення від захоплень, необхідно акцентувати увагу і на застосуванні принципу “пари сил”, що створює додатковий крутний момент і в остаточному підсумку веде до перекидання супротивника.

Обов'язкова вимога при відпрацьовуванні звільнення від захоплень – захоплення спочатку треба тримати вільно, що дає можливість напарнику “відчути” правильний напрямок докладання зусиль при керуванні тілом супротивника.

Відпрацьовувати звільнення від захоплень необхідно не більше 5–7 разів на одне захоплення, щоб виключити можливість появи твердого, динамічного стереотипу.

У міру засвоєння навчального матеріалу в тренувальну роботу починають вводити більш різноманітні “реальні” захоплення (за

руки, ноги, одяг, голову, волосся і т. д.), причому захоплення при цьому повинні використовуватися і як сковувальні рухи, і як больові, і як задушливі.

Після того, як будуть вивчені захоплення і звільнення від них у статичному положенні, необхідно переходити до відпрацювання в динамічному варіанті, відводячи на кожному занятті час для закріплення навички потоковим методом і круговим способом.

Постійно необхідно звертати увагу на ключові моменти: зниження власного центра ваги шляхом “незначного підсаджування”, вимикання волі руху суглобів супротивника шляхом скручування по довгих осях, збереження волі власних рухів, гнучкість і різноманітна варіантність роботи. Крім усього цього, при показі кожної технічної дії необхідно роз’яснювати і демонструвати важелі, точки опори, напрямки прикладених сил. Рекомендується після перших занять введення додаткових тактичних вимог, а саме: вплив на больові зони і точки, використання підручних, допоміжних засобів і навколишнього оточення, психологічний вплив. Подібний вплив повинен спиратися на одне з основних тактичних правил: перед тим як почати звільнятися, треба відвернути увагу супротивника відволікаючим ударом чи защемленням, криком чи іншою дією.

Необхідно постійно звертати увагу на те, що при захопленнях і звільненні від них під час тренувань вплив на больові зони і точки повинен бути несильним і короткочасним. Ефективність впливу потрібно оцінити за больовими відчуттями напарника. Методично виправдано, щоб напарник сам сигналізував про виникнення больових відчуттів, але не раніш, ніж вони наблизяться до порогу стерпного болю.

Необхідно вести свою роботу так, щоб при звільненні від захоплення, незважаючи на поразку, больовий вплив тощо, постійно домагатися перекидання, падіння супротивника і контролювати його дії. Така вимога привчає до обов’язкового доведення рукопашного бою до логічного завершення. Не можна забувати, що навіть смертельно поранений ворог залишається ворогом і становить небезпеку.

При звільненні від захоплення головне – пам’ятати, що захоплення – це вісь обертання. Створюючи опору і виконуючи обертання в місці захоплення, одночасно обмежуємо рухи волі в суглобах супротивника, зміщаємо центр його маси за площу опори до перекидання.

Необхідно пам'ятати, що вся сила – у тазостегновому суглобі. Керування супротивником може відбуватися через удар, больовий вплив, важіль, або усе в комплексі.

Дія повинна бути малопомітною, неагресивною, виконувати дії необхідно від сформованої ситуації, використовуючи все з огляду на кінцеву мету.

**Звільнення від захоплення рук, одягу на руках (фото 63, а–г).** Завдати удару ногою в пах, одночасно виконати рух рук, що скручує, у бік великих пальців супротивника (партнера). Захопити руку супротивника (партнера), виконати важіль руки назовні.



Фото 63, а



Фото 63, б



Фото 63, в



Фото 63, г

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;
- 2) допущено багато перехоплень руки супротивника (партнера);
- 3) помилки при виконанні важеля руки назовні.

Завдати удару ногою в пах, звільнити праву руку рухом, що скручує, у бік великого пальця.

Захопити праве передпліччя супротивника (партнера) зверху і виконати важіль руки всередину. Перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) не виконаний відволікаючий удар;
- 2) допущено багато перехоплень руки супротивника (партнера);
- 3) помилки при виконанні важеля руки всередину.

**Звільнення від захоплення шиї попереду (одягу на грудях)** (фото 64, а–е). Захопити праву руку супротивника (партнера) за зап'ястя своєю правою рукою зверху і завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки всередину. Перевести на загин руки за спину.



Фото 64, а



Фото 64, б



Фото 64, в



Фото 64, г



Фото 64, д



Фото 64, е

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;
- 2) немає різкого, скручувального руху правою рукою після виконання захоплення;
- 3) помилки при виконанні важеля руки всередину.

**Звільнення від захоплення тулуба без рук попереду** (фото 65, а–г). Різко осісти вниз і завдати удару коліном у пах, відтиснути руками голову супротивника (партнера). Виконати загин руки за спину.



**Фото 65, а**



**Фото 65, б**



**Фото 65, в**



**Фото 65, г**

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;
- 2) не виконано осідання вниз після захоплення супротивником (партнером);
- 3) помилки при виконанні загину руки за спину.

**Звільнення від захоплення тулуба з руками попереду** (фото 66, а–г, 67, а–е). Різко осісти вниз і завдати удару коліном у пах. Виконати загин руки за спину ривком руки під плече.

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;

- 2) не виконано осідання вниз після захоплення супротивником (партнером);
- 3) помилки при виконанні загиу руки за спину.



**Фото 66, а**



**Фото 66, б**



**Фото 66, в**



**Фото 66, г**

Різко осісти вниз і завдати удару коліном у пах.

Збити руки супротивника (партнера) вверх, звільнитися від захоплення і виконати кидок із захопленням ніг спереду. Завдати удару рукою чи ногою.

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;
- 2) не виконано осідання вниз після захоплення супротивником (партнером);
- 3) помилки при виконанні кидка захопленням ніг спереду.



Фото 67, а



Фото 67, б



Фото 67, в



Фото 67, г



Фото 67, д



Фото 67, е

**Звільнення від захоплення тулуба без рук позаду** (фото 68, а–д). Різко осісти вниз і притиснути руку супротивника (партнера) до тулуба, завдати удару ногою в гомілку, больовим впливом на кисть захопленої руки супротивника (партнера) розірвати захоплення.



Фото 68, а



Фото 68, б



Фото 68, г



Фото 68, д



Фото 68, е

Виконати загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;
- 2) не виконано осідання вниз після захоплення супротивником (партнером);
- 3) немає больового впливу на кисть супротивника (партнера);
- 4) помилки при виконанні загину руки за спину.



Фото 69, а



Фото 69, б



Фото 69, в



Фото 69, г

**Звільнення від захоплення тулуба з руками позаду (фото 69, а-г). Різко осісти вниз і притиснути руку супротивника (партнера) до свого тулуба, завдати удару ногою в гомілку.**

Больовим впливом на кисть захопленої руки супротивника (партнера) розірвати захоплення і виконати загин руки за спину ривком руки під плече.

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;

2) не виконано осідання вниз після захоплення супротивником (партнером);

3) немає больового впливу на кисть супротивника (партнера);

4) помилки при виконанні загину руки за спину.

**Звільнення від захоплення тулуба з руками позаду** (фото 70, а–г).  
Різко осісти вниз і завдати відволікаючого удару головою в обличчя.

Захопити руку супротивника (партнера) й виконати кидок через спину.

Завдати удару рукою чи ногою.

*Характерні помилки:*

1) не виконано відволікаючий удар;

2) не виконано осідання вниз після захоплення супротивником (партнером);

3) помилки при виконанні кидка через спину.



Фото 70, а



Фото 70, б



Фото 70, в



Фото 70, г

**Звільнення від захоплення шиї плечем і передпліччям позаду** (фото 71, а-г). Захопити руку супротивника (партнера) двома руками зверху і завдати удару ногою в гомілку.

Виконати кидок через спину і завдати удару рукою чи ногою.

*Характерні помилки:*

- 1) не виконано відволікаючий удар;
- 2) помилки при виконанні кидка через спину.



**Фото 71, а**



**Фото 71, б**



**Фото 71, в**



**Фото 71г**

### 3.10. Обеззброювання

#### *Обеззброювання при ударах ножом*

**Захист від удару ножом зверху** (фото 72, а–е). З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) вверх передпліччям різнойменної руки, захопити його передпліччя правою рукою зверху і завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки всередину, обеззброїти супротивника (партнера) і перевести на загин руки за спину.



Фото 72, а



Фото 72, б



Фото 72, в



Фото 72, г



Фото 72, д



Фото 72, е

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконано мляво;
- 2) захоплення правою рукою зверху виконано із запізненням;
- 3) помилки при виконанні важеля руки всередину;
- 4) помилки при переведенні на загин руки за спину після важеля руки всередину;
- 5) не відібрано ніж у супротивника (партнера).

**Захист від удару ножем зверху.** З кроком лівою ногою вліво відбити руку супротивника (партнера) однойменним передпліччям, ліву руку накласти на ліктьовий згин супротивника (партнера).

Завдати удару ногою в пах і виконати вузол руки вверху.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконано мляво;
- 2) удар у ліктьовий згин виконано із запізненням;
- 3) помилки при виконанні вузла руки вверху;
- 4) не відібрано ніж у супротивника (партнера).

**Захист від удару ножем зверху.** З кроком правою ногою вперед відбити руку супротивника (партнера) вверху передпліччям різнойменної руки і захопити його праве плече. Підкрутитися до супротивника (партнера) спиною і виконати кидок через спину, завдати удару рукою чи ногою і відібрати ніж.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконано мляво;
- 2) підворот для кидка через спину виконано із утратою темпу;
- 3) помилки при виконанні кидка через спину;
- 4) не відібрано ніж у супротивника (партнера).

**Захист від удару ножем знизу** (фото 73, а–д). З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) передпліччями схресно вниз (права рука зверху), відвести його руку вправо. Захопити руку супротивника (партнера), завдати удару ногою в пах і обеззброїти його.

*Характерні помилки:*

- 1) захист передпліччями виконаний мляво;
- 2) не відведена рука супротивника (партнера) вправо після виконання захисту;
- 3) помилки, що допускаються при виконанні загину руки за спину;
- 4) не відібраний ніж у супротивника (партнера).



Фото 73, а



Фото 73, б



Фото 73, в



Фото 73, г



Фото 73, д

Захист від удару ножом (стусаном) (фото 74, а–г). З кроком лівою ногою вліво відбити руку супротивника (партнера) передпліччям різнойменної руки всередину, захопити кисть і завдати удару ногою в пах.



Фото 74, а



Фото 74, б



Фото 74, г



Фото 74, д

Виконати важіль руки назовні й обеззброїти супротивника (партнера).

*Характерні помилки:*

- 1) недостатньо швидко виконано відхід з лінії атаки;
- 2) захист передпліччям виконаний мляво;
- 3) помилки при виконанні важеля руки назовні;
- 4) не відібраний ніж у супротивника (партнера).

**Захист від удару ножем збоку.** З кроком правою ногою назад відбити руку супротивника (партнера) назовні передпліччям різнойменної руки, захопити його передпліччя правою рукою зверху і завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки всередину, обеззброїти супротивника (партнера) і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відбив передпліччям виконаний мляво;
- 2) захоплення правою рукою виконано із запізненням;
- 3) помилки при виконанні важеля руки всередину;
- 4) помилки при переведенні на загин руки за спину після важеля руки усередину;
- 5) не відібраний ніж у супротивника (партнера).

**Захист від удару ножем збоку (однойменний удар)** (фото 75, а–д). З кроком правою ногою вправо і поворотом уліво відбити руку супротивника (партнера) двома передпліччями, завдати удару з розмаху кулаком у голову.

