

Львівський державний університет внутрішніх справ

# Основи володіння працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу

*Навчальний посібник*

Львів  
2022

УДК 796.012.62:351.741](075.8)  
О 72

Рекомендовано до друку та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС  
Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ  
(*протокол від 30 листопада 2022 року № 5*)

Рецензенти:

**Ігор Юрійович СИДОРКО,**

доцент, кандидат педагогічних наук  
(Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського);

**Сергій Михайлович БАНАХ,**

доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

**Основи володіння працівниками правоохоронних органів**  
О 72 заходами фізичного впливу : навчальний посібник /  
О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, О. А. Чичкан, Л. М. Балушка,  
І. Я. Гнип та ін. ; за ред. О. І. Тьорло. Львів : Львівський  
державний університет внутрішніх справ, 2022. 448 с.

ISBN 978-617-511-375-2

Викладено теоретичний матеріал і практичні завдання для оволодіння здобувачами вищої освіти навчальних закладів зі специфічними умовами навчання системи МВС або працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу, прийомами тактики самозахисту для затримання правопорушника в різних ситуаціях, пов'язаних із службовою діяльністю. Викладений матеріал має допомогти майбутнім правоохоронцям або працівникам правоохоронних органів у відпрацюванні (самостійно чи під час практичних занять) типових і нетипових дій під час несення служби.

Для здобувачів вищої освіти, викладачів, працівників системи МВС.

The theoretical material and practical tasks for mastering higher education applicants of educational institutions with specific conditions for training the MIA system or law enforcement officers with measures of physical influence, methods of self-defense tactics for the detention of the offender in various situations related to official activity are presented. The above material should help future law enforcement officers or law enforcement officers in working out (independently or during practical classes) typical and atypical actions in the course of service.

**УДК 796.012.62:351.741](075.8)**

© Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Чичкан  
О. А., Балушка Л. М., Гнип І. Я. та ін, 2022  
© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2022

**ISBN 978-617-511-375-2**

# Зміст

<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ ПІДРОЗДІЛІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ</b> .....	9
<b>Розділ 2. КОНТИНУУМ СИЛИ. ПРАВОВІ ПІДСТАВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ</b> .....	21
2.1. Основні принципи застосування континууму сили.....	21
2.2. Перелік та визначення видів заходів примусу.....	84
2.3. Умови та межі застосування поліцейських заходів примусу.....	85
2.4. Правові підстави застосування сили правоохоронцями.....	87
2.5. Правові норми та правила застосування спеціальних засобів.....	90
2.6. Відповідальність за неправомірне застосування поліцейських заходів примусу.....	93
<b>Розділ 3. СТРЕС ЯК ПОТЕНЦІЙНИЙ ЧИННИК ДЕЗОРГАНІЗАЦІЇ. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ У ПОВСЯКДЕННІЙ СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	105
3.1. Стрес та способи його подолання.....	105
3.2. Психологічна допомога в роботі правоохоронця. Загальні рекомендації.....	110
3.3. Формування навичок стресостійкості в екстремальних ситуаціях. Методи та прийоми саморегуляції фізичного і психічного стану.....	118
<b>Розділ 4. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА РУХОВИХ НАВИЧОК, НЕОБХІДНИХ У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	122
4.1. Швидкісно-силова підготовка правоохоронців.....	124
4.1.1. Загальні положення методики розвитку швидкості рухів.....	127

4.1.2. Загальні положення методики розвитку швидкісно-силових якостей.....	129
4.2. Витривалість у підготовці правоохоронців.....	132
4.2.1. Розвиток загальної витривалості (аеробних можливостей).....	134
4.2.2. Розвиток спеціальної витривалості.....	136
4.3. Гнучкість.....	139

## **Розділ 5. РОЗТАШУВАННЯ ВРАЗЛИВИХ МІСЦЬ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ПІСЛЯ ЗАВДАННЯ УДАРІВ ПО НИХ.....144**

5.1. Особливості проведення практичних занять з вивчення прийомів заходів фізичного впливу.....	145
5.2. Розташування вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них.....	146
5.3. Вразливі місця на тілі людини.....	150

## **Розділ 6. СПЕЦІАЛЬНІ ТА ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ.....164**

6.1. Спеціальні вправи для усіх видів одноборств.....	166
6.1.1. Страховки під час падінь.....	166
6.1.2. Перекиди (кувирки, перевороти).....	170
6.2. Підготовчі вправи для занять рукопашним боєм.....	173
6.2.1. Сійки, дистанції, зміщення та способи пересування.....	173
6.2.2. Комплекс рукопашного бою.....	177

## **Розділ 7. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ ТА ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ.....183**

7.1. Основи методики вивчення та вдосконалення техніки ударних прийомів руками і ногами.....	183
7.2. Техніка ударів руками.....	191
7.3. Техніка ударів ногами.....	195
7.4. Основи методики вивчення та вдосконалення техніки виконання захисних дій від ударів руками і ногами.....	198
7.5. Техніка виконання захисних дій від ударів руками і ногами...198	

## **Розділ 8. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА ТА СУПРОВОДЖЕННЯ ЗАТРИМАНОВОГО.....208**

8.1. Затримання способом «ривком».....	208
8.2. Затримання способом «замком».....	213

8.3. Затримання способом «нирком».....	216
8.4. Затримання способом «важелем руки до середини».....	220
8.5. Затримання способом «важелем руки назовні».....	223
8.6. Затримання способом «вузлом зверху».....	227
8.7. Затримання способом «важелем руки через передпліччя».....	230
8.8. Затримання способом «важелем руки через шию».....	233
8.9. Затримання у разі підходу ззаду способом «поштовхом загнути руки за спину».....	237
8.10. Затримання під час підходу ззаду способом «під ручку».....	240

## **Розділ 9. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ КИДКІВ.....244**

9.1. Загальна характеристика кидків та методика вивчення кидкової техніки.....	244
9.2. Кидок «задня підніжка».....	248
9.3. Кидок «передня підніжка».....	252
9.4. Кидок «через стегно».....	256
9.5. Кидок «через плече».....	260
9.6. Кидок «захопленням ніг спереду».....	264
9.7. Кидок «захопленням ніг ззаду».....	268

## **Розділ 10. ПРИЙОМИ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ТА ОБХВАТІВ ПРАВОПОРУШНИКА З ПОДАЛЬШИМ ЙОГО ЗАТРИМАННЯМ.....273**

10.1. Різновиди звільнення від захватів та обхватів.....	274
10.2. Звільнення від захватів та обхватів правопорушника при підході спереду.....	275
10.3. Звільнення від захватів та обхватів правопорушника при підході ззаду.....	294

## **Розділ 11. ТЕХНІКА ПРИЙОМІВ ЗАХИСТУ ВІД НАПАДУ ОЗБРОЄНОГО ПРАВОПОРУШНИКА З ПОДАЛЬШИМ ЙОГО ЗАТРИМАННЯМ.....305**

11.1. Захист від ударів ножем.....	305
11.2. Захист від погрози пістолетом.....	330

## **Розділ 12. ТЕХНІКА ДІЙ У РАЗІ СПРОБИ ПРАВОПОРУШНИКА ДІСТАТИ ЗБРОЮ.....353**

<b>Розділ 13. ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ, ЩО ЗАГРОЖУЄ ЖИТТЮ.....</b>	<b>366</b>
<b>Розділ 14. МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ НАПАДУ НА ПРАЦІВНИКА ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....</b>	<b>380</b>
14.1. Загальні особливості затримання правопорушників у підвалах та на горищах будівель.....	381
14.2. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір в обмеженому просторі в коридорі житлового будинку.....	395
14.3. Техніка виконання прийомів самозахисту та затримання правопорушника в ліфті.....	400
14.4. Застосування заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту.....	413
14.5. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті.....	418
<b>ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЗЧИК.....</b>	<b>432</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>435</b>

## ВСТУП

Діяльність правоохоронних органів можна віднести до професії комплексного характеру, яка здійснюється у специфічних непередбачуваних, почасти екстремальних зовнішніх умовах, вимагаючи від правоохоронців високої психічної стійкості, загальної та спеціальної витривалості.

Професійна підготовка працівників правоохоронних органів потребує постійного вдосконалення. Надважливим у професійній системі підготовки правоохоронців є набуття ними практичних навичок із застосування заходів фізичного впливу. Безпосереднє оволодіння практичними навиками застосування заходів фізичного впливу сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника правоохоронних органів до ефективних та своєчасних дій з протидії правопорушникам з мінімальним ризиком для здоров'я та життя правоохоронця.

Своєю чергою, зазначимо, що правоохоронець не тільки має вправно застосовувати заходи фізичного впливу, але й ґрунтовно знати правові підстави застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.

У навчальному посібнику розкрито не лише вивчення та вдосконалення технічних дій прийомів рукопашного бою, засобів фізичного впливу, самозахисту, а й такі важливі аспекти, як правове обґрунтування, психологічна підготовка правоохоронців та спосіб надання психологічної допомоги постраждалому в різних екстремальних ситуаціях. Вивчення прийомів самозахисту пов'язане з особливостями реакції організму на больові впливи, а відтак й наслідки після них. Основою ефективного оволодіння заходами фізичного впливу є відмінна фізична підготовленість правоохоронців. Тому наведено також різні методи та засоби розвитку фізичних якостей правоохоронців.

Це видання буде корисним працівникам правоохоронних органів, які в умовах виконання своїх службових повноважень стикаються із силовим протистоянням або безпосередньо з охороною громадського порядку.

Посібник містить найбільш ефективні прийоми самозахисту, які запозичені із різних видів одноборств (самбо, дзюдо, карате, ушу, айкідо, кік-боксінга та ін.), і які необхідно, на думку авторів, застосовувати у службовій діяльності працівників правоохоронних органів.

До вивчення того чи іншого прийому додано посилання на вебресурс або QR-код, що дасть можливість більш детально ознайомитися з технікою виконання того чи іншого прийому або заходу фізичного впливу.

У написанні посібника використано результати наукових досліджень, передовий досвід спецпідрозділів та низку наукових джерел, щодо питань, які розглядаються. Це видання уособлює комплекс знань та практичних навиків фахівців правоохоронних органів та науковців.

## Розділ 1

# ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ ПІДРОЗДІЛІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

Професійна підготовка працівників правоохоронних органів має різнобічний характер. Невід'ємною її частиною є фізична підготовка особового складу підрозділів правоохоронних органів. Фізична підготовленість правоохоронців складається із загальної та спеціальної підготовки. Фізична підготовка правоохоронців має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням професійної спрямованості. Фізична підготовка містить комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей правоохоронців, необхідних у своїй професійній діяльності.

Основними завданнями фізичної підготовки правоохоронців є:

- 1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;
- 2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, застосування заходів фізичного впливу та прийомів рукопашного бою,
- 3) забезпечення високої професійної працездатності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників професійної діяльності та навколишнього середовища;
- 5) виховання психологічної стійкості, самовпевненості, цілеспрямованості, сміливості та рішучості, ініціативності та винахідливості, витримки і самовладання;
- 6) формування готовності правоохоронців до дій в екстремальних умовах;
- 7) удосконалення злагодженості роботи правоохоронців у складі підрозділу;
- 8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

Змістом фізичної підготовки є фізичні вправи, спеціальні знання й організаторсько-методичні навички та вміння.

Виконуючи фізичні вправи, беруть до уваги категорії та віковий ценз, обов'язково дотримуються заходів безпеки, гігієнічних умов, активно використовують оздоровчі фактори.

Кожен правоохоронець має індивідуально відповідати за свій рівень фізичної підготовленості, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами і бути постійно фізично готовим до виконання своїх службових повноважень.

Фізичні якості – це властивості організму, що забезпечують його рухову діяльність. До основних фізичних якостей правоохоронців належать витривалість, сила, швидкість і спритність. Далі більш детально розглянемо особливості їх розвитку.

Організація фізичної підготовки у різних підрозділах правоохоронних органів відбувається відповідно до їх професійної діяльності, але має низку спільних особливостей, таких як розподіл за категоріями та віковими групами.

Так, навчальні заняття з фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України організують відповідно до категорій поліцейських та їх вікових груп<sup>1</sup>, а саме:

1) категорії:

перша – поліцейські підрозділів поліції особливого призначення, які безпосередньо беруть участь у проведенні спеціальних поліцейських операцій та інших заходів у сфері запобігання злочинності, пов'язаних із підвищеною загрозою для життя і здоров'я (далі - поліцейські штурмових підрозділів);

друга – поліцейські територіальних (відокремлених) підрозділів органу поліції;

третья – поліцейські інших підрозділів поліції, закладів, установ поліції.

2) вікові групи:

- I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;
- II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;
- III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;
- IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;
- V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;

---

<sup>1</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

- VI – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;
- VII – чоловіки та жінки віком понад 50 років.

Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з поліцейськими в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для:

- першої категорії – не менше 48 годин на рік (не менше 6 академічних годин на місяць);
- другої категорії – не менше 32 годин на рік (не менше 4 академічних годин на місяць);
- третьої категорії – не менше 24 години на рік (не менше 3 академічних годин на місяць).

Планові навчальні заняття з тактики самозахисту проводяться в робочий час упродовж усього навчального року з розрахунку для поліцейських:

- 1) першої категорії – не менше 128 годин на рік (не менше 4 академічних годин на тиждень);
- 2) другої категорії – не менше 96 годин на рік (не менше 3 академічних годин на тиждень);
- 3) третьої категорії – не менше 64 годин на рік (не менше 2 академічних годин на тиждень).

Особливості фізичної підготовки різних категорій правоохоронців (військовослужбовців) Національної гвардії України визначається специфікою службово-бойової діяльності особового складу і має особливості, які відображаються у спеціальних завданнях, переліку фізичних вправ, організації та методиці проведення.

Для занять з особовим складом та практичної перевірки фізичної підготовленості військовослужбовці Національної гвардії України<sup>2</sup>, залежно від особливостей службово-бойової діяльності та впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність їхньої бойової підготовки, розподіляються на такі категорії:

- I категорія – військовослужбовці груп спеціального призначення (бойових груп) загонів (підрозділів) спеціального призначення та роти (підрозділи) розвідки;

---

<sup>2</sup> Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 р. № 1067. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>

– II категорія – військовослужбовці військових частин і підрозділів з охорони громадського порядку, оперативного призначення, з охорони важливих державних об'єктів, спеціальних вантажів, дипломатичних представництв, консульських установ іноземних держав, представництв міжнародних організацій в Україні, кінологічних підрозділів, командири курсантських підрозділів ВВНЗ, навчальних частин, військових частин та підрозділів з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних, підрозділів бойового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення (снайперські, кінологічні), застосування (екіпажі) безпілотних авіаційних комплексів);

– III категорія – генерали, офіцери та військовослужбовці військової служби за контрактом Головного управління Національної гвардії України, управлінь оперативно-територіальних об'єднань, управлінь військових частин, управлінь загонів (підрозділів) спеціального призначення та постійний склад ВВНЗ (крім командирів курсантських підрозділів);

– IV категорія – військовослужбовці військових частин, які не належать до I–III категорій, військовослужбовці військових частин та підрозділів забезпечення, військовослужбовці підрозділів тилового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення бойового та матеріально-технічного забезпечення, медичного забезпечення, бронегрупи, екіпажі командно-штабних машин, групи легкових та вантажних автомобілів, водії бойових груп).

Для військовослужбовців I і II категорій спеціальними завданнями з фізичної підготовки є: розвиток загальної та швидкісної витривалості, спритності, здатності до здійснення довготривалих маршів, марш-кидків по пересіченій місцевості; удосконалення навичок з подолання перешкод і метання гранат, формування готовності до рукопашного бою з чисельно переважаючим супротивником; виховання згуртованості та вдосконалення навичок з колективних дій на тлі великих фізичних і психологічних навантажень.

З метою організації і проведення занять, перевірки виконання нормативів з фізичної підготовки військовослужбовці,

які не мають відхилень у стані здоров'я, розподіляються на такі вікові групи<sup>3</sup>:

- 1 група – чоловіки та жінки до 25 років;
- 2 група – чоловіки та жінки до 30 років;
- 3 група – чоловіки та жінки до 35 років;
- 4 група – чоловіки та жінки до 40 років;
- 5 група – чоловіки до 45 років та жінки понад 40 років;
- 6 група – чоловіки до 50 років;
- 7 група – чоловіки понад 50 років.

Вікова група визначається за роком народження станом на 01 січня поточного року.

Варто також розглянути організацію фізичної підготовки правоохоронців (військовослужбовців) у підрозділах Державної прикордонної служби. Вона також здійснюється відповідно до категорій та вікових груп<sup>4</sup>. А саме:

I категорія – військовослужбовці основних підрозділів мобільного прикордонного загону та підрозділів спеціальних дій загонів морської охорони Держприкордонслужби;

II категорія – військовослужбовці органів та підрозділів Держприкордонслужби, які не належать до I та III категорій;

III категорія – військовослужбовці Адміністрації Держприкордонслужби, регіональних управлінь, управлінь органів Держприкордонслужби, органів та підрозділів забезпечення Держприкордонслужби та постійного складу закладів освіти Держприкордонслужби.

Організація фізичної підготовки відбувається згідно з розподілом на такі вікові групи:

- I група – чоловіки та жінки до 25 років;
- II група – чоловіки та жінки до 30 років;
- III група – чоловіки та жінки до 35 років;
- IV група – чоловіки та жінки до 40 років;
- V група – чоловіки до 45 років та жінки понад 40 років;
- VI група – чоловіки до 50 років;
- VII група – чоловіки понад 50 років.

<sup>3</sup> Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України: Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 р. № 1067. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>

<sup>4</sup> Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України | від 13.07.2022 р. № 427 (rada.gov.ua)

Зазначимо, що розподіл за віковими групами є ідентичним у різних правоохоронних підрозділах незалежно від їх професійних завдань, що має наукове підґрунтя.

Головною особливістю всіх нормативних актів щодо визначення рівня фізичної підготовленості особового складу правоохоронних підрозділів є цільове вивчення та застосування фізичних вправ відповідно до їх професійного спрямування. Це стосується не тільки розвитку фізичних якостей, але й прийомів рукопашного бою, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів тощо.

У кожному із зазначених нормативних документів передбачено вивчення та вдосконалення прийомів рукопашного бою, тактики самозахисту, застосування заходів фізичного впливу. Це стосується всіх категорій та груп.

Наприклад, для працівників поліції визначено, що оцінка поліцейського з тактики самозахисту складається з оцінок, отриманих ним за виконання трьох прийомів затримання, та становить<sup>5</sup>:

5 – «відмінно», якщо отримано не менше двох оцінок «відмінно», а інші – не нижче ніж «добре»;

4 – «добре», якщо отримано:

– одну оцінку «відмінно», а інші – не нижче ніж «добре»;

– три оцінки «добре»;

– не менше двох оцінок не нижче ніж «добре», а інші – не нижче ніж «задовільно»;

3 – «задовільно», якщо отримано:

– одну оцінку не нижче ніж «добре», а інші – не нижче ніж «задовільно»;

– три оцінки «задовільно»;

– не менше двох оцінок не нижче ніж «добре», а інші – «незадовільно»;

– одну оцінку не нижче ніж «добре», а інші дві – «задовільно» та «незадовільно»;

2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання завдання.

---

<sup>5</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.

Оцінка поліцейського за виконання прийому затримання виставляється відповідно до критеріїв, передбачених пунктом 2 XV розділу Порядку оцінювання тактичної підготовки<sup>6</sup>.

Помилками під час виконання прийому затримання необхідно вважати:

- 1) порушення послідовності виконання прийому;
- 2) невиконання елементів прийому;
- 3) проведення дії із зупинками, втратою рівноваги;
- 4) відсутність переміщення (ухилення) з траєкторії атаки супротивника (польоту кулі та інших предметів, що несуть загрозу);
- 5) відсутність вербальних команд під час виконання прийому та після його завершення;
- 6) пропущення ударів руками, ногами, зброєю та іншими предметами, що несуть загрозу;
- 7) невміле застосування спеціальних засобів, зброї та/або їх застосування із порушенням правових підстав;
- 8) застосування прийому з порушенням правових підстав;
- 9) завершення виконання прийому без надягання кайданок, проведення поверхневої перевірки та конвоювання.

Кожен спеціальний прийом боротьби (рукопашного бою) поліцейський повинен проводити з подальшим надяганням кайданок на супротивника, проведенням його поверхневої перевірки та конвоювання. Виконання прийому вважається завершеним після доповіді поліцейського: «Прийом виконано!».

Крім того, кожен поліцейський має вирішити ще й одне ситуативне завдання.

Оцінка поліцейського з тактики дій виставляється за результатами практичного виконання (індивідуально, у парі або у складі групи) одного ситуативного завдання (відповідно до напрямку діяльності підрозділу), та становить:

- 5 – «відмінно», якщо допущено 1 помилку;
- 4 – «добре», якщо допущено 2 помилки;
- 3 – «задовільно», якщо допущено 3 помилки;
- 2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання завдання чи допущення значної помилки.

---

<sup>6</sup> Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.

Перелік тактичних дій поліцейських під час застосування превентивних заходів та заходів примусу при забезпеченні виконання покладених на поліцію повноважень розробляє (спільно із заінтересованими структурними підрозділами) та розміщує на Освітньому порталі управління професійного навчання.

Помилками у процесі виконання ситуативного завдання необхідно вважати:

- 1) неправильну та/або повільну реакцію на наявні ознаки загрози;
- 2) проведення дій із зупинками;
- 3) порушення правових підстав та меж застосування превентивних поліцейських заходів;
- 4) відсутність або недостатність комунікації з громадянином (правопорушником);
- 5) труднощі у виборі поліцейського заходу;
- 6) порушення послідовності дій та невиконання елементів.
- 7) помилки, наведені в пункті 8 розділу XV Порядку оцінювання тактичної підготовки, – у разі, якщо для розв’язання ситуативного завдання поліцейському необхідно виконати прийом затримання.

Значними помилками під час виконання ситуативного завдання необхідно вважати:

- 1) нехтування (порушення) заходами особистої безпеки при виконанні тактичних дій, які наражають поліцейського (поліцейських) та громадян на небезпеку;
- 2) порушення правових підстав та меж застосування поліцейських заходів примусу;
- 3) бездіяльність, припинення дій;
- 4) порушення прав людини.

Для прикордонників зазначенні також вимоги до критеріїв оцінювання виконання прийомів рукопашного бою, які регламентовані Наказом МВС України «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України» від 13 липня 2022 року № 427<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : Наказ МВС від 13.07.2022 р. № 427 (rada.gov.ua)

Пропонується для виконання п'ять прийомів рукопашного бою: прийоми самостраховки, прийоми бою зі зброєю, прийоми бою рукою і ногою, звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки та спеціальні прийоми.

Військовослужбовцям II та III категорій за виконання прийомів рукопашного бою нараховуються бали:

- 35 балів – якщо виконано п'ять прийомів;
- 30 балів – якщо виконано чотири прийоми;
- 25 балів – якщо виконано три прийоми;
- виконання порогового рівня – якщо виконано два прийоми;
- 0 балів – якщо виконано менше ніж два прийоми.

Для військовослужбовців I категорії:

- 35 балів – якщо виконано п'ять прийомів;
- 30 балів – якщо виконано чотири прийоми;
- виконання порогового рівня – якщо виконано три прийоми;
- 0 балів – якщо виконано менше ніж три прийоми.

Перевірка фізичної підготовки військовослужбовців НГУ проводиться з метою визначення рівня їхньої фізичної підготовленості, стану фізичної підготовки у військових частинах та закладах вищої освіти, якості управління фізичною підготовкою. З метою організації та проведення занять, перевірки виконання нормативів з фізичної підготовки військовослужбовці, які не мають відхилень у стані здоров'я, розподіляються на вікові групи, про що вже йшлося.

На наш погляд, опис, вивчення та вдосконалення прийомів рукопашного бою, наведений в Додатку 14 до Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (пункти 5, 7 розділу IV), є доволі вичерпним, а також їх класифікація прийомів і дій, які включені до програми з рукопашного бою. Одним із критеріїв оцінювання фізичної підготовленості працівників Національної гвардії України є й ступінь володіння ними прийомами рукопашного бою.

Виконання прийомів і дій рукопашного бою оцінюється:

«відмінно» – якщо прийом або дія виконані згідно з описом, швидко (в бойовому темпі) і впевнено;

«добре» – якщо прийом або дія виконані згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

«задовільно» – якщо прийом або дія виконані згідно з описом, але повільно і з порушенням суцільності руху або допущена втрата рівноваги, проте кінцева мета досягнута;

«незадовільно» – якщо прийом або дія не виконані чи виконані не відповідно до опису.

Оцінка виконання п'яти прийомів і дій рукопашного бою визначається:

«відмінно» – якщо виконано п'ять прийомів (31–35 балів);

«добре» – якщо виконано чотири прийоми (26–30 балів);

«задовільно» – якщо виконано три прийоми (до 25 балів);

«незадовільно» – якщо виконано менше трьох прийомів (0 балів)<sup>8</sup>.

Якщо правоохоронець не може виконувати фізичне навантаження або складати заліки із загальної фізичної підготовки за станом здоров'я, то йому надають достатньо часу на відновлення своєї працездатності для подальшого складання залікових вимог. А, якщо працівник включений до групи ЛФК, то прийоми рукопашного бою, тактики самозахисту, заходів фізичного впливу працівник правоохоронних органів має знати та володіти незалежного від того, належить він до групи ЛФК чи ні. Йому створюються полегшенні умови виконання, але знати та вміти виконувати прийоми та завдання із застосування заходів фізичного впливу він зобов'язаний.

Самі навчальні заняття із застосування заходів фізичного впливу, спеціальної фізичної підготовки, рукопашного бою або тактики самозахисту спрямовані на формування практичних навиків, необхідних для нейтралізації правопорушника, захисту від його нападу, його затримання. Відповідно, під час практичних занять у слухачів виховується самовпевненість, сміливість, рішучість.

У різних підрозділах правоохоронних органів навчальні заняття мають різну назву, наприклад, «Рукопашний бій», «Спеціальна фізична підготовка», «Застосування заходів фізичного впливу», «Практичне відпрацювання навичок з охорони публічного порядку на прикладі ситуативних завдань»,

---

<sup>8</sup> Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 р. № 1067. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>

«Удосконалення навиків тактичної та спеціальної фізичної підготовки», «Застосування заходів фізичного впливу в екстремальних умовах» та багато різних варіантів. Але в основу вивчення базових прийомів закладено такі:

- спеціальні підготовчі вправи: стійки, пересування, прийоми падіння, перекиди-страховки через плече, перехід з положення партеру в стійку тощо;

- техніка нанесення ударів: руками та ногами, підручними предметами, спеціальними засобами, різного виду зброєю тощо;

- техніка захисних дій: блоки руками та ногами, больові та задушливі прийоми, кидки, звільнення від захватів та обхватів, обеззброювання правопорушника тощо;

- техніка затримання правопорушника: одною особою, робота з напарником, в обмеженому просторі тощо.

Після завершення вивчення базових прийомів варто переходити на моделювання ситуацій, відпрацювання кейс-методів та застосування ситуаційного аналізу. Що, своєю чергою, призведе до вдосконалення набутих практичних навичок та відпрацювання технічних дій до автоматизму. Моделювання ситуацій також сприяє розвитку стресостійкості у правоохоронців. Часта зміна умов виконання тих чи інших прийомів зумовлює адаптацію та концентрацію дій правоохоронця, а відповідно, ефективніші дії в екстремальних ситуаціях.

Отже, незалежно від того, в якому підрозділі служить правоохоронець, умови виконання заходів фізичного впливу, прийомів рукопашного бою, тактики самозахисту є однаковими. Можуть відрізнятися тільки розподіл на категорії, а от розподіл на вікові групи є ідентичним. Тому в цьому виданні будуть детально описані технічні особливості виконання того чи іншого прийому, типові помилки під час їх виконання, завдання на самопідготовку та самостійне відпрацювання, що в подальшому дасть можливість на належному рівні їх засвоїти і ефективно застосовувати.

### **Питання для самопідготовки**

1. Дайте визначення «фізична підготовленість правоохоронців».

2. Фізична підготовка містить ...
3. Які завдання охоплює фізична підготовка правоохоронців?
4. Змістом фізичної підготовки є...
5. Що таке фізичні якості правоохоронця?
6. Як відбувається організація фізичної підготовки у різних підрозділах правоохоронних органів?
7. На які категорії поділяються поліцейські під час організації занять із фізичної підготовки?
8. На які категорії поділяються військовослужбовці Державної прикордонної служби України при організації занять із фізичної підготовки?
9. На які категорії поділяються військовослужбовці Національної гвардії України під час організації занять із фізичної підготовки?
10. Які прийоми входять до базових технік їх застосування?

Розділ 2

## **КОНТИНУУМ СИЛИ. ПРАВОВІ ПІДСТАВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ**

Вибір континууму сили та правові підстави її застосування сьогодні набуває неабиякого значення. Нерідко є випадки непропорційного застосування сили працівником правоохоронних органів. Тому потрібно детальніше досліджувати правове поле застосування поліцейських заходів примусу та сили зокрема. Тактика самозахисту правоохоронців полягає у ефективному виконанні обов'язків працівників правоохоронних органів. Для вдосконалення своїх професійних навиків у правоохоронців має сформуватися повага до прав людини, розуміння верховенства права, сприяння формуванню вмій та навиків професійного спілкування, вміло застосовувати отримані знання в закладах освіти зі специфічними умовами навчання в практичній діяльності по виконанню своїх службових зобов'язань. Також правоохоронці мають розвинути свої здібності до професійного спілкування.

### **2.1. Основні принципи застосування континууму сили**

1. Застосування континууму сили або «драбини сили» розглядається як прогресивна шкала, де правоохоронець може/повинен задіяти силу.

2. Застосування континууму сили також розглядається як «набір варіантів», правоохоронець може визначити адекватний рівень реагування залежно від ситуації, з якою він стикається.

*Види впливів залежно від ситуації:*

- 1) присутність правоохоронця;
- 2) вербальні команди;
- 3) легкий фізичний контакт (дотик руки тощо);
- 4) фізичний контроль;

- 5) самозахист;
- 6) виняткове застосування сили;
- 7) застосування спецзасобів та техніки;
- 8) демонстрація вогнепальної зброї;
- 9) застосування зброї на ураження.

#### *Присутність правоохоронця*

Завдяки професійній поведінці, позитивній та впевненій позиції, акуратному зовнішньому вигляду працівник правоохоронних органів часто може вирішити ситуацію лише своєю присутністю.

#### Складові «присутності сил»:

- зовнішній вигляд правоохоронця, стан його однострою, екіпірування, службового автомобіля (поза/постава);
- контроль голосу (висота/інтонація);
- контроль поведінки (ставлення до особи підозрюваного);
- комунікативні здібності (здатність до взаємодії з іншими людьми);
- рівень впевненості (знання та орієнтація на ситуацію).

#### *Вербальні команди*

Здатність правоохоронця демонструвати авторитет та забезпечити дотримання правил за допомогою вербальних та невербальних засобів.

#### *Легкий тактильний контакт*

Техніки, які спонукають правопорушника виконувати вербальні команди за допомогою дотиків до правопорушника.

#### *Фізичний контроль*

Методи фізичного контролю використовуються для встановлення контролю над правопорушниками, що демонструють (чинять) пасивний, активний або агресивний опір; або для досягнення поступливості від правопорушників, що чинять опір, за допомогою технік больового контролю.

Під фізичний контроль мається на увазі будь-який метод фізичного впливу, який застосовується для контролювання особи без застосування зброї. М'які з контролем правопорушника, не завдаючи значного болю. Техніки, які спонукають правопорушника виконувати вербальні команди за допомогою дотиків з ним, а саме «легкий фізичний контакт». Жорсткі прийоми фізичного впливу використовуються

для припинення дій правопорушника, або застосування прийомів контролю та передбачають високу ймовірність нанесення травм. Вони можуть містити удари руками та ногами. Контроль удушенням (тиск на сонну артерію) також вважається жорстким прийомом фізичного впливу.

#### *Самозахист*

Самозахист – це силовий вплив, що дає змогу поліцейському захистити себе від агресивних або схильних до насильства правопорушників.

Самозахист включає поштовхи, блоки, удари долонями, ліктьові та колінні удари.

#### *Виняткове застосування сили*

Виняткове застосування сили дозволяє поліцейському негайно перейти до використання інших засобів, якщо офіційно узгоджені техніки неефективні або неадекватні для контролю правопорушника.

#### *Застосування спецзасобів та техніки*

Охоплюють будь-які зі спецзасобів:

- 1) газовий балончик або інші хімічні речовини;
- 2) гумова палиця;
- 3) кайданки;
- 4) електрошокові пристрої контактної та дистанційної дії.

#### *Демонстрація вогнепальної зброї*

Демонстрація вогнепальної зброї дозволена тільки у ситуаціях, де потенційно може бути застосована сила на ураження.

#### *Застосування зброї на ураження*

Поліцейські можуть застосовувати зброю на ураження тільки для самозахисту та для захисту інших людей від безпосередньої загрози смерті чи серйозних поранень, або для запобігання злочину, коли дії правопорушника становлять загрозу смерті або серйозних поранень для навколишніх.

Правоохоронець може визначити адекватний рівень реагування залежно від рівня опору, з яким він стикається. Є такі рівні опору: пасивний, активний та агресивний.

***Пропорушник чинить пасивний опір, який характеризується такими ознаками, як:***

- 1) не виконує команди;
- 2) не підкоряється поліцейському, але не вдається до активних дій;

3) не становить загрози;

4) не опирається контролюючим діям правоохоронця.

Розглянемо детальніше якими мають бути дії правоохоронців під час затримання правопорушника при пасивному опорі.

У цьому розділі запропоновано варіанти та способи застосування правоохоронцем фізичної сили на пасивний опір порушника, що не погоджується на співпрацю і не реагує на попередження про застосування сили правоохоронцем (правоохоронцями). Ці прийоми допоможуть правоохоронцю професійно виконати свою роботу чи досягти певної мети з мінімальною шкодою до порушника. Усі далі викладені дії починаються із відносно безпечної позиції ескорту та закінчуються контролем порушника та ситуації.

### **Важелем прямої руки із контролем ліктьового суглобу**

Вихідне положення – працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.1).



Рис. 2.1

Дія № 1. Виконати півкроку за спину порушника з одночасним розворотом тулуба, скрутити зап'ястя і випрямити у лікті руку особи, що супроводжується (рис. 2.2).



Рис. 2.2

Дія № 2. Слідкуючи, щоб рука порушника була розвернутою і прямою, контролювати ліктьовий суглоб проти згинання. Подаючи команду: «Вперед!», виштовхнути цим важелем у напрямку плече-вухо (рис. 2.3).



Рис. 2.3

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку постійно тримати у натягнутому стані (не дозволяти її забрати до себе

для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою). Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

**Характерні помилки:**

- неправильне утримання зап'ястя правопорушника;
- відсутність контролю ліктьового згину;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

**Ущемленням зап'ястя «під ручку».**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.4).



Рис. 2.4

Дія №1. Виконуючи півкроку в бік від порушника, різким рухом потягнути його лікоть до себе (цим змушуєте його втратити рівновагу) (рис. 2.5).



Рис. 2.5

Дія № 2. Зафіксувати його лікоть у свій бік та обхопити його зап'ястя своїми долонями з обох сторін (рис. 2.6, 2.7).



Рис. 2.6



Рис. 2.7

Дія № 3. Подати наказову команду: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив на зап'ястя, вимагаючи співпраці (рис. 2.8).



Рис. 2.8

Дія № 4. Якщо правоохоронець працює з порушником одноосібно (без напарника), здійснити больовий вплив на зап'ястя ближньою до нього рукою, а іншою – контролювати вільну руку за його спиною (рис. 2.9).



Рис. 2.9

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку постійно притискати до себе збоку, не дозволяти її забрати для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

**Характерні помилки:**

- неправильне утримання зап'ястя правопорушника;
- відсутність контролю над ліктвовим згином;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутній больовий вплив на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

Заведення руки за спину з ущемленням зап'ястя стоячи (з упором).

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.10).



Рис. 2.10

Дія № 1. Виконуючи півкроку в бік до порушника, підняти його лікоть вгору та згинаючим рухом натиснути своєю долонею на його кисть. Його пальці направлені від вас (рис. 2.11, 2.12).



Рис. 2.11



Рис. 2.12

Дія № 2. Зафіксувати його лікоть у себе та обхопити його зап'ястя своїми долонями з обох боків. Зберігати стійке положення, голову притиснути до свого плеча (рис. 2.13).



Рис. 2.13

Дія № 3. Подати наказову команду: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив на зап'ястя, вимагаючи співпраці.

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку постійно притискати до себе, не дозволяти її забрати для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

#### ***Характерні помилки:***

- неправильне утримання зап'ястя правопорушника;
- відсутність контролю над ліктьовим згином;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

Загин руки за спину із контролем ліктьового суглобу.

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.14).



Рис. 2.14

Дія № 1. Правоохоронець повинен виконувати півкроку вперед до порушника з одночасним розворотом тулуба, скрутити зап'ястя від себе (рис. 2.15).



Рис. 2.15

Дія № 2. Слідкуючи, щоб рука порушника від зап'ястя до ліктя знаходилась вертикально, продовжувати рух максимально вгору (рис. 2.16).



Рис. 2.16

Дія №3. Блокуючи зап'ястя у попередньому положенні, штовхати лікоть розкритою долонею хвилеподібним рухом вперед-донизу до положення, коли зап'ястя порушника знаходиться на вашому лікті (рис. 2.17).



Рис. 2.17

Дія № 4. Обхопити лікоть порушника розкритою долонею зверху. Відпустити захоплене зап'ястя і допомагати вільною рукою блокувати лікоть до себе збоку. Ближньою до порушника рукою контролювати його лікоть, а іншою – захопити (по ситуації) за надбрівні дуги (волосся, ніс, підборіддя чи одяг на дальньому плечі). Подаючи команду: «Вперед!», супроводити особу (рис. 2.18).



Рис. 2.18

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої

шкоди у процесі затримання. Больовий вплив терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку постійно притискати до себе збоку, не дозволяти її забрати для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилювати больовий вплив.

### **Характерні помилки:**

- неправильне утримання зап'ястя правопорушника;
- відсутність контролю над ліктьовим згином;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Детальніше ознайомитися з технікою та тактикою правоохоронця при пасивному опорі правопорушника можна за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=U7SDIWv5xes>, або за QR-кодом*



**Пропорушник чинить активний опір, який характеризується такими ознаками:**

- 1) намагається втекти;
- 2) опирається арешту;
- 3) намагається уникати контролю з боку правоохоронця;
- 4) висловлює вербальні погрози;
- 5) демонструє невербальні сигнали, що вказують на схильність або готовність опиратися арешту.

Детальніше розглянемо якими мають бути дії правоохоронця, коли порушник чинить активний опір. У цьому розділі запропоновано варіанти та способи застосування правоохоронцем фізичної сили на активний опір порушника, що не погоджується на співпрацю і не реагує на попередження про застосування сили працівником правоохоронного органу (правоохоронцями). Ці прийоми допоможуть поліцейському професійно виконати свою роботу та досягти певної мети з мінімальною шкодою до порушника та дотримуючись власної безпеки. Усі викладені дії починаються із відносно безпечної позиції ескорту та закінчуються збиванням чи поваленням на землю з контролем порушника та ситуації. Зрозуміло, що на порушника з активним опором потрібно задіювати одночасно двох поліцейських, ці прийоми для кращого сприйняття, розписані в одноосібному виконанні.

### **Повалення на землю вперед важелем руки до середини (Відео 2)**

Вихідне положення: працівник поліції знаходиться в позиції ескорту (рис. 2.19).



Рис. 2.19

Дія №1. Правоохоронець повинен виконувати півкроку вперед, розтягнути контрольовану руку проти ліктя, блокуючи її у свій тулуб (рис. 2.20, 2.21).



Рис. 2.20



Рис. 2.21

Дія № 2. Продовжуючи рух вперед на збивання, розворотом тулуба і натисканням ребром долоні, а далі передпліччям, подаючи команди: «Вперед!», «Не чинити опору!», нахилити порушника вперед і змусити лягти на землю (рис. 2.22, 2.23).



Рис. 2.22



Рис. 2.23

Дія № 3. Допмагаючи собі колінами, одне на шиї, інше на спині, змусити порушника лежати на землі. Його голова розвернута від правоохоронця. Контрольована рука між стегнами правоохоронця. Зігнути руку у лікті, заводячи за спину. Обома руками натиснути на зап'ястя затриманого, вимагати співпраці, подаючи команду: «Не чинити опору!» (рис. 2.24, 2.25, 2.26).

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.



Рис. 2.24



Рис. 2.25



Рис. 2.26

Під час виконання повалення вперед, слідкувати щоб обличчя порушника не травмувалося під час зіткнення із землею.

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку постійно тримати у натягнутому стані (не дозволяти її забрати до себе для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою). Щоб самому не втратити рівновагу, потрібно бути на півкроку попереду. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

#### **Характерні помилки:**

- відсутність блокування ліктя правопорушника;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;

– порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **Повалення на спину закидуванням голови**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.27).



Рис. 2.27

Дія № 1. Виконуючи півкроку за спину порушника, штовхати його лікоть вперед від себе, а рукою із зап'ястя за носогубну складку або очі, різким рухом закинути його голову назад. До цього моменту правоохоронець знаходиться за порушником (рис. 2.28, 2.29, 2.30).



Рис. 2.28



Рис. 2.29

Дія № 2. Рукою, що знизу, підтримувати потилицю. Голову притиснути до своїх грудей. Присідаючи, покласти порушника на спину (рис. 2.31, 2.32, 2.33).



Рис. 2.30



Рис. 2.31



Рис. 2.32



Рис. 2.33

Дія № 3. Своєю рукою, що була на потилиці, захопити зап'ястя витягнутої руки порушника, подати наказову команду: «На живіт!» (рис. 2.34, 2.35).



Рис. 2.34



Рис. 2.35

Дія № 4. Перевернути порушника на живіт, притиснути його колінами та контролювати ущемленням зап'ястя (Рис. 2.36, 2.37).



Рис. 2.36



Рис. 2.37

**УВАГА.** Початок прийому повинен бути раптовим та несподіваним. Щоб уникнути травми потилиці порушника, його голова повинна знаходитися постійно у повітрі, торкатись землі вона може лише під час перевороту на живіт.

**Методичні рекомендації.** Подавати наказові команди: «Лежати!», «Не чинити опору!», «На живіт!» У разі опору – посилити больовий вплив.

#### ***Характерні помилки:***

- втрата моменту несподіваності;
- не було раптового початку;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;

- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

**Повалення на землю вперед передньою підніжкою.**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.38).



Рис. 2.38

Дія № 1. Забираючи руку з ліктя, правоохоронець фіксує нею плече порушника, контролюючи лікоть проти згинання. Одночасно необхідно виконати крок вперед, щоб вивести особу з рівноваги (рис. 2.39).



Рис. 2.39

Дія № 2. Ногою, ближчою до порушника, правоохоронець повинен перекрити його обидві ноги, та випрямляючи свій

підколінний згин і скручуючи тулуб, збити особу вперед на живіт (рис. 2.40, 2.41, 2.42).



Рис. 2.40



Рис. 2.41



Рис. 2.42

Дія № 3. Допмагаючи собі колінами (одне на шиї, інше на спині) змусити порушника лежати на землі. Його голова має бути розвернута від правоохоронця. Контрольована рука між стегнами правоохоронця. Зігнути руку у лікті, заводячи за спину. Обома руками натиснути на зап'ястя затриманого вимагати співпраці, подаючи команду: «Не чинити опору!» (рис. 2.43, 2.44).

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника, потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.



Рис. 2.43



Рис. 2.44

**Методичні рекомендації.** Щоб збити порушника передньою підніжкою, необхідно «впіймати» момент, коли він рухається вперед, або штучно вивести його з рівноваги. Працюючи в партері, подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

**Характерні помилки:**

- перед збиванням порушник продовжує бути у стійкому положенні;
- не перекрито опорну ногу;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутній больовий вплив на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

**Повалення на спину задньою підніжкою**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.45).

Дія № 1. Захопити обома руками зап'ястя порушника, поміняти позицію ескорту на фронтальну. Вільною рукою захопити за одяг на грудях та вивести особу з рівноваги на ближню до правоохоронця ногу (рис. 2.46, 2.47).

Дія № 2. Підколінним згином ноги, ближчої до порушника, правоохоронцю потрібно перекривати його опорну ногу та, випрямляючи свій підколінний згин і скручуючи свій туб, збивати особу на спину (рис. 2.48 2.49, 2.50).



Рис. 2.45



Рис. 2.46



Рис. 2.47



Рис. 2.48



Рис. 2.49

Дія № 3. Обома руками захопити зап'ястя порушника, тримаючи його руку, натягнуту на себе, рухаючись навколо його голови, змусити наказовими командами: «На живіт!», «Не чинити опору!», «Лягти обличчям до землі!». У разі опору – посилити больовий вплив на зап'ястя, вимагаючи співпраці.



Рис. 2.50

Допомагаючи собі колінами (одне на шиї, інше на спині) змусити порушника лежати на землі. Його голова має бути розвернута від правоохоронця, а контрольована рука – між вашими стегнами. Зігнути руку у лікті порушника, заводячи за спину. Обома руками натиснути на зап'ястя затриманого вимагати співпраці, подаючи команду: «Не чинити опору!» (рис. 2.51–2.57).



Рис. 2.51



Рис. 2.52



Рис. 2.53



Рис. 2.54



Рис. 2.55



Рис. 2.56



Рис. 2.57

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Щоб збити порушника задньою підніжкою, необхідно впіймати момент, коли центр його важкості знаходиться на потрібній вам нозі, або штучно вивести його з рівноваги. Працюючи в партері, подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

#### **Характерні помилки:**

- перед збиванням порушник залишається в стійкому положенні;
- не перекрито опорну ногу;

- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **Повалення на спину підсіканням опорної ноги**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.58).



Рис. 2.58

Дія № 1. Правоохоронець обома руками контролює зап'ястя порушника. Потрібно перевести цю руку перед собою, а своєю ногою, що ближча до порушника, підсікати опорну ногу зачепом за стопу по дузі знизу-вгору. Під час підсікання необхідно зберігати стійке положення на одній нозі, яка залишається опорною. Вільною рукою підхопити ногу порушника, лежачого на спині, для повного контролю (рис. 2.59–2.64).

Дія №3. Відпустити ногу. Обома руками захопити зап'ястя порушника, тримаючи його руку натягнутою на себе, рухаючись навколо його голови, змусити наказовими командами «На живіт!», «Не чинити опору!» лягти – обличчям до землі. У разі опору – посилюєте больовий вплив на зап'ястя, вимагаючи співпраці. Допмагаючи собі колінами (одне на шиї, інше на спині) змусити порушника лежати на землі. Його голова має бути розвернута від правоохоронця, контрольована рука



Рис. 2.59



Рис. 2.60



Рис. 2.61



Рис. 2.62



Рис. 2.63



Рис. 2.64

між вашими стегнами. Зігнути руку у лікті порушника, заводячи за спину. Обома руками натиснути на зап'ястя затриманого, вимагати співпраці, подаючи команду: «Не чинити опору!» (рис. 2.65–2.71).



Рис. 2.65



Рис. 2.66



Рис. 2.67



Рис. 2.68



Рис. 2.69



Рис. 2.70

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.



Рис. 2.71

**Методичні рекомендації.** Дуже важливо зберігати стійке положення на своїй опорній нозі, і навпаки, підсікти опорну ногу порушника, «впіймавши момент» коли центр його важкості знаходиться на потрібній вам нозі, або штучно вивести його з рівноваги. Працюючи в партері, подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

#### **Характерні помилки:**

- перед збиванням порушник продовжує бути в стійкому положенні;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

#### **Повалення вперед захопленням двох ніг зі спини**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.72).

Дія № 1. Правоохоронець повинен відвести руку порушника вперед перед собою, а сам зайти йому за спину. Ноги правоохоронця мають бути розташовані в одну лінію (одна попереду, інша – за нею). Підсідаючи, захопити підколінні згини обох ніг порушника, щільно впираючись плечем у його спину (рис. 2.73–2.77).



Рис. 2.72



Рис. 2.73



Рис. 2.74



Рис. 2.75



Рис. 2.76

Дія № 2. Штовхнути порушника вперед-вгору, притримуючи його ноги на вису. Одну з них притиснути до себе та контролювати (рис. 2.78–2.80).



Рис. 2.77



Рис. 2.78



Рис. 2.79



Рис. 2.80

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно

терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Захід за спину виконується несподівано і швидко, аби не дати змоги порушнику розвернутися і допомогти собі руками. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

**Характерні помилки:**

- відсутність моменту несподіваності;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

**Повалення важелем назовні заходячи за спину**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.81).



Рис. 2.81

Дія № 1. Переведенням руки, правоохоронець повинен змінити позицію ескорту на фронтальну. У разі атаки порушника, готовий захистити себе (рис. 2.82).

Дія № 2. Різким коловим рухом зверху–вниз натиснути своїм плечем на ліктювий згин порушника. Тією ж рукою продовжувати рух до горла (підборіддя) порушника, одночасно зміщуючись йому за спину (рис. 2.83, 2.84).

Дія № 3. Підсідаючи на одне коліно, збити порушника на спину. Його потилицю притиснути до своїх грудей, а вільну руку заблокувати ногою (рис. 2.85).



Рис. 2.82



Рис. 2.83



Рис. 2.84



Рис. 2.85

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно

терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку постійно притискати до себе, не дозволяти її забрати для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

#### **Характерні помилки:**

- неправильне утримання зап'ястя правопорушника;
- відсутній контроль ліктяв згину;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

#### **Повалення на спину важелем назовні**

Вихідне положення: працівник поліції перебуває в позиції ескорту (рис. 2.86).

Дія № 1. Правоохоронець повинен захопити зап'ястя порушника на ущемлення і завести його до плеча, зміщуючись йому за спину (рис. 2.87, 2.88).



Рис. 2.86



Рис. 2.87



Рис. 2.88

Дія № 2. Виконуючи крок за спину порушника, продовжувати тиск на захоплене зап'ястя і покласти його на спину (рис. 2.89, 2.90).



Рис. 2.89



Рис. 2.90

Дія № 3. Продовжуючи тиск на ущемлення зап'ястя порушника, тримаючи його руку натягнуту на себе та рухаючись навколо його голови, змусити наказовими командами – «На живіт!», «Не чинити опору!» – лягти обличчям до землі. У разі опору – посилити больовий вплив на зап'ястя, вимагаючи співпраці. Допмагаючи собі колінами, одне на шиї, інше на спині, змусити порушника лежати на землі. Його голова має бути розвернута від правоохоронця. Контрольована рука між вашими стегнами. Зігнути руку у лікті порушника, заводячи за спину. Обома руками натиснути на зап'ястя затриманого вимагати співпраці, подаючи команду: «Не чинити опору!» (рис. 2.91–2.97).



Рис. 2.91



Рис. 2.92



Рис. 2.93



Рис. 2.94



Рис. 2.95



Рис. 2.96

**УВАГА.** Під час виконання больового впливу на руку правопорушника потрібно врахувати тиск своєї ваги на нього та здійснення ним опору з метою завдання йому найменшої шкоди у процесі затримання. Больовий вплив необхідно терміново припинити у разі відсутності фізичного опору з боку правопорушника, правоохоронець контролює руку без больового впливу.



Рис. 2.97

**Методичні рекомендації.** Захоплену руку потрібно постійно тримати на больовому контролі, не дозволяти її забрати для звільнення та не дати змоги розвернутися і допомогти собі вільною рукою. Подавати наказові команди: «Не чинити опору!». У разі опору – посилити больовий вплив.

**Характерні помилки:**

- неправильне утримання зап'ястя правопорушника;
- відсутність контролю ліктювого згину;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Детальніше ознайомитися з технікою та тактикою дій правоохоронця у разі активного опору правопорушника можна за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=G5HrsS8PKdo>, або за QR-кодом*



***Правопорушник чинить агресивний опір, який характеризується такими ознаками:***

- 1) фізичні атаки на правоохоронця;
- 2) небажання припинити атаки на інших людей;
- 3) фізичні спроби серйозно поранити чи вбити іншу людину або правоохоронця.

Працівники правоохоронних органів у своїй службовій діяльності часто знаходяться в ситуації, в якій виникає потреба у застосуванні заходів фізичного примусу. Такі ситуації можуть містити небезпеку різного характеру. Особливо в темну пору доби, або в місцях скупчення великої кількості людей тощо. Правоохоронці завжди мають бути пильними та психологічно готовими до будь-якого розвитку подій. Постійно бути в добрій фізичній готовності та вміти негайно зреагувати на ті чи інші випадки. Не нехтувати правилами поведінки зі зброєю та спецзасобами, дбайливо ставитись до дрібниць та випадковостей, які, на перший погляд, не становлять небезпеки.

Розглядаючи поняття застосування сили у разі агресивного опору правопорушника, насамперед мусимо розуміти фізичні атаки на працівників правоохоронних органів, небажання припинити атаки на інших людей або фізичні спроби поранити чи вбити іншу людину або правоохоронця. Цей термін означає, що визначаючи необхідність застосування сили та адекватний рівень її застосування, правоохоронці повинні оцінювати кожну ситуацію залежно від відомих їм обставин, включаючи серйозність злочину, рівень загрози або спротиву, що демонструє суб'єкт, та загрозу для оточуючих, але не обмежуючись цими чинниками.

Працівники правоохоронних органів можуть застосовувати фізичну силу тільки для самозахисту та для захисту інших людей від безпосередньої загрози смерті або серйозних поранень, або для запобігання злочину, коли дії суб'єкта становлять загрозу смерті або серйозних поранень для оточуючих.

Тому методи фізичного контролю застосовуються для встановлення контролю над порушником, що демонструють агресивний опір, або для досягнення поступливості від правопорушника, що чинять опір, за допомогою технік больового контролю. Почасти в складних ситуаціях правоохоронці вдаються до самозахисту під час агресивного опору,

або захисту людей, котрі потребують допомоги при агресивному нападі.

Саме поняття самозахист означає силовий вплив середнього рівня, що дає змогу працівнику правоохоронних органів захистити себе від агресивних або схильних до насильства порушників. Отже, самозахист включає поштовхи, блоки, удари долонями, ліктьові та колінні удари тощо.

Щоб посприяти правоохоронцеві краще виконати свої функціональні обов'язки у разі агресивного опору правопорушника, хочемо навести деякі методики дій, які повинні допомогти у вирішенні ситуацій агресивного характеру. Розглянемо декілька варіантів.

### **Захист від погрози вогнепальною зброєю спереду на близькій відстані**

Побачивши зброю, спрямовану у свій бік, правоохоронець, повільно піднімаючи руки, повинен розпочати діалог з правопорушником для спроби психологічного впливу (рис. 2.98). Різко відійшовши з лінії пострілу, відвести від себе вбік озброєну руку (рис. 2.99).



Рис. 2.98



Рис. 2.99

Правоохоронець має взяти під контроль озброєну руку правопорушника (рис. 2.100) та провести опрацювання кисті зі зброєю (рис. 2.101).

Контролюючи озброєну руку, виконувати «розслаблюючий» удар з переходом на прийом «важіль руки назовні» (рис. 2.102, 2.103).

Поваливши правопорушника, правоохоронець повинен зафіксувати кисть руки на больовому впливі і, рухаючись



Рис. 2.100



Рис. 2.101



Рис. 2.102



Рис. 2.103

навколо голови, перейти на утримання. В процесі виконання цих дій виконується обеззброєння (рис. 2.104–2.107).



Рис. 2.104



Рис. 2.105



Рис. 2.106



Рис. 2.107

### **Захист від погрози вогнепальною зброєю ззаду впритул у голову**

Відчувши дотик зброї, правоохоронець, повільно піднімаючи руки, повинен розпочати діалог з правопорушником для спроби психологічного впливу та аналізу ситуації (рис. 2.108). Різко відійшовши з лінії пострілу, відвести від себе вбік озброєну руку (рис. 2.109).



Рис. 2.108



Рис. 2.109

Правоохоронець бере під контроль озброєну руку правопорушника (рис. 2.110) та проводить опрацювання кисті зі зброєю з подальшим нанесенням «відволікаючого» удару (рис. 2.111).

Контролюючи озброєну руку, потрібно виконати перехід на прийом «важіль руки назовні» (рис. 2.112, 2.113).

Поваливши правопорушника, правоохоронець повинен зафіксувати кисть руки на больовому впливі. З переходом на утримання слід обеззброїти правопорушника (рис. 2.114–2.115).



Рис. 2.110



Рис. 2.111



Рис. 2.112



Рис. 2.113



Рис. 2.114



Рис. 2.115

Фіксуючи лікоть правопорушника на больовому впливі, виконати піднімання та супровід (рис. 2.116–2.119).

**Захист від погрози вогнепальною зброєю спереду впритул в голову**

Відчувши дотик зброї, правоохоронцю, повільно піднімаючи руки, потрібно розпочати діалог з правопорушником для спроби психологічного впливу та аналізу ситуації (рис. 2.120).



Рис. 2.116



Рис. 2.117



Рис. 2.118



Рис. 2.119

Вибравши вдалий момент, правоохоронець має різко зміститися з лінії пострілу вниз та відвести руку зі зброєю вгору від себе (рис. 2.121).



Рис. 2.120



Рис. 2.121

Правоохоронець бере під контроль озброєну руку правопорушника, додатково виконуючи «розслаблюючий» удар (рис. 2.122). Одразу слід виконати прийому «важіль руки всередину» (рис. 2.123).



Рис. 2.122



Рис. 2.123

Утримуючи руку правопорушника на больовому впливі, обеззброєти з відкиданням зброї на безпечну відстань (рис. 2.124, 2.125).



Рис. 2.124



Рис. 2.125

Після описаних дій виконати загин руки за спину з переходом на супровід правопорушника (рис. 2.126, 2.127).

### **Дії під час спроби правопорушника дістати зброю з-за поясу штанів спереду**

Помітивши, що правопорушник намагається дістати невідомий предмет з-за поясу штанів спереду, правоохоронцю, різко рухаючись вперед, потрібно заблокувати його руку з нанесенням відволікаючого удару, унеможливаючи діставання предмета (рис. 2.128–2.130).



Рис.2.126



Рис. 2.127



Рис. 2.128



Рис. 2.129



Рис. 2.130



Рис. 2.131

Взявши під контроль руку правопорушника, правоохоронець з кроком ногою назад та больовим впливом на кисть руки повинен виконати повалення важелем руки назовні (рис. 2.131–2.133).

З фіксацією руки правопорушника на больовому впливі проводиться обеззброєння з відкиданням зброї на безпечну відстань (рис. 2.134, 2.135).



Рис. 2.132



Рис. 2.133



Рис. 2.134



Рис. 2.135

### **Дії у разі спроби правопорушника дістати зброю з-за поясу штанів ззаду**

Помітивши, що правопорушник намагається дістати невідомий предмет з-за поясу штанів ззаду, правоохоронець, різко рухаючись вперед, має заблокувати його руку з нанесенням відволікаючого удару, унеможливаючи діставання предмета (рис. 2.136, 2.137).

Після нанесення відволікаючого удару одразу виконується загин руки за спину з контролем кисті зі зброєю (рис. 2.138–2.141).

Утримуючи руку правопорушника на больовому впливі, правоохоронець виконує обеззброєння, відкидаючи зброю на безпечну відстань (рис. 2.142).