Захопити одяг на плечі супротивника (партнера) і провести кидок “задня підніжка”. Завдати удару ногою чи рукою і відібрати ніж.

*Характерні помилки:*

- 1) захист передпліччями виконано мляво;
- 2) удар з розмаху виконано із запізненням;
- 3) помилки при виконанні кидка “задня підніжка”;
- 4) не відібрано ніж у супротивника (партнера).



**Фото 75, а**



**Фото 75, б**



**Фото 75, в**



**Фото 75, г**



**Фото 75, д**

**Захист від удару ножом з розмаху.** З кроком лівою ногою вперед відбити руку супротивника (партнера) двома передпліччями і, захопивши руку, завдати удару ногою в пах. Виконати вузол руки вверху і провести кидок “задня підніжка”, обеззброїти супротивника (партнера).

*Характерні помилки:*

- 1) захист передпліччями виконано мляво;
- 2) помилки при виконанні вузла руки вверху;
- 3) помилки при виконанні кидка “задня підніжка”;
- 4) не відібрано ніж у супротивника (партнера).

**Обеззброювання при уколі багнетом з відходом уліво.** З кроком лівою ногою вліво відбити і захопити зброю правою рукою. Приставити праву ногу до лівої ноги супротивника (партнера), захопити зброю лівою рукою, завдати удару лівою ногою в пах, виконати кидок “задня підніжка”. Обеззброїти супротивника (партнера), завдати удару прикладом зверху, приготуватися до бою.

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній відхід з лінії атаки;
- 2) затримка із завданням удару ногою в пах;
- 3) слабка робота рук при виконанні кидка “задня підніжка”;
- 4) удар прикладом завдано не в уразливе місце.

### ***Обеззброювання при погрозі пістолетом***

Людина, яка застосовує в злочинних цілях вогнепальну зброю, не зупиниться перед вибором засобів для досягнення своєї мети. Варто пам’ятати про надзвичайну небезпеку застосування техніки обеззброювання не тільки для вас, але і для оточення.

**Обеззброювання при погрозі пістолетом в упор попереду** (фото 76, а–д). З кроком лівою ногою вперед по-



**Фото 76, а**



**Фото 76, б**



**Фото 76, в**

вернутися праворуч (піти з лінії атаки), відбити зап'ястя озброєної руки супротивника (партнера) лівою рукою всередину, ударити вверх правою рукою в кисть супротивника (партнера) і завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки назовні, обеззброїти супротивника (партнера) і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній відхід з лінії вогню;
- 2) при виконанні прийому є загроза поразки від пострілу;
- 3) помилки при виконанні важеля назовні й переведенні на загин руки за спину;



**Фото 77, а**

- 4) не відібрано зброю в супротивника (партнера).

**Обеззброювання при погрозі пістолетом в упор позаду (фото 77, а–д).** Повертаючись праворуч на правій нозі, відбити зап'ястя озброєної руки супротивника (партнера) правим передпліччям, захопити кисть обома руками і завдати удару ногою.



**Фото 77, б**



**Фото 77, в**



**Фото 77, г**



**Фото 77, д**

Виконати важіль руки назовні, обеззброїти супротивника (партнера) і перевести на загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) відсутній відхід з лінії вогню;
- 2) при виконанні прийому є загроза поразки від пострілу;
- 3) після повороту праворуч значна відстань від супротивника (партнера);
- 4) помилки при виконанні важеля руки назовні й переході на загин руки за спину;
- 5) не відібрано зброю в супротивника (партнера).

**Обеззброювання при спробі дістати зброю з внутрішньої кишені піджака (з-за пояса спереду) (фото 78, а–е).** З кроком лівою ногою захопити руку супротивника (партнера) двома руками, завдати удару ногою в пах.

Виконати важіль руки назовні, обеззброїти супротивника (партнера) і перевести на загин руки за спину.



**Фото 78, а**



**Фото 78, б**



**Фото 78, в**



**Фото 78, г**



Фото 78, д



Фото 78, е

*Характерні помилки:*

- 1) озброєну руку супротивника (партнера) захоплено однією рукою;
- 2) при виконанні прийому є загроза ураження від пострілу;
- 3) помилки при виконанні важеля руки назовні й переведенні на загин руки за спину;
- 4) не відібрано зброю в супротивника (партнера).

**Обеззброювання при спробі дістати зброю з кишені штанів** (фото 79, а–г). З кроком лівою ногою вперед ліву руку пропустити між тулубом і правою рукою супротивника (партнера) затиснути його руку в кишені штанів, завдати удару ногою в пах. Виконати загин руки за спину.

*Характерні помилки:*

- 1) нещільно затиснуто руку в кишені штанів супротивника (партнера);
- 2) помилки при виконанні загину руки за спину;
- 3) не відібрано зброю в супротивника (партнера).



Фото 79, а



Фото 79, б



Фото 79, в



Фото 79, г



Фото 79, д

### 3.11. Обшук



Фото 80

**Обшук супротивника, що лежить** (фото 80). Змусити встати на коліна, зчепити на потилиці руки, а потім, по черзі упираючись ліктями об землю, лягти на живіт. Підійти до супротивника, що лежить, позаду. Змусити його широко розсунути ноги, а лікті відірвати від землі і, наступаючи на його ноги біля щиколоток (чи на штани), обшукати послідовно по обидва боки, ретельно обмацуючи одяг, взуття і голову. При огляді зброю не слід перекладати з руки в руку. Після огляду з одного боку перехід на інший виконується від ніг супротивника. У випадку спроби нападу супротивника в ході огляду можна завдати йому удару збоку в талуб, зверху по попереку. Руки в кишенях не тримати, за необхідності вивернути кишені навиворіт.



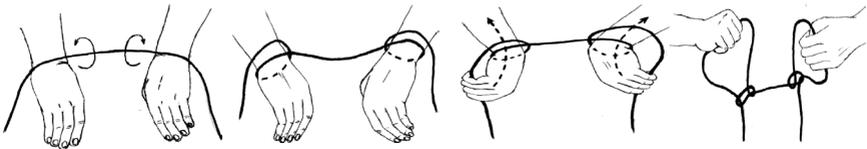
Фото 81

**Обшук супротивника, що стоїть** (фото 81). Змусити, не опускаючи рук, підійти до стіни (забору) і зробити упор у неї руками. Ноги супротивника повинні розміщуватися якнайдалі від стіни і бути розставленими широко. Підійти до супротивника збоку і ретельно обмацати його одяг, взуття, голову (попередньо з усіх боків). У випадку спроби нападу супротивника в

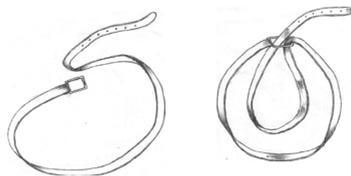
ході огляду можна різким поштовхом рукою чи в поперек рухом ноги (зацепом стопою) звалити його на землю і зробити крок назад.

Зв'язування та обшук противника здійснюється за допомогою мотузки, ременів, дроту та інших підручних засобів. Техніка зв'язування полягає в утриманні противника в такому положенні, в якому досягається обмеження його рухливості. Тому зв'язування проводиться після виконання загибу руки за спину в положенні стоячи (далі звалюванні противника) або лежачи.

**Зв'язування противника мотузкою.** Сидячи зверху на спині противника і утримуючи його руку на загині за спину, щільно притиснути її своїм стегном знизу; піднімаючись на колінах завдати йому болю, примусити противника дати другу руку, а потім загнути її за спину. Мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути її через його праве плече під груди, пропустити її під ліктьовий згин лівої руки та зав'язати зап'ястя двох рук:



**Зв'язування противника брючним та поясним ремнями:** звалити противника на землю і загнути руки за спину; брючним ремнем зв'язати йому кисті, а поясний ремінь пропустити під шию і прив'язати до брючного:



Обшук противника здійснюється після зв'язування. При обшуку під погрозою зброєю примусити його широко розвести ноги, нахилитись вперед та спертись на стінку або землю прямими руками. У положенні лежачи примусити противника розвести ноги, з'єднати руки на потилиці, пальці – в замок. При обшуку в противника забрати зброю, гострі предмети та документи.

### 3.12. Конвоювання

Конвоювання противника здійснюється під загрозою зброї або за допомогою больового прийому.

У першому випадку той, хто конвоює, погрожуючи зброєю, супроводжує противника, перебуваючи на відстані, яка не дає можливості застосувати прийом обеззброєння. У другому – той, хто конвоює, проводить больовий прийом (загин руки за спину), утримуючи противника під больовим впливом на ліктьовий суглоб змушує його рухатись в необхідному напрямку. Конвоювання противника за допомогою больового прийому здійснюється на невеликій відстані.

Транспортування зв'язаного противника здійснюється тягненням його по землі, переповзанням та перенесенням.

Перед тим як транспортувати противника тягненням його по землі, необхідно зв'язати йому руки та ноги, зав'язати очі, у рот вставити кляп з матерії, потім покласти на спину, під плечі через груди протягнути мотузку та, взявшись за її кінці, здійснити транспортування.

При транспортуванні переповзанням двом військовослужбовцям необхідно взяти лежачого на спині зв'язаного противника під руки і переповзати з ним на боці.

Для транспортування противника його перенесенням, необхідно зв'язати йому руки (спереду) і ноги, покласти на спину та між рук і ніг протягнути жердину. Два військовослужбовці, утримуючи за кінці жердини, кладуть їх на плечі і переносять противника в пішому порядку.

---

## 4. Навчання застосування спеціальних засобів

### 4.1. Прийоми застосування гумового кийка

Палиці гумові (типу ПГ) (фото 82) призначені для використання як засіб активної оборони з припинення опору правопорушників. Палиці ПГ-М, ПГС, ПГК виготовляють методом лиття з пружної гуми, вони мають зручну рукоятку.



Фото 82. ПГК, ПГ-М, ПГС

Палиці мають такі властивості:

а) палиця гумова ПГ-М:

довжина – 600 мм;

діаметр – 30 мм;

вага – 0,820 кг;

б) палиця гумова ПГК (рукоятка сплетена з натуральної шкіри):

довжина – 450 мм;

діаметр – 30 мм;

вага – 0,510 кг.

в) складна палиця з перемінною довжиною “ПГС”:

довжина – 450–650 мм;  
діаметр – 30 мм;  
вага – 0,630 кг.

Палиці окремо комплектуються чохлами із шкіри для носіння на поясному ремені.

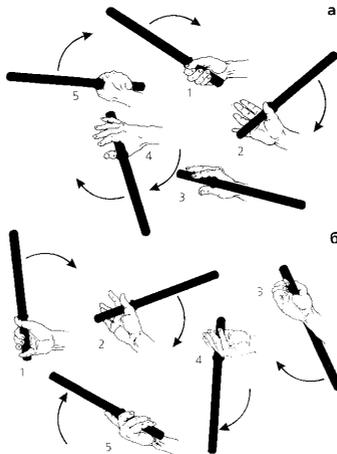
Перед застосуванням зброї, бойової техніки та спеціальних засобів або одночасно з їх застосуванням до порушників законодавства про державний кордон України з метою припинення правопорушення, затримання правопорушника та відвернення небезпеки, що загрожує життю і здоров'ю людей, прикордонники можуть використовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою.

**Забороняється завдання ударів гумовим кийком:**

- по голові;**
- ший;**
- ключичній ділянці;**
- животу;**
- статевих органах.**

Ефективне використання гумового кийка (ГК) у самозахисті чи при затриманні правопорушників потребує вільного володіння ним.