Після виконання вказаних дій правоохоронець супроводжує правопорушника (рис. 2.143).



Рис. 2.136



Рис. 2.137



Рис. 2.138



Рис. 2.139



Рис. 2.140



Рис. 2.141

**Дії у разі спроби правопорушника дістати зброю з внутрішньої кишені куртки**

Помітивши, що правопорушник намагається дістати невідомий предмет з внутрішньої кишені куртки, правоохоронець, різко рухаючись вперед, повинен заблокувати його руку



Рис. 2.142



Рис. 2.143

з нанесенням відволікаючого удару, унеможливаючи дістання предмета (рис. 2.144, 2.145).



Рис. 2.144



Рис. 2.145

Здійснюючи больовий вплив на кисть руки правопорушника, з кроком ногою назад виконується повалення важелем руки назовні, водночас правоохоронець постійно контролює озброєну руку правопорушника (рис. 2.146, 2.147).



Рис. 2.146



Рис. 2.147

Провівши повалення й обійшовши голову правопорушника, правоохоронець переходить до утримання з фіксацією руки на больовому впливі та проводить обеззброєння (рис. 2.148–2.150).



Рис. 2.148



Рис. 2.149



Рис. 2.150

### **Дії під час спроби правопорушника дістати зброю з ділянки нижньої частини ноги**

Помітивши, що правопорушник намагається дістати невідомий предмет з ділянки нижньої частини ноги, правоохоронець, різко рухаючись вперед, повинен заблокувати його руку, унеможлививши діставання предмета (рис. 2.151, 2.152).

З нанесенням відволікаючого удару виконується перехід до виконання важеля руки до середини (рис. 2.153, 2.154).

З больовим впливом на кисть руки правопорушника проводиться обеззброєння (рис. 2.155, 2.156).



Рис. 2.151



Рис. 2.152



Рис. 2.153



Рис. 2.154



Рис. 2.155



Рис. 2.156

Одразу після обеззброєння правопорушника проводиться загин руки за спину та супровід (рис. 2.157, 2.158).

**Дії під час спроби правопорушника заволодіти табельною вогнепальною зброєю**

Правопорушник робить спробу захопити табельну зброю правоохоронця, підійшовши спереду (рис. 2.159, 2.160).



Рис. 2.157



Рис. 2.158



Рис. 2.159



Рис. 2.160

Правоохоронець фіксує руки правопорушника (рис. 2.161) і виконує розслаблюючий удар (рис. 2.162).



Рис. 2.161



Рис. 2.162

Після нанесення відволікаючого удару виконується важіль руки в середину (рис. 2.163) з подальшим загином руки за спину та переходом на супровід (рис. 2.164).



Рис. 2.163



Рис. 2.164

**Дії під час спроби правопорушника заволодіти табельною вогнепальною зброєю при підході ззаду**

Якщо правопорушник робить спробу захопити табельну зброю правоохоронця, підійшовши спереду (рис. 2.165), то правоохоронець фіксує руки правопорушника, унеможливаючи дістанання ним табельної зброї (рис. 2.166).



Рис. 2.165



Рис. 2.166

Завдавши відволікаючий удар та здійснюючи больовий вплив на кисть, (рис. 2.167), виконується прийом «важіль руки до середини» (рис. 2.168).



Рис. 2.167



Рис. 2.168

Після цього правоохоронець виконує загин руки за спину та перехід на супровід правопорушника з больовим контролем (рис. 2.169).



Рис. 2.169

### **Звільнення від захвату прямими руками спереду за одяг у ділянці грудей**

Правопорушник захоплює правоохоронця прямими руками за одяг на грудях (рис. 2.170). Правоохоронець захоплює обома руками кисть правопорушника для подальшого виконання прийому «важіль руки всередину» (рис. 2.171).

Після нанесення відволікаючого удару (рис. 2.172) правоохоронець повинен виконати прийом затримання «важіль руки до середини» (рис. 2.173).

Після цього – загин руки за спину та перехід на супровід правопорушника з больовим контролем (рис. 2.174).



Рис. 2.170



Рис. 2.171



Рис. 2.172



Рис. 2.173



Рис. 2.174

### **Звільнення від захвату зігнутими руками спереду за одяг на грудях**

У разі, якщо правопорушник захоплює правоохоронця зігнутими руками за одяг на грудях (рис. 2.175), то правоохоронець повинен захопити обома руками кисть правопорушника

для подальшого виконання прийому затримання «важіль руки назовні» (рис. 2.176).



Рис. 2.175



Рис. 2.176

Створюючи больовий вплив на кисть з кроком ногою назад і поворотом тулуба виконується прийом «важіль руки назовні» (рис. 2.177, 2.178).



Рис. 2.177



Рис. 2.178

Фіксуючи кисть руки правопорушника на больовому впливі та обходячи навколо його голови, слід виконати перехід на утримання правопорушника (рис. 2.179–2.181).



Рис. 2.179



Рис. 2.180



Рис. 2.181

### **Звільнення від захвату зігнутими руками спереду за одяг у ділянці грудей (спосіб 2)**

Якщо правопорушник захоплює правоохоронця зігнутими руками за одяг на грудях (рис. 2.182), то правоохоронцю потрібно захопити однією рукою лікоть правопорушника, а другу накласти на підборіддя для подальшого скручувального руху та повалення (рис. 2.183–2.185).



Рис. 2.182



Рис. 2.183



Рис. 2.184



Рис. 2.185

Тягнувши лікоть максимально до себе убік та створюючи тиск на підборіддя, правоохоронець виконує повалення правопорушника (рис. 2.186, 2.187).



Рис. 2.186



Рис. 2.187

Фіксуючи кисть руки правопорушника на больовому впливі та обходячи навколо його голови, потрібно виконати перехід на утримання правопорушника (рис. 2.188–2.190).



Рис. 2.188



Рис. 2.189



Рис. 2.190

### **Дії під час спроби правопорушника захопити правоохоронця за головний убір**

Якщо правопорушник здійснює спробу захопити правоохоронця за головний убір, підійшовши спереду (рис. 2.191), правоохоронець має зафіксувати руку правопорушника для подальшого створення больового впливу на кисть руки (рис. 2.192).



Рис. 2.191



Рис. 2.192

Завдавши відволікаючий удар, правоохоронець, відходячи назад, виводить правопорушника з рівноваги та посилює больовий вплив на кисть його руки (рис. 2.193, 2.194).

Внаслідок описаних дій правоохоронця відбувається повалення правопорушника обличчям вниз (рис. 2.195), після чого правоохоронець повинен зафіксувати його руку на больовому впливі та здійснювати утримання (рис. 2.196).



Рис. 2.193



Рис. 2.194



Рис. 2.195



Рис. 2.196

### ***Характерні помилки:***

- неправильна фіксація рук правопорушника;
- відсутній контроль за зброєю;
- недостатня швидкість виконання прийому;
- зупинки під час виконання прийому;
- низька психологічна стійкість під час погрози правопорушника зброєю;
- втрата контролю за рукою правопорушника (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;

*Детальніше з технікою виконання зазначених прийомів та захисник дій можна ознайомитися за посиланням: <https://youtu.be/qh8DoGOxM7E>, або відсканувавши QR-код*



Проте правоохоронець не завжди застосовує силу відповідно рівню опору. Так, може бути застосовано об'єктивно виправдану силу, а може й надмірну.

*Об'єктивно виправдана* – застосований поліцейський захід є пропорційним, якщо шкода, заподіяна під час його застосування охоронюваним законом правам і свободам людини або інтересам суспільства чи держави, не перевищує блага, для захисту якого він застосований, або створеної загрози заподіяння шкоди.

*Надмірне застосування сили* – застосування сили вищого рівня, ніж це об'єктивно виправдано у цих обставинах, або продовження застосування сили після того, як правопорушник затриманий або нейтралізований іншим способом.

Враховуючи наведене, неабиякого значення набуває процес оцінки ризиків перед застосуванням сили. Він передбачає збір та оцінку інформації для адекватної та правомірної силової відповіді, яка має зводитися до мінімальної шкоди для всіх навколишніх і правопорушника, і свідків та правоохоронця. Але це не означає, що процес оцінки ризиків не може змінюватися. Наприклад, він може змінитися внаслідок розвитку ситуації, від отримання додаткової інформації та ін. Оцінка ризиків відбувається залежно від ситуативних чинників та від динаміки подій.

Першою складовою оцінки ризиків є «Ситуативні чинники». Ситуативні чинники можуть змінюватися протягом усієї події, що, зі свого боку, вимагає безперервної оцінки ризиків з належним урахуванням змін ситуації. Отже, ситуація сприймається як постійно прогресуюча подія<sup>8</sup>.

Деякі з цих чинників можуть підпадати під декілька категорій (тобто навколишні умови, поведінка правопорушників, часово-просторове сприйняття ситуації поліцейським тощо).

*Навколишні умови.* Можливі ситуації, коли умови довкілля можуть впливати на оцінку ситуації поліцейським:

- погодні умови;

---

<sup>8</sup> Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / Уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2 ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с. : іл.

- освітлення;
- місцезнаходження;
- укриття, прикриття (маскування);
- біологічно небезпечні речовини / тілесні рідини організму.

*Кількість осіб правопорушників:*

- співвідношення кількості поліцейських із кількістю осіб (правопорушників);
- співвідношення кількості поліцейських, що прибули на допомогу, з кількістю осіб (правопорушників).

*Передбачуваний стан правопорушників:*

- у стані алкогольного (наркотичного) сп'яніння;
- антропометричні дані, погрози застосування фізичної сили чи завдання шкоди;
- емоційний стан особи.

*Інформація про особу, яка вчинила правопорушення:*

- дані про притягнення особи до кримінальної чи адміністративної відповідальності, репутація;
- продемонстровані навички та/або поведінка.

*Час та відстань:*

- можливість реагування;
- можливість збільшення (розриву) дистанції;
- можливість (шляхи) відступу.

*Ознаки загрози:*

- ігнорування законних вимог (розпоряджень) правоохоронця;
- повторювані запитання;
- агресивна стійка;
- намагання візуально обрати ціль для атаки.

Сприйняття ситуації є частиною індивідуальної оцінки ризиків поліцейським та залежить від досвіду, підготовки або її відсутності.

Сприйняття ситуації поліцейським здійснюється з урахуванням:

- особистої оцінки власних антропометричних даних, фізичної сили та загальної фізичної підготовки;
- особистого досвіду;
- професійного досвіду (навички / здібності / підготовка);
- наявності страху / впевненості;

- статі особи, які вчинили правопорушення;
- втоми.

Також потрібно дотримуватися таких 7 тактичних принципів застосування сили, які забезпечують не тільки її застосування, але й безпеку правоохоронця<sup>9</sup>:

1. *Психологія виживання (мислити як переможець)*. Наполегливо продовжувати виконувати свої дії, незважаючи на травмування чи стресову ситуацію, та «залишитися живим», проявляючи «волю до життя». Охоплює психологічну підготовленість, планування дій до виникнення ситуації, передбачення можливих сценаріїв розвитку ситуації до прибуття на місце події.

2. *Ознаки загрози*. Зорове або звукове сприйняття ситуації повинно піднімати рівень пильності, готуючи правоохоронця до можливого протистояння (контакту із правопорушником). Поліцейські повинні завжди бути напоготові та виявляти такі ознаки загроз з боку ПР, як, наприклад, напруженість тіла, тембр голосу, положення тіла і вираз обличчя для того, щоб бути готовим застосувати відповідний засіб впливу у разі потреби.

3. *Укриття і прикриття (маскування)*. Укриттям є будь-яка конструкція, що здатна створити перешкоду нападнику та захистити правоохоронця від фактичної агресії, нападу, зокрема із застосуванням вогнепальної зброї. У разі небезпеки (нападу) правоохоронець спочатку має обрати укриття, перейти до нього, а вже звідти здійснити реагування. Прикриттям є будь-які засоби (чинники), що роблять правоохоронця непомітним для нападника, однак не здатні надати дієвий захист від смертельної загрози. Укриття може бути прикриттям, однак у жодному разі не навпаки. Використання як укриття засобів індивідуального захисту поліцейського, зокрема шоломів, бронезилетів та іншого спеціального екіпірування, відповідно до статті 42 ЗУ «Про Національну поліцію», не може вважатися заходом примусу.

---

<sup>9</sup> Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / Уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2 ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с. : іл.

4. *Час та відстань (співвідношення)*. Визначення критичної відстані для реагування дає змогу поліцейському оцінити ситуацію, проаналізувати, озвучити вимоги та перейти до застосування заходів впливу. Правоохоронець може застосувати більшу кількість заходів впливу, враховуючи наявний час для реагування (більше часу).

5. *Спілкування*. Правоохоронець має взяти ситуацію під контроль насамперед завдяки використанню мовних (комунікативних) засобів, демонстрації командного тембру свого голосу, подачі команд «СТІЙ! ПОЛІЦІЯ!» або подібних команд, що містять вимогу правопорушнику негайно припинити будь-які дії з його боку, окрім тих, на які йому вказує правоохоронець.

6. *Деескалація*. Основним завданням правоохоронця є забезпечення безпеки громадян та власної (особистої) безпеки.

7. *«Один плюс один» (поверхнева перевірка, наявність спільників)*. Правоохоронець має безперервно оцінювати ризики, навіть якщо відчуває, що контролює ситуацію. Затримання ПР, вилучення зброї чи іншого предмета, використовуючи який правопорушник може завдати шкоди присутнім або собі, не виключає наявності у нього спільників, осіб, які «співчують» затриманому, наявності іншої зброї тощо.

#### *Тактична зміна позиції*

Правоохоронець має постійно перебувати у «позиції переваги», що спонукає його не залишатися завжди на одному місці, змінювати позицію, оперувати укриттям та прикриттям тощо. Постійні переміщення та обрання кращої позиції має назву «Тактична зміна позиції». Тактична зміна позиції, зокрема, може включати:

- нанесення ударів;
- вигравання часу та створення дистанції;
- перехід у позицію переваги;
- зайняття позиції, яка є вище за позицію правопорушника;
- підхід до транспортного засобу з боку пасажира.

Комплексне застосування засобів впливу складається з багатьох компонентів та пов'язане з оцінкою ситуації та урахуванням наявного часу на застосування відповідних заходів впливу. Наприклад, у разі збільшення відстані до правопорушника правоохоронець є менш вразливим і, відповідно, є більше часу на обміркування своїх дій та адекватне реагування

на дії правопорушника. Це, своєю чергою, дає можливість поліцейському чітко усвідомити та оцінити ситуацію, яка виникла, та пропорційно застосувати заходи впливу. Чітке усвідомлення ситуації передбачає не тільки пропорційне застосування заходів впливу, але й перехід до укриття або навіть й до повної втрати контакту.

## **2.2. Перелік та визначення видів заходів примусу**

У статті 42 ЗУ «Про Національну поліцію» наведено перелік та визначення видів заходів примусу.

«Поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу:

- 1) фізичний вплив (сила);
- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї».

Перелік заходів примусу, до яких може/повинен вдаватися поліцейський, визначений у ч. 1 ст. 42 Закону України «Про Національну поліцію», є вичерпним, водночас застосування одного зі заходів примусу унеможлиблює застосування інших заходів примусу одночасно.

«Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників».

«Спеціальні засоби як поліцейські заходи примусу – це сукупність пристроїв, приладів і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ураження різними предметами (зокрема від зброї), тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника), пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують, з чітким регулюванням підстав і правил застосування таких засобів та службових тварин».

Застосування фізичної сили не може вважатися найменш небезпечним із заходів примусу та таким, що має передувати застосуванню спеціальних засобів чи вогнепальної зброї. Обрання примусового заходу здійснюється на розсуд

правоохоронця пропорційно рівню небезпеки реагування, а також відповідно до ситуації, яка виникає. Залежно від розвитку ситуації правоохоронець може:

- припинити застосування фізичної сили та зробити перехід до застосування спеціальних засобів;
- припинити застосування фізичної сили та здійснити перехід до використання вогнепальної зброї;
- припинити застосування фізичної сили та здійснити перехід до застосування вогнепальної зброї;
- припинити застосування фізичної сили та здійснити перехід до активного застосування вогнепальної зброї;
- припинити застосування спеціального засобу та здійснити перехід до застосування фізичної сили;
- припинити застосування спеціального засобу та здійснити перехід до використання вогнепальної зброї;
- припинити застосування спеціального засобу та здійснити перехід до застосування вогнепальної зброї;
- припинити застосування спеціального засобу та здійснити перехід до активного застосування вогнепальної зброї;
- здійснивши використання вогнепальної зброї, перейти до застосування фізичної сили;
- здійснивши використання вогнепальної зброї, перейти до застосування спеціальних засобів;
- здійснивши використання вогнепальної зброї, перейти до активного застосування вогнепальної зброї;
- припинити застосування вогнепальної зброї та здійснити перехід до застосування фізичної сили;
- припинити застосування вогнепальної зброї та здійснити перехід до застосування спеціальних засобів;
- припинити застосування вогнепальної зброї та здійснити перехід до використання фізичної сили;
- здійснити перехід до активного застосування вогнепальної зброї.

### **2.3. Умови та межі застосування поліцейських заходів примусу**

Відповідно до ч. 1 ст. 43 ЗУ «Про Національну поліцію» поліцейські зобов'язані «заздалегідь попередити особу про

застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим» та ч. 2 цієї ж статті «Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку». Розглянемо більш детально як і за яких обставин робиться попередження залежно від обстановки, яка склалася під час застосування поліцейських заходів примусу.

*Попередження про застосування заходів примусу*

<b>СПОСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ</b>	
Може бути зроблене:	В яких випадках:
– голосом	– усі випадки
– через гучномовні установки, підсилювачі звуку	– значна відстань або звернення до великої групи людей
<b>ТЕРМІНИ (строки) ПОПЕРЕДЖЕННЯ</b>	
Попередження робиться:	Винятки:
– заздалегідь попередити особу про застосування	– зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського
– надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського	– зволікання може спричинити інші тяжкі наслідки – в ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим

**Категорія осіб, щодо яких заборонено застосовувати заходи примусу**

*Заборонено до:*

- жінок з явними ознаками вагітності;
- малолітніх осіб;
- осіб з явними ознаками обмежених можливостей;
- осіб з явними ознаками старості.

*Дозволено у разі:*

- збройного нападу;
- групового нападу;
- учинення збройного опору поліцейському (що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських).

***Якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо***

*Візуальне визначення осіб, до яких діють обмеження із застосування заходів примусу*

<b>КАТЕГОРІЯ:</b>	<b>ОЗНАКИ:</b>
– жінки з явними ознаками вагітності	візуально можуть бути визнані вагітними
– малолітні особи	суб'єктивно сприймаються як особи до 14-річного віку
– особи з явними ознаками обмежених можливостей	мають каліцтва чи вроджені вади, з огляду на які особа не може створювати небезпеку життю чи здоров'ю навколишнім
– особи з явними ознаками старості	сприймаються як неспроможні внаслідок вікових змін створювати небезпеку для життя та здоров'я оточуючих

### **Застосування фізичної сили**

*Застосовується для:*

- забезпечення особистої безпеки;
- забезпечення безпеки інших осіб;
- припинення правопорушення;
- затримання особи, яка вчинила правопорушення.

***Якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом.***

## **2.4. Правові підстави застосування сили правоохоронцями**

Законом України «Про Національну поліцію» було визначено перелік заходів, якими мають оволодіти поліцейські для

виконання своїх службових повноважень. Так, у ст. 30 ЗУ «Про Національну поліцію» перелічені види поліцейських заходів.

«1. Поліція для виконання покладених на неї завдань вживає заходів реагування на правопорушення, визначені Кодексом України про адміністративні правопорушення та Кримінальним процесуальним кодексом України, на підставі та в порядку, визначених законом.

2. Поліція для охорони прав і свобод людини, запобігання загрозам публічній безпеці і порядку або припинення їх порушення також застосовує в межах своєї компетенції поліцейські превентивні заходи та заходи примусу, визначені цим Законом.

3. Поліція для виконання покладених на неї завдань може застосовувати інші заходи, визначені окремими законами.

4. Якщо поліцейського неможливо ідентифікувати за зовнішніми ознаками, він зобов'язаний пред'явити особі документ, що посвідчує його повноваження» .

Основні принципи застосування поліцією заходів примусу визначено у:

- Резолюції 34/169 Генеральної Асамблеї ООН «Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку»;
- Резолюції Парламентської асамблеї Ради Європи № 690 (1979) «Декларація про поліцію».

Застосування поліцейських заходів примусу здійснюється з єдиною метою та за єдиним порядком незалежно від виду примусового заходу.

Застосуванню примусового заходу передують прибуття на місце події поліцейського та визначення ним превентивного поліцейського заходу, який має забезпечити публічний порядок та безпеку й підстав для його проведення. Завдяки позитивній аргументації та впевненій позиції мета заходу може бути досягнута без спротиву з боку правопорушника та інших осіб, що перебувають на місці події.

*Метою* застосування поліцейськими примусових заходів є забезпечення подолання спротиву проведенню превентивного поліцейського заходу, відновлення публічного порядку та безпеки, локалізація негативних наслідків, зокрема й збереження місця події у первинному, незміненому стані,

забезпечення фіксації та збирання речових доказів на місці події у передбачений законом спосіб, а також затримання особи правопорушника, його доставляння до територіального підрозділу поліції.

Якщо перебування поліцейського на місці події не забезпечує проведення поліцейського заходу, правопорушник не виконує команд поліцейського, але не вдається до активної протидії законним вимогам поліцейського, не становить загрози та не опирається контролюючим діям поліцейського (пасивний опір), правоохоронець має попередити правопорушника про відповідальність за злісну непокору законному розпорядженню або вимозі поліцейського під час виконання ним службових обов'язків (ст. 185 КУпАП), а також про можливість застосування до нього фізичної сили, спеціальних засобів чи вогнепальної зброї у разі продовження протиправної поведінки.

Правоохоронець має надати правопорушнику достатньо часу для сприйняття та виконання законної вимоги поліцейського, а також для припинення пасивного опору та демонстрації відсутності спротиву.

Якщо правоохоронець вважає, що мети застосування примусового заходу досягнуто, а порушений порядок проведення превентивного поліцейського заходу відновлено, він повинен припинити застосування цього примусового заходу та повернутися до виконання превентивного поліцейського заходу.

У межах заходів реагування на правопорушення, визначених КУпАП та КПК України, заходи примусу застосовуються поліцією з метою забезпечення особистої безпеки поліцейського, безпеки оточуючих, порушника.

Наслідком застосування примусу може бути затримання правопорушника у встановлений законом спосіб, припинення правопорушення, встановлення особи правопорушника, забезпечення складання протоколу про адміністративне правопорушення в разі неможливості складання його на місці правопорушення, якщо складання протоколу є обов'язковим, тощо.

Отже, розглянемо більш детально вибір й поступовість застосування сили.

## **2.5. Правові норми та правила застосування спеціальних засобів**

Працівник поліції для виконання своїх службових повноважень відповідно до ч. 4 ст. 42 ЗУ «Про Національну поліцію» має право застосовувати та використовувати такі спеціальні засоби:

- 1) гумові та пластикові кийки;
- 2) електрошокові пристрої контактної та контактнo-дистанційної дії;
- 3) засоби обмеження рухомості (кайданки, сітки для зв'язування тощо);
- 4) засоби, споряджені речовинами сльозогінної та дратівної дії;
- 5) засоби примусової зупинки транспорту;
- 6) спеціальні маркувальні та фарбувальні засоби;
- 7) службові собаки та службові коні;
- 8) пристрої, гранати та боєприпаси світлозвукОВОї дії;
- 9) засоби акустичного та мікрохвильового впливу;
- 10) пристрої, гранати, боєприпаси та малогабаритні підривні пристрої для руйнування перешкод і примусового відчинення приміщень;
- 11) пристрої для відстрілу патронів, споряджених гумовими чи аналогічними за своїми властивостями металевими снарядами не смертельної дії;
- 12) засоби, споряджені безпечними димоутворювальними препаратами;
- 13) водомети, бронемашини та інші спеціальні транспортні засоби.

Перелік спеціальних засобів, визначений у ч. 4 ст. 42 Закону України «Про Національну поліцію», є вичерпним та може бути розділений на групи:

- 1) засоби, придатні для захисту людини від ураження різними предметами (зокрема зброєю);
- 2) засоби тимчасового (відворотного) ураження людини (правопорушника, супротивника);
- 3) засоби пригнічення чи обмеження волі людини (психологічної чи фізичної) шляхом здійснення впливу на неї чи предмети, що її оточують.

**Правоохоронець зобов'язаний негайно зупинити застосування певного виду заходу примусу в момент досягнення очікуваного результату!**<sup>10</sup>

До переліку спеціальних засобів не включено елементи однострою поліцейського, засоби індивідуального захисту, а також прилади (пристрої), які мають однакові зі спеціальними засобами властивості (призначення), але не долучено до норм забезпечення підрозділів поліції спеціальними засобами та вогнепальною зброєю, що мають бути визначені наказом Міністра внутрішніх справ України (пп. 2, 7 ч. 1 ст. 16 Закону України «Про Національну поліцію»).

#### *Правила застосування спеціальних засобів*

Гумовий кийок – це спеціальний засіб, який мають право застосовувати зокрема, поліцейські, військовослужбовці Національної гвардії України, співробітники установ виконання покарань, посадові особи інших правоохоронних органів України, визначених законодавством, для відбиття нападу на осіб, об'єкти, приміщення, затримання особи, яка вчинила правопорушення і чинить злісну непокору законному розпорядженню, а так само для припинення групових порушень публічної безпеки і порядку чи масових заворушень, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на ці органи обов'язків. Гумовий (пластиковий) кийок застосовується для запобігання нападу на громадян, поліцейського та/або охоронювані об'єкти; в разі затримання злочинця або адміністративного правопорушника, якщо він грубо порушує закон і не підкоряється законному наказу поліцейського; для запобігання масовому та груповому порушенню публічного порядку.

Пластиковий кийок «КПФ-02» (тонфа) – призначений для використання співробітниками МВС та іншими підрозділами спецпризначення з метою самозахисту, контролю та затримки правопорушників. Кийок складається з робочої частини та двох рукояток, розташованих перпендикулярно одна до одної. Працівникам поліції забороняється наносити удари гумовими

---

<sup>10</sup> Тьорло О. І. Застосування заходів фізичного впливу в обмежену простору : навчально-методичний посібник / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика, О. В. Флуд, С. М. Котов, Л. М. Балушка, І. Я. Гнип, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

(пластиковими) кийками по голові, шиї, ключичній ділянці, статевих органах, попереку (куприку) і в живіт.

Кайданки – це пристрій у вигляді двох кілець зі замками (браслетів), які з'єднані між собою коротким ланцюгом, що використовується органами охорони порядку для обмеження свободи дій затриманого. Кайданки зазвичай надягають на кисті рук і тією чи іншою мірою позбавляють затриманого вільно рухатися. Кайданки й інші засоби обмеження руху застосовуються:

- проти осіб, які вчинили злочин або суспільно небезпечні дії (правопорушення);
- проти осіб, які чинять опір чи можуть чинити опір поліцейським, при спробі втечі;
- під час конвоювання затриманого або ув'язненого;
- якщо людина власними діями може нашкодити собі та оточуючим (наручники або інші засоби надягають на кисті рук за спиною так, щоб вони не завдавали болю);
- проведення процесуальних дій з особами у випадках, коли вони можуть створити реальну небезпеку оточуючим або собі.

Кайданки БР, БР-С, БРМ-92 призначені для використання з метою обмеження фізичного опору правопорушника. Розвиток конструкції кайданків дуже своєрідний і пов'язаний насамперед із рівнем металообробки (як основний матеріал виготовлення кайданків). Можуть бути й інші типи кайданків:

- пальцеві наручники – одягаються на великі пальці рук, позбавляючи можливості відкрити звичайні наручники підручними засобами;
- пластикові наручники – повністю зроблені з пластику.

Використовуються поліцією для масового затримання підозрюваних. Застосовувати кайданки більше ніж 2 год безперервного використання або без позбавлення їх тиску заборонено.

## 2.6. Відповідальність за неправомірне застосування поліцейських заходів примусу

Правовими підставами застосування поліцейським вогнепальної зброї є: Закон України «Про Національну поліцію» (ст.ст. 42, 43 та 46); Кримінальний Кодекс України (ст.ст. 36, 37, 38 та 39); Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку, прийнятий Генеральною Асамблеєю ООН у грудні 1979 року. В цьому розділі навчального посібника розкриємо зміст кримінальної відповідальності поліцейських за неправомірне застосування цих засобів. Питання про відповідальність за застосування поліцейськими фізичного впливу (сили), спеціальних засобів і вогнепальної зброї вирішується за певними правилами.

1. За порушення порядку застосування фізичного впливу (сили), спеціальних засобів поліцейські можуть підлягати дисциплінарній чи кримінальній відповідальності.

2. Дисциплінарна відповідальність застосовується лише у випадку, якщо відсутні підстави для застосування кримінальної відповідальності. Двічі за одне і те ж діяння правохоронець не може бути притягнутий до відповідальності.

3. Відповідальність поліцейського виключається, якщо:

1) у момент застосування фізичного впливу (сили), спеціальних засобів чи вогнепальної зброї його дії підпадають під ознаки таких обставин, що виключають злочинність діяння, як: необхідна оборона (ст. 36 КК України), уявна оборона (ст. 37 КК України), затримання особи що вчинила злочин (ст. 38 КК України) чи крайня необхідність (ст. 39 КК України);

2) поліцейський застосував фізичний вплив (силу), спеціальні засоби чи вогнепальну зброю відповідно до вимог Закону України (далі – ЗУ) «Про Національну поліцію» (ст.ст. 42–46 Закону). За дотримання цих умов будь-яка відповідальність виключається незалежно від наслідків застосування фізичного впливу (сили), спеціальних засобів.

І навпаки, у разі порушення поліцейським вимог статей КК України, якими регламентовано такі обставини, що виключають злочинність діяння, як необхідна оборона (ст. 36 КК України), уявна оборона (ст. 37 КК України), затримання особи, що вчинила злочин (ст. 38 КК України) чи крайня необхідність

(ст. 39 КК України) або ж недотримання визначених ЗУ «Про Національну поліцію» підстав та порядку застосування фізичного впливу (сили), спеціальних засобів чи вогнепальної зброї правоохоронець підлягає відповідальності.

Питання про вид такої відповідальності та статтю КК України, яка має бути застосована до поліцейського, який неправомірно застосував фізичний вплив (силу), спеціальні засоби (тобто з недотриманням вимог ЗУ «Про Національну поліцію») вирішується у кожній ситуації з огляду на конкретні обставини справи.

Зокрема у ст. 36 КК України, яка регламентує необхідну оборону, передбачено:

«1. Необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо водночас не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

2. Кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади.

3. Перевищенням меж необхідної оборони визнається умисне заподіяння тому, хто посягає, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці захисту. Перевищення меж необхідної оборони тягне кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у ст.ст. 118 та 124 цього Кодексу.

4. Особа не підлягає кримінальній відповідальності, якщо через сильне душевне хвилювання, викликане суспільно небезпечним посяганням, вона не могла оцінити відповідність заподіяної нею шкоди небезпечності посягання чи обстановці захисту.

5. Не є перевищенням меж необхідної оборони і не має наслідком кримінальну відповідальність застосування зброї або будь-яких інших засобів чи предметів для захисту від нападу озброєної особи або нападу групи осіб, а також для відвернення протиправного насильницького вторгнення

у житло чи інше приміщення, незалежно від тяжкості шкоди, яку заподіяно тому, хто посягає».

Зміст саме цієї статті КК України найбільше впливає на вирішення питання про відповідальність поліцейських, адже право на застосування фізичного впливу (сили), спеціальних засобів та вогнепальної зброї впливає насамперед з цього інституту – інституту необхідної оборони. А ст. 36 КК України, яка регламентує умови правомірності необхідної оборони, ніяких обмежень у виборі предметів для захисту охоронюваних законом прав та інтересів і себе, й інших осіб, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно небезпечних посягань не встановлює.

Враховуючи те, що поліцейські, коли виконують службові обов'язки, на відміну від звичайних громадян, застосовують заходи примусу та повинні діяти в межах службових повноважень. Тому вимоги до дій в стані необхідної оборони пересічного громадянина і поліцейського дещо різні.

Розглянемо порівняльний аналіз відповідальності пересічного громадянина та поліцейського за застосування заходів примусу.

*Необхідна оборона* – це є право кожного громадянина, а от у поліцейського це не лише право, а й обов'язок. Закон не вимагає вчинення якихось діянь перед реалізацією права на необхідну оборону, а от поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування заходів примусу і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи та/або поліцейського чи інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що виникла, таке попередження є невинуватим або неможливим.

У ст. 36 КК України немає деталізації поведінки пересічного громадянина. Для поліцейських застосування заходів примусу деталізовано та регламентовано у Законі України «Про Національну поліцію».

Порівняно з поліцейськими громадянам попередження щодо дій зі захисту охоронюваних законом прав та інтересів не вимагається, а от для поліцейських зазвичай, застосовуються після попередження, про що зазначено в нормативно-правових актах.

У ст. 36 КК України випадків на заборону дій громадянам щодо конкретних осіб зі захисту охоронюваних законом прав та інтересів не наведено. Для поліцейських визначенні обмеження до певних категорій громадян щодо застосування заходів примусу, такі як: до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо.

Застосування будь-яких предметів пересічними особами, зокрема зброї, для відвернення протиправного насильницького вторгнення у житло, інше приміщення, незалежно від заподіяної шкоди, не тягне кримінальної відповідальності. А от застосування поліцейськими заходів примусу буде законним лише за умов дотримання вимог ЗУ «Про Національну поліцію».

Для громадян не буде перевищенням меж необхідної оборони, якщо через сильне душевне хвилювання, зумовлене суспільно небезпечним посяганням, особа не могла оцінити відповідність заподіяної нею шкоди небезпечності посягання чи обстановці захисту. На відміну від пересічного громадянина для поліцейського сильне душевне хвилювання не виключає кримінальної відповідальності.

Що ж таке перевищення меж необхідної оборони і як вирішується питання про відповідальність у таких випадках?

Перевищення меж необхідної оборони має місце коли тим, хто обороняється, умисно заподіяна тому, хто посягає, *тяжка шкода, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці захисту*. Причому, явно означає, що з урахуванням обставин справи це є очевидним для кожної людини, а, отже, було очевидним і для того, хто обороняється.

Відповідальність за перевищення меж необхідної оборони звичайною особою тягне кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у ст.ст. 118, 124 КК України, тобто за умисне вбивство або умисне тяжке тілесне ушкодження при перевищенні меж необхідної оборони.

А в разі вирішення питання чи не перевищив меж необхідної оборони правоохоронець, який застосував заходи примусу встановлюється два моменти:

1) чи були ним дотримані загальні вимоги необхідної оборони, і насамперед чи не заподіяно ним потерпілому тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обставинці захисту;

2) чи застосовані такі заходи відповідно до вимог ЗУ «Про Національну поліцію».

У разі недотримання хоча б однієї з цих вимог правоохоронець підлягає кримінальній відповідальності або за ст.ст. 118, 124 КК України, тобто за умисне вбивство або умисне тяжке тілесне ушкодження при перевищенні меж необхідної оборони або перевищенні влади чи службових повноважень працівником правоохоронного органу (ст. 365 КК України).

Про це, зокрема, зазначається у постанові Пленуму Верховного Суду України «Про судову практику у справах про перевищення влади або службових повноважень» від 26 грудня 2003 р. № 15. У абз. 2 п. 11 цієї постанови зазначено таке: «Умисне вбивство або умисне заподіяння тяжкого тілесного ушкодження, вчинене службовою особою при перевищенні меж необхідної оборони, кваліфікується за ст. 118 або ст. 124 КК України», а у п. 13 цієї постанови зазначається: «При вирішенні питання про кваліфікацію дій службової особи за ч. 2 ст. 365 КК України за ознакою застосування зброї треба враховувати, що нею визнаються предмети, призначені для ураження живої цілі, і що вона може бути і вогнепальною (заразом гладкоствольною), і *холодною*. Застосування зброї передбачає не тільки заподіяння чи спробу заподіяння за її допомогою тілесних ушкоджень або смерті, а й *погрозу нею*.

Розглядаючи справи, пов'язані з незаконним застосуванням зброї службовими особами, які мають право володіти нею, суди зобов'язані керуватися нормативними актами, що визначають підстави й порядок її застосування цими особами». Стан *уявної оборони* (ст. 37 КК України) виникає у випадках, коли реального посягання немає, але в особи під впливом дій іншої особи (осіб) та особливостей ситуації, в якій вчинено ці дії, виникає помилкове враження про вчинення (чи реальну загрозу вчинення) суспільно небезпечного посягання,

внаслідок чого вона заподіює шкоду потерпілому, вважаючи, що перебуває у стані необхідної оборони.

Загалом заподіяння потерпілому шкоди в стані уявної оборони не виключає кримінальної відповідальності. Уявна оборона не тягне кримінальної відповідальності за наявності двох ознак, вказаних у ч. 2 ст. 37 КК України, а саме, коли:

1) обстановка, що виникла, давала особі достатні підстави вважати, що мало місце реальне посягання;

2) особа не усвідомлювала і не могла усвідомлювати помилковості свого припущення.

Питання про те, чи справді існували достатні підстави для помилкових висновків про наявність суспільно небезпечного посягання, має вирішуватися залежно від обставин конкретної справи, з огляду на те, як звичайно сприймала б відповідну ситуацію інша особа.

За наявності передбачених у ч. 2 ст. 37 КК України ознак виправданості уявної оборони дії, вчинені у відповідній ситуації, мають розглядатись як вчинені у стані реальної необхідної оборони.

Якщо під час уявної оборони за обставин, передбачених ч. 2 ст. 37 КК України, особа допустила перевищення меж, встановлених ст. 36 КК України, для випадків необхідної оборони від реального суспільно небезпечного посягання, вона підлягає відповідальності як за перевищення меж необхідної оборони, а поліцейський, за певних обставин, за перевищення влади чи службових повноважень, вчинене працівником правоохоронного органу (ст. 365 КК України).

У ч. 4 ст. 37 встановлено, що у випадках, коли особа не усвідомлювала, але могла усвідомлювати факт відсутності реального суспільно небезпечного посягання, вона несе кримінальну відповідальність за заподіяння шкоди через необережність. Це правило має застосовуватися лише для випадків, коли виникли певні обставини, які могли створити враження про наявність посягання, але особа виявила легковажність чи недбалість в оцінці ситуації та внаслідок цього помилково вжила заходів захисту від неіснуючого посягання.

Якщо ж обставин, які хоча б частково виправдовували помилку, допущену особою в оцінці ситуації, не було і особа не лише могла, але й повинна була в обставинах, що виникли,

усвідомити відсутність суспільно небезпечного посягання, то положення про уявну оборону щодо такої особи не застосовуються і вона має нести кримінальну відповідальність за заподіяну шкоду на загальних підставах.

У ст. 38 КК України «Затримання особи, що вчинила злочин» надано право потерпілому, щодо якого вчинено злочин, або будь-якій іншій особі безпосередньо після вчинення цього злочину затримати особу, яка цей злочин вчинила, і доставити її відповідним органам влади. Водночас від особи, яка затримує, вимагається не перевищити заходи, необхідні для затримання того, хто злочин учинив.

Перевищенням заходів, необхідних для затримання злочинця, визнається умисне заподіяння особі, що вчинила злочин, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці затримання злочинця. Перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця, має наслідком відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у ст. 118 КК України (умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця) та ст. 124 КК України (умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця).

Під вимоги ст. 38 КК України «Затримання особи, що вчинила злочин», безпосередньо підпадають такі випадки:

а) застосування зброї:

– для затримання особи, яку застали під час вчинення тяжкого або особливо тяжкого злочину і яка намагається втекти (п. 5 ч. 4 ст. 46 ЗУ «Про Національну поліцію»);

– для затримання особи, яка чинить збройний опір, намагається втекти з-під варті, а також озброєної особи, яка погрожує застосуванням зброї та інших предметів, що загрожують життю і здоров'ю людей та/або поліцейського (п. 6 ч. 4 ст. 46 ЗУ «Про Національну поліцію»).

б) застосування спеціальних засобів:

– кайданки й інші засоби обмеження рухомості: під час затримання особи (пп. «б» п. 1 ч. 3 ст. 45 ЗУ «Про Національну поліцію»); під час конвоювання (доставлення) затриманого або заарештованого (пп. «в» п. 1 ч. 3 ст. 45 ЗУ «Про Національну поліцію»);

– гумові та пластикові кийки: для затримання особи, яка вчинила правопорушення і чинить злісну непокору законній вимозі поліцейського (пп. «б» п. 2 ч. 3 ст. 45 ЗУ «Про Національну поліцію») тощо;

в) застосування фізичного впливу (сили):

– для затримання особи, що вчинила правопорушення.

Отже, умови і межі застосування поліцейськими заходів примусу у зазначених випадках обґрунтовуються встановленим у кримінальному законі правом на затримання особи, що вчинила злочин, як обставиною, що виключає злочинність діяння.

Водночас зазначимо, що аналогічно до необхідної оборони, хоча право на затримання особи, що вчинила злочин, має спільні риси з правом поліцейського на застосування вогнепальної зброї, спеціальних засобів і фізичного впливу (сили), проте між ними є й певні відмінності, зумовлені діяльністю поліції, а саме:

1. Для потерпілого, інших осіб, окрім поліцейських, під час затримання особи, що вчинила злочин, ст. 38 КК України не вимагає вжиття якихось дій до її затримання. А застосування вогнепальної зброї, спеціальних засобів і фізичного впливу (сили) можливе, коли інші способи не забезпечили виконання поліцейськими обов'язків по затриманню особи, що вчинила злочин. Тобто спершу, за наявної можливості, працівники поліції повинні вчинити інші дії, що призведуть до затримання такої особи. Наприклад, запропонувати добровільно здатися; взяти в кільце особу, що вчинила злочин і прагне втекти; попередити інші наряди про необхідність перекрити шляхи відходу особи, що вчинила злочин і втікає тощо. І лише коли такі чи подібні дії не дали потрібного результату, застосувати вогнепальну зброю, спеціальні засоби і фізичний вплив (силу) законно.

2. Потерпілий чи інша особа, крім поліцейських, не зобов'язаний, затримуючи особу, що вчинила злочин, попереджувати про заходи, які має намір вжити. А поліцейський перед застосуванням вогнепальної зброї, спеціальних засобів і фізичного впливу (сили) повинен попередити особу, що вчинила злочин і намагається втекти, про намір їх застосування.

Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку.

Поліцейські заходи примусу щодо особи, яка вчинила злочин і прагне втекти, без попередження можуть бути застосовані лише у чітко визначених випадках.

3. Потерпілий чи інша особа, крім поліцейських, можуть затримувати особу, що вчинила будь-який злочин.

Положення ст. 38 КК України (затримання особи, що вчинила злочин) щодо тяжкості злочину, що вчинено особою, яка затримується, вказівки не містить. Єдине, що зазначено, – відповідність затримання посягання або обстановці затримання злочинця. Вогнепальна зброя, спеціальні засоби і фізичний вплив (сила) під час затримання особи, що вчинила злочин, застосовуються неоднаково. Спеціальні засоби, заходи фізичного впливу застосовуються з огляду на обстановку, що виникла, характеру злочину, особи, яка вчинила злочин. Вогнепальна зброя може бути застосована лише для затримання особи, яку застали під час вчинення *тяжкого або особливо тяжкого злочину і яка намагається втекти, чи для затримання особи, яка чинить збройний опір, намагається втекти з-під варти, а також озброєної особи, яка погрожує застосуванням зброї та інших предметів, що загрожують життю і здоров'ю людей та/або поліцейського*. Водночас також враховуються обстановка, що виникла, характер злочину, особа, яка вчинила злочин.

4. У ст. 38 КК України «Затримання особи, що вчинила злочин» не наведено переліку осіб, затримувати яких не дозволяється. Застосування ж поліцейських заходів примусу щодо певних категорій осіб заборонено. Так, заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо (ч. 5 ст. 43 ЗУ «Про Національну поліцію»).

5. Перевищення заходів, необхідних для затримання особи, що вчинила злочин, тягне кримінальну відповідальність лише у разі її вбивства (ст. 118 КК України) чи тяжкого тілесного ушкодження (ст. 124 КК України). Перевищення поліцейськими умов і меж застосування заходів примусу під час затримання особи, за певних умов, може розцінюватися як перевищення ними влади чи службових повноважень (ст. 365 КК України).

Окрім проаналізованих випадків і статей КК України потрібно виокремити і ст. 39 КК України, в якій врегульовано право на крайню необхідність – для усунення небезпеки, що безпосередньо загрожує особі чи охоронюваним законом правам цієї людини або інших осіб, а також суспільним інтересам чи інтересам держави, якщо цю небезпеку в даній обстановці не можна усунути іншими засобами.

Поліцейські також можуть застосовувати заходи примусу в стані крайньої необхідності, проте лише у випадках і в порядку, передбаченому ЗУ «Про Національну поліцію».

Отже, у будь-якому випадку, за ознак необхідної оборони, уявної оборони, затримання особи, що вчинила злочин чи крайньої необхідності, вирішуючи питання про відповідальність поліцейського за застосування вогнепальної зброї, спеціальних засобів та фізичного впливу (сили) треба виходити насамперед з дотримання законодавчих вимог про підстави та межі їх застосування, і насамперед із положень ЗУ «Про Національну поліцію».

У випадку недотримання цих вимог правоохоронець підлягає кримінальній відповідальності за ст.ст. 118 або 124 КК України, або ж за ст. 365 КК України, які мають таку редакцію:

Стаття 118. Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця.

Умисне вбивство, вчинене при перевищенні меж необхідної оборони, а також у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця, – *карається виправними роботами на строк до двох років або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на строк до двох років.*

Стаття 124. Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця.

Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень, вчинене у разі перевищення меж необхідної оборони або у разі перевищення заходів, необхідних для затримання злочинця, – *карається громадськими роботами на строк від ста п'ятдесяти до двохсот сорока годин або виправними роботами на строк до двох років, або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до двох років.*

Стаття 365. Перевищення влади або службових повноважень працівником правоохоронного органу

1. Перевищення влади або службових повноважень, тобто умисне вчинення працівником правоохоронного органу дій, які явно виходять за межі наданих йому прав чи повноважень, якщо вони завдали суттєвої шкоди охоронюваним законом правам, інтересам окремих громадян, державним чи громадським інтересам, інтересам юридичних осіб, – *карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від двох до п'яти років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років.*

2. Дії, передбачені ч. 1 цієї статті, якщо вони супроводжувалися насильством або погрозою застосування насильства, застосуванням зброї чи спеціальних засобів або болісними і такими, що ображають особисту гідність потерпілого, діями, за відсутності ознак катування, – *караються позбавленням волі на строк від трьох до восьми років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років.*

3. Дії, передбачені ч.ч. 1 або 2 цієї статті, якщо вони спричинили тяжкі наслідки, – *караються позбавленням волі на строк від семи до десяти років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років.*

### Питання для самопідготовки

1. Які види поліцейських заходів перелічені в ЗУ «Про Національну поліцію»?
2. Що є метою застосування поліцейськими примусових заходів?
3. Які основні принципи застосування континууму сили?
4. Які ознаки пасивного опору правопорушника?
5. Чим характеризується активний опір правопорушника?
6. Якими ознаками характеризується агресивний опір?
7. Об'єктивно виправдана сила – це...
8. Які існують види примусових поліцейських заходів?
9. Що таке «фізичний вплив (сила)»?
10. Спеціальні засоби – це...
11. Хто обирає та приймає рішення про застосування поліцейського примусового заходу?
12. Як здійснюється попередження про застосування заходів примусу?
13. До яких категорій осіб заборонено застосовувати заходи примусу?
14. Де і за яких обставин правоохоронець може застосовувати фізичну силу?
15. Відповідно до якої статті ЗУ «Про Національну поліцію» правоохоронець має право застосовувати спеціальні засоби?
16. Яка стаття ЗУ «Про Національну поліцію» визначає перелік спеціальних засобів?
17. На які групи поділяються спеціальні засоби?
18. Де, коли й за яких обставин застосовуються гумові та пластикові кийки?
19. Які бувають засоби обмеження рухомості (кайданки, сітки для зв'язування тощо) та які обмеження їх застосування?
20. За яких обставин вважається неправомірне застосування поліцейських заходів примусу?
21. При яких обставинах настає кримінальна відповідальність за неправомірне застосування поліцейських заходів впливу?
22. Якою статтею КК України передбачено умови та межі необхідної оборони особи?

Розділ 3

## СТРЕС ЯК ПОТЕНЦІЙНИЙ ЧИННИК ДЕЗОРГАНІЗАЦІЇ. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ У ПОВСЯКДЕННІЙ СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Правоохоронцям важливо володіти практичними навичками застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим ухваленням правомірних рішень та психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику

Насамперед правоохоронцям необхідно навчитись уникати конфліктів у спілкуванні з громадянами в емоційно-напружених ситуаціях. Навчитись алгоритму правомірних дій поліцейських при безконфліктному спілкуванні з громадянами в емоційно-напружених ситуаціях. Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості, комунікативних здібностей та впевненості у своїх діях. Тому перш ніж розглядати вивчення технічних дій при застосуванні заходів фізичного впливу, варто проаналізувати стресові ситуації, які виникають під час виконання службових обов'язків правоохоронцями та способи подолання їх.

### 3.1. Стрес та способи його подолання

СТРЕС (англ. *stress* – навантаження, напруга) – стан підвищеного напруження організму.

Види стресу:

*Еустрес* – зумовлений позитивними подіями, або той, що дозволяє мобілізуватись та ефективно працювати.

---

<sup>11</sup> Основи професійної підготовки поліцейських : збірник метод. рекомендацій / О. І. Тьорло, В. М. Синенький, Ю. Р. Йосипів, С. М. Банах, М. Д. Курляк. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С. 199–222.

*Дистрес* – викликаний негативними подіями, або той, що зменшує наші можливості.

*Реальний стрес* – реальна небезпека для людини (швидка їзда, агресивна поведінка фанатів, робота на висоті та ін.)

*Фантомний стрес* – уявна небезпека (страх перед важливою розмовою, негативне уявлення про своє майбутнє та ін.)

*Короткостроковий* – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями. Наприклад: сварка із керівником, запізнення на роботу, пляма на сорочці, сексуальні відносини, швидка їзда на автомобілі, вечірка із друзями. Період адаптації: швидкий, середньої тривалості

*Критичний* – стрес, спричинений критичними життєвими ситуаціями. Приклади: травма, загибель близького, розлучення, народження дитини, зміна роботи, закінчення навчання, одруження. Період адаптації: тривалий, може потребувати значних змін в житті.

*Хронічний* – довготривалий стрес, що продовжує діяти на людину. Приклади: складна ситуація на роботі, тривалий конфлікт у сім'ї, переживання та спогади травматичних подій. Період адаптації: тривалий, потребує значних змін в житті, ставленні до стрес-чинників, допомоги спеціаліста.

Загальні ознаки стресу

Загальні ознаки перебування у стані стресу:

- підвищення артеріального тиску;
- підвищення рівня адреналіну в крові;
- гормональні зміни та розлади сну, уваги, пам'яті, втомлюваність;
- збільшення частоти серцебиття;
- тремор кінцівок, апатія;
- спазми травного тракту;
- підвищене потовиділення.

### **Зовнішні ознаки стресу:**

#### *Емоційний канал*

1. Спостерігаються: раптові зміни емоції; сильні емоційні стани або повна відсутність емоцій (апатія).

2. Щоб зменшити стрес необхідно: описати свій стан (Я відчуваю смуток через те, що...); вислухати людину, яка розповідає про подію та свої почуття; підтримка в почуттях

(Те, що ти відчуваєш – нормально...); позитивні емоції (Сміх, увага до важливих людей); увага до поточної ситуації (опиши, що ти бачиш / відчуваєш зараз).

#### *Розумовий канал*

1. Спостерігаються:

- погіршення пам'яті (людина не пам'ятає або погано пам'ятає своє ім'я, адресу, обставини події тощо);
- погіршення можливості планування (людина не може описати шлях до дому, не може описати дії потрібно вчинити в даній ситуації);
- погіршення уваги та швидкості реакції.

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:

- поставити прості питання (Ім'я? Прописка? Сьогоднішнє число? Як тут опинились? Телефони рідних?);
- спитати про подальші дії (Як Ви плануєте потрапити додому? Де збираєтесь ночувати?). Дати прості арифметичні завдання (Скільки буде 6 помножити на 7? Простежити за рухами ліхтаря (руки), назвіть 3 помаранчевих предмети у вашому полі зору; порахуйте від 483 у зворотному порядку (483, 482, 481...)).

3. Щоб зменшити стрес потрібно:

- попросити описати навколишнє середовище (опишіть все, що ви бачите навколо);
- дати навантаження на розумову сферу;
- Поставити прості питання, що активізують роботу розуму;
- здавати прості питання, що дадуть можливість згадувати та планувати;
- написати короткий звіт/протокол про події, що відбувались.

#### *Тілесний канал*

1. Спостерігаються:

- тремтіння кінцівок;
- спазми;
- почервоніння, збліднення;
- надмірна напруженість/розслабленість м'язів;
- надмірна рухова активність (людина постійно рухається, намагається щось робити, постійно оглядається, блукаючий погляд).

2. Щоб діагностувати ознаки стресу:
  - привернути увагу до тіла. Спитати про загальне відчуття (Ви хочете пити? Вам не холодно? Спекотно? Ви спітнілі?);
  - спитати про стан здоров'я (Потрібна медична допомога? Ви маєте пошкодження руки?);
  - за наявності дозволу людини, провести обережний догляд відкритих частин тіла на предмет поранень.
3. Щоб зменшити стрес потрібно:
  - напружити / розслабити м'язи;
  - зробити легкий масаж напруженої ділянки тіла, поплескати по плечах, сильно стиснути руки;
  - намочити обличчя або потилицю;
  - дати попити води / гарячого чаю, гарячої їжі;
  - попросити людину виконати певну дію, допомогти у виконанні завдання (зробити каву, перенести меблі, виміряти відстань між двома автомобілями тощо).

#### *Вплив алкоголю на організм під час дії стресу*

1. Навантаження на внутрішні органи. Замість «перетравлення» гормонів стресу (адреналіну та норадреналіну) організм перетравлює алкоголь.
2. Соціальний фактор. Систематичне використання алкоголю як засобу зняття стресу збільшує ризик насильства в родині (агресії стосовно дітей та близьких).
3. За своїм впливом алкоголь діє на нейрони головного мозку, зменшуючи здатність організму до навчання.

#### *Адаптація до стресу*

Адаптація – звикання до стресу. Час адаптації залежить від багатьох чинників: вродженої стресостійкості, готовності до стресу, рівня небезпеки (реальної та фантомної) та ін. За відсутності адаптації до стресу може розвинути апатія та депресія, стрес може набути хронічної форми.

Нормований – стрес, до якого ми загалом адаптувались, який не викликає у нас значних переживань.

Понаднормований – стрес, який виходить за межі нашої адаптованості. Рівень стресостійкості збільшується під час підготовки до специфічного (отримати досвід на тренуванні, звикнути до виду крові, продумати та пропрацювати план дій тощо). Рівень стресостійкості збільшується із досвідом вирішення подібних ситуацій.

### *Рефреймінг – переоцінка проблеми*

Кожна ситуація має недоліки і переваги. Під час стресу ми зважаємо лише на один бік ситуації, тому не можемо сприймати її повноцінно. Необхідно дозволити собі подивитись на ситуацію з різних боків.

*Глобалізація* – порівняння ситуації з можливою та ще гіршою. На її тлі поточні проблеми можуть виявитись менш серйозними. Ви розбили автівку, але залишились неушкоджені. Ви могли потрапити до лікарні. Це було б гірше ніж нинішня ситуація.

*Заміна ярлика* – пошук можливих переваг в ситуації. Так, справді, ви зламали руку. Але тепер у вас є цілий місяць для відпочинку, спілкуватись із друзями.

### *Щеплення від стресу за Мейхенбаумом*

*Підготовка до зіткнення зі стресом.* Я зможу розробити план, щоб подолати стрес (це легко зробити, пам'ятай про почуття гумору).

*Реагування під час стресу.* Поки я зберігаю спокій, я контролюю ситуацію (втеча не вирішить питання. Я спокійний).

*Опанування стресу.* Стан збудження мені заважає сприймати ситуацію (не згадуй труднощі, ці думки тільки руйнують тебе). Відображення досвіду. Це виявилось не так важко, як я думав.

### *Методи психоемоційного розвантаження.*

#### *Міорелаксація за Джекобсоном:*

- долоні: руки на підлокітники (максимально стисніть кулаки);
- руки: витягніть вперед, пальці максимально широко розставлені (дотягніться до протилежної стіни);
- плечі: дотягніться плечима до вух;
- груди-спина: спробуйте перехрестити лопатки; стопи: дотягніться пальцями стоп до середини гомілки;
- гомілка-стегно: носки ніг фіксовані, п'яти піднімаються;
- верхня третина обличчя: наморщіть лоба (зробіть здивований вигляд); середня третина обличчя: до наморщеного лобу додайте скошеність очей;
- нижня третина обличчя: «Буратіно» (відведіть куточки рота до вух), «Поцілунок» (зробіть губи хоботком та промовте: «У – ТЮ – ТЮ»)

### 3.2. Психологічна допомога в роботі правоохоронця

Загальні рекомендації:

– *Зміна місця події.* Спостереження за місцем, де сталась травмуюча подія, може погіршувати стан людини. Необхідно: вивести в іншу кімнату, завести з вулиці до будинку, посадити у машину, повернути спиною до місця ДТП та ін.

– *Відсторонення глядачів, що не були свідками події.* Наявність сторонніх осіб, що спостерігають за людиною, може погіршувати деякі психоемоційні стани. *Необхідно:* забезпечити достатню дистанцію між сторонніми та потерпілим.

– *Забезпечення водою, їжею, гарячими напоями.* Психоемоційний стан може ускладнюватись через спрагу, відчуття голоду. Навпаки, споживання води та їжі може заспокоїти людину. *Необхідно:* запропонувати води, попросити зварити каву, спитати, коли людина востаннє їла (якщо є підозра про довготривале голодування).

– *Фізичний контакт дає змогу повернути увагу людини до тілесних почуттів.* *Необхідно:* обережно підтримувати безпосередній фізичний контакт, або фізичний контакт через предмет. Рукостискання, масаж, підтримка за плечі, розтирання частин тіла, огляд на предмет наявності травм.

– *Психологічна та фізична безпека.* Людина повинна відчувати, що вона перебуває у безпеці. *Необхідно:* захистити потерпілого від можливої агресії з боку нападників, коротко, чітко та впевнено пояснити, що саме збирається зробити правоохоронець заради безпеки громадянина (Ми залишаємось з Вами. Ми зараз викличемо швидку. Ми зателефонуємо Вашим близьким).

– *Залучення до спільної активності.* Що більше людина залучена до спільної активності, то менше у неї можливості до занурення у власні емоції. *Необхідно:* запропонувати спільну активність: переставити меблі, посунути важкі речі, зварити каву (коли немає загрози від людини), заповнити протокол, письмово викласти обставини справи, провести заміри разом із поліцейським.