Для цього слід розвивати основну техніку володіння, виконувати спеціальні підготовчі рухи з ГК, зміцнювати силу, розвивати гнучкість, рухливість і загальну працездатність зап'ястя:



Наприклад, для зміцнення зап'ястя виконується така вправа: повертати кулак в один і другий бік, тримаючи палицю посередині, використовується також і звичайний кистьовий еспандер. Для збільшення загальної маневреності, зміцнення плечових суглобів слід виконувати так звані “вісімки”, горизонтальні круги і вертикальні рухи, махи перед собою або вбік, тримаючи палицю однією чи двома руками.

Крім технічних вправ з ГК, необхідно поступово збільшувати силове навантаження на кисті і плечові суглоби за рахунок роботи з більш важкими предметами (наприклад, з металевими). Проте розвиток сили не повинен призводити до зниження швидкості і гнучкості рухів.

### ***Стійки та переміщення***

У процесі навчальних занять з ГК навчаються стійок, які діляться на початкову, основну та захисну.



**Фото 83**

**Початкова стійка** (фото 83). Ця стійка відповідає стройовій, використовується для досягнення необхідної дисципліни на заняттях, максимальної концентрації, зручного переходу від однієї теми занять до іншої. Початкова стійка виробляє підтягнутість, стрункість, а це позитивно впливає на загальний стан організму.

П'ятки разом, носки нарізно, тулуб розташовано вертикально, голова тримається прямо, кулак лівої руки стиснутий, у правій руці знаходиться ГП, лікті випрямлені, сідниці злегка

напружені, живіт підтягнутий і злегка напружений.

**Основна стійка** (фото 84). Використовується з метою переходу від однієї вправи до іншої і є початком виконання будь-якого завдання. Сприяє стійкому положенню. Ноги знаходяться на ширині плечей, ступні розташовані паралельно одна до одної, сідниці та живіт злегка напружені, тулуб прямий, голова тримається рівно, погляд спрямовано перед собою, у правій руці ГП, ліва стиснута в кулак.

**Захисна стійка** (фото 85, а–в). Використовується для своєчасного реагування на напад



**Фото 84**

противника, без втрати рівноваги. З цієї позиції зручний перехід від захисту до контратакувальних дій. Ліва нога попереду, ступня спрямована вперед, ступня правої ноги розташована під кутом 35–45° у напрямку руху. Коліно лівої ноги спрямовано в бік суглоба великого пальця лівої ступні, а коліно правої – зігнуте і спрямоване вперед-вправо. У правій руці знаходиться рукоятка ГП. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'язи живота, сідниці напружені, тулуб вертикально.

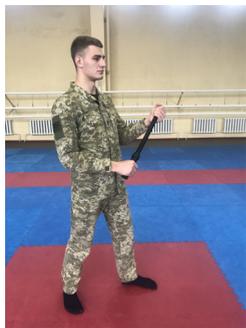


Фото 85, а



Фото 85, б



Фото 85, в

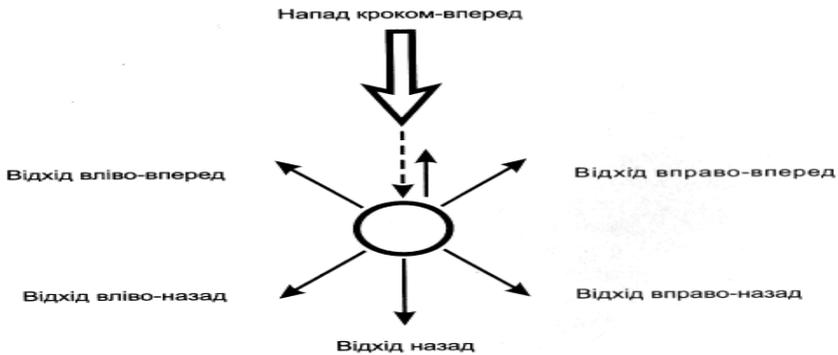
У практичній діяльності з охорони державного кордону та громадського порядку, а також в умовах виникнення екстремальних ситуацій основна стійка майже не використовується. Обумовлено це тим, що правоохоронець в період спілкування із суб'єктом не має права демонструвати готовність до застосування ГП, провокувати погрозливими діями.

Звичайно правопорушник нападає на озброєного прикордонника з близької дистанції, наближаючись без погрозливих провокувальних дій. Тому прикордоннику частіше доводиться приймати захисну стійку уже під час нападу.

Захисна стійка використовується при відверто вираженій погрозі або назріваючій конфліктній ситуації, що може зупинити порушника. У таких випадках прикордонник переходить від захисної стійки до контратакувальних дій.

Правильне виконання переміщень відіграє важливу роль у своєчасному прийнятті бойової позиції, для захисту й атаки. Переміщення під час виконання службових обов'язків звичайне: помірний крок, руки вниз, ГП знаходиться на поясі в петлі (у правій руці або в чо-

лі). Якщо ситуація раптово змінюється, суб'єкт підходить впритул, то під час його швидкого, несподіваного нападу прикордонник практично не встигає прослідкувати за діями злочинця, який в руці може тримати ніж, кастет чи інші предмети.



Вийти з такого положення можна, якщо своєчасно розірвати дистанцію – швидко відступити назад або вбік (одночасно з цим рухом виконується захисна дія):

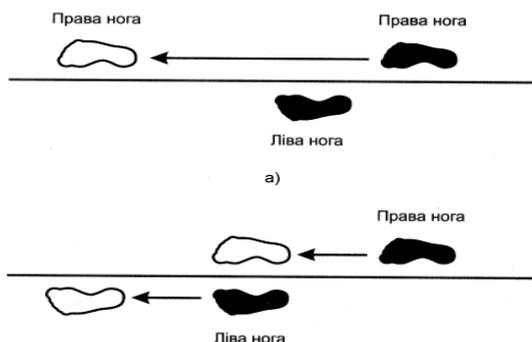
Маневреність переміщень підвищується, якщо прикордонник при погрозі нападу виконує випади вбік. Переміщення зі зміщенням вліво-вбік виконується так: початкове положення – ноги на ширині плечей, під час початку руху злочинця праву ногу слід приставити до лівої. Потім на основний нападаючий рух переміститися вліво, підтягнути праву ногу, а лівою виконати випад вліво.

Ті ж дії виконуються при випаді вправо і по діагоналі. Повинна бути швидка реакція ніг. М'язи ніг потрібно вміти розслабляти для "ривка", бо напад зненацька створює м'язову скутість (надмірне напруження м'язів) і це утрудняє переміщення.

Якщо загроза нападу виявлена на ранній стадії і на достатній відстані від співробітника, то при використанні ГК йому зручно переміщатися прямолінійно чи приставним кроком – вперед чи назад:

Ліва нога знаходиться спереду, ступня спрямована вперед. Ступня правої ноги розміщена під кутом  $30^{\circ}$ – $45^{\circ}$  до лінії руху. Коліно лівої ноги проєктується на суглоб великого пальця лівої ступні, а коліно

правої – трохи зігнуте і спрямоване вперед-вправо. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'язи живота і сідниць напружені, тулуб розташований вертикально.



### *Завдання ударів гумовим кийком*

Удар є одним з елементів захисних дій. З біохімічної точки зору, удар – це миттєва дія сили на ту чи іншу частину тіла, де відбувається механічне подразнення нервових шляхів, які проходять поміж та всередині м'язів, кісток, а також відбувається пошкодження малих та великих судин, що призводить до крововиливу. З визначення стає зрозумілим, що удари на заняттях повинні імітуватися (без контакту) з партнером. Проте навички повинні збігатися з дійсністю. Для цього потрібно одягати спеціальний захисний одяг (екіпіровку) і виконувати обумовлені прийоми з завданням дозованих ударів.

Відпрацьовуються удари в різних напрямках: зверху, знизу, збоку, навідмаш.

При виконанні удару не потрібно напружувати м'язи рук та тулуба.

Удар завдається різко з короткочасним скороченням м'язів: руки – для стискання рукоятки ГК, плечового поясу, м'язів живота, сідниці – для фіксованого удару при різкому виході в момент нанесення удару по цілі. При виконанні ударів в русі слід звертати увагу на злагоджену дію ніг з діями ГК. Необхідно практикувати удари з правої та лівої руки, з різних позицій, по нерухомих та рухомих цілях.

Удар ГП сам по собі больовий (відчутний), правопорушника можна зупинити чи підкорити своїм вимогам одним, двома ударами по тулубу.

*Перед застосуванням ГК перш за все необхідно розпізнати ступінь загрози життю і здоров'ю і відповідно до цього діяти.*

Не рекомендується використовувати ГК проти групи правопорушників. Якщо ситуація безвихідна, тоді потрібно завдати влучного швидкого удару по лідеру групи (ватажку) з метою обмеження його рухів. При цьому не слід знаходитися всередині натовпу хуліганів.

Удари палицею потрібно завдати вибірково й такі, щоб після них зручно було застосовувати прийоми. Так, якщо правопорушник захопив вас за тулуб чи одяг, краще застосовувати тичкові чи кругові удари, ГК утримувати двома руками.

**Удари зверху по верхній та нижній частинах тіла (фото 86, а, б)**



**Фото 86, а**



**Фото 86, б**

**Удари на відмах по верхній та нижній частинах тіла (фото 87 а, б)**



**Фото 87, а**



**Фото 87, б**

**Удари на відмах по верхній та нижній частинах тіла (фото 88 а, б)**



Фото 88, а



Фото 88, б

## 4.2. Прийоми застосування наручників

Наручники – це кайданки, які одягаються на зап'ястя. Вони складаються з двох кілець (браслетів), які переважно сполучені ланцюгом або шарніром. Конструкція наручників змінювалася впродовж тривалої історії їх використання і вдосконалення (фото 89).

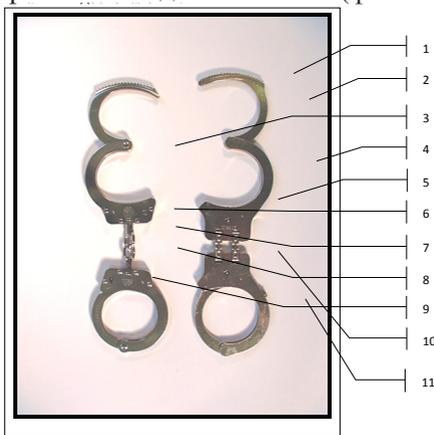


Фото 89. Конструкція наручників:

- 1 – зубці; 2 – одинарна дужка; 3 – заклепка; 4 - двійна дужка; 5 – захват;
- 6 - двійний замок; 7 – поворотний механізм; 8 – ланцюг;
- 9 – отвір для ключа; 10 – шарнір; 11 – двійний замок

У більшості наручників, які видаються прикордонникам, два браслети з'єднані ланцюгом, але наручники на шарнірах також досить поширені. Багато правоохоронців віддають перевагу шарнірним на-

ручникам, бо в них, як правило, складніше добратися до отворів для ключа, вони сильніше сковують рухи правопорушника і дають йому меншу можливість дістати сховану зброю. Наручники, з'єднані ланцюгом, легше одягати на особу, яка чинить опір, оскільки браслети можуть повертатися. Будь-який вид наручників можна розколоти, розкрити клином чи розламати, якщо за правопорушником, який знає як і хоче це зробити, не наглядати і дати йому таку можливість.