– *Залучення до активної розмови.* Що більше людина розмовляє про подію, що сталась, а особливо про свої почуття

та переживання, то менш напруженою вона стає. *Необхідно:* ставити питання про почуття, про подію, що сталась, спонукати людину до розповіді про те, що відбувалось, підтримувати контакт та розмову із людиною.

### **Складні емоційні стани**

**АПАТІЯ** (байдужість) – хворобливий стан, байдуже ставленням до навколишнього, зникненням зовнішніх виявів емоційних реакцій. Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

#### *Що робити?*

– Постійно спостерігатизору, щоб він не заподіяв собі шкоди. Намагатись привернути увагу і змусити взаємодіяти з Вами.

– Ставити прості питання: «Як тебе звати?», «Хочеш їсти?»

– Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватись. Утримувати фізичних контакт.

– Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності

**СТРАХ** – внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

#### *Що робити?*

– Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один»! Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.

– Підтримка зорового контакту.

– Пояснення потерпілому чіткого плану дій. «Ми будемо робити таке», «Ми знаєм, що робити, не хвилюйтесь».

– Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.

– Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

– Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

**СТУПОР** – стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку тощо. Людина глибоко

замислена, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Людина може «застрягати» у дивних позах, та зберігати їх тривалий час.

*Що робити?*

– Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.

– Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).

– Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).

– Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.

**НЕКОНТРОЛЬОВАНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ** – людина перебуває у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

*Що робити?*

– Іzolуйте потерпілого від оточення.

– Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, схватися від того, що відбувається?»)

– Не сперчайтеся з потерпілим, не ставте питань, у розмові уникайте фраз з часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи»).

– Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі та іншим.

– Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

**АГРЕСІЯ** – (лат. *aggressio* – напад) – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування.

*Що робити?*

– Максимально обмежте кількість оточуючих.

– Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).

– Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

– Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.

– Намагайтеся змінити ситуацію коментарями або діями.

– Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

**ПЛАЧ**

*Що робити?*

– Не залишайте потерпілого наодинці.

– Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчуття, що ви поруч.

– Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.

– Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.

– Не ставте питань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.

– Запропонуйте потерпілому води.

**ІСТЕРИКА** – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції. Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю, або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні.

*Що робити?*

– Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залиштеся з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.

– Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого).

– Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмивайся»).

– Після істерики настає знесилення. Вкладіть потерпілого. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого.

– У разі загрози здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.

#### ЖЕРТВА НАСИЛЬСТВА

##### *Що робити?*

– Не кидайтеся відразу обіймати потерпілого. Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на плече. Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.

– Не розпитуйте потерпілого про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте його в тому, що сталося.

– Дайте потерпілому зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.

– Якщо потерпілий починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не про конкретні деталі, а про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб він говорив: «Це не моя провина, винен насильник»; «Було зроблено усе можливе в таких обставинах».

– Спробуйте дізнатись про наявність тілесних ушкоджень, за можливості, надайте першу медичну допомогу.

СИТУАЦІЯ СУЇЦИДУ – фіксація потерпілого на думці про певну, важливу для себе проблему. Потерпілий не бачить шляхів її розв'язання, окрім скоєння суїциду.

##### *Що робити?*

– Ваше завдання: зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам. Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.

– Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку потерпілий згоден обговорювати.

– Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань (На слабо, ти ж мужик).

– Обережно шукайте ціннісні для потерпілого теми.

– Вкажіть йому, за змоги, про неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом (60% тих, хто стрибає з цього поверху виживають та залишаються інвалідами на все життя).

### *Посттравматичний синдром*

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ (далі – ПТСР) – важкий психічний стан, що виникає внаслідок одиничної або повторюваних психотравмуючих ситуацій. ПТСР характеризується важким, довготривалим переживанням, що виникло внаслідок сильного стресу.

*Які події можуть зумовити ПТСР?*

- війна, бойові дії;
- природні катастрофи;
- автомобільні аварії;
- терористичні акти;
- смерть близької людини;
- напад;
- сексуальне чи фізичне насилля.

Або будь-яка інша подія, що викликає у вас відчуття безпорадності та безнадійності.

*У яких випадках правоохоронець може отримати ПТСР?*

– Напад, фізична агресія з боку іншої людини чи групи людей.

– Необхідність застосовувати зброю.

– Збройний напад на правоохоронця.

– Правоохоронець зустрічається із смертю, важкими травмами людей під час чергування.

- Споглядання на сцени важкого насильства.
- Втрата колеги під час чергування.
- Стає свідком важких травм або загибелі дітей.

*Ознаки ПТСР:*

– Загострена пильність. Ви постійно очікуєте небезпеки, очікуєте нападу, навіть лежачи у ванній.

– Агресивність. Будь-які, навіть незначні проблеми ви намагаєтесь вирішити з позиції сили. Може проявлятися не тільки на роботі, але й у повсякденному житті.

– Немотивовані напади люті.

– Значна тяга до алкоголю.

– Паніка, тремтіння через голосні звуки.

– Депресія (відчуття відсутності сенсу життя, життя – чорна діра, в якому немає за що триматись).

- Думки про самогубство.
- Провина за те, що ви вижили, а ваші колеги – ні.

– Травмуюча подія переживається знову й знову (flashback).

– Ви намагаєтесь уникати всього, що може бути пов'язане з травмою.

– Неспроможність згадати важливі епізоди отримання травми, ситуації, в якій вона була отримана.

– Зниження цікавості до тих речей, що колись були цікаві.

– Почуття відсторонення, відчуження від інших, відчуття самотності.

– Зниження емоційності.

– Постійна роздратованість, лють.

– Зниження сексуального бажання.

– Постійне м'язове напруження.

– Розлади сну.

*Що робити:*

1. Якщо ви стали учасником або свідком травмуючих подій, спостерігайте за своїми реакціями та думками після події.

2. Якщо ви переживаєте, маєте симптоматику – це нормально. Близько 80% людей переживали травматичні події. 20% – мали після цього стресовий розлад. Близько 5% чоловіків та 10% жінок мали тривалий стресовий розлад.

3. Після події ви можете звернутись до штатного психолога за консультаціями щодо пом'якшення симптомів стресового розладу.

4. Якщо симптоми спостерігаються понад 1 місяць – звертайтеся до психолога. За відсутності адекватного лікування, стан може погіршуватись і потребувати більш тривалого та інтенсивного курсу.

Способи релаксації:

– фізичний відпочинок;

– приємна музика, улюблені справи, хобі, візуалізація приємних образів;

– спілкування з друзями за інтересами;

– фізичні вправи, масаж;

– теплі напої, тепла ванна;

– дихальні вправи і ароматерапія;

– прогулянка свіжим повітрям;

– спостерігання, аутотренінг і медитація.

### *Взаємодія із близькими*

Будь-яке чергування містить значну кількість потенційно стресових ситуацій. Родина та близькі люди можуть значною мірою впливати на психологічний стан правоохоронця під час та після чергування. Існують рекомендації, які допомагають правоохоронцю зменшити напруження, що виникає у сім'ї, пов'язане із службовою діяльністю. Чи варто розповідати близьким, про ситуації, які відбуваються? Так, необхідно проговорити з близькими про те, що відбувається у вас на роботі. Але водночас варто пам'ятати низку нюансів, а саме:

1. Намагайтесь уникати важливих розмов із родиною перед, під час та після несення служби. Складні розмови можуть вплинути на якість ухвалення рішення під час служби (наряду). Після служби правоохоронець може бути надто втомленим аби вирішувати складні проблеми.

2. Намагайтесь бути ненав'язливими. Не розповідайте весь час про свою роботу, навіть якщо вас дуже хвилює те, що з вами відбувається. Якщо вам дуже потрібно промовити свої почуття або набутий досвід ви можете: поговорити із напарником, колегою, начальником, штатним психологом, або звернутись у психологічну службу (в тому числі анонімно).

3. Уникайте розповідей про сильні негативні події (ви опинились у вкрай небезпечній ситуації, бачили насильство, змушені були взаємодіяти із безхатченками тощо). Ваші близькі, почувши про такі ситуації, можуть почати ще більше хвилюватися за вас. Одночасно, ви можете іноді розповідати такі історії, аби ваші близькі розуміли, що ваша робота може бути складною і небезпечною.

4. Розповідайте про те, що вас справді турбує. Шукайте ті речі, які зачепили особисто вас, замість відповіді «Все нормально».

5. Ви можете створити спеціальні умови, за яких зможете розповісти близьким про те, що відбувалось: наприклад, цієї суботи, з 6 до 7 вечора. Поясніть таку позицію вашим бажанням залишити «роботу на роботі», а вдома займатись сімейними справами.

6. Забезпечте жінку адекватною роботою. Якщо ваша дівчина/жінка або чоловік не працюють, вони будуть особливо прискіпливо допитувати вас про роботу. І навпаки, якщо вони

за день накопичили певну кількість власного досвіду, власних ситуацій, вони із більшим розумінням будуть ставитись до тих речей, що відбуваються із вами.

### **3.3. Формування навичок стресостійкості в екстремальних ситуаціях. Методи та прийоми саморегуляції фізичного і психічного стану**

За результатами проведених досліджень фахівцями встановлено, що такі чинники, як ненормований робочий день, постійний контакт з асоціальними елементами, висока вірогідність загибелі чи поранення, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при припиненні злочинів значно знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження. Все це висуває високі вимоги не лише до рівня професійної підготовленості, але й до психічної сфери особистості працівників Департаменту публічної безпеки МВС України, їх стресостійкості та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Здатність працівника правоохоронних органів виконати своє завдання, як він уміє (проявити бойову майстерність), залежить, насамперед, від внутрішніх чинників: переконань; здатності ефективно діяти в ситуаціях небезпеки, раптовості, невизначеності, дефіциту часу та ін.; стану здоров'я тощо. Сукупність всіх цих чинників отримала назву «психологічної готовності». Основними ознаками психологічної готовності до виконання службових завдань є: відсутність метушні або замкнутості, обачлива, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя та ін.). Для підтримання психологічної готовності використовуються прості й ефективні методи та прийоми саморегуляції фізичного і психічного стану: самопереконавання, самонавіювання, керування уявою, дихальним та м'язовим тоном. Самопереконавання – це доказ правоохоронцем самому собі необхідності підтримання високого рівня готовності. Якщо під час несення служби на бойовому посту або під час виконання іншого бойового завдання виникають думки,

що відволікають від основної мети, то співробітнику правоохоронних органів необхідно якомога яскравіше уявити собі можливі негативні наслідки ослаблення пильності. Важливо пригадати вимоги уставів, інструкцій, застереження старших начальників, різноманітні приклади зі службової діяльності. Самонавіювання, як і самопереконавання, здійснюється правоохоронцем свідомо. Самонавіюванням можна змінити стан людини через її віру в себе і свої можливості. Наприклад, під час несення служби вночі правоохоронець поводить себе дещо загальмовано. Саме в цьому стані психіка найбільш сприйнятлива до будь-яких самонавіювань, тому навіть легке прагнення до комфорту і сну повинно бути швидко усунуте. Для підтримання у працівників правоохоронних органів бадьорості й активності рекомендуються чіткі та коротко сформульовані словесні інструкції: «Я уважний і зосереджений», «Я спокійний і впевнений у собі», «Я повністю контролюю свою поведінку і ситуацію» тощо, які легко впливають на підсвідомість і, як наслідок, сприяють формуванню відповідного психофізіологічного стану людини. Здійснюючи самонавіювання, необхідно дотримуватися таких правил:

- подумки повторювати словесні формули самонавіювання 5–6 разів, вдумуючись у зміст фрази і уявляючи водночас потрібний стан;

- словесні формули повинні бути короткими, зрозумілими, не викликати сумнівів у можливості їх реалізації в конкретній ситуації. Заразом не повинно бути ніякої самокритики. Лише повна впевненість у своїх можливостях досягає потрібного результату;

- словесні формулювання вимовляються у стверджувальній формі, тобто не повинні містити заперечення. Наприклад, самонавіювання «Я не хочу спати» може викликати зворотню реакцію, оскільки частка «не» зазвичай губиться у підсвідомості. В такому разі про сон не варто згадувати взагалі: «Я бадьорий і активний». Або замість «Я не розсіяний», треба навіювати себе: «Я зосереджений». Керування уявою значно посилює дію словесних форм самонавіювання. Керуючи своєю уявою можна створити образ бажаного результату своєї діяльності. Необхідно емоційно перейнятися змістом словесних образів. Навіюючи собі: «Я бадьорий», уявити,

як ранкова свіжість вливається в тіло, роблячи м'язи пружними і сильними. Якщо постаратися відчутти це, то ефект буде одразу видно. Якомога краще уявляючи зразок дії, рекомендується образно ототожнювати себе з еталоном (кращий працівник спецпідрозділу, ідеальний образ правильної дії або свого кумира). Так, щоб вжитися в роль «найбільш пильного співробітника», необхідно образно уявити його ідеальні дії і, за принципом наслідування, спробувати діяти так само. Такому образному перевтіленню значно сприяє самонавіювання типу «Я кращий стрілець», «Я пильний розвідник», підкріплені образною уявою відповідного ідеалу. Керуючи уявою, можна постійно «прокручувати» можливий розвиток ситуації на посту і наслідки тих або інших дій в бою. Керування увагою пов'язане з уявленням. Напряма уваги здійснює сильний вплив на пильність правоохоронця. Знаходячись поза свідомого контролю, увага здатна відволікти людину, переключитись на інший об'єкт, не пов'язаний з виконанням службового завдання. Наприклад, існує прийом, коли злочинець кидає камінь для відволікання уваги правоохоронця кудись вбік, а напад на нього не очікувано здійснюється в іншому місці. Працівнику правоохоронних органів важливо виробити в себе звичку у разі раптового сильного подразника (наприклад, небезпечний звук, шум) не фокусуватись на цьому об'єкті, а одночасно спостерігати і за іншими об'єктами, які можуть виявитись головними.

Для цього потрібно завчасно скласти план почергового переключення уваги на кожен з потенційно небезпечний напрям. Лише так можна зберегти контроль над обстановкою. Отже в бойовій обстановці рекомендується зосереджуватись на об'єктах, пов'язаних з виконанням службового завдання, і не відволікатися на другорядні подразники. Керування дихання і м'язовим тонусом не є суто психологічним прийомом, але глибина і частота дихання, ступінь напруження м'язів тіла значною мірою визначають психічний стан правоохоронця у бойовій обстановці. Так, ходьба в темпі 140–150 кроків за хвилину створює бадьорий настрій, а чергування темпу кроку від уповільненого до прискореного посилює зібраність, загострює увагу. Для зняття нервового напруження рекомендується заспокійливий тип дихання: короткий вдих – активний

видих – затримка дихання після видиху. Для досягнення того чи іншого психологічного стану рекомендується провести 3–4 таких цикли. З'являється приємна свіжість у м'язах, ясність розуму, мобілізується воля, необхідна для тривалого спостереження за супротивником. М'язова напруженість значною мірою визначає нервову активність, а значить, і прояв бадьорості у правоохоронця. М'язове розслаблення, навпаки, здійснює гальмівну, заспокійливу дію на психіку. Тому в період очікування бою необхідно підтримувати м'язи тіла пружними і еластичними. Розігріті, активізовані м'язи сприяють підвищенню психологічної готовності до бою.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що таке стрес, види стресу та загальні ознаки стресу?
2. Як відбувається адаптація до стресу?
3. Які складні емоційні стани існують?
4. Ознаки апатії та що робити у разі їх виникнення?
5. Ознаки страху та що робити у разі їх виникнення?
6. Ознаки ступору та що робити у разі їх виникнення?
7. Що таке неконтрольована рухова активність?
8. У чому полягає агресія?
9. Як допомогти потерпілому, який плаче?
10. У чому відмінність між плачем потерпілого та виявами істерики?
11. Ознаки у потерпілого жертви насильства та що робити у разі їх виникнення?
12. Ознаки ситуації суїциду та що робити правоохоронцю у разі їх виникнення у потерпілого?
13. Посттравматичний синдром, коли він виникає, його?
14. Які існують рекомендації, що можуть допомогти правоохоронцю зменшити напруження, що виникає у сім'ї, пов'язану із службовою діяльністю?
15. Які методи та прийоми саморегуляції застосовуються для підтримання психологічної готовності правоохоронця?

## Розділ 4

# РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА РУХОВИХ НАВИЧОК, НЕОБХІДНИХ У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Для якісного виконання своїх службових обов'язків працівникам правоохоронних органів потрібно зосереджуватися не лише на тактико-спеціальній та вогневій підготовці, але і на достатньому рівні володіти прийомами рукопашного бою. Але без належної фізичної підготовленості, основою якої мусять бути розвиток фізичних якостей, правоохоронцям важко будуть даватися виконання поставлених завдань та досягнення цілей.

При охороні громадського порядку під час проведення масових заходів часто виникають непередбачені надзвичайні ситуації, що потребують силового втручання з боку правоохоронних органів. За специфікою своєї професійної діяльності правоохоронці нерідко перебувають в екстремальних ситуаціях, спілкуються з людьми аморальної поведінки, правопорушниками та злочинцями. Усі ці та інші чинники впливають на нервово-психічну систему працівників, їхнє особисте життя, риси характеру, поведінку вдома й на роботі, які зумовлюють неабияку фізичну втому та фізичне перенавантаження.

Отже, особистість правоохоронця під впливом умов службової діяльності піддається значним змінам, що часто призводить до зниження професіоналізму, а іноді до професійної деформації. Здебільшого ці процеси супроводжуються роздратованістю, байдужістю та черствістю до проблем громадян тощо.

Це зазвичай обумовлюється тим, що працівники правоохоронних органів не завжди через свою специфіку роботи знаходять час для підтримки та вдосконалення своїх фізичних якостей. Тому так важливо ознайомити правоохоронців з основами розвитку фізичних якостей та рухових навичок. Тому навчити правильності їх набуття та переконати у їхній повсякденній потребності для використання у своїй службовій діяльності.

Система професійної підготовки у правоохоронних органах України включає такі основні організаційні види

навчання, що забезпечують його безперервність: початкова підготовка, підвищення кваліфікації, перепідготовка, стажування, службова підготовка, навчання в аспірантурі, ад'юнктурі та докторантурі, самостійна підготовка.

Службова підготовка, своєю чергою, охоплює функціональну підготовку, тактику дій особового складу в типових і екстремальних ситуаціях, вогневу підготовку, фізичну підготовку, психологічну підготовку, загально-профільну (медична підготовка, засоби зв'язку і спеціальної техніки, цивільна оборона) підготовку.

Відповідно до чинної нормативно-правової бази, що діє в Україні, заняття з фізичної підготовки – це комплекс заходів, спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників правоохоронних органів фізичних якостей, а також дає можливість загартовувати у собі важливі професійно-психологічні та морально-стійкі якості, додає динаміку внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Заняття з удосконалення та розвитку фізичних якостей та рухових навичок проводяться викладачами (інструкторами) на практичних заняттях з спеціальної фізичної підготовки особового складу.

Враховуючи стресогенний характер професійної діяльності працівників правоохоронних органів, розвиток фізичної підготовленості до забезпечення заходів з охорони громадського порядку повинен мати низку специфічних завдань, зокрема:

- сформуванню новий, відповідний вимогам сучасності, всебічно розвинений, позитивно спрямований на успішну професійну діяльність тип особистості правоохоронця;

- навчити правоохоронців переборювати почуття страху; орієнтуватись у будь-яких обставинах; виходити з тривалих стресових станів; витримувати фізичні навантаження; користуватись прийомами релаксації; швидко приймати правильні рішення;

- надати знання зі спеціальної фізичної підготовки; навчити максимально використовувати свої фізичні якості в екстремальних умовах тощо.

На нашу думку, для досягнення головної мети з розвитку фізичних якостей та рухових навичок правоохоронців

необхідно зосередитись на занятті спортом, правильності харчування та проведення заходів щодо відновлення організму після фізичних та психологічних навантажень.

У процесі набуття розвитку фізичних якостей та рухових навичок правоохоронець повинен набути навиків, які дозволять йому стати більш уважним, спостережливим, підвищити швидкість сприймання і його точність.

Адже, із достатнім розвитком фізичних якостей та рухових навичок працівники правоохоронних органів підвищуються кмітливість, розвивається специфічна «правоохоронна хитрість», тактичне мислення, що зумовлює правоохоронців у своїх рішеннях враховувати низку чинників, як явних так і завуальованих, швидко і рішуче приймати рішення. Крім пізнавальної сфери навиків, що формуються, повинні стосуватися росту емоційно-вольової стійкості, духовного збагачення, готовності до виконання службових завдань у будь-яких умовах.

#### **4.1. Швидкісно-силова підготовка правоохоронців**

Швидкісні якості (бистрота) визначаються як комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Ці якості обумовлюють швидкість виконання тих рухів, які не потребують значних м'язових зусиль, складної координації, великих енерговитрат. Отже, вони виконують головну роль у виконанні розвідувальних та обманних дій. Окрім того, ці якості обумовлюють швидкість нанесення легких ударів руками і ногами. Ці удари не завдають суперникові значної шкоди, проте дозволяють випереджати його захисні дії та є ефективними для здобуття переваги у сутичці. Вони є найбільш характерними для ситуацій, де існує обмежений простір щодо застосування сильних ударів.

Швидкісні якості обумовлюються такими чинниками, як: швидкість розповсюдження процесу збудження (швидкість проведення збудження через центральні та периферичні синапси; швидкість переходу збудження у процес скорочення м'язу); рухливість нервових процесів (тобто досконалість протікання процесів збудження і гальмування у відділах нервової системи; рівень нервово-м'язової координації; сила нервової

системи. На розвиток швидкісних якостей впливають також і особливості м'язів: співвідношення різних типів м'язових волокон, еластичність м'язових тканин, внутрішньо- та між'язова координація. Швидкісні якості залежать і від можливостей біохімічних механізмів до мобілізації і ресинтезу алактатних анаеробних постачальників енергії. Окрім того, прояви швидкісних якостей пов'язані з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних і вольових якостей, ступенем досконалості спортивної техніки, а також із здатністю м'язів до релаксації.

Швидкість реалізації більш складних за координацією рухових дій пов'язана з формуванням раціональної міжм'язової координації. Прикладом таких рухових дій можуть бути сполучення, що складаються з декількох прийомів.

Отже, силові та часові показники прийомів та дій, які виконуються з незначними м'язовими зусиллями (до 15–20% від максимальних) обумовлюються швидкісними якостями (бистротою), а саме – оперативністю організації та регуляції нейромоторного механізму та здатністю до якнайшвидшої мобілізації рухового складника дії. Перший є генетично детермінований і піддається вдосконаленню незначною мірою, тоді як другий добре піддається тренуванню і є основним резервом розвитку бистроти. Вдосконалення бистроти виконання конкретних рухових дій (зокрема й ударних прийомів) забезпечується здебільшого через пристосування моторного апарату до умов вирішення рухового завдання та оволодіння раціональною міжм'язовою координацією, що сприяє повноцінному використанню індивідуальних властивостей центральної нервової системи, притаманних людині.

Швидкість виконання прийомів за умови, якщо вони реалізуються із значними м'язовими зусиллями, обумовлюється силовими якостями, а саме – здатністю нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Ця здатність за умови значних величин проявів сили (понад 70% від максимальних) визначається як вибухова сила. Високий рівень розвитку цієї якості дає змогу виконувати акцентовані удари, а також наносити потужні удари з короткої відстані в умовах ближнього бою та виконувати ударні прийоми без замаху, що є вигідним з тактичних міркувань.

Здатність до прояву вибухового зусилля визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого прояву зусилля на початку робочого напруження (стартова сила) та здатність м'язів до нарощування робочого зусилля у процесі їхнього скорочення (прискорююча сила).

Здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір (від 15–20 до 70% від максимального) визначається як швидкісна сила. Ця здатність дозволяє наносити серії порівняно несильних ударів, коли кожен наступний удар виконується швидше після попереднього. Вона визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як стартова та прискорююча сила м'язів.

Поєднання максимальної сили та швидкості визначається як м'язова потужність. Згідно із цим виокремлюють такі спеціалізовані силові якості: стартова потужність (прояв максимальної сили на початку м'язового скорочення, що забезпечує високу початкову швидкість рухів); потужність реакції (яка дозволяє швидко змінювати напрям рухів); поєднання «потужність-витривалість» (необхідне для багаторазових повторень рухів зі значними проявами сили).

Розвиток та прояви швидкісно-силових якостей пов'язані із центральними, координаційними чинниками (тобто характером центральної імпульсації, що надходить до м'язів) та периферичними (тобто властивостями нервово-м'язового апарату). До них належать:

- висока концентрація вольового зусилля (що забезпечує оптимальне збудження в моторних центрах і підтримання високої частоти імпульсації, за якої до роботи залучається найбільша кількість рухових одиниць);

- внутрішньом'язова координація (тобто характер імпульсації мотонейронів активних м'язів: частота імпульсації, синхронізація імпульсації, кількість рекрутованих рухових одиниць). Водночас не з'ясовано, чи забезпечує синхронізація активації рухових одиниць більш потужне м'язове скорочення. Альтернативна можливість полягає у тому, що для виконання певного завдання залучається більша кількість рухових одиниць, незалежно від того, діють вони синхронно чи ні;

- міжм'язова координація (узгодженість активності м'язових груп, що залучаються до скорочення);

– композиція м'язів (співвідношення різних типів волокон);

– реактивна здатність м'язів (здатність до прояву потужного зусилля відразу після інтенсивного механічного розтягнення м'язів);

– запаси м'язових фосфагенів та активність ферментів, які визначають швидкість їхнього розщеплення і ресинтезу.

На рівні окремих рухових одиниць прояви швидкісно-силових якостей визначають такі чинники:

– швидкість передачі збудження від зовнішньої мембрани м'язового волокна до міофібрил та швидкість розвитку активації в міофібрилах;

– загальна кількість, ферментативні властивості й особливості будови скоротливих білків міофібрил.

Ефективність проявів швидкісно-силових якостей під час виконання рухових дій (зокрема, ударних прийомів) значною мірою обумовлюється ступенем оволодіння раціональною технікою. Потрібно також враховувати, що чинником, який може обмежувати рівень цих проявів, є недостатній рівень гнучкості. Останнє особливо стосується ударних прийомів ногами, виконання яких потребує значного рівня рухливості у кульшових суглобах.

Отже, високі силові та часові показники прийомів, які виконуються із значними м'язовими зусиллями, пов'язані з рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Будуючи процес швидкісно-силової підготовки, необхідно брати до уваги чинники, які ці якості обумовлюють (особливості нервової регуляції м'язового скорочення та скоротливі властивості м'язів).

#### ***4.1.1. Загальні положення методики розвитку швидкості рухів***

У процесі швидкісної підготовки як засоби застосовуються вправи загально-підготовчого, допоміжного або спеціального характеру, виконання яких вимагає високого рівня проявів швидкісних якостей. Вдосконалюючи здатність виконувати цілісні рухові дії за мінімальний час, доцільно застосовувати вправи, побудовані відповідно до структури і особливостей проявів швидкісних якостей у змагальній діяльності, а саме: дії та прийоми, характерні для певного виду спорту, які вимагають високого рівня проявів швидкісних якостей.

Підвищенню ефективності вдосконалення швидкості рухів сприяє застосування таких засобів і методичних прийомів:

- варіативність рухових дій під час виконання змагальних і спеціально-підготовчих вправ через чергування звичайних, полегшених і ускладнених умов, зміна умов виконання вправи не повинна призводити до порушення біомеханічної структури руху;

- правильна психічна мотивація – створення спеціального емоційного тла, чому сприяє застосування змагального та ігрового методів;

- попередня нервово-м'язова стимуляція;

- попереднє виконання споріднених вправ із підвищеним силовим навантаженням.

Ефективними засобами вдосконалення швидкості виконання необтяжених рухів є вправи з обтяженнями величиною 15–20% від максимальної. Вправи разом слід добирати, керуючись принципом динамічної відповідності. Доцільність застосування обтяження пояснюється тим, що це посилює пропріорецептивну аферентацію, яка супроводжує рух, активізуючи цим формування належної центральної моторної програми. Водночас воно сприяє встановленню раціональної узгодженості та швидкості залучення м'язів до роботи і їх координації в процесі руху, залучає до скоротливого акту швидкі рухові одиниці, тобто сприяє виробленню оптимальної внутрішньом'язової та міжм'язової координації.

У процесі вдосконалення швидкості рухів потрібно дотримуватись певних вимог до компонентів навантаження. Техніка вправ повинна бути добре засвоєна, що дозволяє спортсменові сконцентруватись не на техніці, а на швидкості виконання. Доцільно застосовувати серійне виконання вправ. Також кількість повторень у серії та тривалість пауз між повтореннями залежить від інтенсивності роботи та обсягу задіяних м'язів (зокрема між виконанням окремих ударних прийомів паузи можуть становити лише декілька секунд). У паузах відпочинку потрібно розслабляти м'язи. Тривалість та кількість серій повинна бути такою, щоб наприкінці виконання швидкість не знижувалась, а структура рухів не порушувалась внаслідок втоми. Тривалість відпочинку повинна забезпечувати нейтралізацію фізико-хімічних зсувів в організмі

і водночас підтримання високого рівня збудливості нервової системи, чому сприяє активний характер відпочинку із вправами на розтягування, розслаблення та малоінтенсивною імітацією основної вправи.

#### **4.1.2. Загальні положення методики розвитку швидкісно-силових якостей**

У процесі розвитку швидкісно-силових якостей засобами є вправи, що супроводжуються проявами значних м'язових зусиль за мінімальний час. Залежно від особливостей режиму роботи м'язів рекомендується низка методів, ефективних для розвитку швидкісно-силових якостей.

*Ізотонічний метод* – тобто застосування вправ із традиційним обтяженням. Величина обтяження може коливатись в діапазоні від 30–40 до 80–90% від максимуму, залежно від специфіки фізичних вправ (а саме – величини проявів зусиль у змагальній вправі). Величина обтяження залежить також від того, розвиток якої сили передбачається (вибухової чи швидкісної, або стартової). Так, при розвитку вибухової сили (або силового компоненту швидкісно-силових якостей) величина обтяження наближується до верхньої межі та становить 70–90% від максимуму. Якщо ж йдеться про розвиток швидкісної сили (або стартової сили), величина обтяження становить 30–50% від максимуму за умови, що у змагальній вправі долається невеликий опір, і 50–70%, коли виконання змагальної вправи вимагає більш значних зусиль. Водночас величина обтяження у діапазоні 50–70% від максимуму у вправах з максимальною швидкістю є найбільш оптимальною для розвитку швидкісно-силових якостей. Вважається, що при такому обтяженні відбувається відносно пропорційний розвиток силових, швидкісних та вибухових якостей. Перед кожним виконанням вибухового зусилля та одразу після нього доцільно виконувати вправи на розслаблення м'язів.

Прийом, що пов'язаний із створенням умов для перетворення максимальної сили в швидкісну досягається тим, що рух починається за наявності великого опору, що сприяє залученню до роботи великої кількості рухових одиниць. У момент досягнення певної величини зусилля опір різко зменшується і цим створює сприятливі умови для проявів швидкісної сили.

*Ексцентричний метод*, полягає у виконанні рухових дій поступливого характеру з опором навантаженню та одночасним розтягненням м'язів. У такому разі пропонується застосування методичного прийому, який забезпечує швидке переключення від поступливої роботи до долаючої (варіант вправи для м'язів рук – піднімання обтяження 60–80% від максимуму на 1/3 амплітуди основного руху з подальшим швидким його опусканням і розгоном у протилежному напрямку; для м'язів ніг – вистрибування з обтяженням 30–60% від максимуму після попереднього амортизаційного підсідання).

*Ізокінетичний метод*. Його основою є режим рухових дій, у процесі якого при постійній швидкості руху м'язи долають опір з біляграничним напруженням. Це досягається завдяки застосуванню спеціальних тренажерних пристроїв. Найефективнішими для розвитку швидкісно-силових якостей є високошвидкісне ізокінетичне тренування (з кутковою швидкістю 150 град/с і більше).

*Ізометричний метод*, пов'язаний із напруженням м'язів без зміни їхньої довжини. При застосуванні цього методу для розвитку швидкісно-силових якостей виконують максимально швидке напруження м'язів з подальшим його утриманням протягом 2–3 с. Застосування швидкісних ізометричних вправ є ефективним засобом розвитку здатності до потужного початкового м'язового напруження, необхідного для виконання швидких рухів. Проте, вдосконалюючи швидкість виконання рухів, ці вправи слід поєднувати з динамічними рухами швидкісно-силового характеру.

*Пліометричний метод або ударний*. Полягає у тому, що для стимуляції нервово-м'язового напруження застосовується кінетична енергія тіла (снаряду), яка накопичена при його падінні з певної дозованої висоти. Гальмування падіння тіла на відносно короткому шляху зумовлює різке розтягування м'язів, яке стимулює інтенсивність центральної імпульсації мотонейронів та створює у м'язах пружний потенціал напруження, що сприяє швидшому їх наступному робочому скороченню. Попереднє ексцентричне зусилля сприяє підвищенню ефективності подальшого концентричного скорочення. Встановлено, що ударний метод сприяє підвищенню швидкості мобілізації рухових одиниць; більш високій частоті

їх імпульсації; підвищенню синхронізації їх збудження на початку зусилля. Прикладом застосування цього методу для розвитку швидкісно-силових якостей м'язових груп ніг є виконання стрибків у глибину з подальшим вистрибуванням; для м'язових груп рук – різні варіанти падіння в упор лежачи.

Окрім виконання вправ у згаданих режимах, для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг ефективними є стрибкові вправи: одноразові чи повторні відштовхування однією або двома ногами. Під час розвитку вибухової сили вони виконуються з настановою на якнайпотужніше відштовхування, а при розвитку швидкісної сили – на якнайшвидше відштовхування.

Ефективним для розвитку швидкісно-силових якостей є застосування вправ у різних режимах. Доведена доцільність поєднання статичних напружень із роботою поступливого характеру та долаючого; ізометричних вправ та динамічних швидкісно-силового характеру.

Під час налагодження процесу швидкісно-силової підготовки потрібно враховувати певні вимоги до компонентів навантаження: тривалість вправ повинна забезпечувати можливість їх виконання без зниження швидкості та появи втоми; частота повторень невисока; кількість повторень у підході становить від 1 до 5 і залежить від характеру вправи, інтенсивності виконання, величини опору, рівня підготовленості; тривалість пауз відпочинку повинна забезпечувати повне відновлення оперативної працездатності; паузи відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення.

Розвиваючи швидкісно-силові якості з метою підвищення силових та часових показників ударних прийомів, слід враховувати, що передумовою для ефективного прояву швидкісно-силових якостей у рухових діях є ступінь оволодіння раціональною технікою, а також те, що рівень цих проявів може обмежувати недостатній рівень розвитку гнучкості.

Отже, швидкісно-силова підготовка повинна передбачати застосування методів та засобів, які вимагають граничних та біляграничних проявів швидкісно-силових можливостей правоохоронця при таких компонентах навантаження, які створюють сприятливі умови для їх проявів. У процесі розвитку швидкісно-силових якостей слід надавати увагу

вдосконаленню здатності до реалізації швидко-силового потенціалу у техніко-тактичних прийомах та діях (зокрема, ударних прийомах).

## **4.2. Витривалість у підготовці правоохоронців**

Витривалість – це фізична якість, яка пов'язана з можливістю виконувати роботу в заданому режимі, долаючи втому. Тобто, витривалість – це здатність підтримувати високий рівень працездатності, незважаючи на втому. З огляду на важливість розвитку цієї рухової якості стосовно покращення стану здоров'я необхідно зазначити, що витривалість є однією з найінформативніших показників соматичного здоров'я. Вона має високий ступінь кореляції з такими критеріями здоров'я, як працездатність та стійкість до захворювань і стресів. Виняткова роль витривалості у забезпеченні високого рівня соматичного здоров'я обумовлена тим, що ця рухова якість є інтегральним показником ефективності енергетичних процесів в організмі, які відбуваються у зв'язку з м'язовою діяльністю, показником функціонального стану фізіологічних систем організму, що беруть безпосередню участь у цій діяльності (серцево-судинна, дихальна, нейроендокринна, м'язова). Розвиток витривалості пов'язаний з фізичною втомою, прояв якої є типовою захисною реакцією організму на інтенсивне навантаження. Саме фізична втома як специфічний стан організму є тим «пусковим механізмом», який забезпечує відновлення та підвищення енергетичного потенціалу. Фізична втома, залежно від обсягу м'язової маси, що бере участь у роботі, поділяється на локальну (до 1/3), регіональну (до 2/3) і глобальну (більше 2/3). Тож витривалість до виконання зазначених обсягів роботи має і таку саму назву – локальну, регіональну та глобальну. Фізична втома може мати гострий та кумулятивний (накопичувальний) вияви, а також бути компенсованою (без зниження працездатності) та декомпенсованою (коли працездатність неухильно зменшується). Зауважимо, що заняття фізичними вправами, після яких людина не відчуває втоми, мають незначний оздоровчий ефект. Корисною є фізична втома, що з'являється під час занять, які спрямовані

на розвиток загальної витривалості. Загальна витривалість – це здатність до довготривалого виконання різноманітних фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності із залученням багатьох груп м'язів. Рівень розвитку та вияв загальної витривалості обумовлені низкою таких чинників: аеробними можливостями організму (максимальним споживанням кисню); ступенем економізації техніки виконання рухів (вправ); здатністю витримувати втому (рівнем вольової підготовленості).

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та додання втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами конкретної рухової діяльності. Стосовно правоохоронців, такою руховою діяльністю є застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту, переслідування правопорушника й інші дії, пов'язані з професійною діяльністю. Рівень розвитку витривалості визначається насамперед потужністю та ємністю шляхів енергозабезпечення. Енергія, необхідна для виконання м'язової роботи, продукується шляхом хімічних реакцій та передбачає такі три джерела:

- алактатних анаеробних джерел;
- лактатних анаеробних джерел;
- аеробних джерел.

*Алактатні анаеробні джерела* передбачають використання АТФ, КФ і мають вирішальну роль в енергозабезпеченні роботи максимальної інтенсивності, тривалість якої коливається в межах 5–30 с.

*Лактатні анаеробні джерела* пов'язані із запасами глікогену у м'язах, який розщеплюється з утворенням АТФ і КФ (гліколіз). Порівняно з алактатними анаеробними джерелами, цей шлях утворення енергії визначається уповільненою дією, меншою потужністю, але більшою тривалістю. Ці джерела є основними в енергозабезпеченні роботи, тривалість якої коливається від 30 с до 6 хв.

*Аеробні джерела* передбачають окислення вуглеводів і жирів киснем повітря. Завдяки значним запасам глюкози і жирів в організмі та необмеженими можливостями споживання кисню з атмосферного повітря аеробні джерела, маючи меншу потужність порівняно з анаеробними, можуть забезпечувати виконання роботи протягом тривалого часу, тобто їх ємність дуже велика.

Відповідно до наявності в людини трьох різних метаболічних джерел утворення енергії виокремлюють три складові витривалості: 1) алактатний; 2) гліколітичний; 3) аеробний. Кожен із них може бути схарактеризований показниками потужності, ємності й ефективності. Показником потужності оцінюють ту максимальну кількість енергії за одиницю часу, що може бути забезпечена кожним із метаболічних процесів. Показником ємності оцінюють загальні запаси енергетичних речовин в організмі чи загальний обсяг виконаної роботи за рахунок певного джерела. Критерієм ефективності є обсяг зовнішньої механічної роботи, що може бути виконана на кожну одиницю виділеної енергії. Аеробна витривалість дає змогу тривалий час виконувати роботу до того рівня інтенсивності, поки є можливість повного задоволення 74 кисневого запиту організмом під час самої роботи. Такий стійкий стан може підтримуватися доволі довго. В умовах зростання інтенсивності фізичної роботи межа стійкого стану працездатності може бути переборена на незначний час через додаткове розщеплення глікогену під час реакції анаеробного гліколізу, тобто за рахунок використання зазвичай внутрішньом'язових енергетичних ресурсів. Під час виконання спуртів, ривків, стрибків, серій ударів, тобто у швидкісно-силових вправах максимальної потужності, ресинтез АТФ здійснюється за рахунок анаеробного гідролізу КФ, рівень концентрації якого в м'язах швидко знижується і через 20 с доходить до фізіологічної межі. Інтенсивна м'язова діяльність в анаеробному режимі призводить до вичерпування внутрішньом'язових енергетичних ресурсів і організм потребує додаткового енергопостачання. Відновлення витрачених енергетичних субстратів може відбуватися вже під час самої роботи за умови зниженні її інтенсивності чи після завершення виконання вправи.

#### ***4.2.1. Розвиток загальної витривалості (аеробних можливостей)***

Розвиток загальної витривалості ґрунтується на вдосконаленні аеробних можливостей організму. Аеробні можливості ефективно розвиваються під час тривалого виконання циклічних вправ помірної інтенсивності, з-поміж яких: кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді.

Аеробні можливості не специфічні та не особливо залежать від виду виконуваної вправи. Що нижчою є інтенсивність роботи, то менше її результативність залежить від досконалості рухової навички та більше від рівня аеробних можливостей. Загальна витривалість є не лише підґрунтям високого рівня працездатності під час двобою із супротивником, вона компенсує несприятливі зрушення в організмі та відновлює енергоресурси під час самого двобою та забезпечує виконання великих обсягів тренувальних навантажень. Робота над розвитком загальної витривалості є, так би мовити «тлом», на який накладається вся спеціальна робота.

Для підвищення загальної витривалості використовують безперервний та інтервальний методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах. Безперервний метод тренування сприяє вдосконаленню майже всіх основних властивостей організму, що забезпечують надходження, транспортування й утилізацію кисню. Безперервна робота здійснюється при ЧСС від 145 до 175 уд/хв, тривалістю від 10 до 60–90 хв. Для розвитку загальної витривалості використовують циклічні вправи, які виконуються до появи вираженої втоми. Найпоширенішими серед вправ цієї групи є: – безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; 75 – кросовий біг пересіченою місцевістю, твердим, м'яким, слизьким ґрунтом, з подоланням природних перешкод; – марш-кидки; – плавання, біг на лижах у рівномірному та перемінному режимах; – рухливі та спортивні ігри. У багатьох видах спорту для розвитку витривалості використовують «фартлек» – кросовий біг, який виконують переважно в лісі. Під час «фартлеку» рівномірний біг чергується (залежно від самопочуття) з прискореннями на відрізках із різною довільною довжиною та швидкістю. Важливе значення у розвитку загальної витривалості має систематична ранкова фізична зарядка, яка передбачає 20-хвилинний біг, що чергується з подальшим 10-хвилинним виконанням найпростіших силових вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на жердині, присідання з обважнюванням, робота з гантелями, гирями тощо. Займатися фізичною зарядкою за такою схемою можна в будь-яку пору року, за будь-яких погодних умов, не менше ніж три рази на тиждень (підбираючи відповідний одяг). Залежно від рівня підготовленості,

можна виконувати щоденно або 2–3 рази на тиждень біг від 2–3 до 5–6 км у рівномірному темпі зі швидкістю від 6 до 4,5 хв/км. Природно, що вищий рівень загальної витривалості, то більшою може бути і швидкість бігу. Один раз на два три тижні можна пробігти і довшу дистанцію – до 10–15 км у рівномірному темпі. Періодично можна долати дистанцію з більшою швидкістю (1 км за 3–4 хв). Раз на місяць рекомендують виконувати марш-кидки на 6–10 км з повною викладкою. Бігове тренування можна доповнювати плаванням у басейні чи у відкритому водоймищі, тривалістю до 30 хв., а в зимовий період – бігом на лижах до 1–2 год. Функціональні можливості вегетативних систем організму вдосконалюються під час виконання здебільшого всіх таких вправ. Витривалість до роботи такої спрямованості набуває загального характеру, тому її й називають загальною витривалістю. Під час використання інтервального методу підвищення рівня аеробних можливостей необхідно дотримуватися таких вимог: тривалість окремих вправ не повинна перевищувати 1–2 хв; інтервали відпочинку повинні тривати 45–90 с; інтенсивність роботи – при частоті пульсу 170–190 уд./хв до завершення роботи і 120–130 уд./хв до завершення паузи відпочинку. Інтервальне тренування спрямоване здебільшого на підвищення функціональних можливостей серця, яке лімітує рівень аеробної продуктивності.

#### ***4.2.2. Розвиток спеціальної витривалості***

Особливістю фізичного протистояння з правопорушником є постійна мінливість інтенсивності його ведення – від низької до граничної, а дії суперників передбачають велику кількість епізодів, що чергуються періодами вибору позиції, пересувань, підготовкою атаквальних і захисних дій, тобто діями відносно низької інтенсивності. Витривалість такої роботи залежить не лише від енергетичних резервів працівника поліції, а й від того, наскільки швидко вони водночас будуть відновлюватися після активних дій. Інтенсивне виконання атаквальних і захисних дій забезпечується анаеробними процесами, а швидкість відновлення під час двобою визначається потужністю аеробного процесу. Заразом бажано не допускати переходів у гліколітичний анаеробний режим роботи, тобто уникати тривалого виконання серій ударів, прийомів

у високому темпі, оскільки це призводить до швидкого стомлення, зниження працездатності та необхідності тривалого періоду відновлення для усунення значного браку кисню та молочної кислоти, що накопичилася в м'язах, що працюють. Зниження фізичної працездатності виявляється насамперед у погіршенні реакції, зниженні потужності роботи (тобто і сили ударів), точності рухів, зменшення швидкості переміщень і виконання захисних і атаквальних дій. Цілком уникнути підключення анаеробного гліколізу в реальному двобої навряд чи можливо.

Удосконалення спеціальної витривалості для ведення реального рукопашного бою потрібно здійснювати за такими двома напрямками: 1) покращення компонентів потужності та ємності анаеробних можливостей; 2) розвиток і вдосконалення компенсаторних механізмів: збільшення потужності аеробних можливостей.

Для підвищення анаеробних можливостей здебільшого використовують вправи, що сприяють підвищенню: – потужності алактатних анаеробних можливостей (тривалість роботи – 5–25 с; інтенсивність – максимальна анаеробна; тривалість пауз між вправами – 1,5–3 хв; кількість вправ у серії – 3–4; серій у занятті – 3–5; тривалість пауз між серіями – 5–6 хв); – ємності алактатних анаеробних можливостей (тривалість роботи – 30–90 с; інтенсивність – максимальна і близька до неї анаеробна; тривалість пауз між вправами – 6 хв; кількість вправ у серії – 3–4; кількість серій у занятті – 2–4; тривалість пауз між серіями – 8–12 хв); – потужності лактатних анаеробних можливостей (тривалість вправ – 30–90 с, інтенсивність – максимальна, близька до максимальної і субмаксимальна анаеробна; тривалість пауз між вправами – 30–90; кількість вправ у серії – 4–6; серій у занятті – 5; тривалість пауз між серіями – 5–6 хв); – ємності лактатних анаеробних можливостей (тривалість вправ – 2–4 хв, інтенсивність – субмаксимальна анаеробна, змішана анаеробно-аеробна; тривалість пауз між вправами – 1–3 хв, кількість вправ у серії – 4–6; кількість серій в занятті – 3–4; тривалість пауз між серіями – 8–12 хв). Під час розвитку ємності лактатного анаеробного процесу можуть використовувати відносно короткочасні вправи тривалістю 30–60 с. Водночас їх кількість у серії збільшують так, щоб загальна тривалість роботи становила від 3–4 до 5–6 хв.

Між вправами планують паузи відпочинку тривалістю 5–15 с між 30-секундними вправами та 20–30 с – між 60-секундними. Тривалість інтервалів відпочинку між окремими вправами та серіями вправ зумовлюється тривалістю кожної вправи, рівнем розвитку в здобувачів анаеробних можливостей, здатністю організму відновлювати енергетичні запаси. Вони повинні забезпечувати виконання наступної вправи на тлі втоми після попередньої. Що коротші вправи і що вища тренованість особи, то менш тривалими мають бути інтервали відпочинку між вправами і тренувальними серіями. Ці паузи відпочинку необхідно заповнювати вправами на розвиток гнучкості або повільним і розслабленим виконанням прийомів фізичного впливу, зв'язувань або комбінацій. Для розвитку й удосконалення спеціальної витривалості, що виявляється в здатності вести двобій із супротивником на рівні максимальної потужності, використовують спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до конкретної рухової діяльності за формою, структурою й особливостями впливу на функціональні системи організму. Здебільшого рекомендують використовувати «бій з тінню», виконувати серії ударів на боксерських снарядах, серій кидків, захисних та атакувальних дій, імітаційні вправи з партнером, багаторазове проведення навчально-тренувальних поєдинків із одним або кількома партнерами, проведення тренувальних поєдинків протягом часу, що перевищує реальний, тощо. Під час виконання стрибкових вправ протягом 10–15 с інтенсивної роботи (10–15 стрибків) повторювати 5–6 серій через 1,5–2 хв відпочинку чи роботи незначної інтенсивності. Для вдосконалення гліколітичної анаеробної здатності та адаптації до зрушень в організмі, що призводить до різкого зниження працездатності (зокрема й точності дій), рекомендують виконувати спеціальні вправ на боксерських снарядах, «бій з тінню», поєднання ударів і пересувань: 5–6 серій по 20–30 с інтенсивної роботи, чергуючи з роботою низької інтенсивності протягом 1–3 хв. З підвищенням рівня тренованості тривалість інтервалів відпочинку можна скорочувати рівномірно чи з їх зменшенням до кінця серії, наприклад: 90; 75; 60; 45; 30 с. Після такої серії потрібен відпочинок тривалістю до 10 хв із виконанням вправ на гнучкість, розслаблення і дихальних вправ. Під час розвитку спеціальної

витривалості слід забезпечувати взаємозв'язок процесів удосконалення прийомів фізичного впливу та розвитку витривалості, моделювання в умовах тренувальної діяльності всього можливого спектру станів і реакцій функціональних систем, характерних для фізичного протистояння з правопорушником. Визначальне місце в методиці розвитку спеціальної витривалості має відводитися підвищенню психічної стійкості під час переборювання відчуття надмірної втоми, що супроводжують тренувальні заняття та виникають в умовах протистояння з супротивником. Дихання та витривалість. Хоча зовнішнє дихання не є головним чинником, що лімітує аеробні можливості, воно має важливе значення для витривалості особи. Крім того, постановка правильного дихання – це одне з основних оздоровчих завдань фізичної підготовки. Під час помірної фізичної навантаженості правильним є нечасте глибоке дихання через ніс. Водночас повітря, яке проходить повітряними шляхами носа, зігрівається та очищується (пил осідає на слизовій оболонці носової порожнини). Під час напруженої фізичної роботи, коли необхідно забезпечити максимальну вентиляцію легень, правильним є часте, достатньо глибоке дихання через рот. За такого дихання не вдається досягти граничних показників вентиляції легень. Дихання через рот під час напруженої м'язової роботи є нетривалим, тож не чинить несприятливого впливу. Під час дихання слід акцентуватись на видиху, а не на вдиху. Тоді повітря, збагачене киснем, що потрапляє в легені, змішується з меншим об'ємом повітря, яке залишається в легенях, маючи низький вміст кисню та високий вміст вуглекислого газу.

### **4.3. Гнучкість**

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою. Недостатній рівень розвитку гнучкості призводить до зниження рівня анатомічної рухливості в суглобах, що порушує кровопостачання тканин, що знаходяться навколо них, і підвищує витрати енергії на виконання фізичних вправ. Гнучкість – динамічна рухова якість, вона порівняно швидко розвивається і так само швидко втрачається без систематичних тренувань. Головним засобом розвитку

гнучкості є фізичні вправи, що виконуються з максимальною амплітудою рухів в усіх можливих для певного суглобу напрямках. Під час розвитку гнучкості слід дотримуватися обов'язкової методичної вимоги: кожне наступне виконання вправи необхідно намагатися зробити з якомога більшою амплітудою. З метою розвитку гнучкості використовують спеціальні комплекси вправ, з-поміж яких: вправи для розтягування – повільні рухи, махові та пружинні вправи, пасивні вправи, статичне та примусове розтягування; силові вправи – активно-статичні та динамічні, що виконуються з підвищеним м'язовим напруженням; змішані вправи – поєднання, наприклад, пружинних і примусових розтягувань, активно-статичного та примусового розтягування тощо. Під час використання різновидів розтягувальних вправ для розвитку гнучкості дотримуються низки методичних правил. Повільні рухи виконують з максимальною амплітудою (згинальні, розгинальні рухи кінцівками, нахили, повороти, кругові рухи тулубом і головою). Вправи виконують серіями з 10–15 повторень для дрібних суглобів, 20–25 – для великих. Кількість серій у занятті – 2–3, інтервали відпочинку між ними – 2–5 хв (залежно від ступеня втоми). Махові вправи виконують шляхом активного м'язового напруження, потім вони продовжуються за інерцією. Найвищий ефект мають вправи маятниковоподібної структури, які виконують з мінімальним напруженням м'язів і значною амплітудою рухів. Корисно виконувати їх із попереднім замахом або одразу у двох напрямках – уперед і назад (ліворуч–праворуч). Починають виконання махових вправ із невеликою амплітудою, поступово збільшуючи її до максимальної. Щоб досягти великої амплітуди рухів у суглобах використовують незначні обтяження (0,5–1,5 кг). Махові вправи також виконують серіями з 10–20 махів в одному напрямку. Кількість серій протягом заняття поступово доводять до 4–5. Підсилює ефект розвитку гнучкості виконання цих вправ з якомога більшою швидкістю, не зменшуючи амплітуди рухів. Пружинні вправи – це рухи, що виконуються послідовно, м'яко, невимушено. Вони травмонезбезпечні, але завдяки динамічному чергуванню напруження й розслаблення позитивно впливають на кровопостачання, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують обмін речовин в організмі.

Такими вправами є: – пружинні рухи руками у фронтальній і сагітальній площинах із різних вихідних положень; – пружинні нахили вперед, в сторони, назад із положення стоячи або сидячи; – пружинні присідання з різним положенням ніг і стоп; – пружинні нахили назад із положення лежачи на животі із різним положенням рук (за головою, вздовж тулуба, спрямовані в сторони тощо); – пружинні рухи вільною ногою у різних напрямках із положення стоячи на одній нозі. Амплітуда рухів під час виконання пружинних вправ має бути максимальною, але це досягається поступово за рахунок еластичності м'язів. Застосування обтяжень (гантелі, еспандери, гумові бинти тощо) дає змогу збільшувати амплітуду пружних вправ. Вправи на пружність виконують серіями по 3–4 рухи в кожній, за порівняно значної кількості повторень окремої вправи (10–30 разів). Пасивні статичні вправи та примусове розтягування здійснюється шляхом використання зовнішніх сил, спрямованих на допустиме розтягування м'язів і утримання досягнутого положення протягом деякого часу. Поступове збільшення сили тяги в цьому положенні дозволяє ще більше розтягнути м'язи, тобто досягти їхнього примусового розтягування. Кількість сеансів розтягування для одного м'язово-суглобового утворення має бути не більше трьох в одному занятті. Тривалість одного сеансу на початковому етапі занять 20–60 с з подальшим збільшенням до 3–3,5 хв. Інтервали відпочинку між сеансами розтягування становлять від 1 до 3 хв. Розвитку гнучкості сприяють зокрема вправи, спрямовані на посилення рухливості поперекового та шийного відділів хребта. Щоденне виконання в домашніх умовах 8–10 спеціальних вправ (нахили голови і тулуба, обертальні рухи, повороти в сторону) у різних площинах із максимальною амплітудою надають можливість підтримувати гнучкість на належному рівні, запобігаючи розвитку остеохондрозу. Рівень гнучкості насамперед обмежується напруженням м'язів антагоністів (м'язів протилежних за дією функціональних груп). Тому гнучкість значною мірою залежить від здатності поєднувати напруження м'язів, що виконують рух, із розслабленням м'язів, що розтягуються. Рівень гнучкості зумовлюють такі основні чинники, як еластичність м'язів, зв'язок, сухожилля та сполучної тканини, стан нервової системи, ефективність нервової регуляції м'язового напруження, а також структура і форма суглобів, добові ритми

життєдіяльності, психічний стан тих, хто тренується. Активна гнучкість визначається також рівнем розвитку сили і досконалості координації. Надмірний об'єм м'язової маси може суттєво зменшити еластичність м'язової тканини та призвести до обмеження рухомості суглобів. Водночас при раціональній силовій підготовці, необхідному обсягу роботи, що сприяє розвитку гнучкості та поліпшенню здатності м'язів до розслаблення, великий об'єм м'язової тканини не перешкоджає вивагу гнучкості. Рівень гнучкості залежить також від статі людини, температури зовнішнього середовища й інших чинників. Наприклад, рівень гнучкості у жінок (особливо у тазостегнових суглобах) значно вищий, ніж у чоловіків. Гнучкість змінюється протягом дня: вранці, після сну, вона буває найменшою, поступово збільшуючись, досягає граничних показників удень, а до вечора поступово зменшується. Спеціальна розминка (розігрівання до появи поту), різні види масажу, зігріваючі процедури (гаряча ванна, розтирання тощо) сприяють суттєвому збільшенню гнучкості, а тривалі паузи між вправами та прогресуюча втома знижують її рівень, насамперед активної гнучкості. Для розвитку гнучкості застосовують вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування). Розвиток гнучкості ґрунтується на використанні м'яких, повільних, з широкою рухів, спрямованих на вдосконалення нервової регуляції м'язового напруження. Швидке розтягування м'язів і сухожилля зумовлює активну реакцію нервової системи у відповідь – подання стимулів до їх скорочення. Подолання межі індивідуального порогу розтягування м'язів і сухожилля на певному етапі тренувань стимулює дію так званого комплексу Гольджі – захисної сухожильної реакції на надмірне їх розтягнення. Така реакція викликає захисне напруження нервово-сухожильного веретена та запобігає подальшому надмірному розтягненню м'язів. Отже, у методиці тренування необхідно враховувати як швидкість рухів, так і їх амплітуду. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть бути складовою програми окремого заняття або елементом ранкової фізичної зарядки. Здебільшого їх виконання планують на комплексних заняттях. Вправи на гнучкість активно використовують під час розминки на підготовчій частині заняття. Рівень рухомості, досягнутий за допомогою вправ на розтягнення, зберігається порівняно не довго – при кімнатній

температурі близько 10 хв. Для підтримання рухомості на належному рівні більш тривалий час, варто зменшити віддачу тепла тілом (одягнути теплий тренувальний костюм тощо). Після активних вправ збільшення гнучкості зберігається довше, ніж після пасивних. Здебільшого вправи для розвитку гнучкості виокремлюють у самостійну частину комплексного заняття, яка проводиться після інтенсивної розминки, під час якої виконують вправи зі значною амплітудою рухів. Така структура тренувального заняття сприяє максимальному вияву рухомості в суглобах і є найефективнішою.

### **Питання для самоконтролю**

1. У чому полягає необхідність розвитку фізичних якостей та рухових навичок, необхідних у службовій діяльності працівників правоохоронних органів?
2. Яку роль у службовій діяльності правоохоронців мають добре розвинені фізичні якості та рухові навички?
3. На кого покладені обов'язки проведення занять з вдосконалення та розвитку фізичних якостей та рухових навичок?
4. Чи має вплив відповідний рівень розвитку фізичних якостей на стресостійкість правоохоронців?
5. Які види навчання охоплює система професійної підготовки у правоохоронних органах України?
6. Які навички повинен набути працівник правоохоронних органів у процесі розвитку фізичних якостей та рухових навичок?
7. Що таке швидкісні якості?
8. Якими чинниками обумовлюються швидкісні якості?
9. З чим пов'язані прояви швидкісних якостей?
10. Якими властивостями визначається здатність до прояву вибухового зусилля?
11. Що визначає м'язову потужність?
12. Які є положення методики розвитку швидкості рухів?
13. Які є загальні положення методики розвитку швидкісно-силових якостей?
14. У чому полягає витривалість у підготовці правоохоронців?
15. На чому ґрунтується розвиток загальної витривалості правоохоронців?
16. Роль розвитку спеціальної витривалості у службовій діяльності правоохоронців?
17. Що таке гнучкість?