#### *Обслуговування наручників*

Прикордонник повинен періодично перевіряти справність наручників і чистити їх. Для чищення наручників використовується стиснуте повітря (одягніть захисні окуляри). Якщо наручники дуже забруднилися, їх можна відчистити, прокип'ятивши у розчині однієї столової ложки нашатирного спирту на три чашки води. Мокрі наручники слід висушити гарячим повітрям, щоб на них на тривалий час не затримувалася вода, яка на повітрі призведе до появи на них іржі. Не використовуйте олію для змазування наручників, бо на змазані місця чіплятиметься бруд і пил, що може призвести до псування наручників. Наручники слід змазувати силіконовим, тефлоновим або графітовим мастилом.

#### *Приведення наручників у повну готовність*

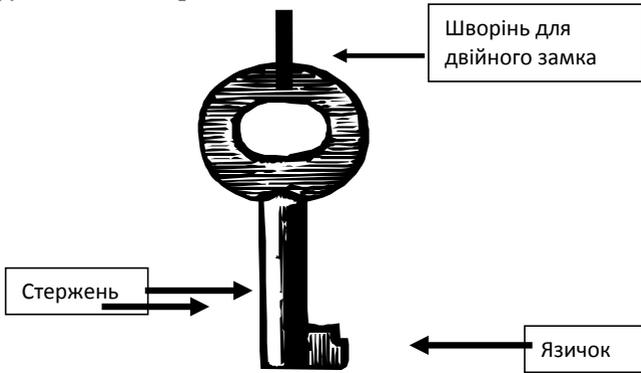
Повна готовність наручників означає, що одинарна дужка розміщена так, що її кінчик ледь просунуто через подвійну дужку. Тоді під час одягання дужку вже не потрібно буде повністю повертати, а тільки підігнати. У такому вигляді наручники також зручно розміщуються у футлярі.

#### *Ключі до наручників*

Вид ключа, який використовується для наручників, залежить від того, які на наручниках отвори для ключа і замикаючі механізми.

Для більшості наручників використовується універсальний ключ. Один ключ підходить майже для всіх наручників. Для більшої безпеки деякі співробітники чи департаменти правоохоронних органів використовують нестандартний ключ. Ключі бувають різної довжини і особливо останнім часом набули поширення довгі ключі з великою ручкою. Але якщо отвори для ключів розвернуті до спини правопорушника, – довгий ключ незручно вставляти в отвір для відмикання наручників. Довші ключі переважно мають більшу ручку, тому їх зручніше повертати, але в таких ключах легше відламується язичок

(борідка) і залишається всередині наручників. Часто це виводить наручники з ладу, їх доводиться розрізати прямо на руках людини.



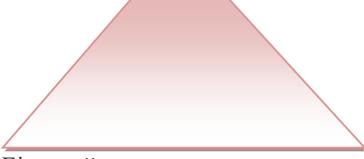
### *Носіння наручників*

Прикордонник, як правило, має носити наручники на службовому ремені у спеціальному футлярі для наручників. Від способу одягання наручників залежить місце розташування футляра. Якщо прикордонник одягає наручники домінують рукою, футляр для наручників має розташовуватися поряд з кобурою для пістолета. Якщо правоохоронець одягає наручники недомінують рукою, футляр для наручників має розташовуватися на боці, протилежному до місця розташування кобури. При розміщенні футляра для наручників слід передусім враховувати те, що він не повинен заважати діставанню зброї або інших засобів і те, що прикордонник за потреби зміг би легко їх витягнути. Не бажано розміщувати футляр для наручників на спині, що заважатиме при сіданні на стілець або в патрульний автомобіль, а наручники натиратимуть спину або впинатимуться в неї. Також при падінні на спину це може призвести до травми хребта.

Для зручності при витягуванні наручників слід завжди класти їх у футляр одинарними дужками вперед, а двійними дужками назад. Класти наручники слід ланцюгом або шарніром вниз, а отвори для ключів мають бути розвернуті один до одного.

Положення і прийоми обмеження свободи дій правопорушника залежать від оцінки небезпечності ситуації. Слід зазначити, що спосіб контролю правопорушника залежить не тільки від рівня підозри:

чим вищий рівень підозрілості ситуації, тим більшим має бути рівень контролю.

<b>ПОЛОЖЕННЯ</b>	<b>РІВЕНЬ КОНТРОЛЮ</b>
Стоячи – руки спереду	
Стоячи – руки позаду	
Стоячи на колінах – руки спереду	
Стоячи на колінах – руки позаду	
Лежачи на животі	
	Більший

Те, що наручники одягнуто, ще не означає, що правопорушника заарештовано. Дуже важливо повідомити правопорушнику, на якого одягнуто наручники, але якого не заарештовано, що його не арештовують. Переважно на підозрюваних не одягають наручники для обшуку; але якщо рівень небезпеки високий, на правопорушника слід одягнути наручники. Загалом усі правопорушники, які можуть становити небезпеку, мають бути одягнуті в наручники.

Дуже важливим є проміжок часу, що безпосередньо передує моменту встановлення фізичного контролю рук правопорушника. Правопорушник сприймає цей час, як свій останній шанс втекти, і тому в цей момент існує висока небезпека сутички або втечі. Агресивний правопорушник може вважати саме цей момент найзручнішою і останньою можливістю для нападу.

Одягання наручників на правопорушника на борту судна може вимагати трохи іншої тактики. Наприклад, переважно положення лежачи долілиць вважається найбезпечнішим, але на менших суднах більш практичним може бути положення на колінах, де правопорушник спирається на бортові поручні обличчям до краю борту. На усіх правопорушників, на яких одягнуто наручники на борту судна, слід також одягати особистий засіб для рятування на воді. Переважно найкраще для цих цілей підходить рятувальний жилет 1-го або 2-го типу, що одягається через голову.

## Принципи одягання наручників на правопорушника

Незалежно від конкретних прийомів чи стилів, які використовуються для одягання наручників на правопорушника, існують принципи, які є загальними для будь-яких прийомів одягання наручників.

**Вигідне/невигідне положення.** Перед одяганням наручників на правопорушника правоохоронець займає вигідне (переважаюче) положення. Як правило, правоохоронець має стояти позаду правопорушника, а правопорушник має стояти з широко розставленими ногами, носки ступенів розвернуті в боки, руки за спиною. Коли правопорушник стоїть у невідгданому положенні на колінах, він має звести коліна разом, щиколотки навхрест і сісти на свої щиколотки, а руки завести за спину. При невідгданому положенні лежачи долілиць правопорушник має розвести широко ноги, носки ступень розвернуті в боки, а руки розведені долонями вгору. Виставляючи правопорушника в позицію для одягання наручників, правоохоронець має перебувати під прикриттям інших правоохоронців і на певній відстані від правопорушника (не менше 1,5 метра при низькому рівні небезпеки) та в разі необхідності використовувати укриття/сховки/перешкоди. Під час зустрічі один на один, яка спонтанно переростає у ситуацію, коли необхідно застосувати наручники, існує мала ймовірність скористатися дистанцією або укриттям. Навпаки, контакт правоохоронця з правопорушником очевидно буде близьким, і правоохоронець з цієї ситуації має перевести правопорушника у відповідне положення для одягання наручників.

**Значення швидкості.** Якщо ви перебуваєте у контактній зоні (0–1,5 м) і вже прийняли рішення про необхідність застосування наручників, дійте швидко. Не задумуйтеся надовго над тим, в який бік розвернуто отвір для ключа. Звичайно, важливо, щоб правопорушник правильно виставив руки великими пальцями вгору і долонями назовні, але під час арешту правопорушника, який чинить опір, на це не слід витрачати зайвий час і увагу.

**Одягання наручників на руки, заведені за спину** (фото 90, а–в). У різних положеннях для одягання наручників руки правопорушника можуть бути у різному початковому положенні (наприклад, на голові), але, коли наручники будуть одягнуті на обидві руки правопорушника, кінцеве положення його рук має бути за спиною. Бажано,

щоб долоні були розвернуті назовні, а великі пальці – вгору. Якщо правопорушник не може звести кисті рук разом за спиною, то можна використати дві пари наручників, з'єднаних між собою. Зважаючи на фізичні обмеження правопорушника, тривалість часу перебування в наручниках, постанови суду та інші міркування, наручники можна також одягати правопорушнику на руки, які він тримає перед собою, але це менш безпечно.



Фото 90, а



Фото 90, б



Фото 90, в

**Правильність розміщення на руках.** Наручники слід одягати по лінії заглибин на зап'ясті шиловидного відростку променевої кістки і ліктьової кістки. Слід пересвідчитися, що вони затягнуті так, щоб, з одного боку, надходження крові до пальців правопорушника не порушувалося, а з другого – правопорушник не зміг звільнитися від них, проте ніколи не можна залишати наручники накладеними поверх рукавів одягу правопорушника, бо це може створити помилкове враження, що наручники затягнуто достатньо щільно, і правопорушник зможе легко звільнитися від них.

**Двійний замок.** Завжди замикайте наручники на двійний замок перед транспортуванням правопорушника. Це переважно робиться одразу після затягування наручників, хоча під час затримання багатьох підозрюваних та за інших обставин, які ускладнюють виконання цієї вимоги, можна з тактичних причин тимчасово відкласти замикання на двійний замок на деякий час.

Більшість наручників замикаються на двійний замок натисканням на штифт зверху по центру на наручниках. Двійний замок можна закрити гострим кінчиком ключа від наручників (шворінь до двійного замка) або ручкою. Інші наручники можуть закриватися по-іншо-

му. Після приведення в дію механізму двійного замка завжди перевіряйте, чи він спрацював, натиснувши на одинарну дужку в бік до подвійної дужки. Двійний замок не дає правопорушнику затягнути наручники тугіше, щоб пізніше поскаржитися на жорстокість або недбалість прикордонника. Ушкодження, отримані внаслідок надто сильного затягування наручників і пошкодження нерву, вже були причиною оскарження у суді. Двійний замок також не дає правопорушнику можливості підклинити наручники.

**Надягання правопорушником наручників самому собі з погрозою щодо нього зброєю.** Під погрозою застосування пістолета можна зажадати від порушника (правопорушника, злочинця), щоб він сам собі надягнув наручники. Для цього, не зменшуючи відстані, кинути наручники йому під ноги і поставити вимогу: “Візьми і надягни наручники!” При відмові – зробити попереджувальний постріл.

Для надягання наручників порушнику (правопорушнику, злочинцю) під погрозою застосування пістолета наручники приводяться в положення, зручне для їхнього надягання, що зменшує можливість нападу, потім надійно блокуються.

Для надягання наручників найбільш безпечними положеннями, які дозволяють щільно охопити і взяти порушника (правопорушника, злочинця) на больовий прийом, що значно знижує можливість його нападу, є положення лежачи на животі та стоячи на колінах, притиснутим до стіни (до дверей легкового автомобіля тощо).

**Надягання наручників стоячи з погрозою зброєю. Положення правопорушника при надяганні наручників стоячи – за руки.**

Контактуючий прикордонник наказує правопорушнику розвернутися до нього спиною та розставити ноги. Ноги мають бути розставлені ширше ніж на ширину пліч, носки ніг розведені в боки. Це дає можливість дещо зменшити рівновагу правопорушника. Далі правопорушнику слід наказати завести руки за пояси, долоні разом, пальці рук переплетені. Остання дія, яку має виконати правопорушник, щоб зайняти правильну позицію, це розвернути кисті долонями вниз, залишаючи пальці переплетеними разом.

**Обмеження свободи дій правопорушника.** Контактуючий правоохоронець бере правопорушника за руки, недомінантною рукою за край долоні правопорушника з боку мізинця. Зауважте, що схожим буде і положення, за якого правопорушнику наказано завести

руки за голову і переплести пальці рук. Цей варіант більш доцільний при швидкому обшуку – обмацуванням рукою тіла правопорушника, коли є підозра, що він може мати зброю за поясом ззаду.

**Надягання наручників.** Прикордонник наказує правопорушнику розвернутися і, стоячи спиною до правоохоронця, зробити крок назад у напрямку до прикордонника. Правопорушнику даються усні накази розставити ноги більше ніж на ширину пліч, носки ніг розведені в боки для зменшення рівноваги правопорушника. Правопорушнику дається наказ завести спочатку одну, а потім другу руку за поясицю пальцями назовні, суглоби (кісточки) пальців разом. Остання дія, яку слід виконати, щоб правопорушник зайняв правильну позицію, наказати йому дивитися прямо перед собою і не рухатися. “Стій! Стріляти буду! Руки вгору! Кругом! Руки за голову! Пальці переплести. Підійди до стіни!”. Не доходячи один крок: “Стій! Уприся руками в стіну! Розстав ноги! Ширше! Заведи праву руку за спину!”

Підійти до правопорушника ззаду.

Ліву ногу поставити між ніг порушника (правопорушника, злочинця) і щільно притиснути його до стіни стегном, а лівою рукою блокувати праву руку порушника (правопорушника, злочинця), здійснюючи на неї больовий вплив.

Вкласти пістолет у кобуру, дістати наручники і надягнути їх.

*При роботі під прикриттям:*

При підході до правопорушника прикордонник витягує наручники. Він має спостерігати за правопорушником, а не дивитися на наручники. Тільки при безпосередньому підході до правопорушника пістолет вкладається в кобуру.

Якщо присутній прикриваючий, який страхує контактуючого під час надягання наручників, то він повинен постійно стежити за поведінкою затриманого і за тим, що відбувається навколо. Він повинен бути завжди готовим надати допомогу контактуючому, а також завжди стояти так, щоб не тримати на лінії вогню контактуючого. Коли контактуючий переміщується вліво, щоб продовжити огляд лівого боку затриманого, другий працівник повинен швидко опустити руку зі зброєю вниз і переміститися вправо, а потім знову утримувати затриманого під контролем (прицілом) так, щоб не тримати на лінії вогню першого співробітника.

У випадку протидії діяти за ситуацією: посилити вплив болю-вого прийому, ударити наручниками, відбігти, застосувати пістолет.

*Характерні помилки:*

- 1) затриманий повернувся кругом, стоїть у звичайній стійці;
- 2) тулуб затриманого не нахилений, голова опущена вниз або він намагається побачити, що відбувається позаду нього;
- 3) надягання наручників з ударом;
- 4) при огляді другий прикордонник тримає першого на лінії вогню.

### ***Методичні рекомендації щодо усунення помилок***

Під загрозою зброї чіткими, рішучими командами змусити затриманого після повороту навколо максимально широко розставити ноги, закласти руки за спину, кисті долонями назовні.

Змусити затриманого повернути голову в бік, протилежний від прикордонника (у бік прикриваючого), нахилити тулуб.

Надягання наручників треба проводити чітко і швидко, але без удару, наручники повинні бути підготовлені до використання, бути у відповідному технічному стані.

Прикриваючий повинен чітко й уважно стежити за тим, що відбувається при надяганні наручників, здійснювати зовнішній огляд і утримувати свою зброю з урахуванням положення першого співробітника.

### **Надягання наручників і зовнішній огляд у положенні стоячи біля стіни**

Вихідне положення – вийняти пістолет з кобури, обличчям до правопорушника, контактуючий спрямовує зброю в бік затриманого, другий прикордонник (прикриваючий) з пістолетом, спрямованим також на затриманого, стає ліворуч (праворуч) від контактуючого під кутом 45°–90°:

Контактуючий дає голосно і чітко команду: “Стій! Повільно підняти руки вгору! Повернутися кругом повільно! Підійти до стіни! Ліву руку на стіну! Потім праву! Впертися головою в стіну!”. Далі дається команда: “Поставити широко ноги! Завести руки за спину! Тильні частини долонь одна до одної! Великі пальці догори! Не рухатися!”;

Обом прикордонникам необхідно утримувати безпечну дистанцію, не наближатися до затриманого до моменту, коли затриманий займе відповідне положення і контактуючий буде готовим до надягання наручників.

Далі контактуючий може покласти пістолет у кобуру, дістати наручники і підготувати їх до використання. Утримуючи наручники за ланцюг правою рукою (один наручник розташовується від великого пальця, другий – від мізинця, одинарна рухома скоба спрямована від чотирьох пальців), перший співробітник підходить праворуч (ліворуч) під кутом 45° до затриманого, захоплює лівою рукою його обидва великі пальці, правою рукою одягає наручник швидким рухом зверху, але без удару! (або знизу, якщо затриманий чоловік високий на зріст) на саме вузьке місце на зап'ястях так, щоб руки затриманого залишалися в наручниках тильними частинами одна до одної.

Потім контактуючий повинен перевірити щільність сидіння наручників (під надітий наручник повинен додатково заходити тільки один мізинець. Якщо наручники затягнуті більше, можливе порушення кровопостачання в кісті затриманого, що може призвести до травми рук. Якщо можна протиснути в наручники більше ніж мізинець, то можлива спроба затриманого звільнитися з наручника). Після перевірки щільності сидіння наручників необхідно закрити їх на подвійний замок за допомогою ключа. Це робиться для попередження самозатягування наручників під час конвоювання або транспортування, що може призвести до травми рук затриманого.

Необхідно пам'ятати, що затриманого в наручниках не можна залишати без нагляду, а також за необхідності перевіряти стан рук затриманого і наручників не менше ніж кожні 120 хвилин.

Далі здійснюється зовнішній огляд затриманого, стоячи ззаду збоку, спочатку його правого боку, потім лівого.

Прикриваючий, який страхує контактуючого, під час надягання наручників повинен постійно стежити за поведінкою затриманого і за тим, що відбувається навколо. Він повинен бути завжди готовим надати допомогу контактуючому, а також завжди стояти так, щоб не тримати його на лінії вогню.

Змусити затриманого після повороту кругом впертися головою в стіну, поставити широко ноги, подалі від стіни, покласти руки за спину, кисті тильними частинами одна до одної (фото 91).



**Фото 91**

### *Характерні помилки:*

- 1) затриманий обернувся, стоїть у звичайній стійці; немає нахилу тулуба; голова затримано-го не впирається в стіну, а лише торкається її; затриманий намагається побачити, що відбувається позаду нього;
- 2) надягання наручників з ударом.

### **Методичні рекомендації щодо усунення помилок**

1. Під погрозою зброї чіткими, рішучими командами змусити затриманого після повороту кругом впертися головою в стіну, поставити широко ноги подальше від стіни, покласти руки за спину, кисті тильними частинами одна до одної.

2. Надягання наручників потрібно здійснювати чітко і швидко, але без удару, наручники повинні бути підготовлені до використання й у відповідному технічному стані.

3. Якщо присутній прикриваючий, він повинен чітко й уважно стежити за всім, що відбувається при надяганні наручників, утримувати свою зброю з урахуванням положення контактуючого.

### **Зняття наручників**

Наручники, як правило, знімаються з правопорушника в одній з трьох ситуацій. По-перше, коли правопорушника звільняють з-під арешту чи з-під варті, по-друге, перед переведенням його у камеру, по-третє, при передаванні правопорушника іншому відомству. Зняття наручників у перших двох ситуаціях переважно виконується у положенні стоячи. Третя ситуація відрізняється від попередніх двох тим, що друга пара наручників одягається на правопорушника перед зняттям першої пари. Якщо зняття наручників виконують два правоохоронці, то правоохоронець прикриття може зайняти позицію “L” відносно правопорушника і правоохоронця, який знімає наручники з боку тієї руки, яка перша звільняється від наручників.

### **Зняття наручників у положенні стоячи**

*Положення.* Правоохоронець має наказати правопорушнику повернутися до правоохоронця спиною, розставити ноги якомога шир-

ше, носки ступенів розгорнуті назовні. Правопорушнику слід наказати зігнути у поясі і дивитися перед собою, після цього припідняти руки, відірвавши їх від спини, і розвести долоні кісточками пальців у боки, щоб був доступ до отворів для ключа від наручників.

**Зняття браслетів.** Переважно першою звільняють руку правопорушника з того боку, з якого правоохоронець носить зброю. Правоохоронець має взятися за ланцюг або шарнірний механізм, обхопивши його долонею недомінантної руки зверху, і вставити ключ у отвір домінантною рукою. Якщо отвори для ключа розвернуті до правопорушника або одинарні дужки розвернуті вгору, службовцеві доведеться обхопити ланцюг чи шарнірний механізм долонею знизу. Поверніть ключ, щоб відкрити двійний замок. Метод одягання наручників передбачає, що наручники мають одягатися розвернутими донизу одинарними дужками.

Положення одинарної дужки має важливе значення, оскільки для того, щоб відкрити одинарну дужку, яка розвернута вгору, необхідно, щоб правопорушник прокрутив свою руку вгору. Для відкриття одинарної дужки, яка розвернута вниз, правопорушник має прокрутити свою руку вниз. Поверніть ключ, щоб вийняти одинарну дужку з подвійної дужки. Усною командою накажіть правопорушнику, прокручуючи руку, вивільнити її з наручника, який ви відкрили, і покласти її собі на поясицю. Коли правопорушник витягнув руку з браслета, вставте одинарну дужку назад у подвійну дужку. Вставляючи ключ у отвір на іншому браслеті, правоохоронець має продовжувати тримати наручники недомінантною рукою за ланцюг або шарнірний механізм. Як варіант при відмиканні другого браслета, коли одинарна дужка розвернута вверху, можна повернути цілі наручники так, щоб одинарна дужка була розвернута вниз, що дасть змогу легше зняти наручники. Правоохоронець має залишатися за правопорушником і намагатися не відходити вбік. Відімкніть подвійний замок. Поверніть ключ, щоб вивільнити одинарну дужку, і дайте правопорушнику усну команду, прокрутивши руку, витягнути її з наручника, який ви відкрили, і покласти її собі на поясицю. Коли наручники знято, відійдіть від правопорушника на дистанцію, необхідну для зворотної реакції на його дії.

## **Надягання наручників – правопорушник у положенні стоячи на колінах**

Положення для надягання наручників, коли правопорушник на колінах, ставить його у менш вигідну ситуацію, ніж коли б він стояв. Пам'ятайте, що деякі правопорушники все одно можуть підтримувати досить добру рівновагу і самоконтроль у цьому положенні.

Здійснити швидкісне приготування до стрільби (з положення очікування або пістолет у кобурі).

Поставити вимогу: “Стій! Стріляти буду! Руки вгору! Кругом! Руки за голову! Пальці переплести! Підійди до стіни! Ближче! Розстав ноги! Ширше! Стань на коліна! Притулися до стіни! Щільніше! Руки за спину!”

Правопорушнику слід наказати звести коліна разом, щиколотки у перехрест, і сісти на щиколотки. Правоохоронець має простежити, щоб правопорушник випрямив носки ступні по поверхні землі, а не управився ними в землю (фото 92, а, б).



**Фото 92, а**



**Фото 92, б**

**УВАГА!** повні, літні або недостатньо гнучкі люди можуть мати труднощі зі складанням щиколоток навхрест і присіданням на них. У такому разі вчиніть по-іншому.