## Розділ 5

# РОЗТАШУВАННЯ ВРАЗЛИВИХ МІСЦЬ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ПІСЛЯ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ ПО НИХ

Володіння знаннями про розташування вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них є важливим компонентом у структурі підготовленості правоохоронців. Застосування цих знань здійснюється з дотриманням правових підстав застосування поліцейських заходів примусу.

Вразливим місцем вважається та частина тіла, удар чи натиск, на яку спричиняє ушкодження, гострий біль та або значний розлад життєдіяльності. Найуразливіше місця на тілі людини там, де нерви, судини і кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини. Знання уразливих місць (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та здійсненню самозахисту при найменшому застосуванні надмірного зусилля. Використання впливу на вразливі місця дозволяє найшвидше нейтралізувати супротивника, нанести йому швидкої поразки у випадках, пов'язаних із нападом супротивника, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, у разі безпосередньої загрози життю працівника правоохоронних органів. Знання розміщення вразливих місць на тілі людини і вмілий вплив на них для самозахисту допоможе уникнути зайвої жорстокості. Завжди необхідно пам'ятати, що невинуватене застосування крайніх заходів суперечить закону. Сила, з якою слід наносити удари у будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною та відповідати ступеню небезпеки, якій піддається працівник правоохоронних органів з боку того, хто здійснює напад. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосовуваних ударів, пам'ятати, що мета працівника правоохоронних органів – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника. Знання знаходження вразливих місць на тілі людини необхідне

не лише для того, щоб знати куди бити, але й для того, щоб знати куди не можна бити, а якщо і можна, то лише у разі крайньої необхідності, лише при смертельній загрозі життю.

Наслідки від нанесення удару тієї чи іншої сили в уразливе місце можна умовно поділити на п'ять ступенів враження:

1 ступінь – помірний або середньої сили біль, який відвертає увагу супротивника і зумовлює у нього стан розгубленості;

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

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

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

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

## **5.1. Особливості проведення практичних занять з вивчення прийомів заходів фізичного впливу**

Під час проведення практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки інструктор-викладач задля уникнення травмування має постійно нагадувати про необхідність обережно позначати удари і больові дії на партнері, а удари в обличчя, основу черепа, ділянку біля серця, печінку і нирки лише імітувати.

Знання вразливих місць і ступінь можливого опору правопорушника після завдання тих чи інших ударів дає змогу оперативним працівникам обдуманно підходити до навчання та практичного виконання прийомів у екстремальних ситуаціях.

Для уникнення сильного тілесного ушкодження під час виконання затримання правопорушника рекомендується завдати два швидкі відволікаючі удари, щоб приголомшити його, ніж один потужний удар. Удар в повну силу може ушкодити тканини тіла, які несумісні з життям людини. Насамперед, якщо удар випадково чи влучно буде завданий

по основі черепа, по скроні, в горло, в ділянку біля серця, в печінку, в нирки, в пах і статеві органи, сонячне сплетіння, в очі. Застосування відволікаючих ударів оперативними працівниками перед прийомом затримання має відповідати правомірності своїх дій (див. коментар до ст. 36 ККУ «Необхідна оборона», ст. 37 ККУ «Уявна оборона» та ст. 38 ККУ «Затримання особи, що вчинила злочин»).

## 5.2. Розташування вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них

Тіло людини має таку анатомічну будову, що може від завданих ударів отримати ушкодження різного ступеня. Розглянемо вразливі місця на тілі людини:

ВИГЛЯД СПЕРЕДУ (рис. 5.1)

Скроня – дуже вразливе місце. На цій ділянці голови череп має тонку стінку. Удар у цю ділянку може призвести до втрати свідомості та навіть смерті людини.

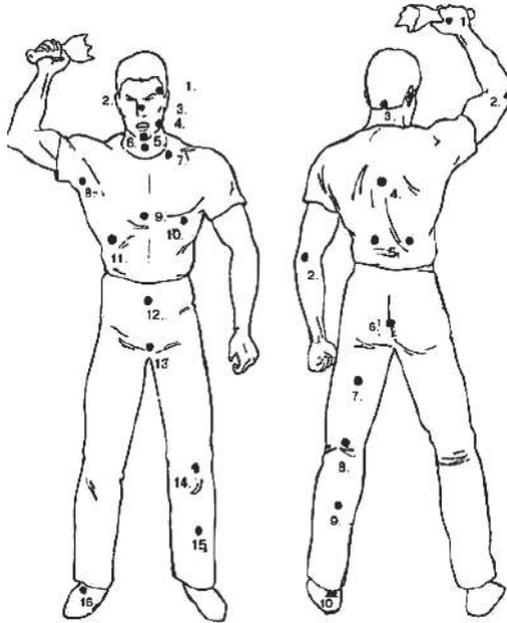


Рис. 5.1

Рис. 5.2

Очі – дуже вразливі через свою незахищеність. При хльосткому ударі в очі правопорушника він може втратити зір (тимчасово або навіть повністю), це може призвести до ушкодження очних яблук, а також до втрати орієнтира.

Ніс – дуже вразливе місце, де є багато капілярів. Удар спричинить сильну кровотечу, сильний біль і призведе до травми перенісся та тимчасового паралічу або навіть втрати свідомості.

Нижня щелепа – влучний удар виключить правопорушника із будь-яких рухових дій. Сильний удар призведе до перелому щелепи.

Підборіддя – удар у цю ділянку спричинить струс мозку.

Горло – завдання удару в цю ділянку шиї (адамово яблуко) зупиняє дихання, виникає удушення, може викликати блювання. Сильний удар у цю ділянку може призвести до втрати свідомості й навіть смерті людини.

Ключиця – її перелом належить до найскладніших травм.

Підпахова ділянка – незахищена ділянка тіла, удар викликає різкий біль і оніміння руки.

Сонячне сплетіння – дуже болючий удар, унаслідок якого затримується дихання. При сильному ударі виникають наслідки у виді ушкодження внутрішніх органів (серця, легень).

Ділянка біля серця – удар у цю ділянку може призвести до зупинки серця.

Печінка – удар болючий і одночасно небезпечний для здоров'я. Правильно завданий удар гарантовано виведе правопорушника з активних дій на деякий час.

Нижня частина живота – це ділянка тіла людини, де розташована велика кількість нервових вузлів. Удар у цю ділянку болючий і може призвести до травми внутрішніх органів.

Пах і статеві органи – це ділянка багатьох нервових сплетінь. Удар у цю ділянку дуже болючий (насамперед для осіб чоловічої статі). Максимально сильний удар може призвести до смерті.

Колінний суглоб – надзвичайно складна і вразлива ділянка ноги. Травма коліна лікується тривалий час.

Гомілка – удар у цю ділянку викликає сильний біль.

Підйом стопи – складається із багатьох дрібних кісток. Удар призведе до перелому.

### ВИГЛЯД ЗЗАДУ (рис. 5.2)

Кисть між великим і вказівним пальцем – захоплення, удар або важіль на цю ділянку викликає сильний біль.

Задня частина ліктьового суглоба – при влучному ударі в місце розташування нервів викликає оніміння руки.

Основа черепа – це ділянка не надто міцна. Перелом основи черепа призводить до смерті.

Центр між лопатками – це центр серця. Сильний удар болючий і може спричинити зупинку серця.

Нирки – влучний прямий удар у ділянку нирок призведе до незворотних наслідків (інвалідності або смерті).

Копчик – удар дуже болючий і може викликати порушення рухливості функції ніг.

Задня частина стегна – м'яка і незахищена ділянка. Удар дуже болючий.

Підколінний згин – незахищена ділянка коліна. Сильний удар може дуже травмувати коліно.

Задня ділянка гомілки – удар дуже болючий. Сильний удар може паралізувати ногу на деякий час.

Ахіллесове сухожилля – дуже вразлива ділянка ноги. Розрив сухожилля призведе до довготривалої травми.

### Вигляд спереду (рис. 5.1)

Місце, куди завдається удар	Цифри демонструють ступінь враження			
	Легкий удар	Середній удар	Сильний удар	Фізичний опір при сильному ударі
1. Скроня	3	4	5	Неможливий
2. Очі	2	3	4,5	Неможливий
3. Ніс	2	3	4	Обмежений або неможливий
4. Нижня щелепа	1	2	3	Обмежений
5. Підборіддя	2	3	4	Неможливий
6. Горло (адамове яблуко)	3	4	5	Неможливий
7. Ключиця	1	2	3	Можливий або обмежений
8. Підпахвова ділянка	1	2	3	Можливий
9. Сонячне сплетіння	2	3	4,5	Неможливий

10. Ділянка біля серця	3	4	5	Обмежений або неможливий
11. Печінка	2	3	4,5	Обмежений або неможливий
12. Нижня частина живота	2	3	4	Обмежений
13. Пах і статеві органи	3	4	5	Неможливий
14. Колінний суглоб	2	3	4	Обмежений
15. Гомілка	2	3	4	Обмежений
16. Підйом стопи	1	2	3	Можливий

Вигляд ззаду (рис. 5.2)

Місце, куди завдається удар	Цифри демонструють ступінь враження			
	Легкий удар	Середній удар	Сильний удар	Фізичний опір при сильному ударі
1. Кисть між великим і вказівним пальцем	1	2	3	Можливий
2. Ліктювий суглоб	1	2	3	Можливий
3. Основа черепа (потилиця)	3	4	5	Неможливий
4. Спина (центр між лопатками)	2	3	4	Обмежений
5. Нирки	3	4	5	Неможливий
6. Копчик	2	3	4	Можливий або обмежений
7. Задня частина стегна	1	2	3	Можливий
8. Підколінний згин	1	2	3	Можливий
9. Задня ділянка гомілки	1	2	3	Можливий
10. Ахіллесовий сухожилок	1	2	3	Можливий

### 5.3. Вразливі місця на тілі людини

Система точок тиску складається з місць, які поділяються на дві основні категорії; точка нервового тиску та нервова рухова точка. Точки нервового тиску, розташовані на голові та шиї, використовуються для контролю пасивного або захисного опору. У цих місцях потрібен специфічний «спосіб нанесення» (натискання на дотик та швидке проникнення), який дає змогу офіцеру встановити контроль за допомогою дотримання болю або приголомшення.

Друга категорія називається нервово-руховими точками. Рухові точки – це місця, які мають діаметр 3–5 дюймів і розташовані на великій м'язовій масі плечей, рук і ніг. Рухові точки – це точки на м'язовій масі, насичені мікроскопічною ефекторною нервовою тканиною. Ці місця були досліджені як альтернативи удару по коліну або лікті ударною зброєю.

Подальші дослідження виявили, що рухові точки чутливі до конкретних типів ударів.

Сенсорний тиск. Метод застосування сенсорного тиску розроблений здебільшого для створення компенсованого болю. Це досягається шляхом торкання точки тиску кінчиками пальців, а потім натискання, поки не виконуються словесні команди. Зазвичай це робиться протягом 3 секунд. Однак дуже важливо, щоб офіцер послабив тиск як тільки суб'єкт відповідає. Якщо офіцер не пом'якшує тиск, суб'єкт або відчуває прилив адреналіну, що призводить до збільшення опору, або втрачає свідомість.

При натисканні на точки нервового тиску потрібно використовувати такі п'ять етапів:

- 1) стабілізувати голову;
- 2) виконувати натиск/протитиск;
- 3) виконувати тиск, використовуючи кінчики пальців;
- 4) давати голосні повторювані словесні команди;
- 5) послабити тиск, коли виконуються команди.

*Сенсорний тиск* розроблений зазвичай для контролю опору низького рівня, такого як пасивний або захисний опір. Однак натиск на дотик застосовується для високого рівня опору, коли офіцер знаходиться близько до об'єкта. Тиск на дотик класифікується як контроль за дотриманням вимог (м'яке управління вільною рукою).

*Швидке натискання* розроблено для контролю високого рівня опору, такого як активна агресія, або для ситуацій, коли офіцер втрачає контроль із нижчими рівнями сили. Цей метод застосовується шляхом визначення точки натиску, а потім діяти на неї за допомогою кінчика пальців. Швидке проникнення призводить до психічного оглушення, яке триває в середньому 3–7 секунд, що дозволяє офіцеру відновити контроль за допомогою іншої техніки. Швидке проникнення класифікується як активний опір (жорстке управління вільною рукою).

*Ударна техніка* застосовується щоб спричинити рухову дисфункцію нервової рухової точки. Принцип хвильової ударної хвилі повинен використовуватися при нанесенні удару. Удар класифікується як активний опір (жорсткий контроль вільної руки).

### **Точки нервового тиску**

Далі наведено опис кожної точки нервового тиску, яка використовується в системі вразливих місць на тілі людини. Цей опис включає розташування точки нервового тиску, напрям тиску та способи застосування, залежно від ситуації.

*Інфра-орбітальна точка.* Вона розташована біля основи носа. Тиск потрібно застосовувати під кутом 45 градусів до верхнього центру голови, використовуючи бік вказівного або середнього пальця. Спосіб застосування – сенсорний тиск. Ця точка тиску є найпростішою з усіх точок та надзвичайно надійна для опору низького рівня.

Точка інфра-орбітального тиску часто неефективна для суб'єктів, які перебили ніс або вживали кокаїн. Нерви в цій ділянці втратили відчуття і техніка виявиться ненадійною.

*Кут нижньої щелепи* розташований позаду основи мочки вуха між соскоподібною і нижньощелепною кістками. Уражені нерви – це під'язиковий, блукаючий і язиково-ковтаючий. Тиск повинен бути спрямований всередину і вперед до кінчика носа. Методами застосування є натискання на дотик та швидке проникнення.

*Нижньощелепний кут* – одна з найнадійніших точок тиску в системі вразливих місць. Ефективність цієї точки тиску робить практичним контроль будь-якого виду опору, коли офіцер безпосередньо біля об'єкта.

*Точка тиску на під'язиковий нерв.* Найчутливіше місце під'язикового нерва – це місце, де воно потрапляє в задній відділ язика. Це приблизно на один дюйм вперед від кута «R» нижньої щелепи і на один дюйм під щелепою, у вирізі в щелепній кістці.

Використовуйте або натискання на дотик, або швидке проникнення, тиск потрібно застосовувати до верхньої та центральної частин голови. На під'язиковий нерв найкраще натискати великим пальцем, підтриманим кулаком, або двома середніми пальцями, що не підтримуються.

*Точка тиску на яремний виріз.* Яремний виріз знаходиться в порожнистій частині трахеї, трохи вище грудини. Тиск спрямований до тіла та вниз під кутом 45 градусів. Верхній гортанний і повторний гортанні нерви зазнають впливу через цю точку тиску. Методи застосування як натискання на дотик, так і способи швидкого проникнення є відповідними.

*Надлопаткова нервова рухова точка.* Надлопаткова нервова рухова точка знаходиться в місці з'єднання, де трапецієподібний м'яз з'єднується з боком шиї. Кут удару повинен бути спрямований до підлоги. Метою ураження цієї рухової точки є створення рухової дисфункції вертикального та горизонтального руху руки з положення III рівня. Офіцер може нанести удар, застосовуючи удар ручкою ножа або любим предметом.

*Руховий пункт.* Променевий нерв – це один з трьох нервів, які складають плечове сплетіння. Конкретне розташування променевої сторони передпліччя біля основи зап'ястя, трохи вище п'яти кисті. Використання цієї моторної точки обмежується блокуванням ударною зброєю.

*Моторна точка стегнового нерва.* Стегновий нерв рухається по внутрішній стороні стегна. Вплив потрібно зробити у середині внутрішньої частини стегна. Моторна точка стегнового нерва – альтернативна мішень для удару ногами.

*Моторна точка загального малогомілкового нерва.* Моторна точка загального малогомілкового нерва розташована безпосередньо над задньою частиною коліна, де загальна малогомілкова кістка відгалужується від сідничного нерва і подорожує навколо зовнішньої частини коліна під коліном.

*Моторна точка великогомілкового нерва.* Гомілковий нерв – нижня гілка сідничного нерва. Він починається трохи вище зовнішньої частини стегна і проходить по задній частині

ноги через литковий м'яз. Бажано, щоб удари проводились у верхній частині литки.

*Точковий нерв* – це один з найефективніших рухових точок із трьох у носі, але він також найменш доступний через розташування. Зазвичай, ця рухова точка застосовується для ударів зброєю із заднього кута або для зміщення рівноваги предметів, коли офіцер знаходиться на III рівні.

*Моторна точка поверхневого малогомілкового нерва*, розташована біля основи гомілки, трохи вище супінатора. Він призначений викликати рухову дисфункцію стопи. Рухова дисфункція може тривати від 30 секунд до декількох хвилин.

### **Інфраорбітальна точка (рис.5.3)**

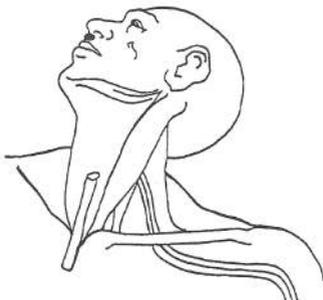


Рис. 5.3. Інфраорбітальна точка

Точка тиску: основа носа.

Ураження нервів: інфраорбітальний.

Розташування: основа носа.

Метод застосування: сенсорний тиск.

Напрямок тиску: тиск слід застосовувати під кутом 45 градусів до вершини, центру голови;

Очікуваний ефект від натискання:

1. Біль середньої та високої інтенсивності.

2. Сльозотеча очей.

3. Приголомшливий низький рівень.

Принцип застосування:

1. Відповідність болю.

2. Зміщення балансу.

Точка тиску в основі носа є найпростішою з усіх точок тиску і вона надзвичайно надійна у разі виникнення опору низького рівня. Найефективніший тип натискання на дотик

здійснюється боком вказівного або середнього пальців або застосовується в поєднанні з нижньощелепним кутом. Однак потрібно уважно розглянути питання, коли точка інфраорбітального тиску використовується на об'єктах, у яких був перелом носа або вживання кокаїну.

### **Нижньощелепний кут (рис. 5.4)**

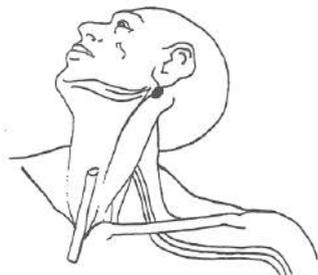


Рис.5.4. Нижньощелепний кут

Точка тиску: нижньощелепний кут.

Ураження нервів: під'язиковий, блукаючий, язиково-ковтаючий.

Розташування: три нерви проходять разом за нижньою щелепою біля основи мочки вуха.

Метод застосування: сенсорний тиск, швидке натискання.

Напрямок тиску: слід застосовувати тиск між соскоподібною нижньощелепною кістками, біля основи мочки вуха, до центру голови, спрямований з невеликим кутом до вуха.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Біль середньої та високої інтенсивності.
2. Безпосередні ознаки попадання.
3. Припинення усієї навмисної рухової активності (ймовірно!).

Принцип застосування: дотримання болю.

### **Точка тиску на під'язиковий нерв (рис. 5.5).**

Точка тиску: під'язиковий нерв.

Ураження нервів: під'язиковий нерв.

Розташування: найчутливіше розташування під'язикового нерва – це місце, де він потрапляє в задню частину язика. Це приблизно 2,5 см вперед від кута нижньої щелепи і 2,5 см під щелепою.



Рис. 5.5. Точка тиску на під'язиковий нерв

Метод застосування: сенсорний тиск, швидке натискання.

Напрямок тиску: тиск потрібно застосовувати у верхній частині та до центру черепа.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Біль середньої та високої інтенсивності.

2. Негайні ознаки подання.

3. Припинення всієї рухової активності.

4. Мимовільне гіперекстензія рук при використанні з внутрішнього положення.

Принцип застосування:

1. Негайне припинення всієї навмисної рухової активності.

2. Психічне приголомшення тривалістю 3–7 секунд.

Очікувані ефекти швидкого проникнення:

1. Техніка відволікання.

2. Відповідність болю.

3. Зміщення балансу.

На під'язиковий нерв найкраще натискати великим пальцем, підтриманим кулаком.

### **Точка тиску на яремний виріз (рис. 5.6).**

Точка тиску: яремний виріз.

Ураження нервів: нерви гортані.

Розташування: трахея та дрібні нервові волокна в області яремної вирізки.

Метод застосування: сенсорний тиск, швидке натискання.

Напрямок тиску: тиск спрямований вниз до центру тіла під кутом 45 градусів.

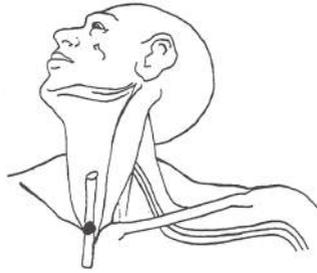


Рис. 5.6. Точка тиску на яремний виріз

Очікуваний ефект від натискання:

1. Перерозподіл рівноваги злочинця.
2. Мимовільне відбивання від тиску.
3. Негайна зміна в агресивному процесі мислення.

Очікувані ефекти швидкого проникнення:

1. Негайне припинення всієї навмисної рухової активності.
2. Перерозподіл рівноваги злочинця.
3. Мимовільне відбивання від тиску.
4. Психічне оглушення низького рівня.

Принцип застосування:

1. Техніка відволікання.
2. Зміщення балансу.

Яремний виріз, мабуть, найменше використовується з усіх точок натискання на голову та шию. Спочатку він був розроблений як відволікаюча техніка для попередження суглобових замків від захоплення відвороту. Сьогодні він здебільшого застосовується для переміщення об'єктів, які не співпрацюють, на яких одягнуті наручники, двома середніми пальцями.

### **Надлопаткова нервова рухова точка (рис. 5.7).**

Точка тиску: надлопаткова нервова рухова точка.

Ураження нервів: серединний нерв, променевий нерв, ліктьовий нерв.

Розташування: плечове сплетіння утворене з багатьох нервових волокон, що виходять із хребта в районі шиї. Ці нерви стикаються і утворюють групу плечового сплетіння збоку шиї, приблизно в 15 см від основи, між двома групами грудинно-ключичного-соскоподібного м'яза.

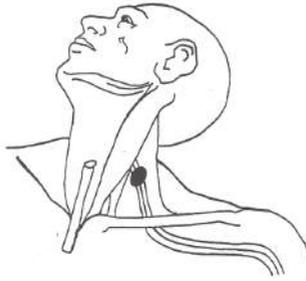


Рис. 5.7. Надлопаткова нервова рухова точка

Метод застосування: ударна техніка.

Напрямок тиску: тиск слід застосовувати безпосередньо до центру шиї.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Біль середньої та високої інтенсивності.
2. Слабка рухова дисфункція ураженої руки та кисті.
3. Ознака подання (ймовірно).

Очікувані ефекти швидкого проникнення:

1. Біль високої інтенсивності.
2. Негайне припинення рухової активності.
3. Тимчасова дисфункція моторики ураженої руки (ймовірно).

4. Психічне оглушення тривалістю від 3 до 7 секунд.

5. Низький рівень непритомності (можливий).

Принцип застосування:

1. Відповідність болю.
2. Дисфункція моторики.

Тиск на плечове сплетіння полягає у створенні серії плечових оглушень тильною стороною кисті, долонею, п'яткою, великим пальцем, підтримуванім кулаком, а також внутрішньою або зовнішньою частиною передпліччя. Офіцер НІКОЛИ не повинен чинити тиск на плечове сплетіння будь-якою кістковою структурою зап'ястя або кисті.

Точка тиску: плечове сплетіння;

Ураження нервів: серединний нерв, променевий нерв, ліктьовий нерв.

Розташування: плечове сплетіння «Tie-In» – це рухова точка, де плечове сплетіння проходить через плече в руку. Рухова

## Точка тиску на плечове сплетіння «Tie-In» (рис. 5.8).

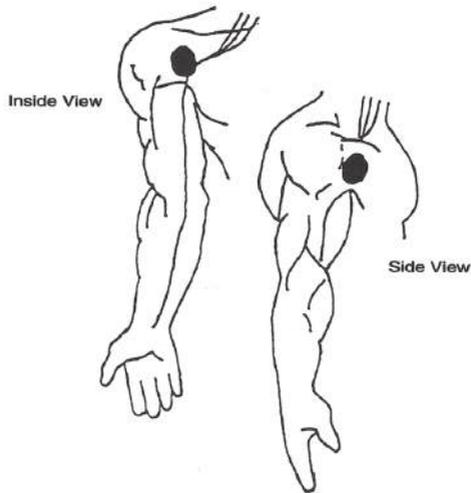


Рис. 5.8. Точка тиску на плечове сплетіння «Tie-In»

точка знаходиться на стику великої грудної клітки, біцепса та дельтоподібних м'язів.

Метод застосування: ударна техніка.

Напрямок тиску: застосування до цього місця є найбільш успішним, якщо рука випробовуваного знаходиться поруч з ним.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Біль високої інтенсивності.
2. Припинення всієї навмисної рухової активності.
3. Моторна дисфункція ураженої руки та кисті.
4. Безпосередня ознака подання (ймовірно).

Очікувані ефекти від ударної техніки:

1. Біль високої інтенсивності.
2. Тимчасова рухова дисфункція ураженої руки та кисті.
3. Згинання кисті (можливий).
4. Психічне оглушення, тривалістю від 3 до 7 секунд.
5. В ураженій кисті та руці можуть відчуватися оніміння або поколювання.

Принцип застосування:

Дисфункція моторики.

Для того, щоб забезпечити рухову дисфункцію, обов'язково, необхідно завдати не менше трьох ударів за принципом ураження хвилеподібною ударною хвилею.

### Точка тиску на променевий нерв (рис. 5.9).

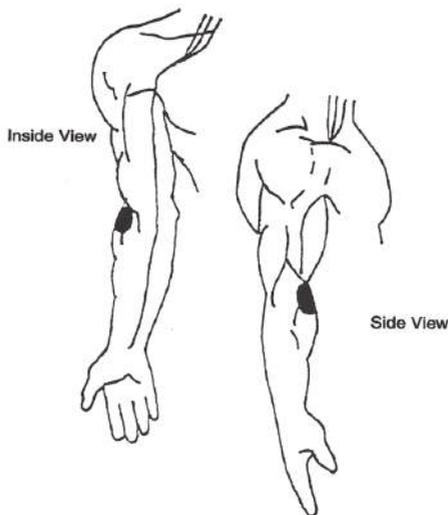


Рис. 5.9. Точка тиску на променевий нерв

Точка тиску: променевий нерв.

Ураження нервів: променевий нерв.

Розташування: променевий нерв – це один з трьох нервів, які складають плечове сплетіння. Конкретне розташування радіуса для системи точок тиску знаходиться приблизно на 5 см нижче ліктьового суглоба у верхній частині передпліччя.

Метод застосування: ударна техніка (насамперед для використання ударної зброї).

Напрямок тиску: до центру руки.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Біль середньої та високої інтенсивності.
2. Рухова дисфункція ураженої руки та кисті.
3. Згинально-рефлекторна реакція ураженої руки (можли- вий).

Принцип застосування:

1. Дисфункція моторики.
2. Оглушення, приголомшення.

При нанесенні ударів по променево-моторному нервовому пункту всі удари повинні бути завдані з допомогою техніки молота, що використовує принципи ударної хвилі.

**Точка тиску на стегновий нерв (рис. 5.10).**



Рис. 5.10. Точка тиску на стегновий нерв

Точка тиску: стегновий нерв.

Ураження нервів: стегновий нерв.

Розташування: стегновий нерв рухається по внутрішній стороні стегна.

Метод застосування: ударна техніка (насамперед для використання ударної зброї).

Напрямок тиску: Вплив повинен бути спрямований на середину внутрішньої сторони стегна.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Тимчасова іммобілізація та рухова дисфункція ураженої ноги.

2. Біль високої інтенсивності.

3. Психічне оглушення, тривалістю 3–7 секунд.

Принцип застосування:

1. Дисфункція моторики.

2. Оглушення, приголомшення.

Вразлива точка стегнового нерва – одна з трьох вразливих точок в нозі, що використовуються як ударні точки при ударах ногами або ударах зброєю. Ця рухова точка знаходиться приблизно посередині між пахом і коліном на внутрішній частині стегна. Для забезпечення ефективної рухової дисфункції слід застосовувати принцип ударної хвилі, коли це можливо.

**Точка тиску на загальний малогомілковий нерв**  
(рис. 5.11).

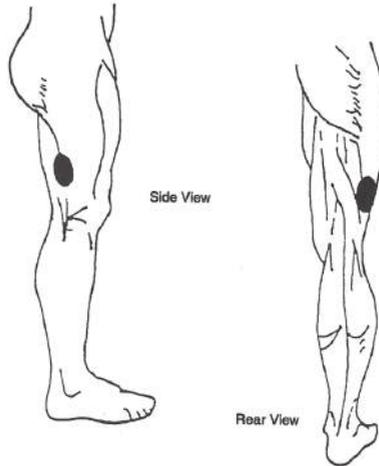


Рис. 5.11. Точка тиску на загальний малогомілковий нерв

Точка тиску: загальний малогомілковий нерв.

Ураження нервів: загальний малогомілковий нерв.

Розташування: безпосередньо над задньою частиною коліна, загальний малогомілковий нерв малогомілкової кістки відгалужується від сідничного нерва і проходить навколо зовнішньої частини коліна, трохи нижче колінної чашечки.

Метод застосування: ударна техніка.

Напрямок тиску: вплив повинен бути якнайближчим до місця з'єднання сідничного нерва та звичайного малогомілкового нерва.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Тимчасова іммобілізація та рухова дисфункція ураженої ноги.

2. Згинально-рефлекторна реакція ураженої ноги;

3. Симпатична рефлекторна реакція незміненої ноги (ймовірна).

4. Біль високої інтенсивності.

5. Психічне оглушення, тривалістю 3–7 секунд.

Принцип застосування:

1. Дисфункція моторики.

2. Оглушення, приголомшення.

Спільна малогомілкова нервова точка є найбільш доступною з трьох рухових точок на нозі. Розташована на зовнішньому боці ноги, полегшує мішень для ударів ногою та ударів зброєю. Як і у всіх рухових точках, ударні методи повинні використовувати принцип ударної хвилі, коли це можливо.

**Точка тиску на великогомілковий нерв** (рис. 5.12).

Точка тиску: великогомілковий нерв.

Ураження нервів: великогомілковий нерв.

Розташування: гомілковий нерв – нижня гілка сідничного нерва. Він починається трохи вище задньої частини коліна і проходить по задній частині ноги через литковий м'яз.

Метод застосування: ударна техніка (насамперед для використання ударної зброї).

Напрямок тиску: Усі удари потрібно наносити безпосередньо в литку, бажано вгорі.

Очікуваний ефект від натискання:

1. Тимчасова іммобілізація та рухова дисфункція ураженої ноги.

2. Згинально-рефлекторна реакція ураженої ноги.

3. Симпатична рефлекторна реакція незміненої ноги (ймовірна).

4. Біль високої інтенсивності.

5. Психічне оглушення, тривалістю 3–7 секунд.

Принцип застосування:

1. Дисфункція моторики.

2. Оглушення, приголомшення.



Рис. 5.12. Точка тиску на загальний малогомілковий нерв

Рухова точка гомілкового нерва є однією з найефективніших рухових точок із трьох на нозі, але вона також найменш доступна через розташування у верхній частині литкового м'яза. Зазвичай ця моторна точка застосовується лише для ударів зброєю із заднім косим кутом. Як і всі інші моторні точки, ударні методи повинні використовувати принцип ударної хвилі, коли це можливо.

### Питання для самоконтролю

1. На які дві основні категорії поділяється система точок тиску?
2. На яких ділянках тіла розташовуються точки нервового тиску?
3. Для контролю якого опору використовують точки нервового тиску?
4. Дайте визначення поняттю «Рухові точки»?
5. Де розташовані рухові точки?
6. Назвіть типи ударів?
7. Охарактеризуйте тип удару «Сенсорний тиск»?
8. Назвіть п'ять етапів при натисканні на точки нервового тиску?
9. Охарактеризуйте тип удару «Швидке натискання»?
10. Охарактеризуйте тип удару «Ударна техніка»?
11. Дайте характеристику інфра-орбітальній точці та опишіть очікуваний ефект від натискання.
12. Дайте характеристику точці «Кут нижньої щелепи» та опишіть очікуваний ефект від натискання.
13. Дайте характеристику точці «Нижньощелепний кут» та опишіть очікуваний ефект від натискання.
14. Дайте характеристику точці тиску на під'язиковий нерв та опишіть очікуваний ефект від натискання.
15. Дайте характеристику точці тиску на яремний виріз та опишіть очікуваний ефект від натискання.
16. Дайте характеристику «Надлопаткова нервова рухова точка» та опишіть очікуваний ефект від натискання.
17. Дайте характеристику точці «Медіанний нерв» та опишіть очікуваний ефект від натискання.
18. Дайте характеристику моторній точці стегнового нерва та опишіть очікуваний ефект від натискання.
19. Дайте характеристику моторній точці загального мало-гомілкового нерва та опишіть очікуваний ефект від натискання.
20. Дайте характеристику моторній точці великогомілкового нерва та опишіть очікуваний ефект від натискання.
21. Дайте характеристику моторній точці поверхневого мало-гомілкового нерва та опишіть очікуваний ефект від натискання.

## Розділ 6

# СПЕЦІАЛЬНІ ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

За цільовою спрямованістю використання вправ розділяємо їх на загальнорозвиваючі, професійно-прикладні, спортивні, відновлювальні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні та ін. Своєю чергою, спортивні вправи поділяються на змагальні, спеціально-підготовчі та загальнопідготовчі.

Змагальні вправи – це рухові дії, що є предметом спортивної спеціалізації та виконуються відповідно до правил змагань цього виду спорту. *Спеціально-підготовчі вправи* – це вправи, що представляють ті чи інші варіанти змагальної вправи. Обов'язковою ознакою цих вправ є значна подібність зі змагальною дією як за формою, так і за характером вияву зусиль. Загальнопідготовчі вправи – це решта вправ, які належать до спортивного тренування і слугують насамперед засобами загальної підготовки спортсмена. Якщо перефразувати окреслене на професійно-прикладну діяльність правоохоронця, то *спеціально-підготовчі вправи* – це вправи, що допомагають вирішувати нестандартні ситуації під час несення служби.

Детальніше розглянемо основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Дамо визначення цього поняття і відповімо на питання: «Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання?». Спробуємо визначити кілька допоміжних понять, якими ми часто послуговуємось у теорії фізичного виховання. Одне з основних понять – «рухова діяльність».

*Отже, рухова діяльність складається з окремих рухових дій.* Рухові дії, які здійснює людина, надзвичайно різноманітні (трудові, побутові, ігрові тощо). **Під руховою дією** розуміють руховий поведінковий акт, що свідомо здійснюється з метою вирішення рухового завдання. Рухові дії складаються з сукупності рухів і поз. Говорячи про рухи, що складають рухову дію, маємо на увазі тільки механічні переміщення тіла або його частин. Рухи можуть бути і несвідомими, і недоцільними. Окрема рухова дія – це ще не обов'язково фізична вправа. Вона

може бути основним елементом фізичної вправи. Отже, фізичною вправою можуть бути названі не всі рухи і рухові дії.

**Фізичні вправи** – це такі види рухових дій (зокрема і їх сукупність), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Це визначення увиразнює основну відмінність фізичних вправ – відповідність форми і змісту дій суті фізичного виховання, закономірностям, згідно з якими воно здійснюється.

Кількість фізичних вправ, що сьогодні застосовується, надзвичайно велика. Причому багато з них значно відрізняються одна від одної як за формою, так і за змістом. Щоб бути обізнаним в цьому різноманітті фізичних вправ, раціонально вибирати і застосовувати вправи, необхідно насамперед чітко розуміти суть їх змісту.

Зміст фізичної вправи становлять рухові акти (рухи, операції), що належать до неї, і ті основні процеси, що розгортаються в функціональних системах організму під час вправи, визначаючи її вплив. Ці процеси складні, різноманітні. Вони можуть розглядатися у різних аспектах: психологічному, фізіологічному, біохімічному, біомеханічному та інших.

#### *Зміст фізичної вправи*

Рухові акти (рухи, операції). Процеси, що розгортаються в організмі.

Велике методичне значення має поділ вправ за їхнім конкретним призначенням у процесі освоєння цільових рухових дій. Водночас виокремлюють підвідні, підготовчі й основні (цільові) вправи, а перші поділяють на загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі. Будь-яка класифікація передбачає, що кожна вправа володіє постійними (інваріантними) ознаками, зокрема й за ефектом впливу. Але фактично, конкретний ефект фізичної вправи залежить не тільки від властивостей, притаманних самій вправі, але і від низки умов його виконання.

#### **Відео 1-2**

## 6.1. Спеціальні вправи для усіх видів одноборств

### 6.1.1. Страховки під час падіння

#### *Самострахування при падінні вперед*

Падіння вперед виконується із будь-якої стійки (рис. 6.1–6.2).

Падаючи, розвести ноги назад-вбоки, амортизуючи падіння руками долонями донизу, опертися на передпліччя (рис. 6.3–6.5). Опорну функцію виконують тільки передпліччя та пальці ніг (тулуб та коліна поверхні не торкаються, голову не опускати). Виконавши падіння, розвернутися у бік небезпеки, прийняти захисну позицію.



Рис. 6.1



Рис. 6.2



Рис. 6.3



Рис. 6.4



Рис. 6.5

### *Самострашування при падінні вперед з колін*

На перших заняттях можна запропонувати розучування страховки вперед, подаючи з колін (рис. 6.6, 6.7).



Рис. 6.6



Рис. 6.7

### **Характерні помилки:**

- падіння виконується на прямих руках;
- відсутнє згинання у ліктьових суглобах;
- опускається голова;
- провалюється або вигинається таз;
- тулуб-стегна торкаються поверхні.

### *Самострашування при падінні на спину*

З вихідного положення (рис. 6.8) присісти ближче до п'ят, згрупуватись (руки – вперед долонями вниз);



Рис. 6.8



Рис. 6.9

перекочуючись на спині назад, виконати випереджаючий удар прямими, ледь розведеними руками об землю (рис. 6.9–6.11);

під час нападу ймовірного правопорушника нанести удар ногами йому назустріч, вийти у стійку і приготуватись до бою (рис. 6.12–6.14).



Рис. 6.10



Рис. 6.11



Рис. 6.12



Рис. 6.13



Рис. 6.14

Після відпрацювання цієї вправи із положення навприсядки потрібно її виконувати з положення стоячи.

***Характерні помилки:***

- різко сідаєте на таз із прямою спиною;
- голову не притиснуто до грудей, плечі опущено;
- спину не округлено;
- при падінні виставлено пряму руку, або лікоть зігнутої та притиснутої до себе руки;
- надто широко розводите руки;
- потилиця торкається поверхні.

### *Самострашування при падінні на бік*

З вихідного положення (рис. 6.15, 6.16) присісти, згрупуватись (руки – вперед долонями до низу), перекочуючись назад і розвертаючись у бік падіння, виконати випереджаючий удар випрямленою рукою об землю і лягти на бік так, щоб одна зігнута у коліні нога знаходилась на землі, а стопа другої (нога – коліном вгору) – біля її голілки (рис. 6.17–6.18), вийти у стійку, приготуватись до бою.

**Методичні рекомендації.** Удар по поверхні виконувати повною поверхнею прямої руки долонею донизу. Вправу виконувати в обидва боки. Після відпрацювання цієї вправи з положення навприсядки потрібно її виконувати з положення стоячи.



Рис. 6.15



Рис. 6.16



Рис. 6.17



Рис. 6.18

### ***Характерні помилки:***

- різко сідає на таз із прямою спиною;
- голову не притиснуто до грудей, плечі опущено;
- спину не округлено;
- при падінні виставлено пряму руку або лікоть зігнутої та притиснутої до себе руки;
- надто далеко вперед подано руку на випереджаючий удар;
- голова торкається поверхні.

### **6.1.2. Перекиди (кувирки, перевороти)**

Прийоми самостраховки застосовуються з метою попередження або зменшення міри травмування під час падінь, звалювань і кидків через набуття тілом округлого положення і переводу поступального руху в обертовий, що дає можливість частинам тіла послідовно торкатись землі, а також за рахунок випереджувальних ударів руками і ногами. Вони виконуються перекидами вперед, назад, через плече. Прийоми самостраховки повинні закінчуватись виходом у стійку і прийняттям підготовки до бою.

#### *Перекид вперед*

З вихідного положення присісти, згрупуватись (рис. 6.19), відштовхнутись ногами і, спираючись на долоні (пальцями до середини), перекотитись на спині вперед, вийти у стійку (рис. 6.20–6.23) і приготуватись до бою.



Рис. 6.19



Рис. 6.20



Рис. 6.21



Рис. 6.22

#### ***Характерні помилки:***

- голову не притиснуто до грудей, плечі опущено;
- спину не округлено;
- торкаєтесь поверхні головою (велике навантаження на ший);



Рис. 6.23

– перед виходом у стійку не ловите себе за гомілки.

*Перекид спиною*

З вихідного положення присісти, згрупуватись (рис. 6.24), падаючи назад, перекотитись на спині, опираючись руками на землю (пальцями до середини), через голову (плече) і встати на ноги (рис. 6.25–6.26), приготуватись до бою.



Рис. 6.24



Рис. 6.25



Рис. 6.26

***Характерні помилки:***

– недостатній розгін, застрягання головою донизу (велике навантаження на ший);

- голову не притиснуто до грудей, плечі опущено;
- спину не округлено;
- завалюєтесь на бік (перекид виконується не по прямій лінії).

*Перекид через праве (ліве) плече*

З вихідного положення присісти, згрупуватись, права (ліва) долоня-коліно торкається поверхні (рис. 6.27, 6.28), падаючи вперед на те ж плече, перекотитись на спині (голова збоку), в положення страховки на бік (рис. 6.29–6.32) і встати на ноги, приготуватись до бою.



Рис. 6.27



Рис. 6.28



Рис. 6.29



Рис. 6.30



Рис. 6.31



Рис. 6.32

**Методичні рекомендації.** Опанувавши виконання перекидів із положення стоячи на коліні, переходити до виконання їх із положення стоячи.

### ***Характерні помилки:***

- голову не притиснуто до грудей, плечі опущено;
- спину не округлено;
- торкаєтесь поверхні головою (велике навантаження на шию);
- неправильна позиція страховки-приземлення на бік.

*Детальніше ознайомитися з виконанням страховок під час падіння та перекидів можна за покликанням: <https://www.youtube.com/watch?v=nzuMMEVgBEQ>, або відсканувавши QR-код*



## **6.2. Підготовчі вправи для занять рукопашним боєм**

### ***6.2.1. Сійки, дистанції, зміщення та способи пересування***

Залежно від розміщення рук та ніг розрізняють такі основні сійки:

- фронтальні (ноги розміщені на одній лінії на ширині плечей і ледь зігнуті в колінах, стопи дещо зведені носками до середини, руки зі стиснутими в кулак пальцями – перед грудьми. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги) (рис. 6.33);



Рис. 6.33

– бокові (лівостороння, правостороння), коли одна нога попереду (рис. 6.34, 6.35). Ноги на ширині півкроку, ледь зігнуті, ліва попереду; руки зігнуті в ліктях, притиснуті до тулуба, кисть лівої руки – на рівні грудей, а правої – перед підборіддям; пальці ледь стиснуті, долонями вниз; тулуб розвернутий вліво. Вага тіла розподіляється на обидві ноги.



Рис. 6.34



Рис. 6.35

Права (ліва) нога попереду, тулуб розвернутий в той же бік, закриваючи стегном пах. Одна рука закриває тулуб–пах, інша – долонею шию, водночас лікоть притиснутий до тулуба (рис. 6.36).



Рис. 6.36

За розміщенням загального центру ваги тіла стійки поділяють на:

*високі* (рис. 6.37); *середні* (рис. 6.38); *низькі* (рис. 6.39).



Рис. 6.37



Рис. 6.38



Рис. 6.39

Підготовки до бою приймаються: без зброї, з підручними засобами (спецзасобами), зі зброєю, що малоймовірно. Підготовка до бою має відображати самовпевненість і зароджувати страх у супротивника рішучістю пози.

Підготовка до бою з ПР-73 (рис. 6.40–6.45).



Рис. 6.40



Рис. 6.41



Рис. 6.42



Рис. 6.43



Рис. 6.44



Рис. 6.45

### *Способи зміщень, пересувань*

Прийоми переміщення поєднуються з прийомами рукопашного бою для зближення із супротивником або застосовуються для захисних дій.

Пересування зводяться до приставного кроку або скручування на 90 чи 180 градусів. Головне у цій техніці – переміщувати ноги близько до поверхні та зберігати стійке положення тіла.

Переміщення в рукопашному бою виконуються кроком, подвійним кроком, скачками (вперед, назад, вправо, вліво та з поворотом кругом).

Головне у техніці кроку і скачка – переміщувати ноги ближче до опори і зберігати стійке положення тіла. Поворот кругом виконується з кроком назад (від суперника).

На заняттях застосовуються також переміщення: бігом, переповзанням, крадучись, зігнувшись, боком і спиною вперед.

### *Дистанції*

Дистанція між працівником правоохоронних органів та правопорушником повинна становити відстань для безпечного спілкування (1,5–2 м). Утримуючи дистанцію, правоохоронець повинен знаходитися до правопорушника у положенні лівобічної стійки, для того, щоби його зброя була на максимальній відстані (рис. 6.46).



Рис. 6.46

У разі намагання правопорушника зменшити дистанцію, правоохоронець повинен утримувати безпечну відстань (рис. 6.47), за необхідності подаючи вербальні команди. Наприклад: «Не рухатись!», або «Не наближатися» тощо (рис. 6.48).



Рис. 6.47



Рис. 6.48

**Методичні вказівки.** Під час вивчення стійок застосовується груповий метод навчання. Акцентують на правильному положенні рук та координації тіла. Переміщення та дистанції вивчаються у парах, зважаючи на цілісність стійок, дотримання заданої дистанції, без допускання схрещення ніг. Не можна знаходитись до правопорушника у фронтальній стійці чи на одній лінії із ним.

**Характерні помилки:**

- надмірні нахили тулуба вперед, назад, у сторони;
- невірне положення стоп ніг;
- надмірне згинання або випрямлення ніг в колінних суглобах.

**6.2.2. Комплекс рукопашного бою**

Призначений для вдосконалення навичок нанесення ударів, виконання прийомів захисту, пересування, просторового орієнтування в рукопашній сутичці.

Виконується під час ранкової зарядки, у підготовчій частині заняття зі спеціальної фізичної підготовки, на показових виступах у складі підрозділів і на тренуваннях з рукопашного бою. Комплекс складається з двох частин, які можуть виконуватися самостійно (кожна частина на 8 рахунків) або суцільно на 16 рахунків (рис. 6.49–6.67).

Частина перша:

Вихідне положення – стройова стійка (рис. 6.49, 6.67).

«Один» – із кроком правою ногою назад, зайняти бойову стійку, одночасно виконати зовнішній блок (відбив) лівою рукою (рис. 6.50).



Рис. 6.49



Рис. 6.50

«Два» – з кроком правою ногою вперед завдати прямий удар правою рукою (рис. 6.51).

«Три» – виконати удар у бік лівою ногою і зайняти фронтальну стійку (рис. 6.52).



Рис. 6.51



Рис. 6.52

«Чотири» – повертаючись праворуч, із кроком правої ноги назад виконати відбив (підставку) лівою рукою (рис. 6.53).

«П'ять» – з кроком правої вперед завдати рубаючий удар ребром правої долоні по шиї (ключиці) (рис. 6.54).

«Шість» – різко нахилитися вперед і завдати удар лівою ногою назад по нападаючому супротивнику (рис. 6.55).



Рис. 6.53



Рис. 6.54

«Сім» – з випадом правою ногою вбік завдати удар ребром правої руки навідліг (рис. 6.56).

«Вісім» – з поворотом ліворуч виконати нижній зовнішній відбив удару, який супротивник завдає ногою, завдати удар правою ногою в пах, зайняти бойову стійку (рис. 6.57–6.59).



Рис. 6.55



Рис. 6.56



Рис. 6.57



Рис. 6.58



Рис. 6.59

Частина друга:

«Дев'ять» – повертаючись праворуч, з кроком правої ноги назад виконати внутрішній відбив (блок) лівою рукою (рис. 6.60).

«Десять» – з кроком правої вперед завдати удару правим ліктем збоку у голову (рис. 6.61).



Рис. 6.60



Рис. 6.61

«Одинадцять» – різко повернутися кругом і завдати удар тильною частиною кулака у низ живота (рис. 6.62).

«Дванадцять» – завдати удар коліном правої ноги в обличчя суперника, який нахилився вперед (рис. 6.63).



Рис. 6.62



Рис. 6.63

«Тринадцять» – з розворотом кругом, завдати прямий удар лівою рукою в тулуб суперника (рис. 6.64).

«Чотирнадцять» – із кроком правою ногою завдати удар м'язовою частиною кулака у голову зверху (рис. 6.65).



Рис. 6.64



Рис. 6.65

«П'ятнадцять» – повертаючись на правій нозі вліво, завдати удар вбік лівою ногою і зайняти бойову фронтальну стійку (рис. 6.66).

«Шістнадцять» – вихідне положення – стройова стійка (рис. 6.67).



Рис. 6.66



Рис. 6.67

Детальніше можна ознайомитися з технікою виконання комплексу рукопашного бою в русі за покликанням: <https://youtu.be/7Wg04wQxtoE>, або відсканувавши QR-код



### Питання для самоконтролю

1. Що ви розумієте під поняттям «спеціально-підготовчі вправи»?
2. Що таке «рухова діяльність»?
3. Дайте визначення «фізична вправа».
4. В чому полягає зміст фізичної вправи?
5. Як виконується падіння вперед?
6. Які характерні помилки виникають при падіння вперед?
7. Як виконується падіння назад з огляду на власну безпеку?
8. Які типові помилки можуть виникати при падінні назад?
9. Для чого виконується удар рукою по поверхні при падіннях?
10. В якому положенні має бути голова при падіннях?
11. Як виконується падіння на бік? Які типові помилки виникають при падіння на бік?

12. З якою метою застосовуються прийоми самостраховки?
13. Що необхідно взяти до уваги при виконанні перекидів через праве або ліве плече?
14. Для чого застосовуються перекиди через плече?
15. Як повинні закінчуватись прийоми самостраховки?
16. Які основні стійки правоохоронця відносно злочинця?
17. Як правильно рухатись у двобою із злочинцем?
18. Які точки на тілі злочинця найбільш вразливі для досягнення шокового ефекту?
19. Назвіть види переміщення під час сутички із ймовірним правопорушником.
20. Які бувають стійки при підготовці до сутички з правопорушником?
21. Виконати комплекс рукопашного бою в пересуванні.
22. Продемонструвати страховку на правий бік.
23. Продемонструвати страховку на лівий бік.
24. Продемонструвати страховку на спину.
25. Продемонструвати страховку вперед.
26. Виконати перекид через праве (ліве) плече.
27. Виконати перекид вперед.
28. Виконати перекид спиною.
29. Види стійок за розміщенням ніг та рук?
30. Яка дистанція вважається безпечною?
31. Варіанти зміщень та пересувань?

Розділ 7

## **ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ ТА ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ**

Володіння технікою ударних прийомів та захистів від ударів є важливим компонентом у структурі підготовленості правоохоронців. Застосування ударних прийомів здійснюється з дотриманням правових підстав застосування поліцейських заходів примусу. Під час нанесення ударів необхідним є урахування розташування вразливих місць на тілі людини та наслідків після нанесення ударів по них.

### **7.1. Основи методики вивчення та вдосконалення техніки ударних прийомів руками і ногами**

У процесі підготовки (за допомогою наочних та словесних методів) необхідно забезпечити створення у осіб, що займаються, правильного уявлення про структуру рухів: кінематичну, динамічну та ритмічну.

Після ознайомлення з технікою певного виду удару застосовуються такі тренувальні завдання:

1. Нанесення ударів по уявному супернику (з дотриманням вимог правильної техніки рухів) самостійно або під команду інструктора з поступовим підвищенням швидкості. На цьому етапі засобом термінової інформації можна ефективно застосовувати дзеркало.

2. Виконання ударів по снарядах (мішках, лапах, маківарах) для вдосконалення сили ударів, точності та швидкості.

3. Вдосконалення ударних прийомів (та захисних дій) у процесі умовних та вільних поєдинків (із застосуванням захисного спорядження).

4. Вдосконалення застосування ударних прийомів в умовах моделювання ситуацій службової діяльності.

Для забезпечення ефективного оволодіння ударною технікою потрібно враховувати, що силові та часові показники ударних прийомів значною мірою обумовлені рівнем

розвитку швидкісних та силових якостей. Тому здійснено аналіз даних науково-методичної літератури, присвяченої цьому питанню.

Згідно з даними науково-методичної літератури (М. М. Линець, В. М. Платонов, М. М. Булатова та ін.), швидкісні якості (бистрота) визначаються як комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Ці якості обумовлюють швидкість виконання тих рухів, які не потребують значних м'язових зусиль, складної координації, великих енерговитрат. Отже, вони мають провідне значення у виконанні легких, швидких ударів руками і ногами, які не завдають противнику значної шкоди, проте дозволяють випереджати його захисні дії та є ефективними у ситуаціях, де немає потреби у сильних, потужних ударах. Швидкісні якості обумовлюються такими чинниками, як: швидкість розповсюдження процесу збудження (швидкість проведення збудження через центральні та периферичні синапси; швидкість переходу збудження у процес скорочення м'язу); рухливість нервових процесів (тобто досконалість перебігу процесів збудження і гальмування у відділах нервової системи; рівень нервово-м'язової координації; сила нервової системи. На розвиток швидкісних якостей впливають також і особливості м'язів: співвідношення різних типів м'язових волокон, еластичність м'яких тканин, внутрішньо- та міжм'язова координація. Швидкісні якості залежать також і від можливостей біохімічних механізмів до мобілізації та ресинтезу алактатних анаеробних постачальників енергії. Крім того, вияви швидкісних якостей пов'язані з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних і вольових якостей, ступенем досконалості техніки прийомів та дій, а також із здатністю м'язів до релаксації.

Швидкість реалізації більш складних за координацією рухових дій пов'язана з формуванням раціональної міжм'язової координації. Прикладом таких рухових дій можуть бути сполучення, що складаються з декількох ударних прийомів руками і ногами.

Отже, згідно з даними науково-методичної літератури, силові та часові показники ударних прийомів, які виконуються з незначними м'язовими зусиллями (до 15–20% від максимальних) обумовлюються швидкісними якостями (бистротою),

а саме – оперативністю організації і регуляції нейромоторного механізму та здатністю до якнайшвидшої мобілізації рухового складника дії. Перший є генетично детермінований і піддається вдосконаленню незначною мірою, тоді як другий добре піддається тренуванню і є основним резервом розвитку бистроти. Вдосконалення бистроти виконання конкретних рухових дій (зокрема й ударних прийомів) забезпечується здебільшого через пристосування моторного апарату до умов вирішення рухового завдання та оволодіння раціональною міжм'язовою координацією, що сприяє повноцінному використанню індивідуальних властивостей центральної нервової системи, при-таманих людині.

Швидкість виконання ударних прийомів (а, отже, їхні сили та часові показники) за умови, якщо вони реалізуються із значними м'язовими зусиллями, обумовлюється силовими якостями, а саме – здатністю нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Ця здатність за умови значних величин виявів сили (понад 70% від максимальних) визначається як вибухова сила (М. М. Линець, В. М. Платонов, М. М. Булатова та ін.). Високий рівень розвитку цієї якості дає змогу виконувати акцентовані удари, а також наносити потужні удари з короткої відстані в умовах ближнього бою та виконувати ударні прийоми без замаху, що є вигідним з тактичних міркувань. Здатність до вияву вибухового зусилля визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як максимальна сила м'язів, здатність до швидкого вияву зусилля на початку робочого напруження (стартова сила) та здатність м'язів до нарощування робочого зусилля у процесі їхнього скорочення (прискорююча сила).

Здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір (від 15–20 до 70% від максимального) визначається як швидкісна сила (за даними М. М. Линця) або стартова сила (за даними В. М. Платонова, М. М. Булатової). Ця здатність дає можливість наносити серії порівняно несильних ударів, коли кожен наступний удар виконується якомога швидше після попереднього. Вона визначається такими властивостями нервово-м'язового апарату, як стартова та прискорююча сила м'язів. Поєднання максимальної сили та швидкості

визначається авторами як м'язова потужність. Згідно із цим виокремлюють спеціалізовані силові якості, які важливі для виконання потужних ударів: стартова потужність (вияв максимальної сили на початку м'язового скорочення, що забезпечує високу початкову швидкість рухів); потужність реакції (яка дозволяє швидко змінювати напрям рухів); поєднання «потужність-витривалість» (необхідне для багаторазових повторень рухів зі значними проявами сили).

Розвиток та вияви швидкісно-силових якостей пов'язані із центральними, координаційними чинниками (тобто характером центральної імпульсації, що надходить до м'язів) та периферичними (тобто властивостями нервово-м'язового апарату). До них належать:

- висока концентрація вольового зусилля (що забезпечує оптимальне збудження в моторних центрах і підтримання високої частоти імпульсації, за якої до роботи залучається найбільша кількість рухових одиниць);

- внутрішньом'язова координація (тобто характер імпульсації мотонейронів активних м'язів: частота імпульсації, синхронізація імпульсації, кількість рекрутованих рухових одиниць);

- міжм'язова координація (узгодженість активності м'язових груп, що залучаються до скорочення);

- композиція м'язів (співвідношення різних типів волокон);

- реактивна здатність м'язів (здатність до вияву потужного зусилля відразу після інтенсивного механічного розтягнення м'язів);

- запаси м'язових фосфагенів та активність ферментів, які визначають швидкість їхнього розщеплення і ресинтезу.

На рівні окремих рухових одиниць вияви швидкісно-силових якостей визначають такі чинники:

- швидкість передачі збудження від зовнішньої мембрани м'язового волокна до міофібрил та швидкість розвитку активації в міофібрилах;

- загальна кількість, ферментативні властивості й особливості будови скоротливих білків міофібрил.

Ефективність виявів швидкісно-силових якостей при виконанні рухових дій (зокрема, ударних прийомів) значною

мірою обумовлюється ступенем оволодіння раціональною технікою. Потрібно також враховувати, що чинником, який може обмежувати рівень цих проявів, є недостатній рівень гнучкості.

Отже, високі силові та часові показники ударних прийомів, які виконуються із значними м'язовими зусиллями, пов'язані з рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Будуючи процес швидкісно-силової підготовки, спрямований на вдосконалення показників ударних прийомів, слід брати до уваги чинники, які ці якості обумовлюють (особливості нервової регуляції м'язового скорочення та скоротливі властивості м'язів).