Накажіть правопорушнику завести спочатку одну, а потім другу руку за поясицю, пальцями назовні, кісточками (суглобами) пальців разом. Далі накажіть правопорушнику дивитися вперед і не рухатися.

Підійти до порушника (правопорушника, злочинця) ззаду, поставити ліву ногу між його ніг, прийняти положення випаду, закласти кисть лівої руки під коліно і притиснути коліном порушника (право-

порушника, злочинця) до стіни, лівою рукою блокувати праву руку, здійснюючи на неї больовий вплив.

Вкласти пістолет у кобуру, дістати наручники і надягти їх. Вставати на коліно правої ноги для зручності надягання наручників у цьому варіанті небезпечно.

У випадку протидії діяти за ситуацією: посилити вплив больового прийому, завдати удару п'ятою зверху по литці ноги, ударити наручниками, відбігти, застосувати пістолет.

*Характерні помилки:*

- 1) немає нахилу тулуба; ноги затриманого не схрещені; затриманий намагається побачити, що відбувається позаду нього;
- 2) надягання наручників проводиться з ударом.

### ***Методичні рекомендації щодо усунення помилок***

1. Під загрозою зброї чіткими, рішучими командами змусити затриманого схрестити ноги в положенні стоячи на колінах, закласти руки за спину, кисті тильними частинами одна до одної.

2. Надягання наручників потрібно здійснювати чітко і швидко, але без удару, наручники повинні бути підготовлені до використання, бути у відповідному технічному стані.

3. Якщо присутній прикриваючий, він повинен чітко й уважно стежити за всім, що відбувається при надяганні, утримувати свою зброю з урахуванням положення контактуючого.

### **Надягання наручників лежачи**

Положення для надягання наручників, в якому правопорушник лежить на животі, максимально небезпечно для прикордонника, оскільки ставить правопорушника в найбільш не вигідне положення.

Надягання наручників на правопорушника, який не бажав підкоритися наказам і якого із застосуванням фізичного впливу повалено на землю, здійснюється так само, як описано далі, за винятком того, що наручники надягаються тільки після захоплення рук правопорушника.

### **Надягання наручників – правопорушник у положенні лежачи на животі**

Переведення правопорушника в положення для одягання наручників лежачи на живіт можна здійснювати повільним і обережним методом або швидким “рейдовим” методом.

Під час швидкого рейду команди зайняти положення лежачи обличчям вниз віддаються швидко із застосуванням методів вербального примусу. Команди “Лягти на землю” і “Розвести руки в сторони”, “Не рухатись”. Або поставити вимогу: “Стій! Стріляти буду! Руки вгору! Кругом! Руки за голову! Пальці переплести! Стати на коліна! Упираючись ліктем, лягти на живіт! Руки за спину!” або інші. Головне, щоб це було голосно, впевнено, без зупинок і примусово. Для необхідності збільшення психологічного тиску можна здійснити попереджувальний постріл у небезпечному напрямку.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ – позиційна асфіксія.** Завжди стежте за тим, чи не з’явилися ознаки позиційної асфіксії у правопорушника, який лежить на животі під час встановлення над ним контролю чи обшуку. Серед ознак позиційної асфіксії – дуже різке утруднення дихання, різкі спроби перекотитися на спину або раптове завмирання в нерухомому стані. Позиційна асфіксія стається, якщо особа не може дихати через те, що тиск на неї не дає їй змоги розширювати легені або вдихати повітря.

Відомі випадки настання смерті під час затримання внаслідок позиційної асфіксії. Такі смерті траплялися, коли правопорушник зі зв’язаними за спиною руками і ногами лежав на животі. Певна можливість настання позиційної асфіксії можлива у положенні лежачи на животі під час знерухомлення правопорушника.

### ***Порядок надягання наручників після затримання з погрозою зброєю у положенні правопорушника лежачи на животі***

Положення прикордонника: використовуючи наявні укриття і/або перешкоди і зайнявши відповідну стійку, прикордонник має переконатися, що руки правопорушника порожні: “Стій! Стріляти буду!” Наказати йому підняти руки вгору: “Руки вгору!”

Наказати правопорушнику повернутися до прикордонника спиною: “Кругом!” або “Повернись спиною до мене!”

Коли правопорушник повернувся до правоохоронця спиною, правоохоронець має наказати йому стати на обидва коліна, тримаючи при цьому руки над головою: “Руки за голову! Пальці переплести!”

Далі слід наказати правопорушнику лягти на живіт, руки розвести долонями вгору: “Стати на коліна! Упираючись ліктями об землю, лягти на живіт!”, “Руки за спину!” або “Руки розвести в сторони, долонями вгору!”



**Фото 93**

Правопорушник має широко розвести ноги кісточками на щиколотках до землі (фото 93). Перед одяганням наручників правопорушнику слід наказати дивитися у протилежний бік від місця, де перебуває правоохоронець: “Дивись прямо перед собою (праворуч/ліворуч)!”

**Надягання наручників.** Існує два основних методи одягання наручників на правопорушника у положенні лежачи на животі. Це методи надягання наручників на правопорушника, який: підкоряється наказам, – “внутрішній” метод; не підкоряється наказам, – “зовнішній” метод.

Внутрішній метод кращий і його слід освоїти в першу чергу.

### ***Внутрішнє положення при надяганні наручників***

Внутрішнє надягання наручників необхідно застосовувати, якщо правопорушник не виконує наказу лягти на живіт для надягання наручників. У цьому разі правоохоронець перед тим, як підійти і витягнути наручники, повинен встановити фізичний контроль над порушником.

Важливо пам’ятати, що внутрішнє надягання наручників можна проводити з різних положень. Правопорушника можна захопити за кінцівку після застосування газового балончика в обличчя або після завдання удару ударним спецзасобом. Незалежно від положення правопорушника прикордонник має підійти до нього і захопити його руку.

**УВАГА!** Прикордонник повинен спробувати надягнути наручники на правопорушника тільки тоді, коли робити це безпечно. Необхідно оцінити безпечність місця події і те, чи можливо самостійно надягнути наручники на правопорушника, або ж, можливо, прикордоннику знадобиться допомога.

### ***Перший варіант надягання наручників***

**Послідовність дій.** Прикордонник має різко підійти до правопорушника і взяти його за руку, після чого потягнути руку правопоруш-

ника до своєї ноги і в бік. Тоді підняти її зі свого боку, повернувши у природній спосіб. При цьому пальці руки правопорушника мають бути розвернуті до обличчя прикордонника.

Прикордонник має зайняти положення під кутом приблизно 45 градусів до голови правопорушника, носки ніг якомога ближче до тіла правопорушника.

Стати на коліна у стійку бейсбольного “кечера” так, щоб гомілки торкалися правопорушника. Ближнє до голови правопорушника коліно має проходити під кутом над лопатками правопорушника, але не над шиєю.

Руку правопорушника слід розмістити між колінами правоохоронця і заблокувати, а зап’ястя його має знаходитися в положенні, яке дозволяє застосувати больовий прийом.

Якщо правопорушник починає чинити опір, правоохоронець має перенести вагу свого тіла на свої коліна і на спину правопорушника, одночасно вигинаючи зап’ястя правопорушника і даючи усні команди “Припини опір”.

Коли правоохоронець зайняв положення “кечера”, він має витягнути наручники, надягти їх на руку правопорушника з боку основи великого пальця.

Лівий браслет надягається на ліву руку, а правий – на праву.

Надягання другого браслета:

тримаючи руку правопорушника захопленням кисті, накажіть правопорушнику завести його другу руку за попереk;

візьміть наручники за ланцюг другою рукою, якщо необхідно схопити вільну руку правопорушника. Візьміть вільну руку правопорушника рукою, ближчою до ніг правопорушника. Правоохоронець має міцно тримати наручники за ланцюг і перемістити коліна, щоб перевести руку правопорушника, на яку вже надягнуто браслет наручників, вниз до його попереку;

надягніть другий браслет з боку основи великого пальця так, щоб задні частини рук правопорушника були разом, а великі пальці були розвернуті до його голови.

Припасування і замикання наручників на подвійний замок проводиться так само, як і в положенні стоячи.

## ***Другий варіант надягання наручників***

*Послідовність дій.* Здійснити швидкісне приготування до стрільби (з положення очікування або пістолет у кобурі).

Поставити вимогу: “Стій! Стріляти буду! Руки вгору! Кругом! Руки за голову! Пальці переплести! Стати на коліна! Упираючись ліктем, лягти на живіт! Руки за спину!”



**Фото 94**

Сісти на спину затримуваного верхи, ноги на колінах, лівою рукою захопити кисть правої руки зверху прямим хватом (взяти на больовий прийом – дотискання кисті), а правою впертися в лікоть; обома руками збільшити загин руки, здійснюючи на неї больовий вплив; поставити праву ногу на стопу так, щоб лікоть (плече) упирався в гомілку (блокувати руку гомілкою), вкласти пістолет у кобуру (фото 94).

Здійснюючи больовий вплив на руку, поставити праву ногу так, щоб блокувати гомілкою руку затримуваного, вкласти пістолет у кобуру.

Правою рукою звільнити зап'ястя, відсунувши рукав на руці порушника (правопорушника, злочинця), дістати наручники і взяти перший замковий пристрій сектором нагору.

Лівою рукою відвести праву руку порушника (правопорушника, злочинця), приводячи її в положення, зручне для надягання замкового пристрою, завести за її зап'ястя знизу замковий пристрій і надягти його (фото 95).

Здійснюючи больовий вплив, лівою рукою відвести праву руку порушника (правопорушника, злочинця), приводячи її в положення, зручне для надягання замкового пристрою, завести за її зап'ястя знизу замковий пристрій і надягти його.



**Фото 95**

Правою рукою захопити другий замковий пристрій за передпліччя зверху сектором нагору. Лівою рукою звільнити зап'ястя на лівій руці затриманого, відсунувши рукав, притримуючи правою рукою за кисть, не відпускаючи наручників (фото 96, а). Лівою рукою захопити кисть і відвести руку порушника (правопорушника, злочинця). Правою рукою завести другий замковий пристрій за зап'ястя знизу, завершити надягання наручників (фото 96, б); зробити дотискання і фіксування секторів (фото 96, в).



Фото 96, а

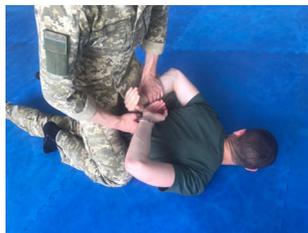


Фото 96, б



Фото 96, в

Такий спосіб надягання наручників може бути застосований після затримання з використанням загнутої руки за спину, також у взаємодії будь-яких переведень затриманого у положення лежачи (кидки, звільнення, у тому числі із застосуванням важеля руки назовні та ін.).

Після проведення будь-яких прийомів необхідно перевести затриманого в положення лежачи на животі і блокувати руку гомілкою. Цей спосіб ефективніше блокування рук стегнами. Рука тут надійно зафіксована на больовому прийомі, і можливість її вивільнення виключається. Водночас права рука залишається вільною для надягання наручників. При блокуванні стегнами необхідно відвести руки убік, якщо не можна втримати їх за лікті. Крім того, у випадку спроби

порушника (правопорушника, злочинця) звільнитися із цього положення і контратакувати прикордонника, останній легко може встати і далі діяти за ситуацією. При блокуванні рук стегнами це виконати значно складніше.

Безпосереднє надягання наручників є найбільш оптимальним. Загин замкових пристроїв за зап'ястя сектором нагору забезпечує вільне обертання сектора назовні, що виключає зачеплення його за одяг. При такому способі надягання наручників руки затриманого залишаються в положенні, зручному для нього.

Цей спосіб надягання наручників може бути рекомендований для застосування в положенні порушника (правопорушника, злочинця) стоячи і стоячи на колінах, притиснутим до стіни. Для надягання наручників необхідно зробити загин руки за спину (блокування руки позаду).

### ***Третій варіант надягання наручників***

Для більш надійного блокування порушника (правопорушника, злочинця) він може бути взятий на два больових прийоми на ногу і на руку. Спочатку послідовність дій, як у першому варіанті. Після прийняття порушником (правопорушником, злочинцем) положення лежачи на животі із заведеними за спину руками поставити вимогу: “Зігни праву ногу в колінному суглобі!”

Виконати больовий прийом, обмеження литки ноги.

Лівою рукою блокувати праву руку порушника (правопорушника, злочинця), здійснюючи на неї больовий вплив.

Вкласти пістолет у кобуру, дістати наручники і надягнути їх. У випадку протидії діяти за ситуацією: посилити вплив болючих прийомів, завдати удару наручниками, встати, відбігти, застосувати пістолет.

*Характерні помилки:*

- 1) затриманий у положенні, коли його ноги не розведені; затриманий намагається побачити, що відбувається позаду нього;
- 2) надягання наручників з ударом;
- 3) спроба підняти затриманого з положення лежачи одним рухом.

### ***Методичні рекомендації щодо усунення помилок:***

Під загрозою зброї чіткими, рішучими командами змусити затриманого провести всі дії та зайняти зазначене положення, після чого підходити з підготовленими до надягання наручниками.

Надягання наручників потрібно здійснювати чітко і швидко, але без удару, наручники повинні бути підготовлені до використання й перебувати у відповідному технічному стані.

Подаючи чіткі команди й утримуючи контроль над рухами і поведінкою затриманого (з допомогою взяття кисті на больовий прийом), необхідно допомогти затриманому сісти, а потім встати.

Інші методи надягання наручників, які в разі крайньої необхідності виконуються без прикриваючого:

під больовим контролем у стіни;

під загрозою вогнепальною зброєю і без наручників.

### **4.3. Прийоми застосування газового балончика**

Хімічні речовини переважно використовуються, якщо усні накази є неефективними або недоцільними і виникає необхідність у самозахисті. Хімічні речовини – це альтернативний засіб застосування сили, і він не може замінити інших спецзасобів, таких, як вогнепальна зброя, палиця чи інші прийоми самозахисту або фізичного контролю.

Газовий балончик “Терен-4М” ( тільки для силових структур ) на сьогодні є одним з найефективніших засобів вітчизняного та західного виробництва. Особливість “Терена-4М” полягає в тому, що він містить суміш двох сильнодійних речовин: максимально дозволена концентрація CS, що забезпечує стабільну роботу при низьких температурах, і МПК. Як роздратовуюча і слезогінна речовина CS здійснює сильну больову дію на шкіру, а МПК як капсаїциноподібна речовина здійснює задушливий ефект. Поєднання цих двох різнорідних дій дає більшу результативність, ніж ефект від кожної речовини окремо.

Надійність аерозолу, порівняно з газовим пістолетом більша – непереривність та керованість дії на правопорушника і можливість одночасної дії на кількох чоловік шляхом утворення аерозольної хмари. Оптимальний режим застосування – окремі пуски на 1–2 секунди. Об’єм балончика забезпечує безперервне розпилення речовини протягом 6–7 секунд, що дозволяє зробити не менш п’яти включень по 1–2 секунді. Це важливо при нападі кількох чоловік чи невдалих перших спробах застосування засобу. Під час використання балончик не виступає з руки, тому його важко вибити чи забрати.

Балончик слід носити у спеціально призначеному для цього футлярі, причіпленому до ременя правоохоронця, у вертикальному положенні розпилювачем вгору (фото 97). При носінні балончика на боці, де розміщується зброя, може виникнути проблема, пов'язана з тим, як швидко дістати газовий балончик так, щоб цьому не заважала власне сама зброя.



Фото 97

**Прийоми діставання балончика.** Балончик розміщується на поясі правоохоронця з боку зброї – балончик можна розмістити перед або позаду зброї (носом вперед). Балончик слід діставати рукою, якою дістаєте зброю. Витягнувши балончик, зайняти ту чи іншу позицію готовності. Протилежна рука має бути піднята для захисту обличчя правоохоронця.

Носіння на боці, протилежному до розміщення зброї / діставання навхрест – балончик розміщується на поясі правоохоронця з боку, протилежного до розміщення зброї (носом назад). Балончик слід діставати рукою, якою дістаєте зброю. Простягнувши руку поперек корпусу, витягнути балончик і зайняти ту чи іншу позицію готовності.

Носіння на боці, протилежному до розміщення зброї / діставання рукою протилежною до розміщення зброї – балончик розміщується на поясі правоохоронця з боку, протилежного до розміщення зброї (носом вперед). Балончик слід діставати рукою, протилежною до тієї, якою дістаєте зброю. Витягнувши балончик, займіть позицію готовності.

**Діставання і націлювання газового балончика. Позиції готовності.** Газовий балончик переважно розміщують на тому чи іншому боці службового ременя. Залежно від цього його можна витягнути однією чи другою рукою і навіть рухом навхрест протилежною рукою (поперек корпусу). Кожна техніка має свої переваги і недоліки, але незалежно від способу діставання не забувайте, що після того, як

ви дістали балончик, його розпилюючий носик має бути спрямований на ціль (захоплення цілі).

Після того, як балончик витягнуто, правоохоронець може зайняти одну з трьох позицій для застосування балончика.

*Висока готовність.* Балончик розміщується в руці правоохоронця по центру корпусу, тіло напружене і готове до дії.

*Низька готовність.* Правоохоронець тримає балончик у руці, якою користується зброєю, ховаючи його за ногою. З позиції низької готовності правоохоронець має можливість швидко витягнути і застосувати.

*Повна готовність* Правоохоронець тримає балончик у витягнутій руці, спрямованій на правопорушника, а протилежну руку тримає перед своїм обличчям і прикриває його від можливого “занесення” розпиленого аерозолу в його бік. Балончик переводиться у позицію повної готовності безпосередньо під час розпилення.

**Словесний супровід.** Якщо на правоохоронця здійснюється напад, він має голосно вимовляти команди: “Стій!” або “Назад!”. Це може подіяти як спосіб відволікти увагу правопорушника і змусити його вагатися чи навіть припинити напад. Це також допоможе звернути увагу інших правоохоронців, які перебувають на місці події і можуть прийти на допомогу. Якщо правопорушник не нападає агресивно, спробуйте примусити його підкорятися наказам за допомогою усних команд і за рахунок збільшення кількості правоохоронців на місці події.

**Бризнув і відступив.** Дотримуйтеся рекомендацій виробника щодо мінімальної дистанції для розпилення, способу і тривалості розпилення. Розпилення занадто великої кількості засобу може мати змиваючий ефект і затримати дію засобу. Але більш тривале розпилення може бути необхідне у вітряних умовах. Одразу ж після розпилення правоохоронець має зробити тактичний крок убік з лінії нападу. Правопорушник може продовжити нападати, навіть якщо він нічого не бачить, і спробує атакувати в напрямку, де, як він вважає, перебуває правоохоронець. Використання газового балончика слід припинити, якщо правопорушник починає підкорятися наказам або його дії вимагають застосування інших варіантів застосування сили.

**Контроль правопорушника.** Після застосування газового балончика до правопорушника спробуйте усними командами змусити виконувати ваші накази. Якщо підозрюваний підкоряється, усно на-

кажіть йому стати у положення для проведення затримання (арешту). Як правило, на правопорушника, до якого було застосовано газовий балончик, слід одягнути наручники і обшукати. Пам'ятайте, що правопорушник може в цей час нічого не бачити, тому команди віддавайте голосно і повторюйте їх.

### **Порядок безпечного використання газового балончика та заходи безпеки при його застосуванні**

1. Застосовувати спеціальні хімічні засоби необхідно з боку вітру, у крайньому випадку при бічному вітрі.

2. Потрапивши в газову хмару, необхідно: найпростішим фільтром (носова хустка, шапка тощо) захистити органи дихання;

вийти з газо-димної хмари перпендикулярно напрямку вітру; зробити глибокий вдих і подихати свіжим повітрям.

Забороняється терти тіло чим-небудь.

3. Першу допомогу слід надавати, коли правопорушник повністю контрольований, а місце події є безпечним. Надаючи першу допомогу, розмовляйте з правопорушником. Правопорушник може демонструвати ознаки паніки. Залежно від ситуації можна продемонструвати правопорушникові бажання допомогти. У цьому разі перша допомога буде більш ефективною.

Розверніть правопорушника обличчям до вітру. Рясно ополосніть уражені місця прохолодною водою. Чисте рідке мило також допомагає змити діючу речовину зі шкіри. Накажіть правопорушнику розплющити очі, коли бризкаєте на обличчя прохолодну воду. Можливо, необхідно буде розплющити очі примусово за допомогою лицевих м'язів. Не розплющуйте очі руками. До місць, в яких є постійне відчуття печіння чи подразнення, прикладайте лід. Не тріть уражені місця.

Симптоми мають минути за 10–40 хвилин. Якщо симптоми тривають довше 45 хвилин, слід звернутися за медичною допомогою.

Існує багато потенційних ситуацій, в яких правоохоронець може використати газовий балончик. Правильне і своєчасне використання газового балончика дає правоохоронцю змогу встановити контроль над правопорушником і звести до мінімуму тілесні ушкодження учасників сутички.

---

## **5. Методичні рекомендації для науково-педагогічного складу та керівників підрозділів щодо підготовки до застосування сили та спеціальних засобів**

1. Загальною методологічною основою підготовки до застосування сили та спеціальних засобів має бути системний підхід, відповідно до якого підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування сили та спеціальних засобів слід розглядати як систему, що відображає цілеспрямований підхід до побудови навчально-виховного процесу на основі закономірностей і принципів фізичного виховання, а також свідомого науково обґрунтованого добору форм, методів і засобів підготовки до застосування сили та спеціальних засобів.

Важливість діяльнісного підходу обумовлена тим, що підготовка курсантів до застосування сили та спеціальних засобів як складова професійної підготовки є одним з видів навчальної діяльності, містить відповідну мету, умови, дії, операції та детермінована потребнісно-мотиваційними чинниками.

Значення особистісно орієнтованого підходу обумовлено тим, що при організації підготовки курсантів до застосування сили та спеціальних засобів важливо врахувати у її змісті мету загальнопрофесійної підготовки, яка визначає необхідність забезпечення єдності розумового, морального, фізичного розвитку фахівців, а також вибору системи педагогічних форм і методів, які стимулювали б позитивну мотивацію до формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів.

У свою чергу положення *акмеологічного* підходу дозволяють визначити траєкторію особистісного зростання, що формується під час підготовки до застосування сили та спеціальних засобів як структурного елемента професійної готовності загалом.