Також у процесі підготовки важливою передумовою ефективного оволодіння технікою ударів є урахування чинників, які безпосередньо впливають на силу та швидкість ударів. За даними наукових досліджень, проведених у боксі, кікбоксингу, карате та інших єдиноборствах, силу удару можна розглядати як міру механічного впливу одного тіла на інше в реальному масштабі часу. Цей показник визначають як:

$$F_{y\delta} = mV/t,$$

де  $m$  – ударна маса (маса ударної кінцівки);  $V$  – швидкість руху ударної кінцівки в момент ударної взаємодії;  $t$  – тривалість ударної взаємодії.

Отже, сила удару прямо пов'язана із величиною маси ударної кінцівки, а також швидкістю руху ударної маси. Показник сили удару є обернено пропорційний до показника тривалості ударної взаємодії. За результатами досліджень у боксі та карате-до, тривалість ударної взаємодії кулака з ціллю становить від 8 до 18 мс. Фахівці зазначають, що при збільшенні цього показника до 30 мс удар набуває характеру поштовху, що знижує його ефективність. Значною мірою сила удару обумовлюється й жорсткістю суглобових з'єднань ударної кінцівки («жорсткістю кінематичного ланцюга») при влученні в ціль. Вона повинна забезпечувати раціональну передачу зусиль атакуючого на ударну точку суперника. Важливе значення для забезпечення високих силових показників ударів має раціональна техніка виконання ударних рухів, а саме – узгодженість рухів кінцівок і тулуба, а також виконання удару у поєднанні з активним видихом.

Вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів передбачає застосування вправ, що за структурою відрізняються від ударних рухів, а також вправ, у яких зберігається структурна подібність до ударних прийомів.

У першому випадку йдеться про вправи, що спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей м'язових груп, які відіграють важливу роль у виконанні ударних прийомів. Зокрема, фахівці рекомендують такі вправи:

- В.П. – сидячи. Жим штанги з-за голови широким хватом.
- В.П. – сидячи на лаві з опорою спиною під кутом 45°, хват середній. Жим штанги.

- В.П. – стоячи. Підтягування гирі вгору на прямі руки.
- В.П. – стоячи. Перенесення гирі (диску від штанги) через сторону вгору прямими руками.

- В.П. – стоячи на колінах. Метання медицинболу вгору-назад.

- В.П. – лежачи на спині, медицинбол за головою. Одночасним згинанням ніг і тулуба метання медицинболу вперед.

- В.П. – стоячи на колінах. Метання медицинболу з-за голови в стіну.

- Відтискання від брусів в упорі.

- Відтискання від підлоги з плесканням у долоні перед грудьми.

- Піднімання ніг у висі на перекладині.

- Вистрибування із присіду.

- В.П. – стоячи. Піднімання штанги до рівня грудей і поштовх вперед до випрямлення рук. Повернення штанги до грудей і опускання вниз на прямі руки.

- В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгору з диском від штанги. Почергові нахили в різні сторони.

- Підтягування на перекладині широким хватом за головою.

- В.П. – ноги зафіксовані на похилій дошці, руки за головою. Піднімання тулуба до ніг з нахилом і скручуванням.

- Повороти тулуба в сторони, сидячи на лавці з відхиленням тулуба назад на 45 градус.

- В.П. – стоячи ноги на ширині плечей, руки угору з диском від штанги. Почергові нахили в різні сторони.

Виконання комплексів рекомендується завершувати вправами, що імітують ударні рухи.

Крім того, рекомендується застосування таких вправ, як: елементи боротьби з суперником, подолання інерції власного тіла при переході від одних дій до інших, кидання каміння, штовхання кулі, робота з кувалдою.

Іншим ефективним засобом вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів є застосування вправ з обтяженнями із збереженням техніки ударних рухів, тобто виконання поодиноких ударів та серій ударів з обтяженнями на кінцівках (0,25–1,0 кг). При виконанні таких вправ перед початком руху та відразу після нього рекомендується розслабляти м'язи та робити акцент на якнайшвидший початок руху.

У процесі оволодіння технікою ударних прийомів потрібно зосереджуватись на вдосконаленні здатності до диференціювання силових, часових, швидкісних параметрів ударів. Для цього ефективним є застосування спеціальних приладів, які надають можливість отримати термінову інформацію про силу та швидкість удару з подальшою корекцією руху. Для розвитку здатності до диференціювання параметрів ударних прийомів фахівцями пропонується виконання ударів на снарядах, лапах, в умовних і вільних боях з різними силовими показниками, пристосовуючись до певних змін ситуацій. Крім того, для вдосконалення швидкісно-силових диференціювань рекомендується застосування загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, виконання яких супроводжується диференціюванням часових та силових параметрів рухів із пристосуванням до зміни умов виконання: біг, стрибки з різною швидкістю та зміною напрямків; кидки медицинболів однакової ваги на різні відстані та різної ваги на однакову відстань; виконання серій ударів руками з гантелями різної ваги; нанесення серій ударів на снарядах зі зміною акцентів на той чи інший удар. Ефект від таких вправ полягає у тому, що, виконуючи їх, особа, яка займається, мимоволі вдосконалює механізм керування м'язовими зусиллями, оскільки відбувається постійне корегування кількості задіяних м'язових волокон та швидкості їх скорочення.

Для вдосконалення здатності підтримувати високу швидкість та силу ударів в умовах наростаючої втоми фахівцями рекомендується виконання комплексів вправ для підвищення можливостей механізмів енергозабезпечення.

*Комплекс 1 (виконується 3 серії, активний відпочинок між серіями 5 хв.: ходьба, вправи на розслаблення):*

- біг 40 м з максимальною швидкістю;
- 2 хв. активний відпочинок;
- біг 40 м з максимальною швидкістю;
- 1,5 хв. активний відпочинок;
- біг 40 м з максимальною швидкістю;
- 1 хв. активний відпочинок;
- біг 40 м з максимальною швидкістю;
- 30 с активний відпочинок;
- біг 40 м з максимальною швидкістю.

*Комплекс 2 (виконується 5 серій, активний відпочинок між серіями 3 хв.: ходьба, вправи на розслаблення):*

- біг 10 м з максимальною швидкістю;
- 3–5 с активний відпочинок;
- біг 10 м з максимальною швидкістю;
- 3–5 с активний відпочинок;
- біг 10 м з максимальною швидкістю;
- 3–5 с активний відпочинок;
- біг 10 м з максимальною швидкістю;
- 3–5 с активний відпочинок;
- біг 10 м з максимальною швидкістю.

*Комплекс 3 (виконується 3 серії, відпочинок комбінований 10 хв.):*

- біг 150 м з максимальною швидкістю;
- 3 хв. активний відпочинок;
- біг 150 м з максимальною швидкістю;
- 2 хв. активний відпочинок;
- біг 150 м з максимальною швидкістю;
- 1 хв. активний відпочинок;
- біг 150 м з максимальною швидкістю;
- 30 с активний відпочинок;
- біг 150 м з максимальною швидкістю.

*Комплекс 4 (виконується 4–5 підходів з активним відпочинком між ними 3 хв.: ходьба, вправи на розслаблення)*

Нанесення ударів по мішку з максимальною силою і частотою:

- 8 с робота максимальної інтенсивності;
- 1 хв. активний відпочинок;

- 8 с робота максимальної інтенсивності;
- 30 с активний відпочинок;
- 8 с робота максимальної інтенсивності;
- 15 с активний відпочинок;
- 8 с робота максимальної інтенсивності.

## 7.2. Техніка ударів руками

З-поміж різновидів ударів руками найчастіше застосовуються прямі удари, бокові удари, удари зверху, знизу та на-відліг. Рух ударної руки повинен супроводжуватись поворотом тулуба та відштовхуванням ніг від підлоги (поверхні). Удари виконуються без замаху із швидким поверненням ударної кінцівки у вихідне положення. Друга рука в момент удару захищає голову та тулуб. Удари кулаком (прямі, бокові, знизу) завдаються передньою поверхнею кулака (зазвичай двома головками п'яних кісток).

*Прямий удар* (рис. 7.1–7.3). Траєкторія руху кулака – пряма лінія, що з'єднує кулак і ціль. Кулак рухається із положення бойової стійки без замаху.

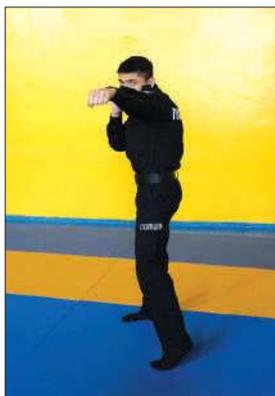


Рис. 7.1

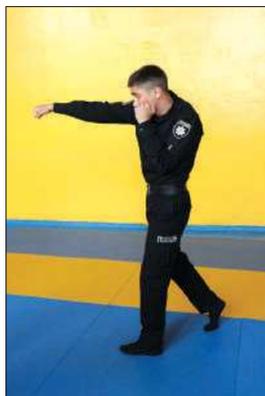


Рис. 7.2



Рис. 7.3

Рух ударною кінцівкою супроводжується відштовхуванням ногою і поворотом тулуба. Удар завдається передньою стороною кулака. В момент нанесення удару міцно стиснутий кулак (розташований тильною стороною догори) і передпліччя повинні знаходитись на одній лінії. Після цього рука

якомога швидше повертається у вихідну позицію (що унеможливує її захоплення та забезпечує виконання захисної функції). Залежно від дистанції, може виконуватись з кроком одноіменною чи різнойменною ногою, або ж без кроку.

*Удар зверху* (рис. 7.4–7.6) завдається м'язовою частиною кулака (ребром долоні) по перенісню, ключиці.



Рис. 7.4



Рис. 7.5



Рис. 7.6

Виконується після незначного замаху зігнутою в лікті рукою і супроводжується різким поворотом і незначним нахилом тулуба. Залежно від дистанції, може виконуватись з кроком одноіменною чи різнойменною ногою, або ж без кроку.

*Удар навідліг* (рис. 7.7–7.9) виконується із різким розгинання передпліччя у горизонтальній площині, з поворотом



Рис. 7.7

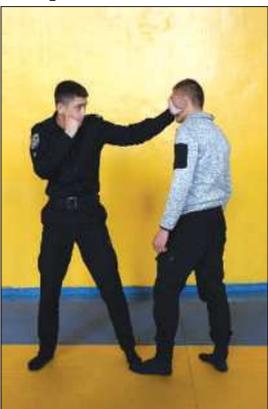


Рис. 7.8



Рис. 7.9

(обертанням) тулуба, тильною стороною кулака (головками п'ястих кісток) або ребром долоні у ділянку скроні, носа, горла. Залежно від дистанції, може виконуватись з кроком одноіменною чи різнойменною ногою, або ж без кроку.

*Удар знизу* (рис. 7.10–7.12 ) завдається передньою частиною кулака головками п'ястих кісток у підборіддя, сонячне сплетіння, обличчя. Рука зігнута та зафіксована у лікті. Рух рукою поєднується з різким поворотом (обертанням) тулуба і відштовхуванням ногою. Лікоть ударної руки внизу, передпліччя розташоване вертикально.



Рис. 7.10



Рис. 7.11



Рис. 7.12

*Удар збоку у голову* (рис. 7.13–7.14) наноситься кулаком (головками п'ястих кісток, рука зігнута і зафіксована у лікті) з різким поворотом (обертанням) тулуба в напрямку удару та відштовхуванням ногою.

Нанесення *бокового удару* по тулубу (рис. 7.15–7.18) супроводжується незначним «підсіданням» (згинанням ніг), водночас потрібно уникати надмірного нахилу тулуба вперед. Удар може виконуватись з кроком або на місці. Кут згинання ударної руки в ліктьовому суглобі залежить від дистанції, на якій застосовується удар.

### ***Характерні помилки:***

- удари виконуються із замахом;
- відсутня узгодженість руху ударної кінцівки з рухами ніг та тулуба;



Рис. 7.13



Рис. 7.14



Рис. 7.15



Рис. 7.16

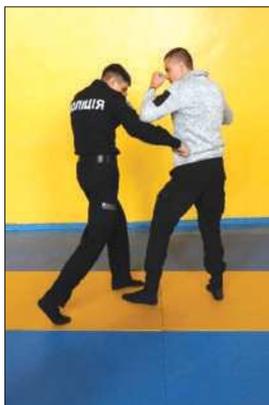


Рис. 7.17



Рис. 7.18

- порушення траєкторії руху;
- рука, яка не задіяна при ударі, опускається чи відводиться вбік і не виконує захисної функції;
- втрата рівноваги;
- неправильний вибір дистанції.

### 7.3 Техніка ударів ногами

Важливими чинниками під час виконання ударів ногами є швидкість, точність, стійке положення в момент опори на одну ногу, швидке повернення ударної ноги на опору. Застосування ударів ногами на рівні тулуба та голови вимагає високого рівня розвитку гнучкості, тому вони застосовуються меншою мірою. При нанесенні ударів ногою опорна нога дещо згинається, стопа опорної ноги від поверхні не відривається, руки забезпечують захист голови і тулуба. Найбільш часто застосовуються такі різновиди ударів ногами:

1. *Прямі удари вперед* (рис. 7.19, 7.20) виконуються з винесенням зігнутої в коліні ноги вперед і різким розгинанням гомілки. Наноситься п'яткою (каблуком) або частиною стопи під пальцями у ділянку колінного суглоба, живота, паху.

2. *Прямий удар вбік* (каблуком чи ребром стопи) виконується по тулубу, колінному суглобу за рахунок винесення зігнутої ноги з наступним її розгинанням у боковому напрямку (рис. 7.21).



Рис. 7.19

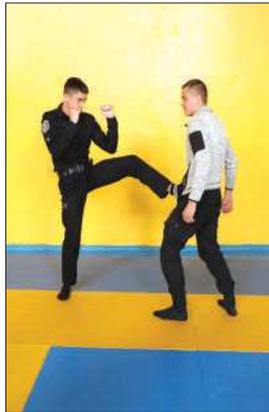


Рис. 7.20



Рис. 7.21

Удари ногами по вразливих місцях в ділянці нижніх кінцівок (гомілка, підйом стопи, коліно, стегно) спричиняють біль, паралізують рухи правопорушника та можуть призвести до пошкодження опорно-рухового апарату (рис. 7.22–7.24). Такі удари часто застосовуються як відволікаючі, зокрема, у процесі звільнення від захватів та обхватів правопорушника.



Рис. 7.22



Рис. 7.23



Рис. 7.24

Під час вивчення та вдосконалення техніки ударів ногами можуть застосовуватись такі підвідні вправи: махи прямими ногами у різних напрямках, виконання ударів по частинах (підняття зігнутої ноги, розгинання гомілки з нанесенням удару, повернення ноги на опору), виконання ударних рухів тримаючись за упор (партнер, перекладина тощо). Важливе значення для ефективного оволодіння технікою виконання ударів ногами має підвищення рівня гнучкості та рухливості у суглобах зі створенням «запасу гнучкості».

### ***Характерні помилки:***

- руки при ударі ногою опускаються і не виконують захисної функції;
- порушення траєкторії руху;
- втрата рівноваги;
- неправильний вибір дистанції;
- низька швидкість руху ударної кінцівки та сила удару.

### ***Комплекс ударів***

У процесі оволодіння технікою ударних прийомів пропонується тренувальний комплекс ударів, що виконується із вихідного положення «бойова стійка» і передбачає по чергове нанесення ударів по уявному супротивнику лівою та правою руками (ногами).

Послідовність виконання:

1 – удар зверху правою рукою у голову (в ніс, ключицю) уявного супротивника;

2 – удар зверху лівою рукою у голову (в ніс, ключицю) уявного супротивника;

3 – удар знизу правою рукою у корпус уявного супротивника;

4 – удар знизу лівою рукою у корпус уявного супротивника;

5 – боковий удар правою рукою у голову уявного супротивника;

6 – боковий удар лівою рукою у голову уявного супротивника;

7 – боковий удар правою рукою у корпус уявного супротивника;

8 – боковий удар лівою рукою у корпус уявного супротивника;

9 – прямий удар правою рукою у голову уявного супротивника;

10 – прямий удар лівою рукою у голову уявного супротивника;

11 – прямий удар правою ногою у корпус уявного супротивника;

12 – прямий удар лівою ногою у корпус уявного супротивника;

13 – удар навідліг правою рукою у голову уявного супротивника;

14 – удар навідліг лівою рукою у голову уявного супротивника;

15 – удар правою ногою у пах (по стегну) уявного супротивника;

16 – удар лівою ногою у пах (по стегну) уявного супротивника.

*Детальніше з технікою виконання ударних прийомів можна ознайомитися за покликанням: <https://youtu.be/76vtbrC7LZg> та за QR-кодом*



## **7.4. Основи методики вивчення та вдосконалення техніки виконання захисних дій від ударів руками і ногами**

У процесі оволодіння технікою захисних дій від ударів потрібно враховувати чинники, які значною мірою обумовлюють їх ефективність, а саме:

- під час виконання захисту необхідно зберігати стійке положення, зручне для виконання подальших дій (відволікаючий удар, затримання, кидок тощо);

- важливим елементом під час виконання захисту є зміщення з лінії атаки (водночас бажано, якщо це дозволяє ситуація, зміщуватися назовні відносно правопорушника).

У процесі підготовки після ознайомлення з технікою певного виду захисту застосовується виконання таких тренувальних завдань (відповідно до принципу «від простого до складного»):

1. Імітація виконання захисних дій від ударів уявного правопорушника (з дотриманням правильної техніки рухів) самостійно або під команду інструктора.

2. Виконання захисних дій при нанесенні партнером поодиноких задалегідь обумовлених ударів (з поступовим підвищенням швидкості та частоти рухів, а також з поступовим розширенням переліку ударів).

3. Вдосконалення захисних дій в умовних та вільних поєдинках (із застосуванням захисного спорядження).

4. Вдосконалення захисних дій в умовах моделювання ситуацій службової діяльності.

## **7.5. Техніка виконання захисних дій від ударів руками і ногами**

Захисні дії від ударів руками і ногами умовно розподіляються фахівцями на захисти: за допомогою рук (контрудар, підставка, відбив, блок), тулубом (ухили, «пірнання»), ногами (відходи), комбінований захист, захист з використанням підручних засобів. Типовим прикладом захисту від удару рукою чи ногою є блокування ударної руки правопорушника, що дає змогу швидко розпочати подальші дії (затримання, кидок тощо).

*Блок від удару рукою зверху*

З відходом з лінії атаки назовні стосовно правопорушника, за допомогою різкого руху вверх зігнутої різнойменної руки, передпліччям заблокувати рух ударної руки правопорушника (рис. 7.25).

*Блок від удару рукою збоку в голову*

З відходом з лінії атаки досередини щодо правопорушника, за допомогою різкого руху вбік зігнутої різнойменної руки (або обох рук), передпліччям (або обома передпліччями) зупинити рух ударної руки правопорушника (рис. 7.26, 7.27).



Рис. 7.25

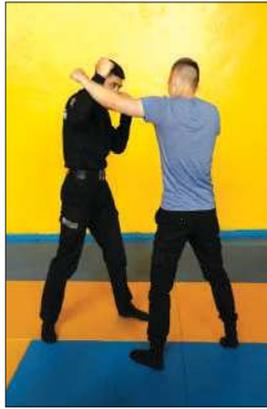


Рис. 7.26



Рис. 7.27

*Блок від удару рукою збоку в тулуб*

З відходом з лінії атаки досередини щодо правопорушника, за допомогою різкого руху зігнутої різнойменної руки вниз-убік, передпліччям заблокувати рух ударної руки правопорушника (рис. 7.28).

*Блок від прямого удару рукою*

З відходом з лінії атаки назовні щодо правопорушника, різким рухом передпліччя різнойменної руки досередини виконується відбивання ударної руки правопорушника (рис. 7.29).

*Блок від удару рукою навідліг в голову*

З відходом з лінії атаки назовні щодо правопорушника, різким рухом обома передпліччями блокується рух ударної руки правопорушника (рис. 7.30).



Рис. 7.28



Рис. 7.29



Рис. 7.30

*Блок від удару рукою знизу*

З відходом з лінії атаки, за допомогою різкого руху вниз зігнутої різнойменної руки, передпліччям зупинити рух ударної руки правопорушника (рис. 7.31).

*Блок від прямого удару ногою в нижню частину тулуба*

З відходом з лінії атаки назовні щодо правопорушника, різким рухом вниз двох схрещених рук виконується блокування руху ноги правопорушника (рис. 7.32).

З відходом з лінії атаки назовні щодо правопорушника, різким рухом передпліччям різнойменної руки вниз і досередини



Рис. 7.31



Рис. 7.32



Рис. 7.33

(з поворотом тулуба) виконується відбивання ударної ноги правопорушника з виведенням його з рівноваги (рис. 7.33).

#### *Комплекс блоків*

Тренувальний комплекс блоків від ударів уявного правопорушника виконується із положення «бойової стійки» під рахунок інструктора або самостійно. Важливо дотримуватись правильної техніки рухів, аби уникнути формування помилкового динамічного стереотипу. Послідовність виконання:

1. Зі зміщенням з лінії атаки ліворуч виконати блок лівою рукою для захисту від правого удару зверху в голову.

2. Зі зміщенням з лінії атаки праворуч виконати блок правою рукою для захисту від лівого удару зверху в голову.

3. Зі зміщенням з лінії атаки виконати блок лівою рукою для захисту від правого нижнього удару в тулуб.

4. Зі зміщенням з лінії атаки виконати блок правою рукою для захисту від лівого нижнього удару в тулуб.

5. Зі зміщенням з лінії атаки праворуч виконати блок назовні лівою рукою для захисту від правого бокового удару в голову.

6. Зі зміщенням з лінії атаки ліворуч виконати блок назовні правою рукою для захисту від лівого бокового удару в голову.

7. Зі зміщенням з лінії атаки праворуч виконати блок назовні лівою рукою для захисту від правого бокового удару в тулуб.

8. Зі зміщенням з лінії атаки ліворуч виконати блок назовні правою рукою для захисту від лівого бокового удару в тулуб.

9. Зі зміщенням з лінії атаки ліворуч виконати блок досередини лівою рукою для захисту від прямого удару правою рукою в голову.

10. Зі зміщенням з лінії атаки праворуч виконати блок досередини правою рукою для захисту від прямого удару лівою рукою в голову.

11. З поворотом тулуба праворуч і зміщенням з лінії атаки виконати блок лівою рукою вниз-досередини для захисту від прямого удару правою ногою в тулуб.

12. З поворотом тулуба ліворуч і зміщенням з лінії атаки виконати блок правою рукою вниз-досередини для захисту від прямого удару лівою ногою в тулуб.

13. Зі зміщенням з лінії атаки вліво і поворотом тулуба праворуч виконати подвійний блок для захисту від удару правою рукою навідліг у голову.

14. Зі зміщенням з лінії атаки вправо і поворотом тулуба ліворуч виконати подвійний блок для захисту від удару лівою рукою навідліг у голову.

15. Зі зміщенням з лінії атаки ліворуч виконати блок схрещеними руками для захисту від удару правою ногою в пах.

16. Зі зміщенням з лінії атаки праворуч виконати блок схрещеними руками для захисту від удару лівою ногою в пах.

*Детальніше з технікою виконання захисних прийомів (блоків) можна ознайомитися за покликанням: <https://youtu.be/M3hTJEtOfnc> та за QR-кодом*



#### ***Характерні помилки:***

- відсутній відхід з лінії атаки;
- втрата рівноваги;
- порушення траєкторії рухів;
- неправильний вибір дистанції;
- реагування на удар із запізненням.

#### ***Типові приклади тренувальних завдань***

##### ***для вдосконалення захисних дій від ударів у парах***

***Завдання 1.*** Нападаючий завдає прямий удар у підборіддя (або ділянку грудної клітки) лівою рукою (рис. 7.34).

Захищаючись від удару, необхідно зміститися з лінії атаки праворуч і одночасно передпліччям правої руки, з поворотом тулуба ліворуч, відбити руку нападаючого досередини. Водночас ліва рука захищає тулуб і голову від можливого повторного удару. Пересування виконується у положенні «бойової стійки». Аналогічно відпрацьовується захист від прямого удару правою рукою. Блок від прямого удару рукою доцільно виконувати так, щоби створювалася зручна позиція для подаль-

ших дій, зокрема, в цьому разі може бути виконаний відволікаючий удар та перехід на затримання способом «важіль руки назовні».

*Завдання 2.* Нападаючий завдає удар знизу у живіт (або підборіддя) правою рукою (рис. 7.35).



Рис. 7.34



Рис. 7.35

Захищаючись від удару, необхідно зміститися з лінії атаки і одночасно передпліччям різнойменної руки заблокувати зверху руку нападаючого, унеможливаючи її потрапляння у ціль. Водночас іншою рукою захищати тулуб і голову від можливого повторного удару. Пересування виконуються у положенні «бойової стійки». Аналогічно відпрацьовується захист від удару лівою рукою. Блок від удару рукою знизу доцільно виконувати так, щоби створювалася зручна позиція для подальших дій, зокрема, відволікаючий удар і затримання способом «важіль руки досередини».

*Завдання 3.* Нападаючий завдає удар зверху у ділянку переносиці (або ключиці) лівою рукою (рис. 7.36). Виконуючи захист від удару, потрібно зміститися з лінії атаки праворуч і одночасно рухом зігнутої правої руки заблокувати ударну руку нападаючого. Водночас лівою рукою захищати тулуб і голову від можливого повторного удару. Пересування виконується у положенні «бойової стійки».

Почергово відпрацьовується захист від ударів зверху лівою та правою рукою (рис. 7.37). Блок від удару рукою зверху доцільно виконувати так, щоби створювалася зручна позиція для подальших дій, зокрема, в цьому разі може бути виконаний перехід на затримання способом «важіль руки досередини» (після нанесення відволікаючого удару).



Рис. 7.36



Рис. 7.37

*Завдання 4.* Нападаючий завдає удари збоку правою рукою. Для захисту від удару виконується зміщення з лінії атаки з одночасним блокуючим рухом лівою рукою. Під час виконання захисту від бокового удару в голову передпліччя рухається вверх-назовні (рис. 7.38), від бокового удару по тулубу – вниз-назовні (рис. 7.39). Водночас другою рукою захищати тулуб і голову від можливого повторного удару. Аналогічно виконується захист від бокового удару лівою рукою. Після цього виду захисту може бути виконаний відволікаючий удар і перехід на затримання способом «важіль руки досередини».

*Завдання 5.* Нападаючий виконує удари навідріг у голову почергово лівою та правою руками. Захищаючись від удару лівою рукою, необхідно зміститися з лінії атаки праворуч (назовні від нападаючого) з одночасним поворотом тулуба вліво та виконанням блокуючого руху двома передпліччями (рис. 7.40).

Аналогічно виконується захист від удару навідріг у голову правою рукою: виконуючи блокуючий рух передпліччями,



Рис. 7.38



Рис. 7.39



Рис. 7.40

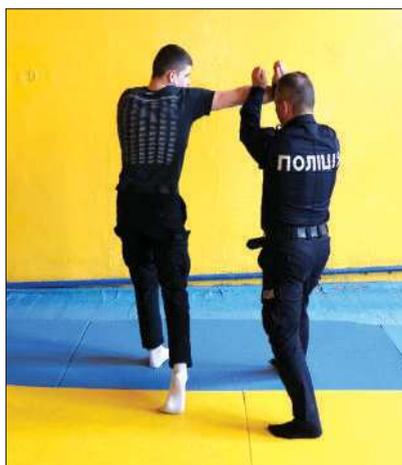


Рис. 7.41

необхідно зміститися з лінії атаки вліво з поворотом тулуба праворуч (рис. 7.41). Блок від удару навідліг доцільно виконувати так, щоби створювалася зручна позиція для переходу до подальших дій, зокрема, для подальшого переходу на затримання способом «важіль руки назвні».

*Завдання 6.* Нападаючий атакує ударом правою ногою в пах (рис. 7.42). Для захисту потрібно зміститися з лінії атаки

ліворуч та виконати блок двома перехрещеними руками. Після блокування можливе захоплення стопи з подальшим створенням больового впливу та скручуванням її досередини. Заразом виконується перевертання та повалення правопорушника з подальшим виконанням больового прийому на ногу.

*Завдання 7.* Нападаючий завдає коловий удар правою ногою по тулубу (рис. 7.43). Для захисту від удару потрібно зміститися з лінії атаки праворуч та виконати блок двома перехрещеними руками. Після блокування можливе захоплення стопи з подальшим створенням больового впливу та скручуванням її досередини. Водночас виконується перевертання і повалення правопорушника з виконанням больового прийому на суглоби нижньої кінцівки.



Рис. 7.42



Рис. 7.43

*Загальні методичні вказівки  
щодо вдосконалення захисних дій від ударів у парах*

На початковому етапі оволодіння технікою захисних дій нападаючий може виконувати удари з дальньої дистанції (з кроком). На дальній дистанції той, хто виконує захисні дії, має дещо більше часу для реагування на загрозу. Швидкість та сила ударів, а також частота нанесення ударів на початковому етапі підготовки повинна бути невисока. Вид удару (прямий, боковий, знизу тощо) та ділянка нанесення заздалегідь

обумовлюється. Удар виконується під команду інструктора. Під час відпрацювання дій потрібно стежити за правильністю переміщення в положенні «бойової стійки».

У процесі підвищення рівня підготовленості осіб, що займаються, відбувається ускладнення умов виконання завдань. Відпрацювання ударних дій та захисних дій від ударів може відбуватись на середній та ближній дистанції, що вимагає від того, хто захищається, максимально швидкого адекватного реагування на загрозу. Поступово умови виконання тренувального завдання ускладнюються. Нападаючий може атакувати різними видами ударів у різні ділянки тіла, обираючи момент початку дій. Можливе нанесення ударів у поєднанні з обманними рухами. Силу та швидкість ударів підвищують, частоту нанесення ударів збільшують, водночас потрібно застосовувати відповідне захисне спорядження.

### **Запитання та завдання для самоконтролю**

1. Загальна характеристика методики вивчення та вдосконалення техніки ударів руками і ногами.
2. Швидкісні та силові якості та їх значення для високої сили та швидкості ударів.
3. Чинники, що визначають силу та швидкість удару.
4. Техніка ударів руками.
5. Техніка ударів ногами.
6. Характерні помилки при нанесенні ударів.
7. Комплекс ударів.
8. Загальна характеристика методики вивчення та вдосконалення техніки виконання захисних дій від ударів руками і ногами.
9. Захист від ударів руками.
10. Захист від ударів ногами.
11. Характерні помилки під час виконання захисних дій від ударів.
12. Комплекс блоків.
13. Вдосконалення блоків та ударів у парі з партнером.

## Розділ 8

# ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКА ТА СУПРОВОДЖЕННЯ ЗАТРИМАНОВОГО

У цьому розділі наведено найефективніші прийоми затримання, які необхідно, на думку авторів, використовувати у службовій діяльності співробітників правоохоронних органів.

Розкрито принципи та послідовність вдосконалення застосування заходів фізичного впливу, подано структуру побудови навчальних занять зі застосування заходів фізичного впливу, а також вказано шляхи підвищення їх ефективності. Закцентовано на описовому матеріалі вдосконалення техніки затримання у своїй службовій діяльності.

Також розглянуто варіанти поєднання застосування заходів фізичного впливу із технікою затримання, надяганням кайданків та супроводження затриманого. Детально розписано дії під час вивчення прийомів затримання та закцентовано на характерних помилках, які виникають при виконанні прийомів затримання, а також шляхи усунення їх.

Ця техніка застосування заходів фізичного впливу в екстремальних умовах застосовується для затримання правопорушника та припинення його протиправних дій у разі вчинення ним опору, невиконання вимог правоохоронця. Техніка затримань закінчується конвоюванням або вдяганням наручників на затриманого.

### 8.1. Затримання способом «ривком»

*Ситуація № 1.* Правоохоронець стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.1).

Дія № 1. З фронтальної стійки, з кроком лівою ногою ліворуч-вперед, простягти ліву руку між передпліччям і стегном правопорушника, а правою захопити за плечову кістку вище ліктя його правої руки (рис. 8.2).

Дія № 2. Завдати правою ногою відволікаючий удар ногою (коліном) в голілку, або в пах, міцно тримаючи захоплену озброєну руку правопорушника (рис. 8.3).



Рис. 8.1



Рис. 8.2



Рис. 8.3

Дія № 3. Сильним ривком правої руки на себе – вниз, вивести правопорушника з рівноваги і загнути його руку за спину (рис. 8.4–8.10).



Рис. 8.4



Рис. 8.5



Рис. 8.6

Загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками, закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї лівої руки (рис. 8.10).

Дія № 4. Поставити ліву ногу біля правої ноги супротивника, захопивши його правую рукою та підтягнути правопорушника вгору за плече, за підборіддя, за очі, або за шию (рис. 8.11).



Рис. 8.7



Рис. 8.8



Рис. 8.9



Рис. 8.10



Рис. 8.11



Рис. 8.12

Дія № 5. Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.12–8.15).

Або після загину руки за спину повалити на землю без попередньої команди, відповідно після цього надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.16–8.21).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.22).



Рис. 8.13



Рис. 8.14



Рис. 8.15



Рис. 8.16



Рис. 8.17



Рис. 8.18



Рис. 8.19



Рис. 8.20



Рис. 8.21



Рис. 8.22

***Характерні помилки:***

- у процесі загинання руки, правопорушник не виведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до лівого боку тулуба;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- відсутня раптова швидка фаза дій у виконанні загину руки за спину;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

## 8.2. Затримання способом «замком»

*Ситуація № 2.* Правоохоронець стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.23).

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед лівою рукою заблокувати праву руку правопорушника, а своєю правою рукою захопити за плечову кістку вище ліктя його правої руки (рис. 8.24).

Дія № 2. Ривком на себе вивести правопорушника з рівноваги і завдати зустрічний удар коліном в пах, або ногою в голілку (рис. 8.25).



Рис. 8.23



Рис. 8.24



Рис. 8.25

Дія № 3. Зчепити свої руки у «замок» і зустрічним зусиллям загнути руку правопорушника за спину (рис. 8.26, 8.27).



Рис. 8.26



Рис. 8.27



Рис. 8.28

Дія № 4. «Замок» розчіпляється, коли лікоть правої руки правопорушника ефективно зафіксований до лівого боку тулуба поліцейського (рис. 8.28).

Права рука поліцейського розчіпляється від захоплення «замком» і підтягує правопорушника вгору за плече, за підборіддя, за шию, або за очі (рис. 8.29).

Дія № 5. Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.30–8.34).



Рис. 8.29



Рис. 8.30



Рис. 8.31



Рис. 8.32



Рис. 8.33



Рис. 8.34

Або після загику руки за спину повалити на землю без попередньої команди, відповідно, після цього надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.35–8.40).



Рис. 8.35



Рис. 8.36



Рис. 8.37



Рис. 8.38



Рис. 8.39



Рис. 8.40

Дія № 6. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.41).

***Характерні помилки:***

- в процесі загинання руки, правопорушник невиведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до лівого боку тулуба;



Рис. 8.41

- «замок» не розпускається доти, доки лікоть руки правопорушника не притиснутий до лівого боку тулуба;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- відсутність раптової швидкої фази дій у виконанні загину руки за спину;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутність больового впливу при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

### **8.3. Затримання способом «нирком»**

*Ситуація № 3.* Правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.42).

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед захопити зап'ястя правопорушника двома руками (рис. 8.43).

Дія № 2. Відводячи захоплену руку в лівий бік, вивести правопорушника ривком з рівноваги та нанести відволікаючий удар правою ногою в гомілку ноги правопорушника (рис. 8.44).

Дія № 3. З кроком правою ногою вперед виконати прохід під руку правопорушника, нанести другий відволікаючий удар лівим ліктем в його тулуб (рис. 8.45).

Дія № 4. Своєю лівою рукою захопити плечову кістку вище ліктя його правої руки, виконати поштовх зверху-вниз у ліктьовий згин правопорушника (рис. 8.46);

Дія № 5. Загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками, закласти передпліччя



Рис. 8.42



Рис. 8.43



Рис. 8.44

захопленої руки в ліктьовий згин своєї лівої руки. Поставити ліву ногу біля правої ноги супротивника, захопивши його правою рукою за плече, за підборіддя, за очі, або за шию спереду (рис. 8.47).



Рис. 8.45



Рис. 8.46



Рис. 8.47

Дія № 6. Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», одягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.48–8.51).

Або після загину руки за спину повалити на землю без попередньої команди, відповідно, після цього одягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.52–8.59).

Дія № 7. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди:



Рис. 8.48



Рис. 8.49



Рис. 8.50



Рис. 8.51



Рис. 8.52



Рис. 8.53



Рис. 8.54



Рис. 8.55



Рис. 8.56



Рис. 8.57



Рис. 8.58



Рис. 8.59

«Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.60).



Рис. 8.60

### ***Характерні помилки:***

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- після проведення «нирка» правоохоронець стоїть не на лінії правопорушника;
- перед початком проведення прийому правопорушник не виведений з рівноваги;

- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до лівого, або правого боку тулуба;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника у процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

#### **8.4. Затримання способом «важелем руки до середини»**

*Ситуація № 4.* Правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.61).

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед захопити зап'ястя правої руки правопорушника двома руками і нанести відволікаючий удар правою ногою в гомілку (рис. 8.62, 8.63).



Рис. 8.61



Рис. 8.62



Рис. 8.63



Рис. 8.64



Рис. 8.65



Рис. 8.66

Дія № 2. Утримуючи двома руками зап'ястя захопленої руки правопорушника, свою праву ногу відставити назад-вліво, повертаючись праворуч та вивертаючись в середину, потягнути, скрутивши його пряму руку, і притиснути щільно до себе тулуб правопорушника (рис. 8.64, 8.65).

Дія № 3. Дія рухів виконується так, щоб підвести плече правопорушника під своє ліве плече щільно та притиснути до свого коліна лівої ноги, за необхідності виконати «больове натискання» зап'ястя його витягнутої прямої руки (рис. 8.65).

Дія № 4. Загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками, закласти передпліччя захопленої руки в ліктювий згин своєї лівої руки. Поставити ліву ногу біля правої ноги супротивника, захопивши його правою рукою за плече, за підборіддя, за очі, або за шию спереду (рис. 8.66, 8.67).

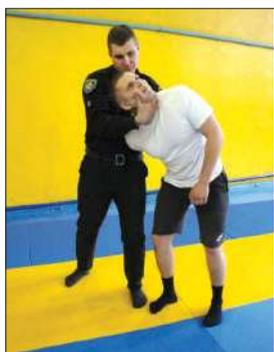


Рис. 8.67



Рис. 8.68



Рис. 8.69

Дія № 5. Рекомендується під больовим впливом подати команду: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.68–8.72).



Рис. 8.70



Рис. 8.71



Рис. 8.72

Або після загину руки за спину повалити на землю без попередньої команди, відповідно після цього надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.73–8.75).



Рис. 8.73



Рис. 8.74



Рис. 8.75

### ***Характерні помилки:***

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- неправильно виконано захоплення руки правопорушника;

- праве плече правопорушника не притиснуте до свого лівого коліна;
- тулуб правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- перед початком проведення прийому правопорушник не виведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до лівого, або правого боку тулуба;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника у процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

## **8.5. Затримання способом «важелем руки назовні»**

*Ситуація № 5.* Правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.76).

Дія № 1. З фронтальної стійки з кроком лівою ногою вперед двома руками захопити зап'ястя правої руки затриманого (рис. 8.77).

Дія № 2. Нанести відволікаючий удар правою ногою в голілку, міцно тримаючи захват за зап'ястя правої руки правопорушника (рис. 8.78).

Дія № 3. Вивертаючи зап'ястя на зовні, потягнути правопорушника до своєї лівої стопи, якою зробити крок назад і кинути правопорушника на землю (рис. 8.79–8.82).

Дія № 4. Підтягнути затриманого до себе – покласти його на бік (рис. 8.83).



Рис. 8.76



Рис. 8.77



Рис. 8.78



Рис. 8.79



Рис. 8.80



Рис. 8.81



Рис. 8.82



Рис. 8.83



Рис. 8.84

Дія № 5. Обійти навколо голови правопорушника, повернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі, одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 8.84–8.86).



Рис. 8.85



Рис. 8.86



Рис. 8.87

Дія № 6. Після больового впливу, коли права рука правопорушника пряма, правоохоронець загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 8.87, 8.88).

Дія № 7. Після больового впливу розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим коліном поперековий відділ хребта, одночасно утримуючи



Рис. 8.88



Рис. 8.89



Рис. 8.90

під контролем його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна поліцейського) (рис. 8.89).

Дія № 8. Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 8.90 – 8.92).

Дія № 9. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.93).



Рис. 8.91



Рис. 8.92



Рис. 8.93

### *Характерні помилки:*

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- захоплення руки виконано за дистальну частину передпліччя;
- правопорушник не виведений з рівноваги у процесі важеля назовні;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);

- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопо-  
рушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання  
заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

## **8.6. Затримання способом «вузлом зверху»**

*Ситуація № 6.* Правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопо-  
рушника (рис. 8.94).

Дія № 1. З кроком лівою ногою ліворуч–вперед захопити правою рукою зап'ястя однойменної руки правопо-  
рушника (рис. 8.95).

Дія № 2. Потягнути захоплену руку до себе, одночасно ви-  
вертаючи зап'ястя та випрямляючи її у ліктьовому суглобі. По-  
вернутись до правопо-рушника лівим боком, одночасно нане-  
сти відволікаючий удар лівою рукою в голову (рис. 8.96).



Рис. 8.94



Рис. 8.95



Рис. 8.96

Дія № 3. Після відволікаючого удару своєю лівою рукою передпліччям зверху вниз підбити лікоть правої руки правопо-  
рушника так, щоб загнути його праву руку та, не втрачаючи  
больовий контроль, перейти на вузол зверху (рис. 8.97, 8.98).

Дія № 4. Кроком назад своєю лівою ногою, тримаючи  
вузол зверху, виконати рух, подібний на важіль руки назовні,  
та кинути правопо-рушника на землю (рис. 8.99–8.102).



Рис. 8.97



Рис. 8.98



Рис. 8.99



Рис. 8.100



Рис. 8.101



Рис. 8.102

Дія № 5. Обійти навколо голови правопорушника і повернути його обличчям до землі, не відпускаючи захоплений вузол. Перехід на затримання проводити під постійним больовим впливом на зап'ястя захопленої руки з її міцною фіксацією (рис. 8.103 – 8.105).

Дія № 6. Опустити своє коліно правої ноги на землю, загнути руку правопорушника за спину і виконати больовий вплив. Після больового впливу перейти на фіксування лівим коліном на поперековий відділ хребта, а правим коліном – на шийний відділ хребта правопорушника (рис. 8.106, 8.107).

Дія № 7. Надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.108 – 8.110).



Рис. 8.103



Рис. 8.104



Рис. 8.105



Рис. 8.106



Рис. 8.107



Рис. 8.108



Рис. 8.109



Рис. 8.110



Рис. 8.111

Дія № 8. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.111).

#### **Характерні помилки:**

- рука правопорушника не пряма, зап'ястя не викручене;
- правопорушник не виведений з рівноваги у процесі вузлом зверху;
- кидок виконується лише силою рук, без участі корпусу та ніг;
- відсутній відволікаючий удар рукою або ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою вузлом зверху;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

### **8.7. Затримання способом «важелем руки через передпліччя»**

*Ситуація № 7.* Правоохоронець стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.112).

Дія № 1. З кроком лівою ногою ліворуч – вперед захопити правою рукою зап'ястя однойменної руки правопорушника з середини (рис. 8.113).

Дія № 2. Потягнути захоплену руку до себе, одночасно ввертаючи зап'ястя та випрямляючи її у ліктьовому суглобі. Повернутися до правопорушника лівим боком, одночасно нанести відволікаючий удар лівою рукою в голову (рис. 8.114).



Рис. 8.112



Рис. 8.113



Рис. 8.114

Дія № 3. Повертаючись до правопорушника лівим боком, після відволікаючого удару поставити свою ліву руку через його лікоть, лівою рукою захопити одяг у себе на грудях або передпліччя своєї правої руки. Досягнути таким способом більшого впливу у ліктьовому суглобі правопорушника (рис. 8.115).

Дія № 4. Знаходячись збоку від правопорушника, заставити його піднятися на носках під больовим впливом та швидко зустрічним зусиллям двох своїх рук загнути його руку за спину і своєю правою рукою захопити за плече, за підборіддя, за шию або за очі. (рис. 8.116–8.120).

Дія № 5. Рекомендується під больовим впливом подати команду: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, здійснити поверхневий огляд (рис. 8.121–8.125).



Рис. 8.115



Рис. 8.116



Рис. 8.117



Рис. 8.118



Рис. 8.119

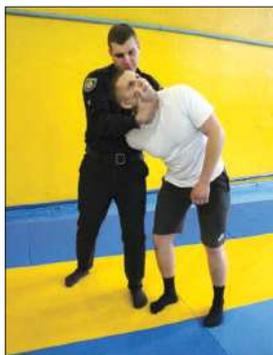


Рис. 8.120



Рис. 8.121



Рис. 8.122



Рис. 8.123



Рис. 8.124



Рис. 8.125



Рис. 8.126

Дія № 6. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.126).

### **Характерні помилки:**

- рука правопорушника не пряма, зап'ястя не викручене;
- передпліччя оперативника не підведене чітко під лікоть;
- відсутнє захоплення одягу на грудях поліцейського або захоплення за своє передпліччя правої руки;
- відсутній больовий вплив на правопорушника, він не піднятий на носки;
- захоплена рука правопорушника піднята вгору, правоохоронець своїм плечем не зафіксував зверху плече затриманого;
- не чіткий і неефективний відволікаючий удар рукою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

## **8.8. Затримання способом «важелем руки через шию»**

*Ситуація № 8.* Правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені руки у правопорушника (рис. 8.127).

Дія № 1. З кроком лівою ногою ліворуч-вперед захопити правою рукою зап'ястя однойменної руки правопорушника з середини (рис. 8.128).

Дія № 2. Потягнути захоплену руку до себе, одночасно повертаючи зап'ястя та випрямляючи її у ліктьовому суглобі. Повертаємося до правопорушника лівим боком, одночасно наносимо відволікаючий удар лівою рукою в голову (рис. 8.127).



Рис. 8.127



Рис. 8.128



Рис. 8.129

Дія № 3. Повертаючись до правопорушника лівим боком, після відволікаючого удару підсісти нирком, щоб шия поліцейського знаходилась під його ліктем правої руки. Одночасно своєю лівою рукою захопити за лікоть його лівої руки і максимально завести за спину, притиснувши до його тулуба. Досягнути таким способом больового впливу у ліктьовому суглобі правопорушника (рис. 8.130 – 8.132).



Рис. 8.130



Рис. 8.131

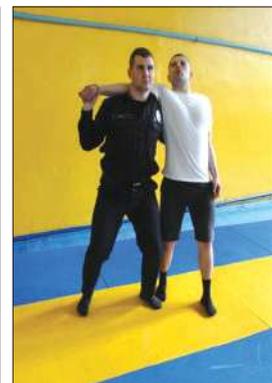


Рис. 8.132

Дія № 4. Знаходячись збоку від правопорушника, заставити його піднятися на носках під больовим впливом та швидко зустрічним зусиллям двох своїх рук загнути його руку за спину і своєю правою рукою захопити за плече, за підборіддя, за шию, або за очі (рис. 8.133–8.137 ).



Рис. 8.133



Рис. 8.134



Рис. 8.135



Рис. 8.136

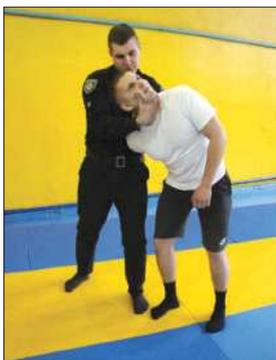


Рис. 8.137



Рис. 8.138

Дія № 5. Рекомендовано під больовим впливом подати команду: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.138–8.142).

Дія № 6. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.143).



Рис. 8.139



Рис. 8.140



Рис. 8.141



Рис. 8.142



Рис. 8.143

### ***Характерні помилки:***

- рука правопорушника не пряма, зап'ястя не викручене;
- передпліччя поліцейського не підведене чітко під лікоть;
- відсутнє захоплення одягу на грудях поліцейського або захоплення за своє передпліччя правої руки;
- відсутній больовий вплив на правопорушника, він не піднятий на носки;
- захоплена рука правопорушника піднята вгору, правоохоронець своїм плечем не зафіксував зверху плече затриманого;

- не чіткий і неефективний відволікаючий удар рукою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

## **8.9. Затримання при підході ззаду способом «поштовхом загну руки за спину»**

*Ситуація № 9.* Правоохоронець стоїть у положенні готовності позаду правопорушника (рис. 8.144).

Дія № 1. Підійти до правопорушника ззаду і з кроком правою ногою вперед–праворуч захопити двома руками зап'ястя його правої руки (рис. 8.145)

Дія № 2. Відвести захоплену руку в бік–назад нанести відволікаючий удар лівою ногою у підколінний згин правої ноги правопорушника (рис. 8.146).



Рис. 8.144



Рис. 8.145



Рис. 8.146

Дія № 3. З кроком лівою ногою вперед зустрічним зусиллям своїх двох рук загнути руку правопорушника за спину і закласти його передпліччя в ліктьовий згин своєї лівої руки (рис. 8.147, 8.148).

Дія № 4. Поставити ліву ногу біля правої ноги супротивника, захопивши його правою рукою за плече, за підборіддя, за очі, або за шию спереду (рис. 8.149).



Рис. 8.147



Рис. 8.148



Рис. 8.149

Дія № 5. Рекомендується під больовим впливом подати команду: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.150–8.154).

Дія № 6. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди:



Рис. 8.150



Рис. 8.151



Рис. 8.152

«Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.155).



Рис. 8.153



Рис. 8.154



Рис. 8.155

### ***Характерні помилки:***

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- під час загинання руки правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

## 8.10. Затримання під час підходу ззаду способом «під ручку»

*Ситуація № 10.* Правоохоронець стоїть у положенні готовності позаду правопорушника (рис. 8.156).

Дія № 1. Підійти до правопорушника ззаду і з кроком правою ногою вперед-праворуч захопити двома руками зап'ястя його правої руки (рис. 8.157)

Дія № 2. Відвести захоплену руку в бік, нанести відволікаючий удар лівою ногою у підколінний згин правої ноги правопорушника (рис. 8.158).



Рис. 8.156



Рис. 8.157



Рис. 8.158

Дія № 3. З кроком лівою ногою вперед зустрічним зусиллям своїх двох рук загнути руку правопорушника, щоб ліктьовий згин його руки уперти у ділянку своїх грудей (рис. 8.159).

У процесі загины руки правопорушника захопити своїми двома руками за зап'ястя так, щоб досягти больового впливу (рис. 8.159).

Дія № 4. Після больового впливу загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками, закласти передпліччя захопленої руки у ліктьовий згин своєї лівої руки. Поставити ліву ногу біля правої ноги супротивника, захопивши його правою рукою і підтягнути правопорушника вгору за плече, за підборіддя, за очі, або за шия (рис. 8.160–8.162).

Дія № 5. Рекомендується під больовим впливом подати команду: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 8.163–8.166).



Рис. 8.159



Рис. 8.160



Рис. 8.161



Рис. 8.162



Рис. 8.163



Рис. 8.164

Дія № 6. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 8.167).

***Характерні помилки:***

- втрата контролю за рукою та відсутній больовий вплив на зап'ястя;
- лікоть правопорушника не притиснутий до своїх грудей;
- відсутній больовий вплив на правопорушника, він не піднятий на носки;
- не чіткий і неефективний відволікаючий удар ногою;



Рис. 8.165



Рис. 8.166



Рис. 8.167

- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
  - втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
  - втрата рівноваги під час виконання прийому;
  - відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
  - порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

*Детальніше з технікою виконання прийомів затримання можна ознайомитися за покликанням: <https://youtu.be/4OrvtYa-5fU>, або відсканувавши QR-код*



### Запитання для самоконтролю

1. Які прийоми затримання при підході до правопорушника спереду ви знаєте?
2. Як наноситься удар напарнику під час практичних занять при відпрацюванні прийомів затримання?
3. Які вразливі точки на тілі людини ви знаєте?
4. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання «Ривком»?
5. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання «Замком»?
6. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання «Нирком»?
7. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання способом важелем руки до середини?
8. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання способом важелем руки назовні?
9. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання способом «вузлом зверху»?
10. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання способом важелем руки через передпліччя?
11. Які типові помилки при відпрацюванні прийому затримання способом важелем руки через шию?
12. Які типові помилки при відпрацюванні затримання при підході ззаду способом поштовхом загнути руки за спину?
13. Які типові помилки при відпрацюванні затримання «під ручку»?

## Розділ 9

# ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ КИДКІВ

У цьому розділі вміщено найбільш ефективні прийоми боротьби, що запозичені із різних видів одноборств (самбо, дзюдо та ін.), і які необхідно, на нашу думку, використовувати у службовій діяльності працівниками правоохоронних органів України.

Розкрито принципи та послідовність навчання та застосування прийомів боротьби, подано структуру навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки та тактики самозахисту, а також вказано шляхи збільшення їх ефективності. Закцентовано на описовому матеріалі щодо застосування кидків у своїй службовій діяльності.

Також розглянуто варіанти поєднання кидкової техніки із технікою затримання, надяганням кайданків та супроводження затриманого. Детально розписані дії під час вивчення кидкової техніки та вказано на характерні помилки, які виникають при виконанні прийомів боротьби, а також шляхи їх усунення.

### **9.1. Загальна характеристика кидків та методика вивчення кидкової техніки**

У двобої, особливо у ближньому бою, успішно застосовуються кидки. Найчастіше використовують задню і передню підніжки, кидки через плече, через стегно, кидки із захопленням ніг. Застосовуються вони в момент безпосереднього контакту з нападаючим і є частиною захисних та атакуючих комбінацій. Майстерно виконаний кидок може вирішити долю двобою, а надто, що на твердому покритті будь-які кидки стають «грізною зброєю», тому що всі вони закінчуються надто болісними ударами об поверхню землі, підлоги, асфальту. Однак найчастіше з допомогою кидка створюються сприятливі умови для проведення удару по супротивнику, що лежить для удушення або больового прийому та проведення його затримання та конвоювання.

Для проведення будь-якого кидка потрібно вивести нападаючого з рівноваги. Для цього необхідно використати його рух в той чи інший бік: якщо нападаючий відступає від вас, ви можете провести кидок задньою підніжкою; якщо він напирє на вас, використовуйте цей момент для кидка через плече або передньої підніжки. Виведення з рівноваги досягається несподіваними захватами за руки, тулуб, ноги, різкою зміною напрямку зусилля, поштовхом, ривком в будь-якому напрямі, перенесенням ваги супротивника на одну ногу. Сприятливі умови створюються для проведення кидка після застосування відволікаючих (шокуючих) ударів.

Захищаючи себе від удару рукою за допомогою кидка, необхідно захопити атакуючу руку. Але удар звичайно завдається дуже швидко, і зробити це важко. В подібних ситуаціях рекомендується працювати тільки краями зап'ястя або долонею, не стискаючи зап'ястя для захвату, а немовби м'яко супроводжуючи руку, що атакує за ходом руху і, відходячи з лінії атаки, втягнути супротивника в обертання по спіралі, що зазвичай закінчується кидком.

Кидки вимагають майстерності, яку правоохоронець може здобути у спортивній секції боротьби. Але техніка виконання кидка у двобої відрізняється від спортивної техніки боротьби. У проведенні кидків під час двобою відсутній сковуючий захват і підготовчі дії до виконання кидка і здебільшого, меншою мірою використовується фізична сила, а у більшій інерція супротивника.

**Критерії оцінювання під час вивчення навчальної дисципліни** – це ступінь засвоєння техніки прийомів (дій), здатність ефективно виконати прийом (дію) у вправах з партнером (супротивником).

Методику ознайомлення, вивчення та вдосконалення кидкової техніки доцільно розділити на етапи оволодіння нею.

На початковому етапі доцільно ознайомити правоохоронців з теорією і методикою вивчення прийому. Цей етап характеризується пізнанням теорії, методичних знань, розуміння фаз проведення прийому. Працівники правоохоронних органів України мають знати всі принципи проведення кидка: можливі стартові положення, варіанти захватів, комбінації, в яких проводиться кидок. Важлива інформація про можливі

контрприйоми та важелі прикладання сили. У процесі теоретичного опрацювання викладач доводить поглиблену інформацію про проміжні фази під час проведення кидка: взяття щільного захвату, підвертання на кидок, підбив частиною тіла або захват тулуба партнера, фазу виведення з рівноваги чи відриву від килима (підлоги), скидання або звалювання суперника на килим (підлогу), продовження дій у партері. Для цього викладач для наочності матеріалу може скористатися схемами, показати сам прийом. Усі ці теоретичні знання дадуть змогу правоохоронцю загалом зрозуміти принцип проведення прийому, підготувати його для практичного відпрацювання та застосування теоретично вивченого кидка.

Після початкового етапу варто перейти до етапу практичного відпрацювання кидка. На етапі ознайомлення з технікою кидка викладач наголошує на правильному підборі партнера, а саме однакової ваги або легшого, показує необхідний для виконання захват і стежить за проведенням правоохоронцем кидка. Працівник правоохоронних органів України спочатку виконує прийом повільно, пристосовуючись до положення напарника і практично відчуваючи всі моменти прикладання сили. Також проводиться аналіз фази звалювання напарника на килим. Ця фаза дуже важлива при вивченні складних прийомів. Викладач, демонструючи прийом особисто, одночасно розкажує теорію кидка з метою закріплення знань. На етапі ознайомлення з кидком, якщо правоохоронець має гарні здібності й є талановитим, час на ознайомлення з кидком може бути коротшим, але не варто прискорювати навчання, тому що саме цей етап дає запам'ятовуючий ефект і всі помилки, які правоохоронець зробить під час ознайомлення, необхідно відслідкувати та виправити. Етап ознайомлення – це той початковий етап, коли працівники правоохоронних органів України першого року навчання проводять час з напарником для підбору своїх зручних прийомів відповідно до конституції тіла.

Після завершення ознайомлювального етапу варто переходити до багаторазового повторного відпрацювання кидка. Цей етап дає можливість відпрацювати правоохоронцю прийом до автоматизму. Багаторазове повторення однієї техніки сприяє формуванню рухової навички на підсвідомому рівні. Це етап багаторазового повторного виконання одного і того ж

кидка по фазах на партнері, що стоїть нерухомо. При такому повторенні правоохоронець корегує фази виконання прийому, вдосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки. Після визначення способу виведення з рівноваги, входу в кидок, відриву партнера, ділянки докладання сили для кожного вивченого кидка правоохоронець починає відпрацьовувати кидок, повторюючи його багато разів на нерухомому партнері. Спочатку кидок виконується в уповільненому темпі, але точно. Поступово темп збільшується. Кидок можна вважати відпрацьованим у тому разі, якщо у правоохоронця відпрацьовується автоматична стійка рефлексія якісного проведення кидка. Внаслідок систематичних відпрацювань відбувається поступова координація основних елементів кидка, виведення з рівноваги, спрямування зусиль і поворотів. Синхронне виконання цих елементів із зусиллями вибухового характеру забезпечує надійність прийому. Напарник на початку відпрацювання кидка допомагає тому, хто проводить прийом, приймає стійку, зручну для проведення кидка, підказує помилки. На цьому етапі підготовки під час відпрацювання техніки кидків не обов'язково падати, іноді після сильних кидків необхідно підстрахуватися в падінні. Існує варіант роботи з напарником, коли прийом відпрацьовується з відносно рухомим напарником, який змушує правоохоронця зробити крок вперед, назад, у бік, штовхаючи його назад, уперед, убік. Спочатку кидок також виконується з уповільненою швидкістю, але відповідно до необхідної амплітуди. Поступово швидкість збільшується. На цьому етапі правоохоронець має навчитися знаходити найбільш зручний момент і найбільш зручне положення для проведення прийому. Необхідно визначити своє найзручніше положення для проведення кидка. Не тільки на перших етапах засвоєння кидків, а й у навчальних сутичках із запрограмованою динамічною ситуацією й у вільних сутичках практичні навички застосування кидків стабілізується тільки через багаторазове повторення прийому. Практичне заняття починається і закінчується повторенням кидків. Водночас крім відпрацювання кидка загалом повторюються окремі вузлові елементи прийому й ті елементи, що освоєні недостатньо.

Після освоєння багаторазового повторного відпрацювання кидка в стандартних ситуаціях дозволяється до практичного

застосування кидка у навчальних сутичках. Практичне закріплення напрацьованих рухових навичок відбувається під час проведення навчальних сутичок з різними партнерами. Комплекс технічних дій, що охоплює такі кидкові елементи, як виведення з рівноваги, повороти, підвороти, підходи, раціональне використання сил, проведення прийомів тощо, відпрацьований у навчальних сутичках, вдосконалюється у вільній сутичці. Під час проведення навчальних сутичок необхідно слідкувати за правильністю стійки і природністю рухів. Правильна стійка забезпечує свободу рухів, прояв м'язових зусиль у доцільний час, у відповідний момент. Неправильна стійка знерухомлює правоохоронця, він не може реагувати на всі рухи супротивника і реалізувати повністю шанси на перемогу. Під час тренувальних сутичок правоохоронці повинні перебувати у вільній стійці, що дозволяє реагувати на будь-які рухи супротивника. Інакше кажучи, стійка має бути природною. Навіть при захисті правоохоронець повинен не просто впертися, а випереджати рухи супротивника, виходити від кидка поворотом, рухами тазу, своєчасно змінювати положення центра ваги тіла, вчасно розслаблятися та напружуватися. Пересування по килиму мають бути невимушеними. При проведенні навчальної сутички правоохоронці мають можливість перевірити надійність технік, які напрацьовані під час попередніх занять. У ці моменти відбувається практичне відпрацювання всіх прийомів. Необхідно вдосконалювати всі прийоми.

## **9.2. Кидок «задня підніжка»**

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені у правопорушника (рис. 9.1).

Підійти до правопорушника спереду з кроком лівою ногою вперед-ліворуч (так, щоб своя стопа опинилась майже на лінії зі стопами правопорушника) одночасно своєю лівою рукою захопити плечову кістку правопорушника вище ліктя його правої руки (або за одяг на цій ділянці), а правою своєю рукою захопити за його тулуб під його ліву руку (або за одяг на його правому плечі) вивести з рівноваги перемістивши вагу тіла на його праву ногу (рис. 9.2).

Свою зігнуту в коліні праву ногу поставити за опорною правою ногою правопорушника (рис. 9.3). Після першого захоплення у разі необхідності можна використати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.



Рис. 9.1



Рис. 9.2



Рис. 9.3

Виконати кидок скручуючим рухом тулуба і ривком рук вліво–вниз (своя права нога вирівнюється в колінному згині та зміщує опорну праву ногу правопорушника) (рис. 9.4, 9.5).

Після кидка права рука правопорушника утримується правоохоронцем на больовому впливі через ліктьовий суглоб (рис. 9.6).



Рис. 9.4



Рис. 9.5



Рис. 9.6

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (рис. 9.7).

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі й одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 9.8 – 9.11).



Рис. 9.7



Рис. 9.8



Рис. 9.9

Після больового впливу, коли права рука правопорушника пряма, правоохоронець загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 9.12), після больового впливу розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим коліном поперековий відділ хребта, одночасно контролюючи його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна правоохоронця) (рис. 9.13).



Рис. 9.10



Рис. 9.11



Рис. 9.12

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 9.13, 9.14).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 9.15).



Рис. 9.13



Рис. 9.14



Рис. 9.15

### ***Характерні помилки:***

- перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- не виконаний крок лівою ногою до лінії ніг правопорушника;
- нога правопорушника заблокована ногою правоохоронця не ззаду, а збоку;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- кидок виконаний лише силою рук, без участі тулуба і ніг;
- після кидка правоохоронець втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;
- перед кидком права нога правоохоронця не зігнута в коліні та не притиснута до ноги правопорушника, правопорушник не «натягнутий» на цю ногу;
- не чіткий і неефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;

- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника у процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

**УВАГА.** Проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Перед виконанням кидків правоохоронцю потрібно обов'язково оцінити навколишнє середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння тощо), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на правоохоронця.

### 9.3. Кидок «передня підніжка»

Вихідне положення: правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені у правопорушника (рис. 9.16).

Підійти до правопорушника спереду з кроком правою ногою вперед–ліворуч одночасно своєю лівою рукою захопити плечову кістку правопорушника вище ліктя його правої руки (або за одяг на цій ділянці), а правою своєю рукою захопити за його тулуб під його ліву руку (або за одяг на грудях) (рис. 9.17).

Свою ліву ногу переставити вправо-вперед методом «циркуля», а своєю зігнутою правою ногою в коліні перекрити його праву опорну ногу, водночас вагу тіла правоохоронця потрібно перенести на свою півзігнуту ліву ногу (рис. 9.18).

Після першого захоплення у разі необхідності можна використати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.

Виконати кидок скручуючим рухом тулуба і рук вліво-вниз (своя права нога вирівнюється в колінному згині та зміщує опорну ногу правопорушника) (рис. 9.19, 9.20).



Рис. 9.16



Рис. 9.17



Рис. 9.18

Після кидка права рука правопорушника утримується правоохоронцем на больовому впливі через ліктьовий суглоб (рис. 9.21).



Рис. 9.19



Рис. 9.20

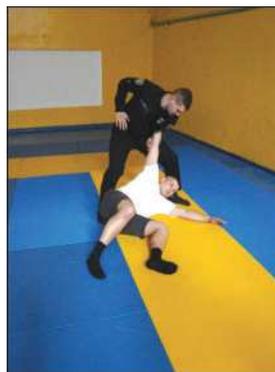


Рис. 9.21

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (рис. 9.22).

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі, одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 9.23 – 9.26).

Після больового впливу, коли права рука правопорушника пряма, правоохоронець загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 9.27).



Рис. 9.22



Рис. 9.23



Рис. 9.24



Рис. 9.25



Рис. 9.26



Рис. 9.27

Після больового впливу розвернутися так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим коліном – поперековий відділ хребта, одночасно контролюючи його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна правоохоронця) (рис. 9.28).

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 9.28, 9.29).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 9.30).



Рис. 9.28



Рис. 9.29



Рис. 9.30

### ***Характерні помилки:***

- перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній скручуючий рух руками і не виконаний поворот на 180 градусів;
- вага тіла правоохоронця не перенесена на півзігнуту ліву ногу;
- перед кидком права нога правоохоронця не зігнута в коліні та не притиснута до ноги правопорушника, правопорушник не «натягнутий» на цю ногу;
- не чіткий і неефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

**УВАГА.** Проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Перед виконанням кидків правоохоронцю потрібно обов'язково оцінити навколишнє середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння тощо), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на правоохоронця.

#### 9.4. Кидок «через стегно»

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його опущені й опущені у правопорушника (рис. 9.31).

Підійти до правопорушника спереду з кроком правої ноги вперед до його правої ноги, одночасно своєю лівою рукою захопити плечову кістку правопорушника вище ліктя його правої руки (або за одяг на цій ділянці), а правою своєю рукою захопити за його тулуб під його ліву руку (або за одяг на його спині), змістити з рівноваги на себе вліво (рис. 9.32, 9.33).



Рис. 9.31



Рис. 9.32



Рис. 9.33

Згинаючи ноги, повернутися до нього спиною, приставити ліву ногу і підбити ноги правопорушника стегном (рис. 9.34).

Випрямляючи ноги, підняти правопорушника від землі, повертаючим рухом тулуба ліворуч виконати кидок (рис. 9.35–9.38).



Рис. 9.34



Рис. 9.35



Рис. 9.36

Після першого захоплення у разі необхідності можна використати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.

Після кидка через стегно права рука правопорушника утримується правоохоронцем на больовому впливі через ліктьовий суглоб (рис. 9.39).



Рис. 9.37



Рис. 9.38



Рис. 9.39

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (рис. 9.40).

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі, одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 9.41–9.44).



Рис. 9.40



Рис. 9.41



Рис. 9.42

Після больового впливу, коли права рука правопорушника пряма, правоохоронець загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 9.45).



Рис. 9.43



Рис. 9.44



Рис. 9.45

Після больового впливу розвернутися так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим – поперековий відділ хребта, одночасно контролюючи його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна правоохоронця) (рис. 9.46).

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 9.46, 9.47).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди:



Рис. 9.46



Рис. 9.47



Рис. 9.48

«Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 9.48).

***Характерні помилки:***

- перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- не правильно взятий захват;
- після повороту ноги правоохоронця не зігнуті в колінах і не знаходяться між стопами правопорушника;
- кидок виконаний на прямих ногах без підбивання стегном;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка правоохоронець втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;
- не чіткий і неефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;

– порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

**УВАГА.** Проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Перед виконанням кидків правоохоронцю потрібно обов'язково оцінити навколишнє середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння тощо), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на правоохоронця.

### 9.5. Кидок «через плече»

Вихідне положення: правоохоронець стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені й опущені у правопорушника (рис. 9.49).

Підійти до правопорушника спереду з кроком правої ноги вперед до його правої ноги, одночасно своєю лівою рукою захопити плечову кістку правопорушника вище ліктя його правої руки (або за одяг на цій ділянці), і повертаючись правим боком до правопорушника, захопити правою своєю рукою за його праве плече, вивести з рівноваги (рис. 9.50, 9.51).



Рис. 9.49



Рис. 9.50



Рис. 9.51

Приставити свою ліву ногу до своєї правої ноги, підсісти, одночасно розвернутись спиною до правопорушника (стопи правоохоронця повинні знаходитись між стопами правопорушника) (рис. 9.52).

Швидко нахилиючись вперед, випрямляючи ноги, підбити ноги правопорушника і повертаючим рухом тулуба ліворуч виконати кидок (рис. 9.53–9.55).



Рис. 9.52



Рис. 9.53



Рис. 9.54

Після першого захоплення у разі необхідності можна виконати відволікаючий удар коліном, або ногою в пах.

Після кидка через стегно права рука правопорушника утримується правоохоронцем на больовому впливі через ліктьовий суглоб (рис. 9.56).

Після больового впливу своїми двома руками захопити за зап'ястя правопорушника (спочатку своєю правою рукою захопити за зап'ястя його правої руки, а тоді лівою) (рис. 9.57).



Рис. 9.55



Рис. 9.56



Рис. 9.57

Обійти навколо голови правопорушника, перевернути його обличчям вниз і притиснути коліном його плече до землі, одночасно виконати больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 9.58–9.61).

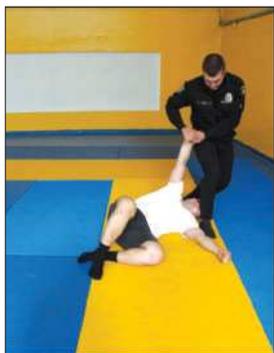


Рис. 9.58



Рис. 9.59



Рис. 9.60

Після больового впливу, коли права рука правопорушника пряма, правоохоронець загинає його руку за спину, щоб лікоть притиснути до своєї зігнутої лівої ноги і знову виконати больовий вплив (рис. 9.62).

Після больового впливу розвертається так, щоби правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим – поперековий відділ хребта, одночасно утримуючи під контролем його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна правоохоронця) (рис. 9.63).



Рис. 9.61



Рис. 9.62



Рис. 9.63

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 9.63, 9.64).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під

себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 9.65).



Рис. 9.64



Рис. 9.65

### ***Характерні помилки:***

- перед кидком правопорушник не виведений з рівноваги;
- не правильно взятий захват;
- повертання до правопорушника виконано на прямих ногах або з широко розставленими ногами;
- відсутній підбив правопорушника;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки під час переходу на затримання;
- після кидка правоохоронець втратив контроль за рукою правопорушника і відпустив її;
- не чіткий і неефективний відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику кайданків;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

**УВАГА.** Проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Перед виконанням кидків правоохоронцю потрібно обов'язково оцінити навколишнє середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння тощо), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на правоохоронця.

### 9.6. Кидок «захопленням ніг спереду»

Вихідне положення: правоохоронець стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки його опущені й опущені у правопорушника (рис. 9.66).

З кроком лівою або правою ногою вперед виконати відволікаючий удар рукою в голову (рис. 9.67).

Захопити ноги правопорушника за нижню частину стегон (рис. 9.68).



Рис. 9.66



Рис. 9.67



Рис. 9.68

Із захопленими ногами виконати рух на себе, одночасно штовхнути плечем в живіт, кинувши правопорушника на спину (рис. 9.69, 9.70).

Утримуючи його за ноги, виконати відволікаючий удар в пах (рис. 9.71). Ліву ногу правопорушника захопити своєю правою рукою за п'ятку його стопи і перевернути обличчям до землі (рис. 9.72–9.74).



Рис. 9.69



Рис. 9.70



Рис. 9.71



Рис. 9.72

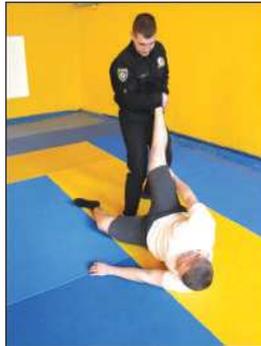


Рис. 9.73



Рис. 9.74

Перейти на больовий вплив на його праву ногу: утримуючи ногу правопорушника, свою гомілку лівої ноги поставити на його підколінний згин і вагою свого тіла натиснути, щоб загнути його ногу на больовий вплив (рис. 9.75, 9.76).

Подати команду: «Руки за спину!», не відпускаючи больового впливу на ногу, перейти на больове утримання загнути руки правопорушника, а тоді відпустити больове утримання на його ногу (рис. 9.77, 9.78).

Після больового впливу на загин руки за спину правоохоронець розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим – поперековий відділ хребта, одночасно контролюючи його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна правоохоронця) (рис. 9.79).



Рис. 9.75



Рис. 9.76

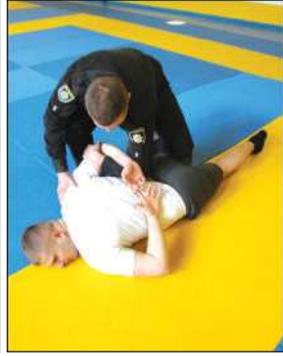


Рис. 9.77

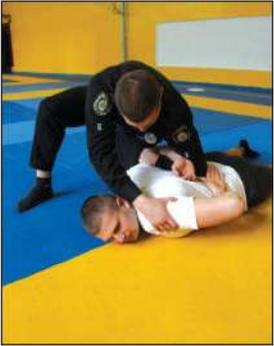


Рис. 9.78



Рис. 9.79



Рис. 9.80

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 9.80–9.82).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 9.83).

### ***Характерні помилки:***

- не виконаний крок до правопорушника;
- при виконанні прийому правоохоронець занадто широко розставив ноги;
  - захват за ноги виконаний не за верхню частину стегон правопорушника;
  - кидок виконаний лише зусиллям рук без поштовху плечем;



Рис. 9.81



Рис. 9.82



Рис. 9.83

- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка правоохоронець втратив контроль за ногою правопорушника і відпустив її;
- відсутній відволікаючий удар рукою і ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику кайданків;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

**УВАГА.** Проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Перед виконанням кидків правоохоронцю потрібно обов'язково оцінити навколишнє середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння тощо), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на правоохоронця.

### 9.7. Кидок «захопленням ніг ззаду»

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні готовності позаду правопорушника (рис. 9.84).

З кроком лівою ногою вперед виконати відволікаючий удар рукою в голову (рис. 9.85).

Захопити ноги правопорушника за коліна (рис. 9.86).



Рис. 9.84



Рис. 9.85



Рис. 9.86

Із захопленими ногами виконати рух на себе, штовхнути плечем під сідниці та кинути правопорушника на спину (рис. 9.87).

Утримуючи його за ноги виконати відволікаючий удар в пах (рис. 9.88).



Рис. 9.87

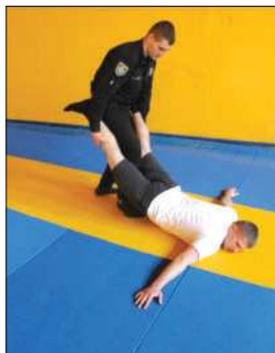


Рис. 9.88



Рис. 9.89

Перейти на больовий вплив на його праву ногу. Утримуючи ногу правопорушника, свою гомілку лівої ноги поставити

на його підколінний згин і вагою свого тіла натиснути, щоб загнути його ногу на больовий вплив (рис. 9.89 – 9.91).

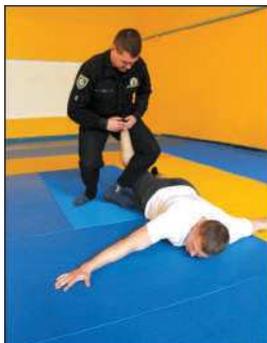


Рис. 9.90



Рис. 9.91



Рис. 9.92

Подати команду: «Руки за спину!», не відпускаючи больовий вплив на ногу, перейти на больове утримання загину руки правопорушника, а тоді відпустити больове утримання на його ногу (рис. 9.92, 9.93).

Після больового впливу на загин руки за спину правоохоронець розвертається так, щоб правим коліном притиснути шийний відділ хребта, а лівим – поперековий відділ хребта, одночасно контролюючи його руку (лікоть впирається у внутрішню частину стегна правоохоронця) (рис. 9.94).



Рис. 9.93



Рис. 9.94



Рис. 9.95

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 9.95–9.97).

За допомогою больового прийому підняти правопорушника у положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника (рис. 9.98).



Рис. 9.96



Рис. 9.97



Рис. 9.98

### *Характерні помилки:*

- не виконаний крок до правопорушника;
- при виконанні прийому правоохоронець занадто широко розставив ноги;
- захват за ноги виконаний не за коліна правопорушника;
- кидок виконаний лише зусиллям рук без поштовху плечем;
- відсутній больовий вплив або фіксація захопленої руки при переході на затримання;
- після кидка правоохоронець втратив контроль за ногою правопорушника і відпустив її;
- відсутній відволікаючий удар рукою і ногою;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- під час супроводу ліва нога не йде разом з правою ногою правопорушника;
- втрата контролю за рукою правопорушника у процесі загинання (часткова, повна);

- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив під час надягання правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду та дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

**УВАГА.** Проведення кидка та його інтенсивність визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Перед виконанням кидків правоохоронцю потрібно обов'язково оцінити навколишнє середовище (яка поверхня для падіння, небезпечні предмети на поверхні (розбита пляшка, виступ гострих залізних предметів, каміння тощо), а також чи присутні інші особи, які здатні здійснити раптовий напад на правоохоронця.

*Детальніше ознайомитися з технікою виконання кидків можна за покликанням: <https://youtu.be/wWWk6iewRhQ>, або за QR-кодом*



### **Питання для самопідготовки**

1. Як відбувається засвоєння техніки виконання кидків під час освітнього процесу зі здобувачами вищої освіти зі спеціальної фізичної підготовки?
2. На які умовні етапи можна розподілити процес освоєння кидкової техніки здобувачами?
3. Яких принципів необхідно дотримуватися при відпрацюванні техніки виконання кидків?
4. До яких дій належить кидкова техніка?
5. Виконуючи кидок передня підніжка, яку ногу злочинця правоохоронець перекиває?
6. Яку дію необхідно виконати перед застосуванням кидка?
7. Які ділянки тіла захоплюють, виконуючи кидок за дві ноги спереду?

8. Як розташовується правоохоронець до злочинця, застосовуючи передню підніжку?

9. За що необхідно захопити злочинця, щоб виконати кидок через стегно?

10. Як мають розташовуватися ноги на підвороті для успішного виконання кидка через стегно?

11. Який рух допоможе правоохоронцю кинути через стегно важчого за себе злочинця?

12. У яку ділянку тіла правопорушника виконується відволікаючий рух перед застосуванням кидка захопленням 2-х ніг зі спини?

13. Затримуючи злочинця кидком за дві ноги зі спини, після падіння який больовий прийом виконує правоохоронець?

14. Затримуючи правопорушника кидком за дві ноги при підході спереду, після падіння, які подальші дії правоохоронця?

Розділ 10

**ПРИЙОМИ ЗВІЛЬНЕННЯ  
ВІД ЗАХВАТІВ ТА ОБХВАТІВ  
ПРАВОПОРУШНИКА  
З ПОДАЛЬШИМ ЙОГО ЗАТРИМАННЯМ**

При захватах та обхватах правопорушника найефективнішим способом звільнення від них є застосування таких прийомів, як удари. Якщо у вас є зброя, то бажано, враховуючи обставини, створити всі умови для його застосування. Після звільнення від захвату або обхвату, якщо Вам потрібна будь-яка інформація від правопорушника, або цілеспрямоване його використання, то, відповідно, провести затримання больовим або прийомом задушення, як із застосуванням, так і без застосування зв'язування. Якщо під час захоплень та обхватів беруть участь двоє або більше правопорушників, то найефективнішим засобом звільнення від групових захватів є комбінований вплив ударами на найбільш вразливі місця, такі як очі, горло, пах, які викликають різку біль, приголомшення та великі руйнування в організмі.

Звільнитися від захоплень та обхватів правопорушника можливо із застосуванням таких прийомів, як кидки, больові та задушуючі прийоми, натиски, скручування, а також комбіновані впливи одночасно (удар-больовий прийом) тощо. Швидке звільнення від захвату (обхвату) правопорушника має вирішальне значення для перемоги у двобої. Адже нападаючий захоплює вас для проведення подальшої дії – нанесення удару рукою, ногою, ножем, виконання кидка, задушливого чи больового прийому.

Мета захвату – вивести вас з рівноваги, не дати вам маневрувати, скувати ваші рухи. Ваше завдання, якнайшвидше звільнитися від захвату суперника і провести контратакуючи дії, перехопити ініціативу – перейти від захисту до атакуючих дій.

Далі наведено найбільш ефективні випереджувальні дії при різних варіантах захватів та обхватів.

## 10. 1. Різновиди звільнення від захватів та обхватів

### 1. Звільнення від захватів та обхватів за допомогою кидків

Види захватів та обхватів	Спосіб звільнення
За шию ззаду плечем та передпліччям	Кидок через плече, задня підніжка
За шию збоку	Задня підніжка на п'яті, кидок через груди
За тулуб спереду із захватом рук	Кидок через стегно, через груди
За тулуб ззаду без захвату рук	Кидок із захватом руки під плече
За ноги спереду	Кидок через голову
За одяг на грудях	Кидок зачепленням із середини, передня підніжка
За руки спереду	Кидок переднє підсікання
За одну ногу	Кидок ножиці, кидок через голову
За одну руку	Передня підніжка
За тулуб ззаду із захватом рук	Кидок із захватом ноги назад

### 2. Звільнення від захватів та обхватів за допомогою больових прийомів

Види захватів та обхватів	Спосіб звільнення
За горло спереду пальцями рук	Важіль руки до середини
За тулуб ззаду без захвату рук	Важіль руки до середини
За тулуб спереду без захвату рук	Больовий прийом на лікоть
За ноги ззаду	Загин руки за спину ривком
За руку однією рукою	Важіль руки до середини, важіль назовні
За одяг на грудях	Важіль руки до середини, важіль назовні
За одяг на плечі ззаду	Важіль руки до середини
За кисть однією рукою	Больовий прийом на лікоть, кисть, великий палець
За волосся спереду	Больовий на кисть
За волосся ззаду	Больовий на кисть із кроком назад
За руки ззаду	Важіль руки до середини

### 3. Звільнення від захватів та обхватів за допомогою ударів

<b>Види захватів та обхватів</b>	<b>Спосіб звільнення</b>
За горло спереду пальцями рук	Удар кулаком в сонячне сплетіння, ногою в гомілку
За руки спереду	Удар ногою в гомілку, в коліно, головою в обличчя
За тулуб спереду без захвату рук	Коліном в пах, головою в обличчя
За тулуб спереду з захватом рук	Головою в обличчя, ногою в пах
За ноги спереду	Коліном в обличчя, кулаком, ліктем по голові
За ноги ззаду	Кулаком, ліктем, назад в обличчя, п'ятою по стопі
За шию ззаду пальцями рук	Кулаком в пах, ногою по стопі та гомілці
За шию збоку	Ногою по гомілці, стопі, кулаком в обличчя
За шию ззаду плечем та передпліччям	Ліктем в сонячне сплетіння, ногою по стопі, гомілці
За тулуб ззаду без захвату рук	Ліктем навідліг в обличчя, ногою по гомілці, кулаком в пах
За тулуб ззаду з захватом рук	Головою назад в обличчя, ногою по стопі, гомілці
За руки ззаду	Ногою по гомілці, стопі

## **10.2. Звільнення від захватів та обхватів правопорушника при підході спереду**

*Звільнення від захвату за волосся спереду  
важелем руки до середини*

Вихідне положення: правопорушник своєю правою рукою захопив працівника поліції за волосся.

Дія № 1. Правоохоронець захоплює праву руку правопорушника за зап'ястя своїми двома руками і притискає до своєї голови, одночасно наносить удар ногою в пах (очі, підборіддя, ніс) і виводить його з рівноваги на себе (рис. 10.1–10.3).

Дія № 2. Правоохоронець виконує важіль руки до середини і ставить свою ліву ногу вперед (рис. 10.4–10.7).

Дія № 3. Правоохоронець здійснює больовий вплив шляхом скручування руки правопорушника, натискання на його зап'ястя та ліктьовий суглоб (рис. 10.8).



Рис. 10.1



Рис. 10.2



Рис. 10.3



Рис. 10.4



Рис. 10.5



Рис. 10.6



Рис. 10.7



Рис. 10.8

Дія № 4. Правоохоронець своєю правою рукою утримує за зап'ястя правопорушника, а лівою – за його ліктьовий суглоб і виконує загинання руки за спину (рис. 10.9, 10.10).



Рис. 10.9



Рис. 10.10.

### ***Характерні помилки:***

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- зап'ястя правопорушника недостатньо сильно притиснуте до голови;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар ногою в пах;
- помилки, що припускаються під час виконання важеля руки до середини і переході на затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутній больовий вплив на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату пальцями рук за ший спереду важелем руки до середини*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив працівника поліції за ший.

Дія № 1. Правоохоронець притискає своє підборіддя до грудей і піднімає плечі, одночасно своєю правою рукою

захоплює праву руку правопорушника (партнера) за зап'ястя, а лівою – за дистальну ділянку передпліччя та виводить його з рівноваги на себе (рис. 10.11).

Дія № 2. Правоохоронець наносить удар ногою в пах (рис. 10.12).

Дія № 3. Правоохоронець виконує важіль руки до середини і ставить свою ліву ногу вперед (рис. 10.13).



Рис. 10.11



Рис. 10.12



Рис. 10.13.

Дія № 4. Правоохоронець здійснює больовий вплив шляхом скручування руки правопорушника, натискання на його зап'ястя та ліктювий суглоб (рис. 10.14).

Дія № 5. Правоохоронець своєю правою рукою утримує за зап'ястя правопорушника, а лівою – за його ліктювий суглоб і виконує загинання руки за спину (рис. 10.15).



Рис. 10.14



Рис. 10.15.

### ***Характерні помилки:***

- співробітник не притиснув підборіддя до грудей;
- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- неправильно захоплено руку правопорушника;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар ногою в пах;
- помилки, що припускаються під час виконання важеля руки до середини і переході на затримання;
  - повільно виконаний прийом;
  - зупинка під час виконання прийому;
  - невпевнено виконаний прийом;
  - втрата контролю за рукою (часткова, повна);
  - відсутній больовий вплив на руку правопорушника;
  - порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### ***Звільнення від захвату одягу на грудях спереду важелем руки до середини***

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив працівника поліції за одяг на грудях (рис. 10.16).

Дія № 1. Правоохоронець своєю правою рукою захоплює праву руку правопорушника (партнера) за зап'ястя, а лівою – за дистальну ділянку передпліччя та виводить його з рівноваги на себе (рис. 10.17).

Дія № 2. Правоохоронець наносить удар ногою в пах (рис. 10.18).



Рис. 10.16



Рис. 10.17



Рис. 10.18

Дія № 3. Правоохоронець виконує важіль руки до середини і ставить свою ліву ногу вперед (рис. 10.19).

Дія № 4. Правоохоронець здійснює больовий вплив шляхом скручування руки правопорушника, натискання на його зап'ястя та ліктьовий суглоб (рис. 10.20).

Дія № 5. Правоохоронець своєю правою рукою утримує за зап'ястя правопорушника, а лівою – за його ліктьовий суглоб і виконує загинання руки за спину (рис. 10.21).



Рис. 10.19



Рис. 10.20



Рис. 10.21

### ***Характерні помилки:***

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- співробітник не зійшов з лінії атаки;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар ногою в пах;
- помилки, що припускаються під час виконання важеля руки до середини і переходу на затримання;
- повільно виконано прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату одягу на грудях спереду важелем руки назовні*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив працівника поліції за одяг на грудях і, згинаючи свої руки, тягне правоохоронця на себе (рис. 10.22).

Дія № 1. Правоохоронець своєю правою рукою захоплює праву руку правопорушника (партнера) за зап'ястя (зовнішнє ребро долоні), а лівою – за внутрішнє ребро долоні та виводить його з рівноваги на себе (рис. 10.23).

Дія № 2. Правоохоронець наносить удар ногою в пах (рис. 10.24).



Рис. 10.22



Рис. 10.23



Рис. 10.24

Дія № 3. Правоохоронець виконує важіль руки на зовні здійснює больовий вплив шляхом скручування руки правопорушника, натискання на його зап'ястя та ліктювий суглоб (рис. 10.25, 10.27).



Рис. 10.25



Рис. 10.26



Рис. 10.27

Дія № 4. Правоохоронець своєю правою рукою утримує за зап'ястя правопорушника, а лівою – за його дистальну ділянку передпліччя і виконує загинання руки за спину (рис. 10.26).

### ***Характерні помилки:***

- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар;
- зрив захвату виконаний недостатньо швидко;
- помилки, яких припускаються під час виконання важеля руки назовні;
- помилки при переході на затримання та конвоюванні;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату за зап'ястя обох рук спереду важе-  
лем руки до середини*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив за дистальну ділянку передпліччя або за зап'ястя двох рук працівника поліції (рис. 10.28).

Дія № 1. Правоохоронець ривком на себе виводить правопорушника з рівноваги, піднімаючи свої руки вверх вліво своєю правою рукою захоплює за зовнішнє ребро долоні правої руки правопорушника (партнера), а своєю лівою рукою – круговим рухом свого зап'ястя за дистальну ділянку передпліччя (рис. 10.29 – 10.31).

Дія № 2. Правоохоронець наносить удар ногою в пах (рис. 10.32).

Дія № 3. Правоохоронець виконує важіль руки до середини і ставить свою ліву ногу вперед, здійснює больовий вплив шляхом скручування руки правопорушника, натискання на його зап'ястя та ліктьовий суглоб, виконує загинання руки за спину (рис. 10.33).



Рис. 10.28



Рис. 10.29



Рис. 10.30



Рис. 10.31



Рис. 10.32



Рис. 10.33

### ***Характерні помилки:***

- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар;
- зрив захвату виконаний недостатньо швидко;
- помилки, яких припускаються під час виконання важеля руки до середини;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату за ноги спереду за допомогою за-  
тримання ривком (випереджаючи захват правопорушника)*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома рука-  
ми намагається захопити за ноги працівника поліції для здійс-  
нення подальшого повалення його на землю (рис. 10.34).

Дія № 1. Правоохоронець виконує великий крок лівою но-  
гою назад і одночасно за допомогою зовнішнього нижнього  
блоку лівою рукою відбиває праву руку правопорушника  
(рис. 10.35).

Дія № 2. Правоохоронець захоплює лікоть правопорушни-  
ка (рис. 10.36).



Рис. 10.34



Рис. 10.35



Рис. 10.36

Дія № 3. Правоохоронець виводить правопорушника з рів-  
новаги ривком на себе за ліктьовий суглоб і одночасно завдає  
удар коліном (рис.10.37).



Рис. 10.37

Дія № 4. Правоохоронець своєю правою рукою утримує за зап'ястя правопорушника, а лівою – за його дистальну ділянку передпліччя або за ліктьовий суглоб і виконує загинання руки за спину (рис. 10.38–10.40).



Рис. 10.38



Рис. 10.39



Рис. 10.40

### ***Характерні помилки:***

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- блок і захват руки правопорушника виконаний повільно;
- співробітник не зійшов з лінії атаки;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар;
- помилки, яких припускаються під час виконання затримання ривком;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутній больовий вплив на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату за ноги спереду за допомогою за-  
тримання загином руки за спину*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками намагається захопити за ноги працівника поліції для здійснення подальшого повалення його на землю (рис. 10.41, 10.42).

Дія № 1. Правоохоронець виконує великий крок правою ногою назад (звільняючись від захвату) і одночасно завдає удар лівим ліктем у потилицю правопорушника (рис. 10.43).



Рис. 10.41



Рис. 10.42



Рис. 10.43

Дія № 2. Правоохоронець захоплює голову правопорушника і (за допомогою надавлювання на очі) розвертає правопорушника спиною до себе (рис. 10.44–10.46).



Рис. 10.44



Рис. 10.45



Рис. 10.46.

Дія № 3. Правоохоронець своєю правою рукою підхоплює праву руку правопорушника за зап'ястя і виводить його з рівноваги (рис. 10.47).

Дія № 4. Правоохоронець наносить удар ногою в підколінний згин правопорушника, а своєю лівою рукою захоплює його ліктювий суглоб правої руки (рис. 10.48).

Дія № 4. Правоохоронець виконує важіль руки до середини і ставить свою ліву ногу вперед, здійснює больовий вплив шляхом скручування руки правопорушника, натискання на його зап'ястя та ліктювий суглоб, виконує загинання руки за спину (рис. 10.49, 10.50).



Рис. 10.47



Рис. 10.48



Рис. 10.49.



Рис. 10.50.

### ***Характерні помилки:***

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- крок назад і удар ліктем виконані повільно;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар;

- помилки, яких припускаються під час виконання затримання ззаду;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату тулуба (без рук) спереду*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив за тулуб працівника поліції (рис. 10.51).

Дія № 1. Правоохоронець завдає удар коліном у пах одночасно відштовхує руками голову правопорушника руками (рис. 10.52, 10.53).



Рис. 10.51



Рис. 10.52



Рис. 10.53.

Дія № 2. Правоохоронець двома руками завдає удар по руках правопорушника для розірвання його захоплення (рис. 10.54–10.56).

Дія № 3. Правоохоронець захоплює руку правопорушника на затримання його ривком (у разі необхідності нанести ще один удар коліном) (рис. 10.57, 10.58).

Дія № 4. Правоохоронець виконує загин руки за спину (рис. 10.59, 10.60).



Рис. 10.54



Рис. 10.55



Рис. 10.56



Рис. 10.57



Рис. 10.58



Рис. 10.59



Рис. 10.60

### **Характерні помилки:**

- відсутні відволікаючі удари, або завдані не у вразливі місця;
- затримка між звільненням від захвату та переходом на затримання;
- помилки, яких припускаються під час виконання затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату тулуба (з руками) спереду (випереджуючи захват правопорушника)*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками намагається захопити за тулуб працівника поліції (рис. 10.61).

Дія № 1. Правоохоронець виконує захисні дії на випередження від захвату його за тулуб, виконуючи подвійний блок своїми двома руками і завдає удар ногою в пах (рис. 10.62).

Дія № 2. Правоохоронець захоплює праву руку правопорушника способом «ривком» (рис. 10.63)



Рис. 10.61



Рис. 10.62



Рис. 10.63.

Дія № 3. Правоохоронець виконує загинання руки за спину (рис. 10.64, 10.65).



Рис. 10.64



Рис. 10.65.

### ***Характерні помилки:***

- блок і відволікаючий удар виконані в'яло;
- рука захоплена неправильно;
- затримка між звільненням від захвату та переходом на затримання;
- помилки, яких припускаються під час виконання затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### *Звільнення від захвату тулуба (з руками) спереду*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками намагається захопити за тулуб працівника поліції з його руками (рис. 10.66).

Дія № 1. Правоохоронець відштовхує правопорушника руками на рівні талії (чим звільнити простір для удару) і завдає удар коліном у пах (одночасно виконуючи ривок руками до себе) (рис. 10.66–10.68).

Дія № 2. Правоохоронець виконує крок правою ногою назад, енергійним рухом руками, розриває захват і захоплює руку правопорушника (рис. 10.69, 10.70).



Рис. 10.66



Рис. 10.67



Рис. 10.68

Дія № 3. Правоохоронець виконує затримання правопорушника способом «ривком» (рис. 10.71).



Рис. 10.69



Рис. 10.70



Рис. 10.71

Дія № 4. Правоохоронець виконує загинання руки за спину (рис. 10.72, 10.73).

#### ***Характерні помилки:***

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- поштовх, удар коліном (з ривком на себе) виконані недостатньо потужно;
- не виконаний крок назад з пониженням центру ваги;
- правопорушник не виведений з рівноваги;



Рис. 10.72



Рис. 10.73

- рух руками (збив захвату) недостатньо сильний;
- помилки, яких припускаються під час виконання затримання ривком;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Детальніше ознайомитися з технікою виконання звільнення від захватів та обхватів при підході спереду можна за покликанням: <https://youtu.be/46-sT-nDD0Q>, або відсканувавши QR-код*



### 10.3. Звільнення від захватів та обхватів правопорушника при підході ззаду

*Звільнення від захвату за волосся ззаду загином руки за спину*

Вихідне положення: правопорушник, підійшовши ззаду, своєю правою рукою захопив працівника поліції за волосся.

Дія № 1. Правоохоронець захоплює праву руку правопорушника за зап'ястя своїми двома руками і притискає до своєї голови, одночасно виводить його з рівноваги на себе і наносить удар ногою в голілку (рис. 10.74 – 10.76).

Дія № 2. Правоохоронець виконує розвертання навколо своєї осі, здійснюючи больовий прийом на зап'ястя правопорушника (рис. 10.77–10.79).



Рис. 10.74



Рис. 10.75



Рис. 10.76



Рис. 10.77



Рис. 10.78



Рис. 10.79

Дія № 3. Правоохоронець, у разі необхідності, може нанести додатковий удар ногою для звільнення захвату за волосся (рис. 10.80, 10.81).

Дія № 4. Правоохоронець виконує загинання руки за спину (рис. 10.82–10.84).



Рис. 10.80



Рис. 10.81



Рис. 10.82



Рис. 10.83

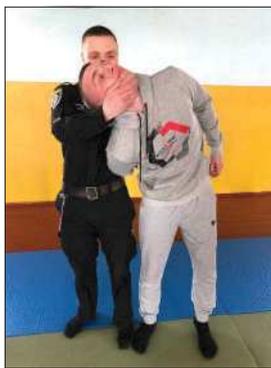


Рис. 10.84

### ***Характерні помилки:***

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- зап'ястя правопорушника недостатньо сильно притиснуте до голови;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар ногою в гомілку;
- розворот виконаний недостатньо швидко;

- помилки, що припускаються при виконанні больового прийому на зап'ястя переході на затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від задушливого захвату за шию плечем і передпліччям ззаду за допомогою затримання загин руки за спину*

Вихідне положення: правопорушник при підході ззаду, своїми двома руками захопив працівника поліції за шию на удушення (рис. 10.85).

Дія № 1. Правоохоронець притискає підборіддя до грудей (захистити шию), одночасно захоплює руку правопорушника двома руками зверху і так послабляє захват (рис. 10.86).

Дія № 2. Правоохоронець наносить удар ногою (п'ятою) в голілку або в підйом стопи (рис. 10.85, 10.86).

Дія № 3. Правоохоронець виконує ривок своїми руками і пониженням центру власної ваги послабляє захват (зробити крок вбік з енергійним рухом тазом). (рис. 10.87).



Рис. 10.85



Рис. 10.86



Рис. 10.87

Дія № 4. Правоохоронець не відпускаючи руки правопорушника, з кроком назад, звільняє свою голову від захвату (рис. 10.88, 10.89).

Дія № 5. Правоохоронець захоплює руку правопорушника та фіксує зігнуту його руку за спиною (рис. 10.90).



Рис. 10.88



Рис. 10.89

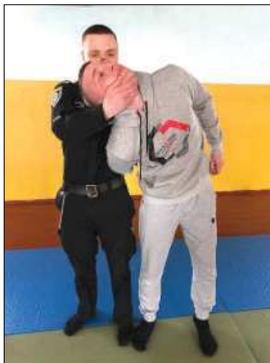


Рис. 10.90

### **Характерні помилки:**

- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- щелепа не притиснута до грудей;
- правопорушник не виведений з рівноваги;
- відсутній відволікаючий удар ногою в голітку;
- щелепа не повернута в бік згину ліктя правопорушника;
- помилки, яких припускаються під час виконання затримання «замком»;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від задушливого захвату пальцями рук при підході ззаду за допомогою затримання ззаду*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив працівника поліції за шию, підійшовши ззаду (рис. 10.91).

Дія № 1. Правоохоронець притискає підборіддя до грудей і піднімає плечі, одночасно завдає удар правою ногою в коліно (рис. 10.92, 10.93).



Рис. 10.91



Рис. 10.92



Рис. 10.93

Дія № 2. Правоохоронець з кроком правою ногою назад-вправо піднімає руки вгору і обертається навколо своєї осі (збиваючи своєю рукою руки правопорушника), але продовжує контролювати ближню руку правопорушника (рис. 10.94–10.96).



Рис. 10.94



Рис. 10.95



Рис. 10.96.

Дія № 3. Правоохоронець підхоплює ближню руку правопорушника і наносить удар своєю лівою ногою в його підколінний згин (рис. 10.97).

Дія № 4. Правоохоронець виконує загинання руки за спину (рис. 10.98, 10.99).



Рис. 10.97



Рис. 10.98



Рис. 10.99.

### **Характерні помилки:**

- співробітник не притиснув щелепу до грудей;
- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- розворот здійснено занадто повільно;
- не захоплено ближню руку правопорушника;
- неправильно захоплено руку правопорушника;
- відволікаючі удари виконані несвоєчасно;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від задушливого захвату пальцями рук при підході ззаду за допомогою больового прийому на пальці з подальшим затримання «нирком»*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив працівника поліції за шию при підході ззаду (рис. 10.100).

Дія № 1. Правоохоронець притискає підборіддя до грудей і піднімає плечі (рис. 10.101).

Дія № 2. Правоохоронець виводить з рівноваги правопорушника на себе і наносить удар правою ногою в його коліно (рис. 10.102).



Рис. 10.100



Рис. 10.101



Рис. 10.102

Дія № 3. Правоохоронець захоплює пальці правопорушника та звільнює захват своєї шиї через больовий вплив на нього (рис. 10.103).

Дія № 4. Правоохоронець відпускає одну руку правопорушника та наносить удар ліктем своєю лівою рукою (одночасно зміщується вбік-назад) (рис. 10.104).

Дія № 5. Правоохоронець «нирком» проходить під рукою правопорушника, за необхідності наносить йому удар ребром стопи у підколінний згин (рис. 10.105).



Рис. 10.103



Рис. 10.104



Рис. 10.105

Дія № 6. Правоохоронець виконує загин руки за спину (Рис. 10.106-10.108).



Рис. 10.106



Рис. 10.107

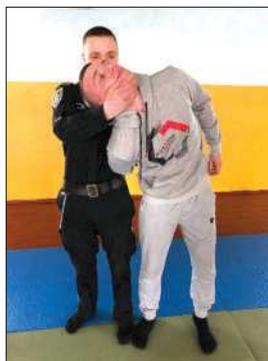


Рис. 10.108

### ***Характерні помилки:***

- співробітник не притиснув щелепу до грудей;
- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- пальці правопорушника захоплені неправильно;
- не завдано відволікаючих ударів ліктем і ребром стопи;
- відволікаючі удари виконані несвоєчасно;
- помилки при виконанні затримання ззаду;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутність больового впливу на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Звільнення від захвату тулуба (з руками) ззаду і затримання загином руки за спину*

Вихідне положення: правопорушник своїми двома руками захопив працівника поліції за тулуб з руками підійшовши ззаду (рис. 10.109).

Дія № 1. Правоохоронець завдає удар головою в обличчя або ногою в гомілку правопорушника, одночасно підхоплює пальці та здійснює больовий вплив, щоб звільнити захват (рис. 10.110-10.113).



Рис. 10.109



Рис. 10.110



Рис. 10.111



Рис. 10.112

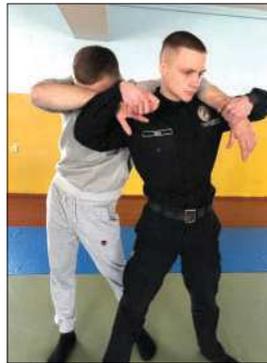


Рис. 10.113

Дія № 2. Правоохоронець відпускає одну руку правопорушника і своєю лівою рукою завдає удар ліктем (одночасно зміщуємося вбік-назад) (рис. 10.114).

Дія № 3. Правоохоронець виконує прохід під рукою правопорушника, у разі необхідності наносить йому додатковий удар коліном у сонячне сплетіння (рис. 10.115, 10.116).

Дія № 4. Правоохоронець виконує загин руки за спину (рис. 10.117-10.19).

#### ***Характерні помилки:***

- правоохоронець втратив рівновагу;
- звільнення від захвату розпочато із затримкою;
- пальці правопорушника захоплені неправильно;



Рис. 10.114



Рис. 10.115



Рис. 10.116



Рис. 10.117



Рис. 10.118

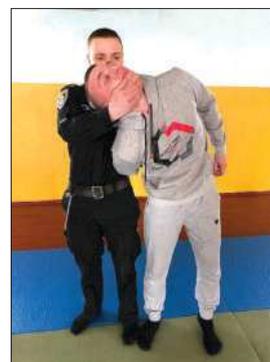


Рис. 10.119

- не завдано ударів ліктем і коліном;
- відновлювальні удари виконані несвоєчасно;
- помилки під час виконання затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою (часткова, повна);
- відсутній больовий вплив на руку правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

*Детальніше ознайомитися з технікою виконання звільнення від захватів та обхватів при підході ззаду можна за покликанням: <https://youtu.be/ROVX08rBsaM>, або за QR-кодом*



### **Запитання для самоконтролю**

1. Вдосконалення прийомів самостраховки при падіннях вперед, назад, вбік.
2. Вдосконалення прямих ударів руками на верхньому і середньому рівнях та ногою на нижньому та середньому рівнях на боксерських мішках та маківарах.
3. Імітація виконання прийомів з уявним правопорушником і з борцівським манекеном.
4. Дати класифікацію прийомів звільнення.
5. Які основні технічні дії окремого прийому звільнення?
6. Найсприятливіші ситуації для застосування базових прийомів звільнення від захватів та обхватів.
7. Типові помилки при виконанні прийомів звільнення від захватів при підході правопорушника зі сторони спини.
8. Дії співробітника правоохоронних органів після звільнення від захватів та обхватів.
9. Вдосконалення складно-координаційних рухів за допомогою заходів фізичного впливу.
10. Розвиток рухових якостей за допомогою заходів фізичного впливу.
11. Перелічити вразливі місця на тілі людини та пояснити наслідки після нанесення ударів по них.
12. Які є правові підстави застосування заходів фізичного впливу?
13. Особливості звільнення від захватів при підході правопорушника спереду.
14. Дати перелік характерних помилок при звільненні від захватів при підході правопорушника спереду.

Розділ 11

**ТЕХНІКА ПРИЙОМІВ ЗАХИСТУ  
ВІД НАПАДУ ОЗБРОЄНОГО  
ПРАВОПОРУШНИКА  
З ПОДАЛЬШИМ ЙОГО ЗАТРИМАННЯМ**

Цей розділ допоможе правоохоронцям у навчанні та виконанні застосування прийомів захисту від озброєного правопорушника ножем та вогнепальною зброєю під час виникнення екстремальних ситуацій. Вивчення прийомів захисту від озброєного правопорушника рекомендується проводити спочатку частинами, а пізніше суцільне виконання прийому, коли всі частини рухів цього прийому освоєно і виконуються технічно правильно. Успіх засвоєння прийомів поліцейськими, це їхнє багаторазове повторення під час практичного заняття із спеціальної фізичної підготовки. Постійне відпрацювання правоохоронцями прийомів захисту від озброєного правопорушника дають змогу їхньому організму закарбувати м'язову пам'ять, адже в екстремальних ситуаціях, коли виникає пряма загроза життю і здоров'ю правоохоронцю дуже часто немає часу роздумувати над технічними прийомами.

### **11.1. Захист від ударів ножем**

Проти озброєного ножем злочинця захищатися надзвичайно важко. У такій ситуації необхідно не тільки володіти прийомами, але й мати хорошу психологічну підготовку. Працівнику правоохоронних органів потрібно реально розуміти наслідки атаки ножем і навіть, тренуючись з навчальною зброєю, вчитися відбивати атаки простими та ефективними прийомами, демонструючи свою психологічну перевагу.

У двобойі з озброєним правопорушником потрібно уважно слідкувати за його діями, швидко оцінювати ситуацію. Але досвідчений правопорушник може миттєво змінити напрямок атаки, щоб використати ефект несподіванки (перехват ножа з однієї руки в другу, нанесення ударів зверху-збоку, знизу-

збоку, навідліг–знизу, навідліг–зверху, прямим уколом в різні частини тіла людини). Тому необхідно постійно контролювати дистанцію до правопорушника, щоб був час для відбиття атаки. Можливо правоохоронцю слід ухилитись назад з відходом на декілька кроків від нанесених ударів ножем правопорушником, а тоді, використавши свою швидкість, реакцію, вибухову силу, підловивши один із ударів озброєної руки правопорушника, чітко виконати захисну дію і подальший прийом. Зауважимо, що не варто втрачати контроль за озброєною рукою правопорушника, відповідно, правоохоронець в момент нападу має бути максимально зосереджений, психологічно витриманий, контролювати координацію рухів та бути впевненим у своїх діях.

Під час обеззброєння правопорушника найважливішим є захист, який забезпечує вашу безпеку. Лише вибравши правильну дистанцію, відбивши удар правопорушника і захопивши озброєну руку, можна розпочинати контратаку. Контратакуючі дії – це такі дії, щоб при виконанні прийому уникнути бійки з ножем, а після захоплення озброєної руки правопорушника створити больовий вплив та обеззброїти його.

#### *Захист від удару ножем зверху важелем руки до середини*

Залежно від дистанції розташування правопорушника перед правоохоронцем з кроком правою ногою назад, або з кроком лівою ногою вперед виконати верхній блок передпліччям різнойменної руки, зупинивши озброєну руку правопорушника, водночас лезо ножа озброєної руки правопорушника спрямоване з боку від голови правоохоронця (рис. 11.1). Правою рукою захопити його за ділянку долоні та зап'ястя зверху і вдарити правою ногою в пах (рис. 11.2–11.5).

Виконати важіль руки до середини з кроком лівої ноги вперед, притиснувши плечовий суглоб правопорушника до свого коліна. Виконати больовий вплив методом скручування руки правопорушника, одночасно натиск на зап'ястя, ліктювий та плечовий суглоб. Обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.6–11.12).



Рис. 11.1



Рис. 11.2



Рис. 11.3



Рис. 11.4



Рис. 11.5



Рис. 11.6



Рис. 11.7



Рис. 11.8



Рис. 11.9



Рис. 11.10



Рис. 11.11



Рис. 11.12

Подальші дії правоохоронця рекомендуються виконанням больового впливу в положенні загину руки правопорушника за спину та подати команду «на коліна», «лягти на живіт», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.13, 11.14).

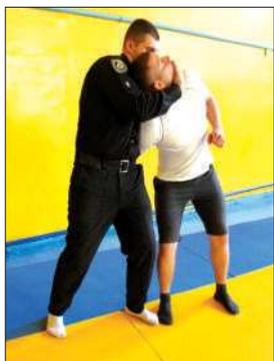


Рис. 11.13



Рис. 11.14



Рис. 11.15

### ***Характерні помилки:***

- відбив передпліччям виконаний мляво;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після відволікаючого удару;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;

- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножом правопорушника;
- помилки, що припускаються під час виконання важеля руки до середини;
- помилки, що припускаються при переході на затримання після важеля руки до середини;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- відсутній больовий вплив перед загинанням руки правопорушника за спину;
- відсутній больовий вплив під час виконання обеззброювання правопорушника;
- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній контроль больового впливу при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

#### *Захист від удару ножом знизу затриманням «ривком»*

Залежно від дистанції розташування правопорушника перед правоохоронцем з кроком правою ногою назад, або лівою ногою вперед виконати блокування з одночасним захопленням озброєної руки правопорушника (передпліччями схрещених рук вниз, ліва рука на зап'ясті, права рука зверху на лікті), відвести його руку ліворуч (рис. 11.15). Міцно тримати руку правопорушника за лікоть правою рукою і зустрічним зусиллям передпліччям лівою рукою, одночасно вдарити ногою в пах (рис. 11.16, 11.17).

Виконати загин руки ривком на себе (загнути його руку за спину зустрічним зусиллям двох рук) (рис. 11.18). Виконати правою рукою больовий вплив натиск на зап'ястя та обеззброїти правопорушника, відкинувши на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відпечатки його пальців на рукоятці ножа (рис. 11.19–11.21).

Подальші дії правоохоронця рекомендуються виконанням больового впливу в положенні загину руки правопорушника за спину та подати команду «на коліна», «лягти на живіт», надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 11.22, 11.23).



Рис. 11.16



Рис. 11.17



Рис. 11.18



Рис. 11.19



Рис. 11.20



Рис. 11.21



Рис. 11.22



Рис. 11.23



Рис. 11.24

### ***Характерні помилки:***

- захист виконаний мляво;
- неправильно вибрана дистанція для захисту;
- не відведена рука правопорушника ліворуч після виконання захисту;
- помилки, що припускаються при виконанні затримання ривком;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після нанесення відволікаючого удару;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножем правопорушника;
- відсутній больовий вплив під час виконання обеззброювання правопорушника;
- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

### *Захист від прямого удару ножем способом важелем руки назовні*

З кроком лівою ногою вперед-ліворуч виконати зовнішній блок передпліччям різнойменної руки до середини одночасно чітко відійти з лінії від нанесення удару ножем (рис. 11.24). З виконанням зовнішнього блоку різнойменної руки правою рукою захопити зап'ястя і вдарити ногою в пах (рис. 11.25).

Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку з ножем, далі виконати перехід із сторони голови, за умови, якщо той інерційно не перевернувся обличчям до землі, натиснути коліном на плече правопорушника одночасно обеззброїти його шляхом больового впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 11.25–11.30).



Рис. 11.25



Рис. 11.26



Рис. 11.27

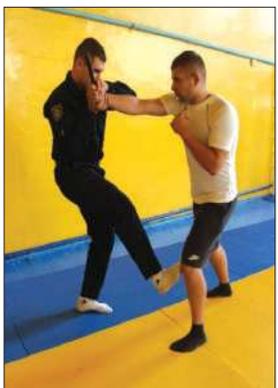


Рис. 11.28



Рис. 11.29



Рис. 11.30

Обеззброївши правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.31–11.33).

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 11.34–11.35).

### ***Характерні помилки:***

- недостатньо швидко виконаний відхід з лінії атаки;
- захист передпліччям виконаний мляво;
- правопорушник не виведений з рівноваги важелем назовні;



Рис. 11.31



Рис. 11.32



Рис. 11.33



Рис. 11.34



Рис. 11.35



Рис. 11.36

- помилки, що допускаються при виконанні важеля руки назовні;
- неправильно вибрана дистанція для захисту;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після нанесення відволікаючого удару;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- прийом виконаний невпевнено;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножом правопорушника;
- відсутній больовий вплив під час виконання обеззброювання правопорушника;

- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

*Захист від удару ножем збоку  
важелем руки до середини*

Залежно від дистанції розташування правопорушника перед правоохоронцем з кроком правою ногою назад, або лівою ногою вперед, виконати блокування передпліччям двома руками озброєної руки правопорушника (рис. 11.36). Захопити його зовнішнє ребро долоні правою рукою зверху і притиснути до лівої руки, яка лишилась в положенні блоку (рука правоохоронця з вертикального блоку міняє положення на горизонтальний блок), зустрічним зусиллям утримуючи озброєну руку одночасно нанести відволікаючий удар в пах правопорушника (рис. 11.37, 11.38).



Рис. 11.37



Рис. 11.38



Рис. 11.39

Виконати важіль руки до середини з кроком лівої ноги вперед, притиснувши плечовий суглоб правопорушника до свого коліна. Виконати больовий вплив методом скручування руки правопорушника, одночасно натиснути на зап'ястя, ліктьовий та плечовий суглоб (рис. 11.39). Обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа,

щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.40–11.42).



Рис. 11.40



Рис. 11.41



Рис. 11.42

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна», «Лягти на живіт», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.43–11.47).



Рис. 11.43



Рис. 11.44



Рис. 11.45

### ***Характерні помилки:***

- відбив передпліччям виконаний мляво;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після відволікаючого удару;



Рис. 11.46



Рис. 11.47



Рис. 11.48

- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножом правопорушника;
- помилки, що припускаються під час виконання важеля руки до середини;
  - помилки, що припускаються при переході на затримання після важеля руки до середини;
  - не відібраний ніж у правопорушника;
  - відсутній больовий вплив перед загинанням руки правопорушника за спину;
  - відсутній больовий вплив при виконанні обеззброювання правопорушника;
  - ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
  - відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
  - порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

*Захист від удару ножом збоку  
з виконанням кидка «задня підніжка»*

Акцентуємо на тому, що правопорушник, нанісши удар ножом правою рукою збоку, може здійснити крок лівою, або правою ногою на правоохоронця. Відповідно, при виконанні

прийому потрібно зосередитись на підніжку правої ноги правопорушника.

З кроком правої ноги вперед–праворуч і поворотом ліворуч виконати двійний блок двома руками частиною передпліччя зупинивши озброєну руку правопорушника і захопити її за зап'ястя. Одночасно, після захоплення за зап'ястя вдарити навідліг кулаком в голову (рис. 11.48–11.50).



Рис. 11.49



Рис. 11.50



Рис. 11.51

Захопити одяг на плечі правопорушника правою рукою, а лівою – міцно тримати за зап'ястя озброєну руку правопорушника і провести кидок задньою підніжкою (рис. 11.51). За необхідності, коли правопорушник робить зайві небезпечні рухи, виконати додатковий удар ногою або рукою, здійснити больовий вплив на його руку шляхом натиску на зап'ястя, ліктьовий суглоб та скручування руки (рис. 11.52, 11.53).