2. Організацію підготовки до застосування сили та спеціальних засобів слід здійснювати з дотриманням *загальних принципів* фізичної підготовки (принцип всебічного розвитку, свідомості й активності, науковості й доступності, систематичності й послідовності, принцип наочності, міцності й всебічного розвитку) та загальних принципів теорії й практики спорту (урахування мети як основи побудови тренувальної діяльності; програмно-цільової організації тренувального процесу; концентрації на обмеженому за часом етапі підготовки односпрямованого фізичного навантаження; організації послідовної системи фізичних навантажень та ін.), а також специфічного принципу єдиної підготовки до застосування сили та спеціальних засобів (визначає найголовніші етапи, яким всі офіцери-прикордонники повинні приділяти увагу).

3. Підготовку до застосування сили та спеціальних засобів необхідно здійснювати на основі розробленої методики, що уявляє структуру відповідної готовності, зокрема її трикомпонентну будову (особистісно-мотиваційний, змістово-інформаційний та операційно-діяльнісний компоненти) та містить цільовий, мотиваційний, організаційний, змістовий та результативний компоненти.

4. Для забезпечення у курсантів високого рівня мотивації до засвоєння системи знань про особливості застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності, а також для самозахисту важливо ознайомлювати їх зі знаннями про значимість готовності до застосування сили та спеціальних засобів для ефективного виконання завдань з охорони державного кордону; наявною неузгодженістю у них між справжнім і необхідним рівнем сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів, а також надавати можливість для цілеспрямованого розвитку фізичних властивостей, що необхідні для застосування сили та спеціальних засобів.

5. Важливе значення в організації підготовки курсантів до застосування сили та спеціальних засобів має поетапна організація підготовки до застосування сили та спеціальних засобів в процесі оперативно-службової діяльності. Відповідно до цього навчання курсантів застосовувати спеціальні засоби і заходи фізичного впливу слід організовувати в три етапи, зокрема через формування техніки прийомів застосування сили та спеціальних засобів, тренування в прискореному пересуванні, подоланні перешкод і формування емоційно-психологічної готовності до застосування сили та спеціальних засобів (навчальний етап), удоскона-

лення техніки базових прийомів застосування сили та спеціальних засобів, оволодіння новими прийомами і діями, удосконалення в подоланні перешкод, прискореному пересуванні з підвищеним фізичним навантаженням (спортивний етап) та через комплексне застосування сили та спеціальних засобів зі створенням тактичної обстановки, що моделює умови службово-оперативної діяльності (тактичний етап). Поетапність формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів має стосуватися також організаційних форм підготовки, використання відповідних методів та відбору прийомів, необхідних офіцеру-прикордоннику при виконанні завдань оперативно-службової діяльності.

6. Формування знань, умінь та навичок застосування сили та спеціальних засобів потрібно здійснювати на основі моделювання ситуацій оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника та з відпрацюванням алгоритму дій в екстремальних ситуаціях. При цьому з урахуванням того, що навчання будь-яких рухових дій, у тому числі прийомів застосування сили та спеціальних засобів, здійснюється в три етапи (знання – уміння – навички), слід насамперед надавати курсантам певний обсяг знань про особливості, правила і прийоми застосування сили та спеціальних засобів, а також передбачити ґрунтовний розгляд різних системних аспектів оперативно-службової діяльності на державному кордоні. Необхідний рівень підготовленості курсантів до застосування сили та спеціальних засобів слід забезпечувати за рахунок ознайомлення із загальним алгоритмом дій при застосуванні спеціальних засобів та заходів фізичного впливу через визначення найбільш раціональної послідовності навчання техніки прийомів застосування сили та спеціальних засобів та логічний взаємозв'язок прийомів і дій.

7. Для активізації самостійної роботи курсантів з формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів слід забезпечити курсантів відповідними пізнавальними завданнями та ознайомити з планом їх вирішення. При вирішенні таких завдань важливо, щоб курсанти вчилися аналізувати ситуацію та описувати алгоритм своїх дій щодо застосування сили та спеціальних засобів в процесі оперативно-службової діяльності. Окрім цього, після того, як всі курсанти виконають усі вправи, слід проводити груповий розбір їхніх дій для оцінки ефективності самостійного вивчення того чи іншого прийому.

8. Важливою умовою належної організації підготовки застосування сили та спеціальних засобів є одержання достовірної, повної і своє-

часної інформації про її стан. Моніторинг у цьому випадку дає можливість визначити реальний рівень сформованості готовності курсантів до застосування сили та спеціальних засобів, дати оцінку ефективності всього процесу підготовки та стимулювати мотивацію та освітні потреби курсантів. Для забезпечення регулярного моніторингу підготовки до застосування сили та спеціальних засобів необхідно вибирати відповідні форми контролю, забезпечувати стимулюючий вплив оцінювання на особистісне становлення майбутніх фахівців.

Отже, основними методичними рекомендаціями підготовки до застосування сили та спеціальних засобів є:

1) використання як методологічної основи формування професійно-психологічної компетентності системного підходу, а також діяльнісного, особистісно орієнтованого та акмеологічного;

2) дотримання загальних принципів фізичної підготовки, теорії й практики спорту, а також специфічного принципу єдиної підготовки до застосування сили та спеціальних засобів;

3) використання методики підготовки до застосування сили та спеціальних засобів, що ураховує структуру відповідної готовності, зокрема її трикомпонентну будову (особистісно-мотиваційний, змістово-інформаційний та операційно-діяльнісний компоненти) та містить цільовий, мотиваційний, організаційний, змістовий та результативний компоненти;

4) забезпечення у курсантів високого рівня мотивації до засвоєння системи знань про особливості застосування сили та спеціальних засобів в оперативно-службовій діяльності;

5) поетапна організація підготовки до застосування сили та спеціальних засобів (навчальний, спортивний та тактичний етапи) з відповідними організаційними формами підготовки та методами роботи;

6) формування знань, умінь та навичок застосування сили та спеціальних засобів на основі моделювання ситуацій оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника;

7) моделювання ситуацій оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника з відпрацюванням алгоритму дій в екстремальних ситуаціях;

8) активізація самостійної роботи курсантів з формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів та ін.

## Список рекомендованої літератури

Ашкинази С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации : монография / под ред. проф. В. Л. Марищука ; Воен ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург, 2001. 240 с.

Бурцев Г. А. Ведение рукопашного боя с помощью подручных средств. Москва : Наука, 1990. 112 с.

Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. .... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2001. 20 с.

Заярін Г. О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції : підруч. для курсантів вищ. навч. закл. МВС України. Донецьк : ДІВС, 2002. 304 с.

Інструкція про порядок застосування зброї, бойової техніки, озброєння кораблів (катерів), літаків і вертольотів Державної прикордонної служби України, спеціальних засобів та використання заходів фізичного впливу під час охорони державного кордону та виключної (морської) економічної зони України Державною прикордонною службою України : наказ Адміністрації ДПСУ від 21.10.2003 № 200. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0963-03>

Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України : навч. посіб. 2-ге вид. Львів : Сполом, 2004. 304 с.

Комарницький В. Традиції українського фізичного виховання : бойовий гопак. *Слово*. 2012. № 2(50). С. 16–17.

Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва : Просвещение, 1996. 312 с.

Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99). Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2003. 118 с.

Правила застосування спеціальних засобів при охороні громадського порядку в Україні : постанова Ради Міністрів України від 27.02.1991 № 49. URL : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/49-91-%D0%BF>

Про державний кордон України : Закон України від 11.04.1991 № 1777-ХІІ. *Відом. Верхов. Ради України*. 1992. № 2. Ст. 5. (зі змінами ; ост. ред. 19 листопада 2012 р.).

Про Державну прикордонну службу України : Закон України від 03.04.2003. № 661-IV. *Відом. Верхов. Ради України*. 2003. № 27. Ст. 208. (зі змінами; ост. ред. 9 червня 2013 р.).

Про затвердження Вимог до рівня професійної підготовки персоналу підрозділів охорони державного кордону, який безпосередньо призначаєть-

ся для несення служби у пунктах пропуску через державний кордон : наказ Адміністрації Державної прикордонної служби України від 04.11.2006 № 825. Київ, 2006. 12 с.

Про затвердження Інструкції про порядок організації та здійснення заходів власної безпеки військовослужбовців і працівників Державної прикордонної служби України та їх близьких родичів : наказ Адміністрації ДПСУ від 28.04.2004 № 354. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0637-04>

Про контрольовані прикордонні райони : постанова Кабінету Міністрів України від 03.08.1998 № 1199. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1199-98-%D0%BF>

Про Концепцію розвитку Державної прикордонної служби України на період до 2015 року : Указ Президента України від 19.06.2006. № 546/2006. *Офіц. вісн. України*. 2006. № 25. С. 14.

Про невідкладні заходи щодо посилення боротьби зі злочинністю : Указ Президента України від 21.07.1994. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/396/94>

Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 р. № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2015. № 40–41. Ст. 379.

Про невідкладні заходи щодо посилення боротьби зі злочинністю : Указ Президента України від 21 липня 1994 р. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/396/94>

Про оперативно-розшукову діяльність : Закон України від 18 лютого 1992 р. № 2135-XII. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2135-12>

Про прикордонний режим : постанова Кабінету Міністрів України від 27.07.98 № 1147. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua> Психологія професійної діяльності офіцера / С. Д. Максименко та ін. Хмельницький : Видавництво АПВУ, 1999. 488 с.

Фактор морально-фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів у силовій затримці правопорушників / В. О. Гаврилін та ін. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 10. С. 20–23.

Фігура О. В. Рукопашний бій : навчально-методичний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2004. 131 с.

## Зміст

Вступ .....	3
1. Особиста безпека персоналу Державної прикордонної служби України .....	5
2. Структура, характеристика рівнів сформованості та педагогічні умови формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів .....	15
2.1. Зміст та структура готовності до застосування сили та спеціальних засобів .....	15
2.2. Критерії, показники та характеристика рівнів сформованості готовності до застосування сили та спеціальних засобів .....	20
2.3. Педагогічні умови формування готовності до застосування сили та спеціальних засобів .....	27
3. Навчання застосування заходів фізичного впливу .....	30
3.1. Підготовчі прийоми.....	30
3.2. Удари руками .....	46
3.3. Удари ногами .....	53
3.4. Кидки .....	61
3.5. Больові прийоми.....	72
3.6. Задушливі прийоми .....	80
3.7. Захист від ударів руками.....	82
3.8. Захист від ударів ногами .....	91
3.9. Звільнення від захоплень .....	94
3.10. Обеззброювання.....	106
3.11. Обшук.....	115
3.12. Конвоювання.....	117
4. Навчання застосування спеціальних засобів .....	118
4.1. Прийоми застосування гумового кийка .....	118
4.2. Прийоми застосування наручників.....	125
4.3. Прийоми застосування газового балончика.....	145
5. Методичні рекомендації для науково-педагогічного складу та керівників підрозділів щодо підготовки до застосування сили та спеціальних засобів .....	149
Список рекомендованої літератури .....	153

**Андрій Васильович Чудик  
Андрій Вікторович Мельніков  
Кирило В'ячеславович Пантелєєв  
Андрій Степанович Неділько**

**ОСОБИСТА БЕЗПЕКА  
ТА ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ**

**Навчальний посібник**

Редактор О. Л. Грицева  
Коректори: С. С. Кондратюк, А. І. Дияк  
Комп'ютерна верстка О. П. Поштова

---

Здано до набору 16.12.2019. Підписано до друку 21.12.2020  
Формат 60×84/16. Гарнітура TimesNewRoman. Тираж 100 прим.  
Друк оперативний. Ум. друк. арк. 10,23. Обл.-вид. арк. 10,56

---

Видавництво Національної академії  
Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3010 від 22.10.2007  
Зам. № 91