Виконати перехід від голови, міцно тримаючи озброєну руку правопорушника, та перевернути його обличчям до землі (рис. 11.54). Далі натиснути коліном на його плече, одночасно обеззброїти його шляхом больового впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 11.55). Обеззброївши правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.56, 11.57).

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 11.58, 11.59).



Рис. 11.52



Рис. 11.53

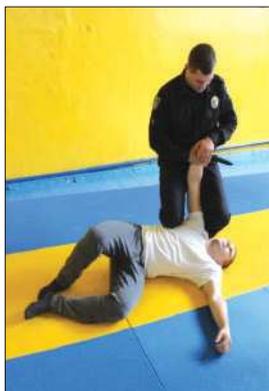


Рис. 11.54

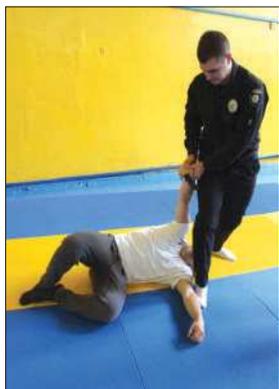


Рис. 11.55



Рис. 11.56



Рис. 11.57



Рис. 11.58



Рис. 11.59



Рис. 11.60

### *Характерні помилки:*

- захист передпліччями виконаний мляво;
- озброєна рука не захоплена за зап'ястя;
- удар навідліг виконаний із запізненням;
- помилки, що припускаються під час виконання кидка задньою підніжкою;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після відволікаючого удару;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножем правопорушника;
- відсутній больовий вплив перед загинанням руки правопорушника за спину;
- відсутній больовий вплив при виконанні обеззброювання правопорушника;
- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

### *Захист від удару ножем зверху способом вузлом руки зверху*

З кроком лівою ногою вперед–ліворуч відбити руку правопорушника різнойменним передпліччям вгору (рис. 11.60). Праву руку накласти на ліктювий згин правопорушника так, щоб захопити свою ліву руку через руку правопорушника, створивши вузол, і одночасно вдарити ногою в пах (рис. 11.61–11.63).

Далі виконати прийом з верхнім вузлом на зовні, кинувши правопорушника на землю, і загнути озброєну руку за спину (рис. 11.64, 11.65).

Обеззброївши правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа (рис. 11.66, 11.67).



Рис. 11.61



Рис. 11.62



Рис. 11.63



Рис. 11.64



Рис. 11.65



Рис. 11.66

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники та провести поверхневий огляд (рис. 11.68–11.71).

### *Характерні помилки:*

- відбив передпліччям виконаний мляво;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням;
- помилки, що припускаються при виконанні вузла руки зверху;
- ніж під час проведення вузла знаходиться на занадто близькій відстані від вас;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;



Рис. 11.67



Рис. 11.68



Рис. 11.69



Рис. 11.70



Рис. 11.71



Рис. 11.72

- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрачено рівновагу під час проведення прийому;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- відсутній больовий вплив під час виконання обеззброювання правопорушника;
- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

*Захист від удару ножем збоку  
способом «передня підніжка»*

З кроком правої ноги вперед–праворуч і поворотом ліворуч виконати блок від озброєної руки правопорушника двома передпліччями, далі захопити зап'ястя озброєної руки правопорушника і вдарити навідліг кулаком в голову (рис. 11.72, 11.73).



Рис. 11.73



Рис. 11.74



Рис. 11.75

Лівою рукою міцно тримати зап'ястя, а правою рукою захопити праву руку правопорушника за одяг на плечі та провести кидок передньою підніжкою (рис. 11.74–11.79).

Виконати больовий вплив, шляхом натискання на зап'ястя руки правопорушника (рис. 11.80).



Рис. 11.76



Рис. 11.77



Рис. 11.78



Рис. 11.79



Рис. 11.80

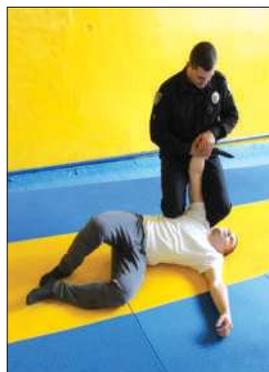


Рис. 11.81

Якщо не вдається обеззброїти правопорушника, коли той лежить на спині, то поліцейському потрібно виконати перехід з боку голови і перевернути його обличчям до землі. Далі обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.81–11.84).



Рис. 11.82



Рис. 11.83



Рис. 11.84

Рекомендується надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.85, 11.86).



Рис. 11.85



Рис. 11.86



Рис. 11.87

### *Характерні помилки:*

- захист передпліччями виконаний мляво;
- не захоплена озброєна рука правопорушника;
- удар навідліг виконаний із запізненням;
- прийом виконаний невпевнено;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- помилки, яких припускаються під час виконання кидка передньою підніжкою;
  - не відібраний ніж у правопорушника;
  - відсутній больовий вплив при виконанні обеззброювання правопорушника;
  - ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
  - відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
  - порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

### *Захист від удару ножем збоку в талуб важелем руки до середини*

Залежно від дистанції розташування правопорушника перед правоохоронцем з кроком правою ногою назад, або лівою ногою вперед, виконати блок, зупинивши руку право-

порушника зверху-вниз передпліччям різнойменної руки (рис. 11.87). Захопити його зовнішнє ребро долоні правою рукою зверху і притиснути до лівої руки, яка залишилась у положенні блоку, зустрічним зусиллям утримуючи озброєну руку одночасно нанести відволікаючий удар у пах правопорушника (рис. 11.88, 11.89).



Рис. 11.88



Рис. 11.89



Рис. 11.90

Виконати важіль руки до середини з кроком лівої ноги вперед, притиснувши плечовий суглоб правопорушника до свого коліна (рис. 11.90, 11.91).



Рис. 11.91



Рис. 11.92



Рис. 11.93

Виконати больовий вплив методом скручування руки правопорушника, одночасно натиск на зап'ястя, ліктювий та плечовий суглоб. Обеззброїти правопорушника, відкинути

на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.92–11.94).



Рис. 11.94



Рис. 11.95



Рис. 11.96

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти на живіт!», надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.95–11.98).



Рис. 11.97



Рис. 11.98



Рис. 11.99

### *Характерні помилки:*

- відбив передпліччям виконаний мляво;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після відволікаючого удару;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;

- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножем правопорушника;
- помилки, яких припускаються під час виконання важеля руки до середини;
- помилки, що припускаються при переході на затримання після важеля руки до середини;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- відсутній больовий вплив перед загинанням руки правопорушника за спину;
- відсутній больовий вплив при виконанні обеззброювання правопорушника;
- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

*Захист від удару ножем навідліг в голову  
важелем руки назовні*

Залежно від дистанції розташування правопорушника перед правоохоронцем з кроком правою ногою назад, або лівою ногою вперед відбити руку правопорушника передпліччями двох рук (рис. 11.99). Захопити його зап'ястя двома руками (але спочатку лівою рукою захопити озброєну руку правопорушника за зап'ястя і розвернути її із лезом ножа, щоб не порізати іншу руку, яка підхоплює на міцне утримання) і вдарити ногою в пах (живіт) (рис. 11.100–11.103).

Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку з ножем, даліше виконати перехід із сторони голови, за умови, якщо той інерційно не перекутився обличчям до землі, натиснути коліном на плече правопорушника одночасно обеззброїти його шляхом больового впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб. Обеззброївши правопорушника, відкинути на безпечну відстань ножа, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці ножа, загнути руку правопорушника за спину (рис. 11.104–11.109).



Рис. 11.100



Рис. 11.101



Рис. 11.102

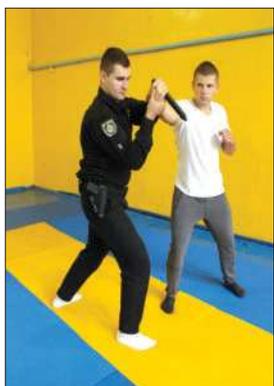


Рис. 11.103



Рис. 11.104



Рис. 11.105



Рис. 11.106



Рис. 11.107



Рис. 11.108



Рис. 11.109



Рис. 11.110



Рис. 11.111

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.110–11.113).



Рис. 11.112



Рис. 11.113



Рис. 11.114

### ***Характерні помилки:***

- відбив передпліччями виконаний не чітко і близько до тулуба;
- помилки, яких допускаються під час виконання важеля руки назовні;
- недостатньо швидко виконаний відхід з лінії атаки;
- правопорушник не виведений з рівноваги важелем назовні;
- неправильно вибрана дистанція для захисту;

- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після завдання відволікаючого удару;
- не відібраний ніж у правопорушника;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножем правопорушника;
- відсутній больовий вплив при виконанні обеззброювання правопорушника;
- ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

## **11.2. Захист від погрози пістолетом**

Захист від погрози вогнепальною зброєю – одна із найскладніших технік самозахисту. Нападаючого, що замахується на вас ножем або палицею, можна випередити, а тому, хто тримає в руці пістолет достатньо натиснути на спуск. З близька боротися із злочинцем, який озброєний пістолетом, ризиковано і небезпечно. Здалека це взагалі неможливо. Якщо той, хто захищається, спробує наблизитися до правопорушника і захопити руку з пістолетом, то може пролуhati постріл. Тому прийоми обеззброювання проводяться тільки тоді, коли правопорушник, озброєний пістолетом, перебуває поруч з вами і погрожує зброєю або намагається дістати пістолет.

Будь-яка зброя – ніж, палиця або кастет – дає нападаючому відчуття переваги, а надто вогнепальна зброя. У злочинця, який тримає в руці пістолет і намагається вас залякати, почуття переваги часто переходить у самовпевненість. Завдяки цьому у нього знижується готовність до миттєвих дій, що уповільнює його реакцію на раптові дії з боку того, хто захищається. Якщо злочинець мав на меті застрелити правоохоронця, він зробив би це одразу, але його намір ймовірно все-таки здійснити втечу від правоохоронця, щоб уникнути покарання згідно з чинним законодавством.

Коли озброєний правопорушник знаходиться на незручній дистанції для правоохоронця і не підпускає його до себе, в такому випадку правоохоронець може нічого не робити, не ризикувати своїм життям і життям інших людей, а відпустити його до подальшого більш зручного затримання, коли будуть присутні більше поліцейських, або відповідний спеціальний підрозділ. Але такі дії правоохоронця можливі за умови, коли немає прямої загрози життю і здоров'ю людям та поліцейським.

Якщо правоохоронець бачить, що правопорушник не впевнений у своїх діях і володінні зброєю, тоді можливо підловити момент для виконання прийому й обеззброєння. В такому випадку у правоохоронця має бути повільна фаза рухів, яких вимагає правопорушник для правоохоронця, наприклад: підняти руки в гору, повільно підійти чи відійти тощо, інакше швидкими рухами правоохоронець може налякати правопорушника і він натисне на спусковий гачок. Відповідно, у правоохоронця має бути присутня повільна фаза, яка раптово переходить у швидку вибухову фазу рухів для виконання прийому і обеззброювання правопорушника.

Описані у цьому розділі прийоми захисту припускають, що правопорушник погрожує пістолетом з відстані витягнутої руки (впритул). Ви повинні підкоритися наказу озброєного злочинця підняти руки. Піднімайте їх повільно, трохи вгору під кутом 90°. Намагайтесь ні в якому разі не видавати свого наміру захищатися. Приведення в дію вогнепальної зброї не вимагає спеціальних підготовчих дій (замах, наближення) і тому завжди присутній ризик і небезпека. Завжди потрібно пам'ятати, що будь-яка помилка в цій ситуації може коштувати життя. Тому всі прийоми захисту від спрямованої вогнепальної зброї необхідно відпрацьовувати ретельно і доводити до автоматизму, проводити швидко і рішуче. Під час відпрацювання цих прийомів потрібно обов'язково виконувати одну найголовнішу умову – миттєвий відхід з лінії пострілу всім корпусом і фіксацією озброєної руки правопорушника. І ще одна умова – під час відпрацювання прийомів захисту від погрози вогнепальною зброєю бажано використовувати макети зброї, близькі за формою і вагою до оригіналу.

Тренування проводиться так, щоб правоохоронець навчився оцінювати навколишнє середовище, щоб у нього чітко працював центральний і периферійний зір. Залежно від ситуації, що виникла, поліцейському необхідно вдало вибрати прийом і обеззброєння правопорушника, слідкувати чи є співучасники у скоєнні злочину. Правоохоронець має прийняти швидке рішення в екстремальній ситуації, чи вибивати пістолет правопорушника (правильне визначення напрямку вибивання пістолета), чи виривати пістолет (відкидання на безпечну відстань в правильному напрямку), чи тримати пістолет при собі (коли є загроза підхопленням пістолета правопорушника іншими особами, що можуть нести пряму загрозу життю і здоров'ю людям та поліцейським).

*Обеззброювання правопорушника при погрозі пістолетом при підході спереду важелем руки назовні*

Вихідне положення: правопорушник спрямовує пістолет, тримаючи його одною рукою в сторону правоохоронця, правоохоронець стоїть обличчям до правопорушника, руки у правоохоронця опущені (рис. 11.114).

Спочатку потрібно виконати повільну дію рухів правоохоронцем з підняттям рук догори (на вимогу правопорушника, або без його вимоги, якщо дозволяє обстановка) (рис. 11.115).

Як тільки руки правоохоронця зрівнялись на рівні пістолета під час підняття вгору, виконується «вибухова» швидка дія, з кроком лівої ноги ліворуч–вперед повернутися праворуч (зійти з лінії пострілу) одночасно захопити зап'ястя озброєної



Рис. 11.115



Рис. 11.116



Рис. 11.117

руки правопорушника лівою рукою відвести від себе і вибити пістолет правою рукою (рис. 11.116–11.118). Після вибиття пістолета правою рукою міцно захопити за зап'ястя правопорушника двома руками та вдарити ногою в пах (рис. 11.119).

Залежно від ситуації, яка склалася, правоохоронець приймає рішення, чи вибивати пістолет, чи виконувати прийом важелем руки назовні з пістолетом, а вже в положенні лежачи виконує обеззброєння правопорушника. Якщо є загроза, що вибитий правоохоронцем пістолет у правопорушника може бути застосований співучасниками у скоєнні злочину, тоді пістолет не вибивається.



Рис. 11.118



Рис. 11.119



Рис. 11.120

Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку, далі виконати перехід із сторони голови, за умови, якщо той інерційно не перевернувся обличчям до землі, перед загинанням руки за спину необхідно натиснути коліном на плече правопорушника, здійснити больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 11.120–11.125).

Зауважити, у який бік вибивався пістолет і чи на безпечній відстані він лежить від правопорушника. Вибивання на безпечну відстань пістолета здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для поліцейських і інших громадян. Подальші дії правоохоронця рекомендуються виконанням больового впливу в положенні загину руки правопорушника за спину, надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.126–11.128).



Рис. 11.121



Рис. 11.122



Рис. 11.123



Рис. 11.124



Рис. 11.125



Рис. 11.126



Рис. 11.127



Рис. 11.128



Рис. 11.129

### ***Характерні помилки:***

- відсутній відхід з лінії пострілу;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- при виконанні прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких припускаються під час виконання важеля назовні та переходу на затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- не правильно виконана повільна і швидка фаза дій;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

#### *Обеззброювання при погрозі пістолетом ззаду важелем руки назовні*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть спиною до правопорушника, руки у нього опущені, правопорушник спрямовує пістолет у бік правоохоронця (рис. 11.129). Повільно підійти назад і торкнутись спиною у ствол пістолета з одночасним повільним підняттям рук і подивитись, якою рукою приставлений пістолет правопорушника (рис. 11.130). Повертаючись кругом–праворуч, відвести зап'ястя озброєної руки правопорушника правим передпліччям з одночасним обертотом тулуба з лінії можливого вогню (рис. 11.131).

Лівою рукою захопити правопорушника за озброєне зап'ястя, одночасно міняючи бойове положення на ногах, а правою рукою вибити пістолет (рис. 11.132–11.134). Після вибиття пістолета правою рукою міцно захопити за зап'ястя правопорушника двома руками та вдарити ногою в пах (рис. 11.135).

Виконати важіль руки назовні кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку, далі виконати перехід з боку голови, за умови, якщо той інерційно не перекрутився



Рис. 11.130



Рис. 11.131



Рис. 11.132



Рис. 11.133



Рис. 11.134



Рис. 11.135



Рис. 11.136



Рис. 11.137



Рис. 11.138

обличчям до землі, перед загинанням руки за спину необхідно натиснути коліном на плече правопорушника, здійснити больовий вплив скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 11.136, 11.137). Зауважити у який бік вибивався пістолет і чи на безпечній відстані він лежить від правопорушника. Вибивання пістолета на безпечну відстань здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для поліцейських і інших громадян.

Подальші дії правоохоронця рекомендуються виконанням больового впливу в положенні загиною руки правопорушника за спину, надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.138–11.140).



Рис. 11.139



Рис. 11.140



Рис. 11.141

### ***Характерні помилки:***

- перед початком повороту ствол пістолета не впертий у спину;
- не виконано відведення передпліччям правої руки озброєну руку правопорушника;
- відсутній відхід з лінії пострілу;
- неправильне положення руки під час вибиття пістолета;
- при виконанні прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких припускаються під час виконання важеля назовні та переходу на затримання;
- повільно виконаний прийом;

- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- під час виконання прийому ствол пістолета спрямований в небезпечну сторону;
- неправильно виконана повільна і швидка фаза дій;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- не вибита зброя у правопорушника;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

*Обеззброювання при спробі витягти зброю*

*з внутрішньої кишені куртки важелем руки назовні*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть в положенні «інтерв'ю», або руки опущені у правоохоронця й опущені у правопорушника (рис. 11.141). Якщо дія правопорушника візуально підтверджується правоохоронцем, що той дійсно дістає вогнепальну зброю з внутрішньої кишені, відповідно, правоохоронець швидко реагує на виконання прийому обеззброєння правопорушника (рис. 11.142, 11.143).



Рис. 11.142



Рис. 11.143

З кроком лівою ногою вперед-вліво вийти з лінії ймовірного пострілу та захопити руку правопорушника двома руками за зап'ястя (рис. 11.144).



Рис. 11.144



Рис. 11.145

Завдати правою ногою відволікаючий удар, міцно тримаючи захоплену озброєну руку правопорушника (рис. 11.145).



Рис. 11.146



Рис. 11.147

Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю міцно тримаючи його руку з пістолетом, далі виконати перехід із сторони голови, за умови, якщо той інерційно не перевернувся обличчям до землі, натиснути коліном на плече правопорушника одночасно обеззброїти його шляхом болювого впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 11.146–11.152).

**УВАГА.** Виконання важеля руки на зовні виконується так, щоб ствол зброї був спрямований вгору, або в безпечний напрямок.



Рис. 11.148



Рис. 11.149



Рис. 11.150



Рис. 1.151



Рис. 11.152



Рис. 11.153

Далі обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань пістолет, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці пістолета, перейти на контроль руки правопорушника шляхом натиску двома колінами на шийний і поперековий відділи хребта. Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.153–11.156). Відкидання на безпечну відстань пістолет здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для поліцейських і інших громадян.



Рис. 11.154



Рис. 11.155



Рис. 11.156



Рис. 11.157

### *Характерні помилки:*

- озброєна рука правопорушника захоплена однією рукою;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- при виконанні прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких припускаються під час виконання важе-ля назовні та переходу на затримання;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- під час виконання прийому ствол пістолета спрямований у небезпечну сторону;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

#### *Обеззброювання при спробі витягнути зброю*

##### *з кишені штанів за допомогою затримання «замком»*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть в положенні «Інтерв'ю», або руки опущені у правоохоронця й опущені у правопорушника (рис. 11.157). Якщо дія правопорушника візуально підтверджується правоохоронцем, що той дійсно дістає вогнепальну зброю з зовнішньої кишені, відповідно правоохоронець швидко реагує на виконання прийому обеззброєння правопорушника.

З кроком лівою ногою вперед свою ліву руку пропустити між тулубом і правою рукою правопорушника. Одночасно права рука правоохоронця захоплює вищу частину ліктьового суглобу (рис. 11.158). Зафіксувати його руку в кишені штанів і після того з'єднати руки в «замок», вдарити ногою в пах (рис. 11.159, 11.160).

Виконати загин озброєної руки правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками частиною передпліччя, міцно тримаючи замок (рис. 11.161, 11.162).



Рис. 11.158

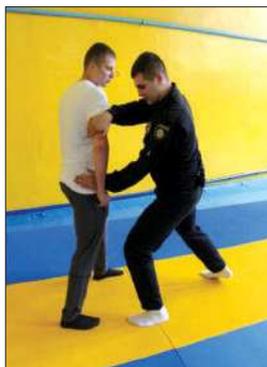


Рис. 11.159



Рис. 11.160

Далі виконати больовий вплив шляхом натискання на зап'ястя озброєної руки правопорушника (рис. 11.163). Відібрати зброю і відкинути на безпечну відстань із збереженням відбитків пальців (рис. 11.164). Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.165–11.168). Відкидання на безпечну відстань пістолет здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для поліцейських та інших громадян.



Рис. 11.161



Рис. 11.162



Рис. 11.163



Рис. 11.164



Рис. 11.165



Рис. 11.166



Рис. 11.167



Рис. 11.168



Рис. 11.169

### ***Характерні помилки:***

- не щільно затиснута рука в кишені штанів правопорушника;
- помилки, яких допускаються під час виконання затримання способом «замком»;
- надто повільно виконаний прийом;
- невпевнено виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- не відібрана зброя у правопорушника.

*Обеззброювання правопорушника  
при погрозі пістолетом спереду до голови правоохоронця  
(утриманням пістолета двома руками)*

Вихідне положення: правопорушник наставив пістолет впритул до голови правоохоронця, утримуючи його двома руками, у правоохоронця руки опущені (рис. 11.157).

З кроком лівої ноги ліворуч–вперед повернутися праворуч (зійти з лінії пострілу), захопити лівою рукою за рамку пістолета знизу, впираючись великим пальцем об спускову скобу, а правою рукою одночасно зверху пістолета, щоб заблокувати вказівним пальцем своєї правої руки курок (рис. 158). Виконати рух зустрічним зусиллям двох рук догори–вниз скручуванням пістолета правопорушника з одночасним відволікаючим ударом в ділянку «сонячне сплетіння» (рис. 11.159, 11.160).

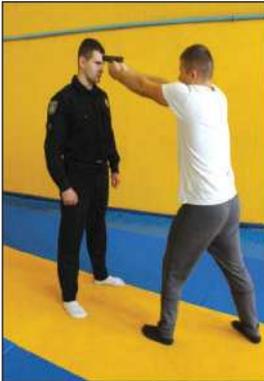


Рис. 11.170



Рис. 11.171



Рис. 11.172

Отож відібрати пістолет у правопорушника, відкинути на безпечну відстань і провести будь-яке затримання для подальшого надягання наручників і проведення поверхневого огляду (рис. 11.161–11.174).

Відкидання пістолета на безпечну відстань здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для поліцейських і інших громадян.

На рисунках 163–170 зображено проведення правоохоронцем затримання важелем руки назовні.



Рис. 11.173



Рис. 11.174



Рис. 11.175

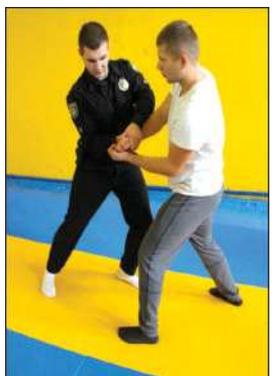


Рис. 11.176



Рис. 11.177



Рис. 11.178



Рис. 11.179

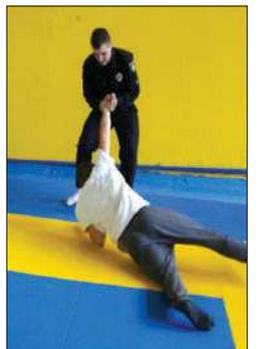


Рис. 11.180



Рис. 11.181



Рис. 11.182



Рис. 11.183



Рис. 11.184



Рис. 11.185



Рис. 11.186



Рис. 11.187

### ***Характерні помилки:***

- відсутній відхід з лінії пострілу;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- під час виконання прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких допускаються при виконанні затримання;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- неправильно виконана повільна і швидка фаза дій;

- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

*Обеззброювання правопорушника*

*при погрозі пістолетом в утриманні двома руками при підході спереду важелем руки назовні*

Вихідне положення: правопорушник наставив пістолет у бік правоохоронця (на ділянку грудей), утримуючи його двома руками (рис. 11.175).

Повільно підійти вперед до правопорушника на таку дистанцію, щоб пальцями рук можна було досягнути курок пістолета і повільно підняти руки вгору (рис. 11.176). Інакше, якщо дистанція до правопорушника довша, ніж на витягнуту руку торканням курка пістолета, відповідно, будь-який прийом обеззброювання виконувати правоохоронцем небезпечно – це може призвести до втрати його здоров'я і життя.

З кроком лівої ноги ліворуч–вперед повернутися праворуч (зійти з лінії пострілу) і одночасно захопити за дистальну частину променевої та ліктьової частини озброєної руки правопорушника своєю лівою рукою, а своєю правою рукою захопити зверху пістолет за затвор закриваючи долонею віконечко затвора (рис. 11.177).



Рис. 11.188



Рис. 11.189



Рис. 11.190

Виконати зустрічний рух з великим зусиллям двох рук, лівою рукою до себе, а правою рукою від себе скручуванням пістолета правопорушника в його руці та відібрати пістолет, відкинувши його на безпечну відстань (рис. 11.178, 11.179). Нанести правопорушнику відволікаючий удар в пах (рис. 11.180).



Рис. 11.191



Рис. 11.192



Рис. 11.193

Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку, далі виконати перехід із боку голови, за умови, якщо той інерційно не перевертеться обличчям до землі, натиснути коліном на плече правопорушника шляхом больового впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 11.181–11.186). Після больового впливу правоохоронець розвертається так, щоб двома колінами ніг натиснути на шийний і поперековий



Рис. 11.194



Рис. 11.195



Рис. 11.196



Рис. 11.197



Рис. 11.198



Рис. 11.199

відділи хребта правопорушника, тримаючи його руку для подальшого надягання наручників (рис. 11.187).

Рекомендується під больовим впливом надягнути наручники, провести поверхневий огляд (рис. 11.188–11.191). Відкидання на безпечну відстань пістолет здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для поліцейських і інших громадян.



Рис. 11.200



Рис. 11.201



Рис. 11.202



Рис. 11.203



Рис. 11.204

### ***Характерні помилки:***

- відсутній відхід з лінії пострілу;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- під час виконання прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких допускаються при виконанні важеля назовні та переході на затримання;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- неправильно виконана повільна і швидка фаза дій;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника;
- відсутній больовий вплив при надяганні правопорушнику наручників;
- порушення правил поверхневого огляду з дотриманням заходів особистої безпеки.

### **Відпрацювання наступних підготовчих вправ і технічних дій:**

1. Вдосконалення техніки нанесення ударів ногами на нижній і середній рівень на боксерських мішках та маківарах.
2. Імітація (без партнера) виконання базових больових прийомів на руки.
3. Імітація (без партнера) техніки захисту від погрози вогнепальною зброєю.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Основні елементи техніки захисту при погрозі пістолетом.
2. Типові помилки при виконанні прийомів обеззброювання.
3. Тактика дій при погрозі пістолетом.
4. Дії правоохоронця після обеззброювання правопорушника.
5. Тактико-технічні характеристики вітчизняної вогнепальної зброї.

### **Контрольні завдання**

Чітко, точно, технічно правильно, без помилок продемонструвати техніку обеззброювання:

1. При погрозі правопорушника пістолетом з близької дистанції спереду, ззаду.
2. При спробі правопорушника дістати зброю із-за ремня, з внутрішньої кишені куртки, кишені штанів.

## Розділ 12

# ТЕХНІКА ДІЙ ПРИ СПРОБІ ПРАВОПОРУШНИКА ДІСТАТИ ЗБРОЮ

У цьому розділі розглянуто техніку дій правоохоронців в тій чи іншій ситуації, коли правопорушник намагається дістати зброю для подальшого її застосування. Хочемо нагадати, що за будь-яких обставин правопорушника необхідно розглядати як особу, яка озброєна. Наприклад, при перевірці документів працівники правоохоронних органів мають дотримуватися певних превентивних заходів.

Отже, завжди передбачайте, що перед вами стоїть правопорушник, наміри, якого невідомі, відтак не виключена з його боку агресивність, наявність зброї або спеціальних засобів нападу; стійте від особи, яку перевіряєте, напівоберту справа (у стійці «очікування нападу» корпус тіла з легка нахилений в перед, ліва нога трохи по переду, права рука біля зброї на кобурі) на відстані 2–3 кроків і спостерігайте за діями особи, у якої перевіряєте документи; не стійте надто близько до особи, яку перевіряєте, бо це скує вашу рухливість та надасть можливість правопорушнику несподівано напасти на вас; слідкуйте, як особа шукає документи, можливо замість документів будуть вийняті засоби нападу. Інші співробітники повинні бути готовими для надання допомоги у випадку фізичного або збройного опору, зайнявши позиції збоку від підозрюваного, спостерігаючи за його поведінкою, одночасно спостерігаючи за оточуючими, з-поміж яких можуть бути співробітники підозрюваного; перевірку проводьте на деякій відстані від сторонніх громадян; не залишайте сторонніх осіб у себе за спиною, в тому числі заявників і потерпілих. Не рекомендується водночас розділятися (один проводить перевірку, а інший підстраховує, має зберігатися положення трикутника між правопорушником та двома правоохоронцями).

Якщо правоохоронець бачить, що правопорушник не впевнений у своїх діях, тоді можливо підловити момент для виконання прийому і обеззброєння. Відповідно у правоохоронця

має бути присутня повільна фаза, яка раптово переходить у швидку вибухову фазу рухів для виконання прийому і обеззброювання правопорушника.

Тренування проводиться так, щоб правоохоронець навчився оцінювати навколишнє середовище, щоб у нього чітко працював центральний і периферійний зір. Залежно від ситуації, що склалася, правоохоронцю необхідно вдало вибрати прийом і обеззброєння правопорушника, слідкувати чи є співучасники у вчиненні злочину. Правоохоронець має ухвалити швидке рішення в екстремальній ситуації та миттєво зміститися в лінії ймовірної атаки та зафіксувати руку правопорушника. При захисних діях необхідно пам'ятати, що на одну руку правопорушника захоплюємо її своїми двома руками. Якщо в руці правопорушника все ж зброя, то за допомогою важеля на кисть спрямовувати її від себе, щоб постріл який може статися не нашкодив правоохоронцю або оточуючим.

*Обеззброювання при спробі витягти зброю  
з внутрішньої кишені куртки  
способом «важелем руки назовні»*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні «Інтерв'ю», або руки у нього опущені, правопорушник дістає вогнепальну зброю з внутрішньої кишені куртки (рис. 12.1). Якщо дія правопорушника візуально підтверджується правоохоронцем, що той дійсно дістає вогнепальну зброю з внутрішньої кишені, відповідно правоохоронець швидко реагує на виконання прийому обеззброєння правопорушника (рис. 12.2).



Рис. 12.1



Рис. 12.2

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед–вліво вийти з лінії ймовірного пострілу та захопити руку правопорушника двома руками за зап'ястя. Завдати правою ногою відволікаючий удар, міцно тримаючи захоплену озброєну руку правопорушника (рис. 12.2).

Дія № 2. Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку з пістолетом, далі виконати перехід з боку голови, за умови, якщо той інерційно не перекрутився обличчям до землі (рис. 12.3–12.6).



Рис. 12.3

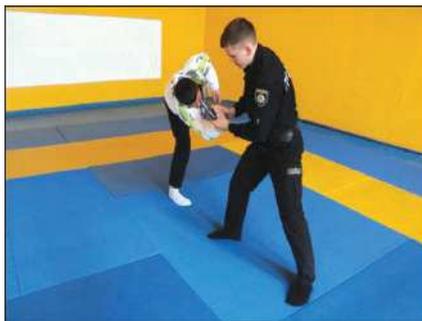


Рис. 12.4

Дія № 3. Притиснути двома колінами шийний і поперековий відділ хребта правопорушника, одночасно виконати обеззброювання шляхом больового впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 12.7 ).

Дія № 4. Далі обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань пістолет, щоб зберегти відбитки його



Рис. 12.5

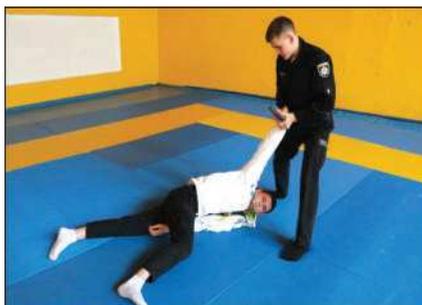


Рис. 12.6



Рис. 12.7



Рис. 12.8



Рис. 12.9

пальців на рукоятці пістолета, одягнути кайданки на руки і провести поверхневу перевірку (рис. 12.8, 12.9).

**УВАГА.** Виконання важеля руки на зовні виконується так, щоб ствол зброї був спрямований вгору, або в безпечний напрямок.

Відкидання на безпечну відстань пістолет здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у вчиненні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для правоохоронців і інших підозрілих осіб. У разі чинення опору правоохоронцю рекомендується одягнути наручники під больовим впливом. Больовий вплив здійснювати з дозуванням, а саме: правопорушник чинить опір, відповідно, підсилюється больовий вплив на нього, перестав чинити опір больовий вплив припиняється, але контроль захопленої руки правопорушника зберігається. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника.

### *Характерні помилки:*

- озброєна рука правопорушника захоплена однією рукою;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- при виконанні прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких допускаються при виконанні важеля назовні і переході на затримання;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- під час виконання прийому ствол пістолета спрямований у небезпечну сторону;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника під час виконання прийому випав і лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника.

*Обеззброювання при спробі витягнути зброю з-під ремня штанів ззаду за допомогою затримання способом «ривком»*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки його опущені, правопорушник дістає вогнепальну зброю з-під ремня штанів ззаду (рис. 12.10).



Рис. 12.10



Рис. 12.11

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед своєю лівою рукою захопити за зап'ястя, а своєю правою рукою захопити за вищу частину ліктьового суглобу за праву руку правопорушника. Одночасно вдарити ногою в пах (рис. 12.11).

Дія № 2. Міцно тримаючи захоплену праву руку правопорушника, виконати ривок на себе змістити його з рівноваги і одночасно із зустрічним зусиллям своїх двох рук загнути озброєну руку правопорушника за спину (рис. 12.12–12.15).



Рис. 12.12



Рис. 12.13

Дія № 3. Далі свою ліву руку переставити на захоплення вище ліктьового суглобу правої руки правопорушника, а своєю правою рукою виконати обеззброєння шляхом натискання на зап'ястя озброєної руки правопорушника (рис. 12.15).

Дія № 4. Відібрати зброю і відкинути на безпечну відстань із збереженням відбитків пальців правопорушника, зафіксувати загин руки за спину з подальшим його супроводженням одягання кайданків тощо (рис. 12.16, 12.17).



Рис. 12.14



Рис. 12.15



Рис. 12.16



Рис. 12.17

Відкидання на безпечну відстань пістолет здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у вчиненні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для правоохоронців і інших громадян.

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», одягнути наручники, провести поверхневу перевірку. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника.

### ***Характерні помилки:***

- захоплена рука правопорушника за передпліччя;
- помилки, яких допускаються при виконанні затримання способом «ривком»;
- надто повільно виконаний прийом;
- невпевнено виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- не відібрана зброя у правопорушника;
- відсутній відволікаючий удар;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому випав і лежить поруч з ним;
- під час виконання прийому ствол пістолета спрямований в небезпечний бік;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна).

*Обеззброювання при спробі витягти зброю  
з під ременя штанів з переду способом  
«важелем руки назовні»*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні «інтерв'ю», або руки у нього опущені, правопорушник дістає вогнепальну зброю з-під ременя штанів з переду (рис. 12.18). Якщо дія правопорушника візуально підтверджується правоохоронцем, що той дійсно дістає вогнепальну зброю з-під ременя штанів спереду, відповідно правоохоронець швидко реагує на виконання прийому обеззброєння правопорушника (рис. 12.19).

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед-вліво вийти з лінії ймовірного пострілу та захопити руку правопорушника двома руками за зап'ястя. Завдати правою ногою відволікаючий удар, міцно тримаючи захоплену озброєну руку правопорушника (рис. 12.19).



Рис. 12.18



Рис. 12.19

Дія № 2. Виконати важіль руки назовні, кинувши правопорушника на землю, міцно тримаючи його руку з пістолетом, далі виконати перехід із сторони голови, за умови, якщо той інерційно не перевернувся обличчям до землі (рис. 12.20–12.22).

Дія № 3. Притиснути двома колінами шийний і поперековий відділ хребта правопорушника й одночасно виконати обеззброювання шляхом больового впливу скручуванням руки, натиском на кисть і на ліктьовий суглоб (рис. 12.23).

Дія № 4. Далі обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань пістолет, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці пістолета, одягнути кайданки на руки і провести поверхневу перевірку (рис. 12.23, 12.24).



Рис. 12.20



Рис. 12.21



Рис. 12.22



Рис. 12.23



Рис. 12.24

**УВАГА.** Виконання важеля руки на зовні виконується так, щоб ствол зброї був спрямований вгору, або в безпечний напрямок.

Відкидання на безпечну відстань пістолет здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у вчиненні злочину, чи інших осіб, які становлять небезпеку для правоохоронців і інших підозрілих осіб. У разі чинення опору правоохоронцю

рекомендується одягнути наручники під больовим впливом. Больовий вплив здійснювати з дозуванням, а саме: правопорушник чинить опір, відповідно, підсилюється больовий вплив на нього, перестав чинити опір – больовий вплив припиняється, але контроль захопленої руки правопорушника зберігається (працівник правоохоронних органів має мати знання щодо створення дозованого больового впливу проти-анатомічних рухів людини). За допомогою больового прийому підняти правопорушника у положення стоячи (водночас пода-ти команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супро-водження правопорушника.

### ***Характерні помилки:***

- озброєна рука правопорушника захоплена однією рукою;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- при виконанні прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, яких допускаються при виконанні важеля на-зовні і переході на затримання;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- під час виконання прийому ствол пістолета спрямова-ний в небезпечну сторону;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника.

*Обеззброювання у разі спроби правопорушника витягти зброю приховану і закріплену на своїй нозі в ділянці гомілки способом «важелем руки всередину»*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у положенні «Інтерв'ю», або руки у нього опущені, правопорушник дістає вогнепальну зброю закріплену на своїй нозі в ділянці гомілки (рис. 12.25). Якщо дія правопорушника візуально підтверджується правоохоронцем, що той дійсно дістає вогнепальну

зброю, з-під ремня штанів спереду, відповідно, правоохоронець швидко реагує на виконання прийому обеззброєння правопорушника (рис. 12.26).



Рис. 12.25



Рис. 12.26

Дія № 1. З кроком лівої ноги вперед захопити озброєну руку правопорушника за зап'ястя (рис. 12.26).

Дія № 2. Прокручуючи озброєну руку правопорушника, міцно тримаючи захват, завдати відволікаючий удар ногою в пах (рис. 12.27, 12.28).



Рис. 12.27



Рис. 12.28

Дія № 3. Виконати важіль руки до середини з кроком своєї лівої ноги вперед, або з кроком своєї правої ноги назад, притиснувши плечовий суглоб правопорушника до свого коліна. Виконати больовий вплив методом скручування руки правопорушника, одночасно натискання на зап'ястя, ліктювий та плечовий суглоб (рис. 12.29, 12.30).

Дія № 4. Обеззброїти правопорушника, відкинути на безпечну відстань вогнепальну зброю, щоб зберегти відбитки його пальців на рукоятці пістолета, загнути руку правопорушника за спину (рис. 12.31–12.34).



Рис. 12.29



Рис. 12.30



Рис. 12.31



Рис. 12.32



Рис. 12.33



Рис. 12.34

Рекомендується під больовим впливом подати команди: «На коліна!», «Лягти обличчям до землі!», одягнути кайданки, провести поверхневу перевірку. За допомогою больового прийому підняти правопорушника в положення стоячи (водночас подати команди: «Коліна під себе!», «Встати!»). Перейти до супроводження правопорушника.

### ***Характерні помилки:***

- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після відволікаючого удару;
- прийом виконаний невпевнено;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і вогнепальною зброєю правопорушника;
- помилки, яких допускаються під час виконання важеля руки до середини;
- помилки, що допускаються при переході на затримання після важеля руки до середини;
- відсутній больовий вплив перед загинанням руки правопорушника за спину;
- відсутній больовий вплив при виконанні обеззброювання правопорушника;
- вогнепальна зброя правопорушника при виконанні прийому випала і лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника.

*Детальніше з технікою виконання захисних дій у разі спроби правопорушника дістати зброю можна ознайомитися за покликанням: <https://youtu.be/kW-zSaDkWEU>, або за QR-кодом*



## Розділ 13

# ЗАХИСТ ВІД НАПАДУ, ЩО ЗАГРОЖУЄ ЖИТТЮ

Процес підготовки правоохоронців передбачає формування необхідного рівня знань, вмінь та навичок, що забезпечують ефективне виконання ними своїх службових повноважень, зокрема:

- застосовувати сучасні методи та засоби забезпечення публічної безпеки і порядку із використанням поліцейських заходів примусу (фізичного впливу та спеціальних засобів) та їх оптимізувати;

- володіти достатніми навичками застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів за звичних умов правоохоронної діяльності та адаптуватися до умов ускладнення оперативної обстановки (різними явищами соціального, природного, техногенного характеру);

- працювати автономно та в команді, виконуючи посадові обов'язки за посадою у процесі повсякденної діяльності та виявлення причин та умов, що сприяють вчиненню кримінальних та адміністративних правопорушень, і застосування поліцейських заходів примусу для їх усунення;

- застосовувати поліцейські заходи примусу (фізичного впливу та спеціальні засоби), спрямовані на забезпечення законності та правопорядку, безпеки особи та суспільства, забезпечувати охорону об'єктів державної власності та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної та комунальної власності;

- застосовувати, у передбачених законом випадках, заходи фізичного впливу, спеціальні засоби та тактику самозахисту під час правоохоронної діяльності.

У посібнику розкриті питання формування навичок взаємодії правоохоронців під час затримання правопорушника; навчання техніці захисних дій при нападі правопорушника з вогнепальною зброєю, ножом та іншими предметами, що загрожують життю і здоров'ю; розвиток здатності реагування на загрозу відповідно до рівня небезпеки.

## **Дії правоохоронця при нападі правопорушника та реагування на загрозу відповідно до рівня небезпеки, що загрожує життю**

Затримання або захист від нападу правопорушників завжди безпечніше здійснювати, коли кількість правоохоронців перевищує кількість осіб, що скоюють напад, причому, якщо правоохоронці чисельно переважають правопорушників, це значно полегшує завдання. Складнішим є завдання, коли під час нападу одного правопорушника діє один правоохоронець. У будь-якому випадку є потреба бути максимально зосередженим у проведенні своїх захисних дій, діяти чітко та професійно. Тому, відпрацьовуючи захист від нападу правопорушника, доцільно розподілити правильно свої сили та навички з прийомів рукопашного бою. При виконанні своїх захисних дій правоохоронець використовує практично синхронно свою силу, спритність, координацію рухів, реакцію на рухи правопорушника, тощо. Працівник правоохоронних органів мусить миттєво зреагувати на ситуацію, що виникла. Перед початком своїх дій правоохоронець також мусить адекватно оцінити свої можливості, умовно собі визначити рівень загрози та яким саме методом він буде діяти стосовно правопорушника.

Під час відпрацювань захисту від нападу та як наслідок затримання правопорушника необхідно навчитись не тільки заздалегідь миттєво скласти план дій та застосування потрібних навичок, але й проводити відпрацювання своїх вмінь до автоматизму. Зазвичай дії захисту від нападу та затримання узгоджуються з тактикою правильності наближення до особи. Заключні дії затримання – прийоми, кидки, задушення, збивання з ніг – мають бути виконані у максимально короткий термін. Також потрібно взяти до уваги те, що затримання правопорушника при скупченні людей також є дуже небезпечним для оточуючих, оскільки озброєний опір може призвести до випадкових жертв.

Під час проведення захисту від нападу, що загрожує життю, завжди потрібно враховувати те, що затримуваний або його спільники можуть спровокувати перехожих на втручання в начебто незаконні дії правоохоронців, збентежити людей та дати можливість правопорушнику втекти. Але в будь-якому разі необхідно зосередитись на власній безпеці та безпеці

оточуючих осіб, якщо склалась така ситуація. Після проведеного захисту від нападу та як наслідок при проведенні затримання та конвоювання варто дотримуватись такої вимоги:

1. Затримання потрібно проводити зненацька, рішуче, швидко та чітко.

2. Безпечніше проводити затримання після нанесення одного, або декількох контратакуючих відволікаючих ударів.

3. Під час проведення затримання рекомендується провести відволікаючі дії, замаскувати свій намір.

4. При конвоюванні бажано уникати місць великої скупченості людей, базарів, черг, багатолюдних вулиць.

5. Конвоювання необхідно проводити швидко без зупинок.

6. При конвоюванні не потрібно використовувати сторонню допомогу, не дозволяти стороннім наблизитися до себе, або до затриманого.

Основне завдання полягає в тому, щоб навчити працівників правоохоронних органів техніки захисту від нападу, що загрожує життю з подальшим затриманням правопорушника. Сприяти вихованню у правоохоронців рішучості та сміливості у разі виникнення екстремальних ситуацій.

Вдосконалити техніку раніше вивчених прийомів. Навчання на занятті проводиться у такій послідовності:

- ознайомлення з прийомом (дією);
- вивчення прийому (дії);
- вдосконалення у виконанні прийому.

Фізичне навантаження на занятті повинно зростати поступово. Великі навантаження допускаються лише при постійному тренуванні та після засвоєння техніки вправ.

Перед початком заняття перевірити і підготувати місця занять і якість інвентарю. Стежити за наявністю у присутніх встановленої форми одягу. Підготовчу частину заняття проводити із врахуванням завдань основної частини, диференційовано підходити до тих, що займаються.

Суворо дотримуватись методичних принципів тренування та заходів безпеки: свідомості, послідовності, повторності, наочності, індивідуальності.

Навчання підготовчим прийомом, стійкам, прийомом захисту від нападу, що загрожує життю потрібно відпрацьовувати

на заняттях зі службової підготовки працівників правоохоронних органів.

Повторюємо прийоми захисту від ударів рукою і ногою: підставки, відбивки передпліччям і долонею, захист з відходом в бік з подальшим контрударом. Після повторення ударів, кидків і больових прийомів правоохоронці удосконалюються у виконанні більш складних прийомів захисту з переходом на затримання.

Для перемоги над супротивником у двобої необхідно майстерно володіти технікою захисту від його ударів. Для успішного захисту необхідно постійно дотримуватися такої дистанції до супротивника, яка дає можливість визначити напрям удару й успішно захиститися. Якщо дистанція вибрана занадто коротка – ви не встигнете прореагувати на удар. Якщо дистанція занадто розірвана – ви не зможете ефективно провести контратакуючі дії. Блоки повинні виконуватися швидко і сильно, з фіксацією кінцівки в кінці траєкторії. Після проведення блоку миттєво наноситься відволікаючий удар і захоплюється атакуюча кінцівка супротивника. Далі проводиться затримання, або кидок з переходом на затримання.

Проти озброєного супротивника захищатися надзвичайно важко. В такій ситуації необхідно не тільки володіти технічними діями, але й мати хорошу психологічну підготовку. Співробітнику необхідно реально розуміти наслідки атаки ножем (палицею) і навіть тренуючись з навчальною зброєю вчитися відбивати атаки простими та ефективними прийомами, демонструючи свою психологічну перевагу.

У двобої з озброєним суперником уважно слідкуйте за його діями, швидко оцінюйте ситуацію. За положенням зброї, характером дій нападаючого необхідно визначити його наміри з ціллю створити умови для проведення прийому, захисту та обеззброювання. Найперше необхідно визначити напрям удару. Якщо ніж тримається лезом вниз, то удару слід чекати зверху або навідріг. Якщо ніж лезом вверху, можливий удар знизу або прямо, рідше збоку. Напряму удару палицею можна передбачити по траєкторії замаху. Але досвідчений супротивник може миттєво змінити напрям атаки, щоб використати ефект несподіваності. Тому постійно потрібно контролювати дистанцію до суперника, щоб у вас був час для відбиття атаки.

Майже всі системи самозахисту та рукопашного бою пропонують конкретні прийоми захисту від нападу, що загрожує життю, а саме конкретних атак ножем (палицею). Такий спосіб підготовки призводить до того, що правоохоронець може успішно захищатися не тільки від примітивних одиночних атак, але й адекватно реагувати на швидкі серійні атаки.

Атаку противника ножем слід розділити на такі елементи: відволікання уваги, вихвачування ножа, випад з миттєвим ударом ножа чи погроза ним, серійні атакуючі удари. Необхідно бути готовим протидіяти злочинцю на кожному з цих етапів. Атака противника може супроводжуватися допоміжними діями: криками, поштовхами, захватами за одяг та тіло, ривками, ударами ногами і вільною рукою. Важливо не пропустити момент початку атаки (вихвачування ножа) і після цього безперервно контролювати положення озброєної руки, не забуваючи, що ніж можна непомітно перекинути і в іншу руку.

У двобої з озброєним суперником уважно слідкуйте за його діями, швидко оцінюйте ситуацію. За положенням зброї, характером дій нападаючого необхідно визначити його наміри з ціллю створити умови для проведення захисту, обеззброювання та затримання. Насамперед необхідно наполегливими вправами навчитися на рефлекторному рівні відчувати зміни в дистанції, траєкторії, рівні та напрямки ударів. Але досвідчений супротивник може миттєво змінити напрям атаки, щоб використати ефект несподіванки. Тому постійно потрібно контролювати дистанцію до суперника, щоб у вас був час для відбиття атаки, захищатися серіями блокуючи дій і відходів.

Під час поєдинку потрібно безупинно швидко і легко пересуватися в бойовій стійці, контролюючи безпечну дистанцію та так звану «лінію атаки». Забороняється йти вперед на противника (лише робити невеликий ривок вперед, після якого відходити назад і вбік). Провокувати противника короткими, рваними серійними блокуючими рухами рук, які контролюють простір у напрямку і на рівні можливої атаки. Цими діями потрібно витягувати противника на себе і заставляти його атакувати довгими одиночними випадками по прямій (а не серійною короткою, рваною технікою на ближній дистанції, більш небезпечною для вас) та робити інші помилки. Потрібно розрізняти справжні атаки від обманних.

Ставити блок і захоплювати руку противника можна лише під час руху руки вперед і лише до закінчення цього руху, щоб противник не встиг змінити траєкторію удару або відсмикнути руку. Після цього завдаємо відволікаючий удар ногою у вразливу ділянку тіла супротивника. Такі удари і саме в подібній ситуації потрібно ретельно відпрацювати на мішках та в парах із захищеним спеціальною амуніцією напарником.

При обеззброюванні супротивника на першому місці є захист, який забезпечує вашу безпеку. Лише вибравши правильну дистанцію, відбивши удар супротивника, міцно і технічно правильно захопивши озброєну руку ви можете переходити до контратакуючих дій і затримання правопорушника базовими традиційними діями.

*Захист від прямого удару ножем в груди  
з переходом на затримання важелем руки назовні*

Зреагувавши та відходячи з лінії атаки правопорушника, потрібно виконувати блок руки до середини (рис. 13.1). Захопити і взяти під контроль атакуючу руку правопорушника (рис. 13.2).



Рис. 13.1



Рис. 13.2

Різким ударом в кисть руки вибити ніж і нанести розслаблюючий удар (рис. 13.3, 13.4).

Захопити кисть атакуючої руки правопорушника і виконати затримання важелем руки назовні (рис. 13.5–13.7).

Після повалення правопорушника перейти до його фіксації та утримання на больовому впливі (рис. 13.8–13.10).



Рис. 13.3



Рис. 13.4



Рис. 13.5



Рис. 13.6



Рис. 13.7



Рис. 13.8



Рис. 13.9



Рис. 13.10

### **Характерні помилки:**

- відсутній відхід з лінії атаки;
- озброєна рука супротивника захоплена із запізненням;
- помилки при виконанні важеля руки назовні;
- помилки при переході на утримання після важеля руки назовні;
- не відібраний ніж у правопорушника.

### **Дії правоохоронця при нападі правопорушника з використанням підручних засобів**

*Захист від удару предметом зверху та з переходом на затримання вузлом руки вверху*

Помітивши ймовірний напад правопорушника, прийняти положення готовності до захисних дій (рис. 13.11). З кроком, зміщуючись з лінії атаки, виконати блок руки вверху від удару правопорушника (рис. 13.12).



Рис. 13.11



Рис. 13.12

Ударяючи у ліктьовий згин правопорушника та завдаючи відволікаючого удару в ногу правопорушника, перейти у положення, зручне для подальшого виконання прийому «вузол руки вверху» (рис. 13.13). Перейти на затримання за допомогою прийому «вузол руки зверху» (рис. 13.14, 13.15)

Виконавши повалення правопорушника, перейти в бік голови на больове утримання (рис. 13.16, 13.17).

Перейти на утримання правопорушника під больовим впливом, одночасно відкидаючи небезпечний предмет (рис. 13.18–13.20).



Рис. 13.13



Рис. 13.14



Рис. 13.15



Рис. 13.16



Рис. 13.17



Рис. 13.18



Рис. 13.19



Рис. 13.20

### ***Характерні помилки:***

- прийом виконаний мляво;
- озброєна рука правопорушника заблокована не надійно;
- помилки при виконанні вузла руки вверху;
- не відібраний небезпечний предмет у правопорушника.

*Захист від удару предметом збоку та з переходом на затримання важелем руки в середину*

Відчувши загрозу нападу, зайняти відповідну захисну позицію (рис. 13.21). При нанесенні правопорушником удару в голову збоку, поставити подвійний блок передпліччями (рис. 13.22).



Рис. 13.21



Рис. 13.22

Контролюючи атакуючу руку правопорушника, виконати прийом важіль руки всередину (рис. 13.23–13.26).



Рис. 13.23



Рис. 13.24

### ***Характерні помилки:***

- відбив передпліччям виконаний мляво;
- озброєна рука супротивника захоплена із запізненням;



Рис. 13.25



Рис. 13.26

- помилки, яких допускаються при виконанні важеля руки до середини;
- помилки, яких допускаються при переході на затримання після важеля руки до середини;
- не відібраний ніж (палиця) у супротивника (партнера).

*Захист від удару правопорушника предметом навідліг з переходом на затримання важелем руки до середини*

Побачивши загрозу нападу, зайняти відповідну захисну позицію (рис. 13.27). Від удару небезпечним предметом навідліг, з відходом з лінії атаки поставити подвійний блок передпліччями (рис. 13.28).



Рис. 13.27



Рис. 13.28

Завдати розслаблюючий удар в ногу правопорушника, перейти до виконання прийому затримання важелем руки до середини (рис. 13.29–13.31).

Після цього виконати повалення правопорушника та здійснити больовий вплив на атакуючу руку, усуваючи небезпечний предмет (рис. 13.32, 13.33).



Рис. 13.29



Рис. 13.30



Рис. 13.31



Рис. 13.32

Усунувши небезпечний предмет, переходимо на больове утримання (рис. 13.34).



Рис. 13.33



Рис. 13.34

### **Характерні помилки:**

- блок виконаний однією рукою;
- відсутній відхід з лінії атаки;
- помилки при виконанні важеля руки до середини та при поваленні правопорушника;
- не відібрано небезпечний предмет у правопорушника.
- відсутній правильний больовий вплив при утриманні правопорушника;

*Детальніше з технікою виконання захисних описаних дій можна ознайомитися за покликанням: <https://youtu.be/tMDGEGdoVr4>, або відсканувавши QR-код*



### **Питання для самоконтролю**

1. Опишіть сучасні методи та засоби забезпечення публічної безпеки і порядку.
2. Які чинники ускладнюють діяльність правоохоронця?
3. Яку роль в діяльності правоохоронця відіграє здатність до адаптації?
4. Що являє собою захист від нападу, що загрожує життю?
5. Які типові помилки у діях правоохоронця при нападі, що загрожує життю?
6. Охарактеризуйте захист від прямого удару ножем в груди з переходом на затримання важелем руки назовні.
7. Опишіть послідовність дій правоохоронця при нападі правопорушника з використанням підручних засобів.
8. Які небезпечні предмети правопорушник найчастіше може використовувати при нападі на правоохоронця?
9. Які особливості дій правоохоронця при захисті від ударів в ділянку голови?
10. Які особливості дій правоохоронця при захисті від ударів по тулубу?
11. Які заходи фізичного впливу найчастіше використовуються правоохоронцями в ситуаціях нападу, що загрожує життю?

12. Як впливає відхід з «лінії атаки» на ефективність захисту від нападу, що загрожує життю?

13. Яку роль відіграє «відволікаючий удар» при застосуванні заходів фізичного впливу правоохоронцями?

14. Роль психологічної стійкості у правоохоронців у ситуаціях нападу, що загрожує життю.

15. Методика вдосконалення та відпрацювання захисних дій правоохоронців при нападі, що загрожує життю.

## Розділ 14

# МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ НАПАДУ НА ПРАЦІВНИКА ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Вдосконалення професійної підготовки особового складу підрозділів правоохоронних органів приділяється неабияка увага. Однією із складових професійної підготовки є фізична підготовка. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у правоохоронців рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій. Практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Діяльність правоохоронця безпосередньо пов'язана із затриманням правопорушника, обмеженням інформації, дефіцитом часу для прийняття відповідних рішень. А також постійною зміною обстановки, раптовістю дій затриманого та іншими стрес-факторами, які зазвичай виникають в екстремальних ситуаціях. На всі ці чинники необхідно зважувати також і під час відпрацювання технічних дій в конкретних ситуаціях, щоб адаптувати загальновідомі прийоми самозахисту до них.

Під час виконання службових обов'язків співробітники Національної поліції виконують завдання щодо затримання правопорушників у різноманітній обстановці, зокрема в приміщеннях з обмеженим простором. Одними з різновидів вказаних приміщень є підвали та горища будівель. Підвал – це приміщення під першим поверхом будинку нижче рівня землі, заглиблене або напівзаглиблене в землю, призначене для господарських потреб та/або розташування технічних приміщень. Горище – це простір між поверхнею покриття даху, зовнішніми стінами та перекриттям верхнього поверху будівлі. Ці приміщення характеризуються такими ознаками:

- погане освітлення або взагалі відсутність електропостачання;

- переважна відсутність чітких схем розташування приміщень, захаращення цих приміщень;
- переважна безлюдність приміщень з можливістю знаходження безпритульних людей та тварин;
- можлива наявність непередбачених виходів, або відсутність передбачених (замуровані, захаращенні тощо);
- наявність вузьких проходів та низьких стель.

Тому доцільність методичних рекомендацій «Затримання правопорушника в приміщеннях з обмеженим освітленням та простором» не викликає сумнівів. У цьому навчально-методичному виданні є низка особливостей застосування заходів фізичного впливу, які адаптовані до конкретного місця події та певних засобів фізичного впливу. Також методичні рекомендації з цієї тематики будуть у нагоді не тільки здобувачам вищої освіти навчальних закладів зі специфічними умовами навчання системи МВС України, але й для проведення практичних занять у системі службової підготовки в територіальних органах Національної поліції.

### **14.1. Загальні особливості затримання правопорушників у підвалах та на горищах будівель**

Під час входження та огляду будь-якого приміщення існують загальні правила та обмеження щодо їх застосування. Розглядаючи їх, варто зауважити, що перед входом до будівлі необхідно впевнитись у психологічній готовності кожного правоохоронця до здійснення входу та несподіванок, які можуть виникнути. Зважати на фізичну готовність кожного правоохоронця із задіяних до входу у приміщення з обмеженим освітленням та розподіл ролей з її врахуванням. Обов'язково перевірити готовність спеціального спорядження та екіпірування. Під час входження до будь-якого приміщення мати достатньо інформації про місце події (його план, наявність чи відсутність додаткових шляхів виходу імовірних правопорушників тощо). І, звісно, наявність інформації про безпечність периметру навколо приміщення, що дає впевненість правоохоронцям у своїх діях. Одна із обов'язкових умов входження в приміщення – не входити до нього без прикриття. Якщо правоохоронці

знайшли вхід, то необхідно зв'язатися із черговим та повідомити його про свої наміри. Ніколи не можна входити до приміщення, якщо відомо, що правопорушник озброєний чи забарикадувався. В таких випадках обов'язково повідомити чергового для виклику допомоги з чіткими інструкціями для тих, хто має прибути. Якщо правопорушник тікає в глибину приміщення, то не варто переслідувати його. При обставинах крайньої необхідності щодо переслідування правопорушника потрібно зупинитися та оцінити ситуацію, далі діяти повільно та розважливо, методично правильно.

Пошук особи може відбуватися і переслідування по «гарячих слідах», і під час виконання правоохоронцями своїх службових повноважень із охорони публічної безпеки та порядку. У будь-якому разі не варто поспішати. Під час пошуку не вказувати своєї присутності, діяти організовано, розважливо та методично. Зважати на будь-які ознаки присутності особи, або її самої, або її слідів. Під час обстеження приміщень необхідно проводити огляд швидкими поглядами та забезпечувати перехресне прикриття один одного. Під час пошуку особи її може видавати не тільки її сліди, але й частини тіла, одягу, тінь, звук тощо, все це необхідно брати до уваги, що може бути використане як вами, так й проти вас. Під час пошуку особи та огляду приміщення варто зважати на всі кути і вертикальні, і горизонтальні, робити це в логічній послідовності та дотримуючись тактики огляду по секторах. За таких обставин довіряйте своїм інстинктам, якщо вам здається, що ви щось бачили або чули, то найімовірніше так воно і є. Але передбачити все завчасно не можна ні в якій ситуації і чіткого алгоритму дій, на жаль, не може бути. Одна із якостей, притаманних правоохоронцям, має бути і гнучкість мислення, і оперативність реагування на несподівані чинники, які виникають в екстремальних ситуаціях.

Відповідно, й низка чинників впливає на огляд приміщень з обмеженим освітленням та простором. В умовах обмеженого простору, особливо в підвалах та на горищах будівель, особлива роль у затриманні правопорушників надається застосуванню прийомів рукопашного бою. Застосування вогнепальної зброї в цих умовах вкрай обмежене через можливість

рикошетів, важкість розпізнання осіб у темряві, наявність великої кількості різноманітних закутків та схованок.

Особливостями затримання злочинців у підвалах і на горищах є:

- труднощі проникнення в ці приміщення непомітно для злочинця;

- необхідність діяти в незнайомій обстановці і в обмеженому просторі при поганій видимості або повній її відсутності.

Крім того, для успішного проведення такого затримання правоохоронці мають бути забезпеченими якісними освітлювальними і пошуковими приладами та спецзасобами.

Відсутність сторонніх громадян у зазначених приміщеннях створює відносно сприятливі умови для застосування спеціальних і технічних засобів та більш ретельного блокування цих об'єктів. Водночас вхід на горище і в підвали пов'язаний з найбільшим ризиком для життя та здоров'я співробітників, тому проникати в ці приміщення потрібно дуже обережно. Негайно входити в ці приміщення варто тільки в разі крайньої необхідності (стрільба злочинців по громадянах, підпал будівлі тощо), тобто коли іншими заходами припинити дії злочинців неможливо. Діючи в умовах затемненого горищного або підвального приміщення, варто зважити на деякі зорові та слухові особливості сприйнятті подібної обстановки. Наприклад, після сильного шуму сприйняття слабших звуків виявляється зниженим. Тому для того, щоб сприймати слабкі звуки, необхідно 1–2 хвилини перед початком руху постояти нерухомо, ніби прислуховуючись. Це ж стосується і сприйняття об'єктів у темряві після яскравого світла. Під час використання сильних джерел світла у напрямку розташування злочинця варто зважати, що добре освітлені предмети в поєднанні з темним тлом видно краще і тому вони здаються розташованими ближче. Проведення затримання правопорушника в умовах горищних і підвальних приміщень вимагає від правоохоронців особливої пильності та досконалого володіння прийомами рукопашного бою. Працівники правоохоронних органів мають виявляти особливу увагу і в тих випадках, коли злочинець не виходить тривалий час з приміщення після застосування спеціальних газових засобів. Відсутність очікуваного ефекту ще не означає, що злочинця немає в цьому приміщенні

або він знаходиться в безпорадному стані. Запорукою успішного проникнення в приміщення є безшумність, швидкість і чіткість дій правоохоронцями, вміле використання маскування, засобів освітлення і приладів нічного бачення, а також правильне застосування різних тактичних прийомів. Але під час затримання в підвалах та горищах варто зважати на особливості цих приміщень: низька стеля, труби, похилі балки, захищені проходи, велика кількість дверей або горищних вікон. Це зумовлює низку небезпек. Під час застосування заходів фізичного впливу підвищує ризик травмування і правоохоронців, і правопорушників. Всі прийоми мають застосовуватися із урахуванням цих особливостей. Далі розглянемо деякі прийоми самозахисту із адаптуванням до цього виду приміщень.

### **Прийоми самозахисту та затримання, що можуть застосовуватися під час затримання правопорушників у підвалах будівель**

Зважаючи на наведену інформацію та багаторічний досвід найбільш ефективними прийомами затримання в обмеженому просторі, а саме в підвалах та на горищах, вважаємо такі.

#### *Затримання «вузлом» руки на горі в режимі засідки*

Вихідне положення: правоохоронець перебуває в режимі засідки затримання правопорушника прийомом «вузол» руки на горі. Прийом використовується у вузьких та невисоких приміщеннях, коли немає часу на огляд порушника чи технічній можливості, у разі потреби його швидкого виведення з приміщення.

Дія № 1. З положення напівприсід (рис. 14.1, 14.2).

Дія № 2. Півкроку вперед-всторону правою ногою, нанести розслабляючий удар правою рукою в уразливу точку тулуба (рис. 14.3).

Дія № 3. Правою долонею змієвидним рухом перехопити праву кисть (зверху), фіксуючи «S»-подібний кут (кисть-лікоть-плече) (рис. 14.4, 14.5).

Дія № 4. Завдати розслаблюючий удар в уразливу точку ноги правопорушника, паралельно з цим здійснити задушливий захват лівою рукою за шию, а правою рукою, не послаблюючи больового впливу на зап'ясток однойменної руки правопорушника, нахилити його спиною до себе (рис. 14.6).



Рис. 14.1



Рис. 14.2



Рис. 14.3



Рис. 14.4



Рис. 14.5



Рис. 14.6

**УВАГА.** Вихідне положення для проведення затримання розраховуємо відповідно до цього приміщення. Виконуючи затримання за обставинами вирішуємо доцільність завдання удару. Больовий вплив на зап'ясток виконується протягом усього прийому. Прийом традиційно закінчується больовим контролем на руку, впливом на променезап'ястковий, ліктьовий і плечовий суглоби. Виведення з підвального приміщення правопорушника проводиться спиною вперед для мінімізації його травматизму.

## Прийоми самозахисту та затримання, що можуть застосовуватися під час затримання правопорушників на горищах будівель

### *Захист важелем руки до середини*

Дія № 1. На горищі з низькою стелею при нападі правопорушника ліву ногу відводимо вперед (в бік) у зігнутому стані тулуба наносимо лівою рукою розслаблюючий удар в уразливу ділянку голови (шиї, тулуба), одночасно накриваємо своїми долонями, праве зап'ястя правопорушника. (рис. 14.7, 14.8).

Дія № 2. Праву ногу відводимо у бік, водночас витягуючи і паралельно обертаючи руку правопорушника до больового ефекту в зап'ястковому суглобі (рис. 14.9).



Рис. 14.7



Рис. 14.8



Рис. 14.9

Дія № 3. Загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками так, щоб ліктьовий суглоб притиснутим та зафіксованим до правоохоронця (рис. 14.10–14.12).

Дія № 4. Притиснувши ліктьовий суглоб правопорушника, щоб він не міг чинити опору супроводжуємо його до виходу з обмеженого простору.

### ***Характерні помилки:***

- недостатній больовий вплив (невірний кут атаки на суглоб);
- недоцільне застосування відволікаючих (розслаблюючих) ударів;



Рис. 14.10



Рис. 14.11



Рис. 14.12

- елементи комбінації не пов'язані між собою в єдине ціле;
- прийом виконаний із заминками чи з помилками.

*Захист від удару ножем знизу в умовах обмеженого простору важелем руки до середини з переходом на загин руки за спину*

Вихідне положення: злочинець завдає удар ножем знизу правою рукою, в умовах, де відхід назад чи вбік неможливий. Стеля горища низька, тому правоохоронець стоїть пригинаючись (не в повний зріст) (рис. 14.13). Ці умови вимагають виконання прийому майже на місці.

Дія № 1. Правоохоронець повертається на місці (сходить тулубом з траєкторії удару ножем), одночасно блокує і захоплює озброєну руку злочинця лівою рукою біля зап'ястя (рис. 14.14).



Рис. 14.13



Рис. 14.14

Дія № 2. Продовжуючи рух, правоохоронець завдає зустрічний відволікаючий удар долонею правої руки (поверх своєї лівої руки) в обличчя злочинця (рис. 14.15).

Дія № 3. Далі правоохоронець захоплює озброєне зап'ястя додатково ще правою рукою та повертається тулубом (у напрямку за годинниковою стрілкою) (рис. 14.16).



Рис. 14.15



Рис. 14.16

Дія № 4. Правоохоронець продовжує рух злочинця вперед і вниз, відводить його руку вбік та під себе, одночасно накладає свій лікоть на лікоть злочинця (рис. 14.17).

Дія № 5. Зафіксувавши зап'ястя злочинця на своєму коліні лівою рукою, правоохоронець натискає правим ліктем на лікоть злочинця, примушує його опускатися (лягати) на землю (рис. 14.18).

Дія № 6. Правоохоронець викручує зап'ястя злочинця та натискає одночасно на ліктьовий суглоб, примушує больовим прийомом відпустити (викинути) ножа (рис. 14.19).



Рис. 14.17



Рис. 14.18

Дія № 7. Після втрати зброї злочинцем, правоохоронець поштовхом долоні лівої руки у згин ліктя (правої руки) злочинця виконує загин руки за спину (рис. 14.20). Правоохоронець продовжує притискати злочинця до землі, тисне коліном і фіксує руки злочинця за спиною, створюючи передумови для вдягання кайданків (рис. 14.21).



Рис. 14.19



Рис. 14.20



Рис. 14.21

### **Техніка затримання правопорушника, який розташований на сходах вище правоохоронця та чинить фізичний опір**

Захист від удару ногою в обмеженому просторі на сходах житлового будинку

Вихідне положення: правоохоронець стоїть на сходах нижче правопорушника (рис. 14.22).



Рис. 14.22



Рис. 14.23



Рис. 14.24

Дія № 1. Правопорушник завдає удар правою ногою в груди. Правоохоронець з кроком лівою ногою вліво, повертаючи тулуб від удару, одночасно своєю лівою рукою підхоплює праву ногу правопорушника (рис. 14.23, 14.24).

Дія № 2. Міцно тримаючи підхоплену ногу правопорушника, правоохоронець завдає йому своєю правою рукою удар в пах (рис. 14.25).

Дія № 3. Права рука правоохоронця після відволікаючого удару підхоплює праву ногу правопорушника за гомілку і зусиллям двома руками виконує скручування, щоб притиснути його грудьми до стіни сходової клітки (рис. 14.26).

Дія № 4. Ліва рука правоохоронця переходить на підхоплення шиї правопорушника, слідом за лівою рукою підхоплення виконується правою рукою на удушення (рис. 14.27).



Рис. 14.25



Рис. 14.26



Рис. 14.27

Дія № 5. Після больового впливу на удушення правоохоронець швидко розриває захват на удушення та підхоплює праву руку правопорушника, виконуючи важіль руки всередину, притиснувши його плечем і грудьми до стіни (рис. 14.28).

Дія № 6. Виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (рис. 14.29, 14.30).

**УВАГА.** Під час затримання правопорушника потрібно зважати на розташування перил безпеки та їх конструкції.



Рис. 14.28



Рис. 14.29



Рис. 14.30

Рекомендується виконувати будь-які прийоми захисту та затримання правопорушника тільки в сторону стіни сходової клітки. А також слід врахувати перевагу у правопорушника, який стоїть вище правоохоронця. Під час затримання правопорушника варто уникати присутності інших людей, які можуть опинитись в зоні небезпеки.

### ***Характерні помилки:***

- неправильне виконання підхвату ноги правопорушника;
- неправильне утримання ноги двома руками у процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії нанесення удару;
- ліктьовий суглоб загнutoї руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- відсутній відволікаючий удар рукою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою та тулубом правопорушника в процесі удушення і загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;

– порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **Техніка затримання правопорушника, який розташований на сходах нижче правоохоронця та чинить фізичний опір**

#### *Захист від прямого удару рукою в тулуб*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть на сходах вище правопорушника і навпроти нього (рис. 14.31).

Дія № 1. Правопорушник завдає удар правою рукою в груди. Правоохоронець з кроком лівою ногою вліво, повертаючи тулуб від удару, одночасно своєю лівою рукою виконує блокування правої руки правопорушника, а своєю правою рукою підхоплює на утримання його зап'ястя (рис. 14.32).



Рис. 14.31



Рис. 14.32



Рис. 14.33

Дія № 2. Правоохоронець своїми двома руками виконує важіль руки всередину, притиснувши його шию до перил безпеки, а плечем нижче перил (Рис. 14.33).

Дія № 3. Виконати загин його правої руки за спину для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (рис. 14.34, 14.35).

**УВАГА.** Правоохоронець може закрутити правопорушника важелем всередину з поваленням його на сходи у випадку, коли він буде намагатись відштовхнутись і перестрибнути через перила безпеки.



Рис. 14.34



Рис. 14.35

### ***Характерні помилки:***

- неправильне виконання блокування руки правопорушника;
- неправильне утримання руки важелем всередину в процесі повертання правопорушника до стіни;
- не відійшов з лінії завдання удару;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання руки за спину (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на ліктьовий суглоб і зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходовій площадці**

Вихідне положення: правоохоронець стоїть на майданчику між сходовими підйомами навпроти правопорушника.

Дія № 1. З кроком лівою ногою ліворуч–вперед, простягти ліву руку між передпліччям і стегном правопорушника,

а правою – захопити за плечову кістку вище ліктя його правої руки (рис. 14.36).

Дія № 2. Завдати відволікаючий удар правою ногою (носком) в голілку, або коліном – в пах, міцно тримаючи захоплену руку правопорушника (рис. 14.37).



Рис. 14.36



Рис. 14.37

Дія № 3. Сильним ривком правої руки на себе–вниз, вивести правопорушника з рівноваги і загнути його руку за спину, притиснувши до стіни сходового майданчика (рис. 14.38, 14.39).



Рис. 14.38



Рис. 14.39

**УВАГА.** Перед виконанням затримання способом «ривком» правоохоронець має оцінити навколишнє середовище, можливо присутність інших правопорушників.

### ***Характерні помилки:***

- у процесі загинання руки правопорушник не виведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до свого тулуба;
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинка під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- відсутня раптова швидка фаза дій у виконанні загину руки за спину;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

## **14.2. Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір в обмеженому просторі в коридорі житлового будинку**

### ***Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (спроба захопити правоохоронця за одяг на грудях)***

Вихідне положення: правоохоронець стоїть у коридорі навпроти правопорушника, який намагається захопити одяг на грудях (рис. 14.40).

Дія № 1. З кроком лівою ногою вперед захопити зап'ястя правої руки правопорушника двома руками і у разі необхідності завдати відволікаючий удар правою ногою в гомілку (рис. 14.41).

Дія № 2. Утримуючи двома руками зап'ястя захопленої руки правопорушника, виконати обертання руки всередину (рис. 14.42, 14.43).

Дія № 3. Міцно утримуючи своїми двома руками зап'ястя правопорушника одночасно свою праву ногу відставити назад і потягнути його пряму руку, натиснувши на зап'ястя до низу,



Рис. 14.40



Рис. 14.41



Рис. 14.42

зробити ще один крок назад та положити правопорушника обличчям до землі (рис. 14.44, 14.45).



Рис. 14.43



Рис. 14.44



Рис. 14.45

Дія № 4. Загнути руку правопорушника за спину зустрічним зусиллям своїми двома руками так, щоб ліктьовий суглоб притиснути до внутрішньої частини стегна правоохоронця (рис. 14.46, 14.47).

**УВАГА.** Не рекомендується виконувати затримання способом важелем руки до середини правоохоронцеві, коли спітніли руки у нього і у правопорушника. Правоохоронцю



Рис. 14.46



Рис. 14.47

важко утримати спітнілі руки правопорушника під час їхнього захоплення, бо при виконанні прийому затримання важелем руки до середини можна втратити контроль за його рукою і процес затримання може перейти в бійку у вигляді боротьби, або обмін ударами. Відповідно, рекомендується в таких випадках виконувати прийоми затримання способами «ривком» або «замком».

### ***Характерні помилки:***

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- неправильно виконано захоплення руки правопорушника;
- перед початком проведення прийому правопорушник не виведений з рівноваги;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до стегна;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

**Техніка затримання правопорушника, який чинить фізичний опір (прямий удар рукою) способом «важіль руки назовні з переходом на важіль руки всередину»**

Вихідне положення: правоохоронець стоїть в коридорі навпроти дверей. Правопорушник виходить з приміщення коридору квартири в загальний коридор (рис. 14.48).

Дія № 1. Правопорушник завдає правою рукою прямий удар у підборіддя (рис. 14.49).

Дія № 2. Зз кроком лівою ногою вперед-вліво виконати своєю лівою рукою блокування удару, а правою рукою одночасно підхопити праву руку правопорушника (рис. 14.50).



Рис. 14.48



Рис. 14.49



Рис. 14.50

Дія № 3. Після блокування своєю лівою рукою захопити за зап'ястя праву руку правопорушника, а правою – притиснути до себе для міцного утримання (рис. 14.51).

Дія № 4. Права рука правоохоронця відпускає притискання лівої руки правопорушника і приєднується до захоплення за зап'ястя разом зі своєю лівою рукою (рис. 14.52).

Дія № 5. Виконати больовий вплив важелем руки назовні-вниз та зап'ястя, щоб правопорушник опинився нижче від правоохоронця (рис. 14.53).

Дія № 5. Виконати больовий вплив важелем руки назовні-вниз та зап'ястя, щоб правопорушник опинився нижче від правоохоронця (рис. 14.54).



Рис. 14.51

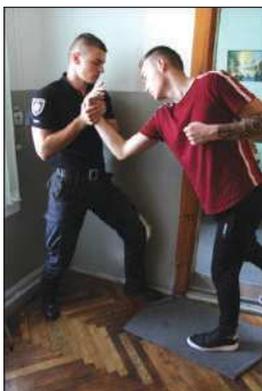


Рис. 14.52



Рис. 14.53



Рис. 14.54



Рис. 14.55



Рис. 14.56

Дія № 6. Правоохоронець завдає відволікаючий удар правою ногою коліном в груди правопорушнику (рис. 14.55–14.57).

Дія № 7. Викручує праву руку правопорушника в інший бік важелем руки всередину і під больовим впливом виконує повалення на підлогу (рис. 14.58, 14.59).

**УВАГА.** Під час виконання цього прийому правоохоронцю варто зважати на больовий вплив проти анатомічних рухів людини, щоб не пошкодити ліктьовий і плечовий суглоби.



Рис. 14.57



Рис. 14.58



Рис. 14.59

### *Характерні помилки:*

- на початку прийому рука правопорушника захоплена однією рукою;
- неправильно виконано захоплення руки правопорушника;
- ліктьовий суглоб загнутої руки правопорушника не притиснутий до стегна;
- повільно виконаний прийом;
- відсутній відволікаючий удар;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки.

### **14.3. Техніка виконання прийомів самозахисту та затримання правопорушника в ліфті**

Правоохоронці під час несення служби потрапляють у нестандартні ситуації, де від їх фізичної, психологічної та волевої підготовки залежить життя не тільки їх, але й пересічних громадян. Відмінне виконання прийомів самозахисту

у стандартних умовах у спортивному залі не завжди є показником застосування цього прийому у нетипових ситуаціях. Тому хочемо розглянути раніше вивчені прийоми у нестандартних умовах. Таких, як застосування прийомів заходів фізичного впливу в умовах обмеженого простору на прикладі ліфту.

Перебуваючи у ліфті із імовірним злочинцем, не слід починати якісь активні дії із затримання підозрюваного. Активні дії по проведенню затримання краще починати, коли імовірний злочинець починає виходити з ліфта, а не коли ліфт рухається. Якщо ж активних дій в ліфті не оминати, то слід притримуватися таких застережень.

Ці дії та прийоми рекомендовано працівникам Національної поліції, які опинились один на один з правопорушником у ліфті.

До проблемних сторін цієї ситуації можна віднести таке:

– таку ситуацію неможливо спрогнозувати і підготуватися;

– працюєш без напарника і певний час без допомоги;

– місце для маневрування надобмежене;

– відсутність часу на прийняття рішення чи підготовку.

### **Специфіка застосування прийомів самозахисту в обмеженому просторі ліфта**

#### *Способи пересувань та зміщення*

Пересування в ліфті зводяться до приставного кроку або скручування на 90 чи 180 градусів. Головне у цій техніці – переміщувати ноги близько до поверхні та зберігати стійке положення тіла. Інші види пересувань не є актуальними. Знаходячись в ліфті або заходячи до нього, потрібно постійно «тертись» спиною до стіни (дверей), ні в якому разі не повертаючись спиною чи боком до особи та виходу.

Два способи входу до ліфту:

– якщо ви заходите до ліфту першим – займаєте діагонально дальній кут;

– якщо ви заходите до ліфту другим – займаєте правий (лівий) ближчий від дверей кут, пам'ятаючи техніку пересування.

#### *Загальна характеристика техніки виконання ударів в ліфті*

Удари – це найбільш ефективні прийоми, тому що вони прості у виконанні порівняно з іншими прийомами.

На їх виконання йде мало часу, їх можна застосовувати при обмеженій рухливості. Правильне виконання влучне завдання ударів у життєво важливі точки сприяє швидкій перемозі над найбільш сильним супротивником. Для роботи у ліфті застосовуються усі стандартні удари, але на половину коротші.

Під час навчання ударам необхідно знати, що:

- вони завдаються найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця на тілі людини;

- під час проведення ударів повинна бути забезпечена можливість збереження стійкого положення або швидкого відновлення втраченої рівноваги у випадку промахів;

- необхідна мала ймовірність травмування кінцівки, що завдає удар (також у випадку неточного влучення);

- активно застосовуємо удари ліктями (перед собою, вбік, назад).

Під час виконання ударів ногою необхідна швидкість, точність і стійке положення в момент опори на одну ногу. Особлива увага надається ударам коліном (зокрема у м'язову частину стегна) та стопою (атака на колінні суглоби і зачепи).

В умовах бою в ліфті – великий відсоток займають удари головою (вперед, вбік, назад).

#### *Загальна характеристика захисних дій від ударів руками і ногам в ліфті*

Захисти виконуються від ударів рукою, ногою, зброєю, предметом зверху, знизу, збоку, прямо, навідліг – підставкою передпліччя (передпліч); відбивами передпліч; відхиленнями, зміщенням, пірнанням та ін. Тобто, застосовуються стандартні блоки але дуже короткі. Закриватись бажано обома руками, притискаючи руки до тулуба. Особлива увага надається роботі ногами, зокрема стопою назустріч.

Ускладнюють роботу в ліфті такі чинники, як коротка дистанція (супротивник знаходиться на відстані витягнутої руки), відповідно, малий час на підготовку та можливість відступити (розтягнутись).

Для захисту від ударів у ліфті з коротких блоків пропонується:

- укорочений важіль до середини з контролем кисті та ліктя із зміщенням у вільну зону із впиранням у стіну або на коліна;

– переведенням руки вперед з одночасним зміщенням за спину.

### ***Техніка виконання базових прийомів самозахисту та затримання в ліфті***

Пропонується три основні базові прийоми для роботи у ліфті:

1. Затримання способом переведення руки спереду з переходом на контроль зі спину.
2. Затримання способом короткої важіль руки назовні з упором в стіну.
3. Затримання способом короткої важіль руки до середини зі збиванням на коліна.

#### ***Затримання способом переведення руки спереду з переходом на контроль зі спину в ліфті***

*Ситуація № 1:* прийом можете розпочати з будь-якої позиції, працюючи на ближчу до себе атакуючу руку (сторону).

Розглянемо виконання прийому на сильнішу (праву) руку злочинця.

Дія № 1. З півкроку вперед–вбік (за) спину лівою ногою накласти свою ліву долоню на зап'ястя зовнішнього боку правої руки; одночасно захопити своєю правою рукою вище ліктьового згину тієї ж правої руки злочинця із внутрішньої сторони (рис. 14.60).

Дія № 2. Відвести праву руку злочинця в сторону по можливості розвернути його до себе спиною. Щоб уникнути опору, рекомендуємо нанести своєю правою (лівою) стопою удар зверху–вниз у підколінний згин правої ноги злочинця (в ідеалі збити його на праве коліно і знаходитись за спиною) (рис. 14.61).



Рис. 14.60



Рис. 14.61

Дія № 3. Свою праву руку просовуємо між його правою рукою і тулубом під плечем до шиї (притискаючи до себе), а свою ліву руку з'єднати з правою у замок на зап'ястях в районі сонної артерії міцно стиснувши обома передпліччями до себе (на груди), давлячи масою свого тіла до підлоги.

Дія № 4. Заспокоївши злочинця і показавши свою перевагу та контроль ситуації (за потребою представившись працівником поліції; викликати допомогу), правою долонею пересунути на ліктьовий згин його правої руки із середини скрутити вправо до найближчої стіни (кута). Впираючись у нього, завести його праву руку за спину (для контролю у цьому положенні, або одягання кайданків) (рис. 14.62, 14.63).



Рис. 14.62



Рис. 14.63

### ***Характерні помилки:***

- недостатній больовий вплив (невірний кут атаки на суглоб);
- розслаблюючі удари застосовувати прямопропорційно силі опору;
- елементи комбінації взаємопов'язані і не допускають зупинок чи збоїв;
- пам'ятати, що двері ліфта можуть відчинитись (зачинитись).

*Затримання способом короткої важіль руки назовні з упором у стіну в ліфті*

*Ситуація № 2:* прийом можете розпочати з будь-якої позиції, працюючи на ближчу до себе атакуючу руку (сторону).

Розглянемо виконання прийому на сильнішу (праву) руку злочинця.

Дія № 1. З півкроку вперед–вбік лівою ногою накласти свою ліву долоню на зап'ястя внутрішньої сторони правої руки, причому свій великий палець правої руки вперти в основу мізинця та безіменного пальців злочинця (рис. 14.64).



Рис. 14.64

Дія № 2. Щоб уникнути опору, рекомендуємо завдати своєю правою рукою (ногою) удар у вразливу точку на тілі злочинця (рис. 14.65, 14.66).



Рис. 14.65



Рис. 14.66

Дія № 3. Своєю правою рукою від себе–знизу обхопити його праву кисть, дотискаючи долонею на основу чотирьох пальців (рис. 14.67).

Дія № 4. Підвести захоплену його праву руку на рівень плеча і слідкувати за кутом у ліктьовому згині не більше 90°, стискаючи його пальці в кулак, натискаємо на кисть до плеча в стіну до низу (рис. 14.68).

Дія № 5. Використовуючи своє ліве стегно як важіль на його ліктьовий суглоб проти згину, витягуємо захоплену руку скручуючи свій тулуб вправо до підлоги або стіни ліфту (рис. 14.69).



Рис. 14.67



Рис. 14.68

Дія № 6. Збиваємо своєю лівою долонею поштовховим рухом від себе у лікоть, виконуємо загин захопленої руки за спину (рис. 14.70).



Рис. 14.69



Рис. 14.70

### ***Характерні помилки:***

- недостатній больовий вплив (невірний кут атаки на суглоб);
- розлабляючі удари застосовувати прямопропорційно силі опору;
- елементи комбінації взаємопов'язані і не терплять зупинок чи збоїв;
- пам'ятати, що двері ліфта можуть відчинитись (зачинитись).

*Затримання способом короткої важіль руки до середини із збиванням на коліна в ліфті*

*Ситуація № 3: прийом можете розпочати з будь-якої позиції, працюючи на ближчу до себе атакуючу руку (сторону).*

Розглянемо виконання прийому на сильнішу (праву) руку злочинця.

Дія №1 – з півкроку вперед-вбік лівою ногою підбити ребром (від великого пальця) своєї правої руки праве зап'ястя (на згині до середини) злочинця (рис. 14.71).



Рис. 14.71

Дія № 2. За потребою застосовуємо розслаблюючий удар правою ногою в голілку (рис. 14.72–14.75).



Рис. 14.72



Рис. 14.73



Рис. 14.74



Рис. 14.75

Дія № 3. Своєю лівою долонею накрити, прихопивши те ж праве зап'ястя злочинця, затиснувши між своїми руками (долоні відкриті до низу) (рис. 14.76–14.78).



Рис. 14.76



Рис. 14.77



Рис. 14.78

Дія № 4. Права долоня змієвидним рухом перехоплює праве передпліччя (зверху), фіксуючи «S»-подібний кут (кисть–лікоть–плече) (рис. 14.79, 14.80).



Рис. 14.79



Рис. 14.80

Дія № 5. Витримуючи «S»-кут (із больовим тиском на кисть па передпліччя) «понижаємо» злочинця до коліна, головою в підлогу (рис. 14.81).



Рис. 14.81

Дія № 6. Збиваємо контрольовану руку злочинця на загин руки за спину (рис. 14.82–14.84).



Рис. 14.82



Рис. 14.83

Рис. 14.84

### ***Характерні помилки:***

- недостатній больовий вплив (неправильний кут атаки на суглоб);
- розлаблюючі удари застосовувати прямопропорційно силі опору;
- елементи комбінації взаємопов'язані і не терплять зупинок чи збоїв;
- пам'ятати, що двері ліфта можуть відчинитись (зачинитись).

## ***Особливості застосування заходів фізичного впливу правоохоронцем в ліфті***

### ***Прийоми затримання та контроль затриманого***

Для двобою у ліфті пропонуються стандартні види затримань (ривком, замком, під ручку, задушенням). Виконуються вони із зміщенням у бік (вільну зону) і закінчуються:

– задушенням або контролем вільної руки на себе (рис. 14.85);



Рис. 14.85

– притисканням грудьми до стіни стоячи (рис. 14.86);  
– збиванням на коліно (коліна) та головою в підлогу (рис. 14.87).



Рис. 14.86



Рис. 14.87

В умовах надобмеженого простору пропонується укорочений важіль назовні (в стінку ліфта і вниз до підлоги), та короткий важіль до середини з контролем кисті та ліктя на коліна-головою в підлогу.

### ***Особливості захисту від захватів та задушень у ліфті***

Звільнення від захватів є невід'ємною складовою застосування правоохоронцями заходів примусу. Різноманітні хуліганські напади та побутові бійки зазвичай починаються

саме із захватів. Тому формування навичок та умінь звільнень від захватів і обхватів для правоохоронців є край важливими елементами в системі самозахисту та застосуванню фізичного впливу і необхідні для проведення службових завдань, пов'язаних з правоохоронною діяльністю.

У разі захоплення основна мета при звільненні від захвату – створити ситуацію, яка надасть змогу перейти в атаку на противника. Під час вивчення цієї теми здобувачі вищої освіти по черзі проводять прийом, вони мають відчувати помірний біль, ефективність захватів і інших дій, які виконує він сам та його партнер.

З метою вдосконалення виконання визволення від захватів необхідно вимагати виконання прийомів із різних вихідних положень, з різними по вазі, росту, силі партнерами у зв'язці з іншими прийомами та вправами. Визволення від захватів проводяться як вправо, так і вліво.

Але це вивчення базової техніки звільнення від захватів та обхватів. При їх застосуванні в надобмеженому просторі є один із найважливіших чинників – це відсутність простору (на відміну від вивчення у стандартних умовах на килимі). Всі прийоми цієї теми можна застосовувати, але з огляду на відповідні умови.

У цій ситуації застосовується стандартна техніка звільнень від захватів із зміщенням за спину. З цього положення правоохоронець більш ефективно може контролювати правопорушника та нейтралізувати його. Акцентується на ударах ліктями та больовими на пальці. Завершувати потрібно контролем затриманого до стінки ліфта. Вже після зупинки ліфта та відкривання дверей проводиться вивід затриманого з обмеженого простору ліфта та в більш сприятливих умовах проводиться надягання кайданків та поверхнева перевірка.

### ***Захист від ударів озброєного правопорушника та погрози холодною чи вогнепальною зброєю***

Проти озброєного супротивника захищатися надзвичайно важко. В такій ситуації необхідно не тільки володіти технічними діями, але й мати хорошу психологічну підготовку. Правоохоронцю необхідно реально уявляти собі наслідки атаки холодною чи вогнепальною зброєю і навіть тренуючись з навчальною зброєю вчитися відбивати атаки простими

та ефективними прийомами, демонструючи свою психологічну перевагу. Під час вивчення у стандартних умовах на килимі викладач завжди акцентує на дотриманні дистанції. Але в умовах обмеженого простору у ліфті це вкрай складно, тобто збільшення чи зменшення відстані майже неможливе.

У двобої з озброєним суперником уважно слідкуйте за його діями, швидко оцінюйте ситуацію. За положенням зброї, характером дій нападаючого необхідно визначити його наміри з ціллю створити умови для проведення прийому, захисту та обеззброювання. Насамперед необхідно визначити напрям удару. Якщо ніж тримається лезом вниз, то удару слід чекати зверху або навідліг. Якщо ніж лезом вверху, можливий удар знизу або прямо, рідше збоку. Але варто запам'ятати, що всі дії по обеззброєнні правопорушника проводити після виходу з ліфту.

Але специфіка застосування зброї правопорушником у ліфті здебільшого має вигляд погрози її застосування. Тому краще перейти до спілкування та відволікання його уваги, доки не зупиниться ліфт. Після зупинки ліфта та відкриття дверей, залежно від вашого розташування, або виштовхнути правопорушника з ліфта, або самому якнайшвидше вийти з ліфту, нейтралізувавши правопорушника больовим ударом. Якщо сутички не оминуть, то потрібно враховувати те, що відступити не буде змоги, захисні дії та вихід з лінії атаки відбуваються за рахунок роботи тулуба (скручування, ухилання), короткі блоки та захоплення зброї двома руками на контроль. Також необхідно враховувати той чинник, що ліфт від надмірних рухових дій може зупинитися, що ускладнить ваше становище. Кінцева фаза прийому проти озброєного правопорушника у ліфті, знову ж таки, зміщуючись за спину і впираючи затриманого до стіни, або збиваючи його на коліна.

В цьому випадку набуває значення знання вразливих місць на тілі людини. Тобто, щоб з найлегшим ударом досягти максимального больового впливу. При ближньому двобої варто завдавати удари по таких вразливих місцях, як очі, ніс, носо-губна складка, гортань, пах тощо. Для того, щоб отримати перемогу у двобої в ліфті – варто застосовувати не одиночні прийоми, а мати заготовлені та відпрацьовані комбінації (залежно від вашого зросту, маси тіла, рівня фізичної та технічної підготовленості).

#### **14.4. Застосування заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту**

У своїй службовій діяльності правоохоронцям часто доводиться стикатися з різноманітними правопорушеннями, які трапляються в громадському транспорті. Це вимагає від працівника поліції відповідних знань, вмінь та навичок, а також високого рівня психічної, тактичної та фізичної підготовленості.

Зазвичай, найбільш поширеними у громадському транспорті є такі правопорушення: крадіжки особистих речей і пасажирів, і водія, агресивне спілкування як пасажирів між собою, так і з водієм, що в основному супроводжується ескалацією конфлікту, який має здатність переростати в бійку. Також часто з-поміж пасажирів можуть знаходитись особи в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, які зазвичай чинять протиправні дії, що становлять загрозу для пасажирів та водія, особливо під час руху громадського транспорту. Також трапляються випадки загострень психічних розладів у пасажирів громадського транспорту, які своїми агресивними та непередбачуваними діями можуть становити небезпеку для оточуючих, що є підставою для адекватного і швидкого реагування правоохоронця. Крім того, можуть мати місце у громадському транспорті різноманітні хуліганські дії, які також вимагають адекватного втручання правоохоронців з метою збереження здоров'я, честі та гідності пасажирів та цілісності їхніх особистих речей.

#### ***Чинники, які зумовлюють застосування заходів фізичного впливу у громадському транспорті***

Також потрібно зауважити на грамотність тактичних дій правоохоронця при правильному розташуванні під час виявлення правопорушення, вміння ним правильно та швидко застосовувати заходи фізичного впливу в обмеженому просторі, здатність швидко реагувати та оцінювати ситуацію, не створюючи водночас небезпеку для оточуючих. Водночас правоохоронець повинен бути психічно стійким та зберігати правильну послідовність своїх дій.

Для захисту від нападу та при затриманні правопорушника в умовах громадського транспорту правоохоронцеві

потрібно враховувати такі чинники, які впливатимуть на вибір того чи іншого прийому та визначатимуть траєкторію й амплітуду руху ланок тіла при його виконанні:

- кількість та розташування пасажирів у транспорті (наявність жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості);

- предмети, характерні для певного виду транспорту (сидіння, поруччя тощо), які, з одного боку, можуть перешкоджати діям правоохоронця, а з іншого – можуть бути ним використані для власних цілей;

- можливість відкриття та закривання дверей (до середини або назовні), що вимагає правильного тактичного розташування правоохоронця та логічної оцінки ситуації, що склалася;

- рух транспортного засобу (нерівномірну швидкість, раптові гальмування чи прискорення, що може створювати незручності для ефективного виконання того чи іншого прийому правоохоронцем).

У процесі виконання службових обов'язків правоохоронцем в умовах громадського транспорту брак простору природно обмежує спектр дій та звужує можливість масштабного застосування того чи іншого прийому в ситуації, що склалася. Отож постає вимога до застосування найбільш зручних для виконання прийомів самозахисту правоохоронця, а також прийомів затримання правопорушників в умовах громадського транспорту (на прикладі автобуса). У випадку вчинення правопорушення в умовах громадського транспорту правоохоронцеві необхідно миттєво оцінити ситуацію, зокрема, взяти до уваги такі характеристики правопорушника:

- стать та вік;
- психічний стан;
- вплив алкоголю, наркотичних речовин тощо;
- фізичні характеристики (вага, зріст тощо);
- наявність зброї (ніж, заточка, шило тощо);
- особливості мови та поведінки (погрози, жестикуляція, міміка тощо);

- кількість правопорушників (один чи ймовірна наявність спілників, родичів, друзів тощо).

Дії правоохоронця повинні відповідати особливостям ситуації, що склалася в громадському транспорті, і бути спрямованими на деескалацію конфлікту та, за потреби, застосування заходів примусу з мінімальною шкодою для оточуючих. За умови зміни обставин (загрози або опору) дії правоохоронця повинні змінюватись відповідним чином. Наприклад, перетворення агресивної розмови між пасажиром та водієм на ситуацію спроби нанесення водієві тілесних пошкоджень вимагатиме від правоохоронця переходу від застосування вербальних команд до застосування сили.

З огляду на перелік правопорушень у громадському транспорті та характер поведінки правопорушників в обмеженому просторі, пропонується перелік найбільш прийнятних прийомів для вирішення ситуацій в обмеженому просторі (наприкладі автобусу).

Наголосимо, що вихідне положення правоохоронця під час виконання того чи іншого прийому визначається значною мірою особливостями ситуації у момент вчинення правопорушення.

### ***Специфічні особливості застосування заходів фізичного впливу в громадському транспорті***

#### ***Обеззброєння правопорушника при спробі дістати зброю (пістолет, ніж) із внутрішньої кишені одягу***

Необхідність застосування цього прийому в умовах громадського транспорту виникає в ситуаціях, коли правопорушник не виконує законні вимоги правоохоронця та своїми діями демонструє спробу діставання невідомого предмету з внутрішньої кишені куртки, піджака (рис. 14.88).



Рис. 14.88

### *Послідовність дій*

Дія № 1. За можливості зробити крок правою або лівою ногою вперед (залежно від відстані до противника) і однойменною рукою заблокувати кисть руки, якою правопорушник пробує дістати зброю з кишені куртки (рис. 14.89).



Рис. 14.89

Дія № 2. Схопити правопорушника двома руками за кисть заблокованої руки так, щоб великі пальці знаходилися на тильній стороні кисті (рис. 14.90, 14.91).



Рис. 14.90



Рис. 14.91

Дія № 3. Завдати удар ногою у пах, ділянку колінного суглобу чи гомілки, а також за можливості головою в ніс правопорушника (рис. 14.92).

Дія № 4. Виконати прийом «важіль руки назовні» (рис. 14.93–14.95).

Дія № 5. Провести фіксацію руки за допомогою больового впливу (рис. 14.96–14.98).



Рис. 14.92



Рис. 14.93



Рис. 14.94



Рис. 14.95



Рис. 14.96



Рис. 14.97



Рис. 14.98

**УВАГА.** Зважаючи на дефіцит простору, повалення правопорушника слід здійснювати з мінімальною траєкторією та амплітудою, максимально зосереджуючись на больовому впливі на суглоби правопорушника.

***Характерні помилки:***

- недостатня швидкість виконання прийому;
- відсутність відволікаючого удару ногою;
- недостатній больовий вплив при виконанні прийому;
- недостатній контроль над діями правопорушника при обеззброєнні.

**14.5 затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті**

Правоохоронці при несенні служби на транспорті зобов'язані знати: а) географічне розташування ділянки залізничної дороги, вокзалу, інших об'єктів і прилеглої до них території, а також напрямлення пасажиропотоків; б) розташування найближчих маршрутів патрулювання (постів) нарядів територіальних відділів НП і здійснювати з ними взаємодію; в) інтенсивність пасажирських і вантажних перевезень, графіки руху поїздів; г) правила перевезення пасажирів і багажу, види проїзних документів; г) особливості вчинення правопорушень на об'єктах транспорту, прийоми маскування злочинців; д) основні посадові обов'язки працівників транспорту; е) порядок

вирішення конфліктних ситуацій, що виникають між пасажирами і працівниками транспорту, які знаходяться під час виконання службових обов'язків.

Наряд не повинен розділятися, коли особи, які вчинили правопорушення, або підозрювані у вчиненні правопорушення намагаються втекти. Безпечніше вдвох переслідувати одного із двох втікачів, ніж намагатись поодиноці затримати обох; під час переслідування двома правоохоронцями одного правопорушника співробітники не повинні бігти один за одним, між ними повинен зберігатись широкий інтервал. Співробітник, підстраховуючи колегу, який знаходиться попереду, повинен знаходитись збоку від нього на одному із флангів; у ситуації, коли озброєний правопорушник сховався в купе залізничного вагону, або в якій-небудь споруді, не кидатись необдуманно слідом за ним.

Правоохоронці, прибувши на місце ймовірного знаходження правопорушника, де необхідно діяти в закритому чи обмеженому просторі залізничного вагону, залежно від обставин, які склалися, мають зорієнтуватися на місцевості, розбити її на сектори огляду та обстрілу, визначити найбільш вразливі місця і напрямки з погляду можливого прориву через них правопорушників.

У одній ситуації, якщо дозволяють обставини і розташування інженерних конструкцій залізничного вагону, прийом затримання правопорушника рекомендується виконувати одночасно двом правоохоронцям, у іншій ситуації, коли надто обмежений простір і не дозволяють інші обставини, тоді спочатку діє перший, а другий швидко підхоплює технічний прийом для затримання.

### ***Особливості затримання правопорушника у плацкартному вагоні***

#### *Техніка захисту від бокового удару ножем в живіт*

Вихідне положення: правоохоронці проходять коридором і перший (контакт), призупинившись, проводить візуальний огляд в купе плацкартного вагону. Правопорушник сидить в цьому плацкартному купе і його озброєна рука з ножем за спиною (рис. 14.99, 14.100).

Дія № 1. Залежно від дистанції з кроком лівою ногою ліворуч-вперед або назад правоохоронець (контакт) виконує

блокування удару ножом своєю лівою рукою знизу-вгору-вперед і одночасно правою рукою наносить удар в голову (рис. 14.101, 14.102).



Рис. 14.99



Рис. 14.100



Рис. 14.101

Дія № 2. Ліва рука правоохоронця (контакт) лишається на утриманні блокування озброєної руки правопорушника, а права рука – після відволікаючого удару – захоплює за зовнішнє ребро озброєної руки і правоохоронець (контакт) наносить відволікаючий удар правою, або лівою ногою в пах (рис. 14.103, 14.104).



Рис. 14.102



Рис. 14.103



Рис. 14.104

Дія № 3. Перший правоохоронець (контакт), міцно утримуючи захоплення руки, виконує важіль руки до середини, щоб притиснути плечовий суглоб правопорушника до столика бокових сидінь плацкарту. Виконує больовий вплив методом скручування руки правопорушника, одночасно натискає на зап'ястя і обеззброює його (рис. 14.105–14.107).

Дія № 4. Другий правоохоронець (прикриття) підхоплює ліву руку правопорушника і виконує загин руки за спину синхронно з першим (контакт) (рис. 14.108).



Рис. 14.105



Рис. 14.106



Рис. 14.107

Дія № 5. Двом правоохоронцям виконати загин рук правопорушника за спину та притиснути його до столика і другої викидної лежачої полиці для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (рис. 14.109).

**УВАГА.** Під час затримання правопорушника потрібно зосереджуватись на розташуванні інженерних виступів у плацкартному вагоні та близько розташованих пасажирів.

### ***Характерні помилки:***

- відбив передпліччям виконаний мляво;
- озброєна рука правопорушника захоплена із запізненням після відволікаючого удару рукою в голову;
- повільно реагував другий правоохоронець (прикриття);
- прийом виконаний невпевнено;



Рис. 14.108



Рис. 14.109

- прийом виконаний на прямих ногах;
- повільно виконаний прийом;
- зупинка під час виконання прийому;
- втрата контролю за рукою і ножом правопорушника;
- помилки, що припускаються при виконанні важеля руки до середини;
  - не відібраний ніж у правопорушника;
  - відсутній больовий вплив перед загинанням руки правопорушника за спину;
  - відсутній больовий вплив під час виконання обеззброювання правопорушника;
  - ніж правопорушника при виконанні прийому випав і лежить близько біля нього;
  - порушення правил дотриманням заходів особистої безпеки і безпеки інших громадян

### ***Захист від нападу правопорушника у тамбурі вагона***

*Затримання способом загин руки за спину з переду в тамбурі залізничного вагона*

Вихідне положення: правоохоронець стоїть навпроти правопорушника в тамбурі залізничного вагону по діагоналі, або навпроти нього (рис. 14.110).

Дія № 1. Перший правоохоронець (контакт) з кроком лівою ногою вперед, своєю лівою рукою захоплює зап'ястя

правої руки правопорушника, одночасно своєю правою рукою захоплює за ділянку плечової кістки вище ліктьового суглобу його лівої руки з внутрішньої сторони і завдає відволікаючий удар коліном у пах (рис. 14.111, 14.112).



Рис. 14.110



Рис. 14.111



Рис. 14.112

Дія № 2. З кроком правою ногою в бік та міцним утриманням його правої руки виконує ривок у бік і розвертає правопорушника грудьми до стіни, або дверей тамбуру вагона (рис. 14.113).



Рис. 14.113



Рис. 14.114

Дія № 3. Перший правоохоронець (контакт) виконує больовий вплив на зап'ястя правої руки правопорушника,

а другий (прикриття) – швидко підходить і загинає його ліву руку для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (рис. 114).

**УВАГА.** Під час затримання правопорушника потрібно зосередитись на розташуванні стоп-крану поїзда, інженерних виступах в тамбурі вагона та близько розташованих пасажирів.

### ***Характерні помилки:***

- неправильне захоплення руки правопорушника;
- ліктьовий суглоб загнutoї руки правопорушника не притиснутий до своїх грудей;
- повільне реагування другого правоохоронця (прикриття);
- відсутній відволікаючий удар ногою;
- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за рукою правопорушника в процесі загинання (часткова, повна);
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- відсутній больовий вплив на зап'ястя правопорушника;
- порушення правил дотримання заходів особистої безпеки і безпеки напарника.

*Техніка обеззброювання правопорушника при погрозі пістолетом спереду до голови правоохоронця в тамбурі залізничного вагону (утримання пістолета двома руками)*

Вихідне положення: правоохоронець (контакт) заходить у тамбур залізничного вагону й опиняється навпроти правопорушника, який наставив пістолет впритул до голови правоохоронця, утримуючи його двома руками. Другий правоохоронець (прикриття) розташований слідом за своїм напарником у коридорі вагону (рис. 14.115, 14.116).

Дія № 1. Правоохоронець (контакт) виконує повільну фазу піднімання рук в гору, коли руки піднялись на рівні пістолета біля голови близько 45 градусів в сторони, тоді виконує вибухову швидко фазу рухів прийому (рис. 14.117).



Рис. 14.115



Рис. 14.116



Рис. 14.117

Дія № 2. Правоохоронець (контакт) з кроком лівої ноги ліворуч-вперед присівши, одночасно захоплює лівою рукою за рамку пістолета з низу впираючись великим пальцем об спускову скобу, а правою рукою одночасно зверху пістолета, щоб заблокувати вказівним пальцем своєї правої руки курок (зустрічним рухом захопленням пістолета і присівши відвести лінію пострілу ввверх) (рис. 14.118).

Дія № 3. Правоохоронець (контакт) виконує рух зустрічним зусиллям двох рук догори-вниз скручуванням пістолета правопорушника з одночасним відволікаючим ударом правою ногою в ділянку «сонячне сплетіння» (рис. 14.119).

Дія № 3. Правоохоронець (контакт) відбирає пістолет у правопорушника і відкидає на безпечну відстань (назад в коридор вагону, де знаходиться другий (прикриття) (рис. 14.120, 14.121).

Дія № 4. Правоохоронець (контакт) виконує загин руки за спину і притискає правопорушника грудьми до стіни, або дверей тамбура, а другий (прикриття) виконує загин його лівої руки для надягання кайданків і подальшого проведення поверхневого огляду (рис. 14.122–14.124).

**УВАГА.** Відкидання пістолета на безпечну відстань здійснюється тільки за умови, коли правоохоронець переконаний, що поблизу немає співучасників у скоєнні злочину,



Рис. 14.118



Рис. 14.119



Рис. 14.120

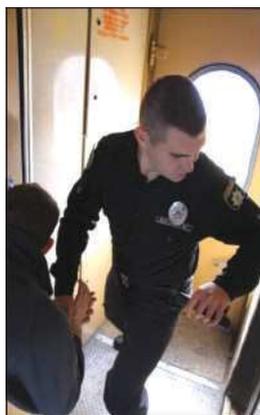


Рис. 14.121

чи інших осіб, які становлять небезпеку для правоохоронців та інших громадян.

***Характерні помилки:***

- відсутній відхід з лінії пострілу;
- відсутня надійна фіксація пістолета;
- повільно реагував напарник;
- при виконанні прийому є загроза враження пострілом;
- помилки, що припускаються при виконанні затримання;



Рис. 14.122



Рис. 14.123



Рис. 14.124

- повільно виконаний прийом;
- прийом виконаний на прямих ногах;
- зупинився під час виконання прийому;
- невпевнено виконаний прийом;
- втрата контролю за озброєною рукою (часткова, повна);
- не правильно виконана повільна і швидка фаза дій;
- втрата рівноваги під час виконання прийому;
- пістолет правопорушника при виконанні прийому лежить близько біля нього;
- не відібрана зброя у правопорушника;
- порушення правил дотриманням заходів особистої безпеки і безпеки інших громадян.

*Детальніше ознайомитися з тактикою застосування прийомів самозахисту в обмеженому просторі можна за покликанням: <https://youtu.be/l7Yr8Ffjio0> та QR-кодом*



## Питання для самоконтролю

1. Які існують загальні правила та обмеження при входженні та огляді будь-якого приміщення?
2. Яких обов'язкових умов мають дотримуватися правоохоронці перед входженням в приміщення для їх огляду?
3. Опишіть алгоритм дій правоохоронців при пошуку осіб.
4. В яких випадках не дозволяється входження до приміщення для переслідування особи?
5. На які чинники слід зважати при пошуку особи та огляді приміщення?
6. Дайте загальну характеристику приміщенням із обмеженим освітленням та простором. Наведіть приклади.
7. Які чинники впливають на огляд приміщень з обмеженим освітленням та простором? Чому?
8. Які особливості затримання злочинців у підвалах і на горищах?
9. З якими найбільшими ризиками для правоохоронців пов'язаний вхід на горище і в підвали?
10. На що слід вважати при входженні та огляді підвального приміщення?
11. На які фактори слід вважати при огляді горищ?
12. Що впливає на сприйняття правоохоронця навколишнього середовища в умовах обмеженого освітлення в підвальних приміщеннях або на горищі?
13. Які прийоми затримання доцільно застосовувати в умовах обмеженого простору в підвальних приміщеннях?
14. Як затримання вузлом руки на горі слід застосовувати адаптувавши його до підвального приміщення?
15. На що потрібно звернути увагу та які характерні помилки можуть бути допущені при застосуванні затримання вузлом руки на горі?
16. Чим відрізняється виконання прийому затримання вузлом на горі від стандартних умов?
17. Яка доцільність застосування затримання поштовхом при підході ззаду в підвальних приміщеннях? При яких обставинах воно застосовується?
18. Якою має бути амплітуда рухів при виконанні прийомів спеціальної фізичної підготовки в підвальних приміщеннях? Чому?
19. Яким способом доцільно проводити виведення правопорушника з підвального приміщення?

20. Які особливості застосування прийомів заходів фізичного впливу в обмеженому просторі на сходах?

21. На які фактори слід вважати при застосуванні прийомів заходів фізичного впливу на сходах?

22. При застосуванні прийомів заходів фізичного впливу на сходах яке положення правоохоронець має займати?

23. Які характерні помилки технічного виконання може допустити правоохоронець під час затримання правопорушника на сходах?

24. В чому переваги затримання правопорушника на сходах в порівнянні із затриманням на сходовій площадці?

25. Яка небезпека при затриманні правопорушника на сходах житлового будинку?

26. По яких вразливих ділянках на тілі правопорушника доцільно наносити удари в умовах обмеженого простору?

27. Як має пересуватися правоохоронець по сходах з огляду на правила безпеки?

28. Які особливості застосування прийомів заходів фізичного впливу в коридорі житлового будинку?

29. На які чинники слід вважати при застосуванні прийомів заходів фізичного впливу в коридорі?

30. При застосуванні прийомів заходів фізичного впливу в коридорі, яке положення правоохоронець має займати?

31. Які характерні помилки технічного виконання може допустити правоохоронець під час затримання правопорушника в умовах обмеженого простору в коридорі?

32. Як має розташовуватися правоохоронець при підході до дверей?

33. Яка небезпека при затриманні правопорушника в коридорі житлового будинку?

34. Яких правил безпеки має дотримуватися правоохоронець при затриманні правопорушника в обмеженому просторі коридору?

35. Як здійснюється контакт-прикриття при затриманні правопорушника в коридорі?

36. Яких правил безпеки має дотримуватися правоохоронець при підході до дверей помешкання при ймовірному перебуванні в ньому правопорушника?

37. Яке має значення в яку сторону відчиняються двері?

38. За якими зовнішніми ознаками можна визначити в яку сторону відчиняються двері?

39. Яка загальна характеристика прийомів спеціальної фізичної підготовки для застосування у ліфті?

40. Яких загальних закономірностей має притримуватися правоохоронець у випадку неможливості нейтралізувати правопорушника у ліфті?

41. Які основні стійки правоохоронця відносно злочинця у ліфті?

42. У чому полягає специфічність та різновиди нанесення ударів у ліфті?

43. Яка особливість застосування блоків у ліфті?

44. Які варіанти входу до ліфта?

45. Які прийоми рекомендуються для захисту від удару рукою?

46. Які основні базові прийоми самозахисту для застосування в ліфті?

47. Про що необхідно пам'ятати правоохоронцеві знаходячись у кабіні ліфта біля дверей?

48. Як контролювати вільний простір у ліфті під час сутички із злочинцем?

49. Які точки на тілі злочинця найбільш вразливі для досягнення шокового ефекту?

50. Який кут на захопленій руці злочинця потрібно витримувати для укороченого важеля до середини?

51. Про що необхідно пам'ятати правоохоронцеві знаходячись у кабіні ліфта біля дверей та кнопок керування?

52. В яких положеннях закінчуються затримання у ліфті?

53. Як правильно рухатись у ліфті зі злочинцем?

54. Яких правил безпеки має дотримуватися правоохоронець при застосуванні прийомів тактики самозахисту у надобмеженому просторі?

55. Які види правопорушень найчастіше трапляються у громадському транспорті?

56. Які чинники потрібно враховувати правоохоронцеві під час захисту від нападу та при затриманні правопорушника в умовах громадського транспорту?

57. На які характеристики правопорушника правоохоронцеві необхідно звернути увагу у випадку вчинення правопорушення в умовах громадського транспорту?

58. Як впливатиме на техніку дій правоохоронця дефіцит простору у громадському транспорті?

59. Застосування якого прийому буде найбільш ефективним при спробі правопорушника дістати зброю (пістолет, ніж) із внутрішньої кишені одягу?

60. В яких ситуаціях у громадському транспорті правоохоронцеві доцільно застосувати «загин руки за спину при підході ззаду поштовхом»?

61. Дії правоохоронця в ситуації, коли правопорушник хапає його за одяг на грудях зігнутими в ліктях руками та пробує звалити з ніг.

62. Яких характерних помилок може припускатися правоохоронець у ситуаціях затримання правопорушника у громадському транспорті?

63. Тактика застосування кидкової техніки від погрози холодної зброї в обмеженому просторі.

64. Основні елементи техніки захисту з дотриманням заходів безпеки при погрозі пістолетом в обмеженому просторі.

65. Типові помилки при виконанні прийомів обеззброювання.

66. Тактика дій правоохоронця при погрозі йому озброєним ножом правопорушником.

67. Тактика дій правоохоронця при раптовому нападі на нього озброєним ножом правопорушником.

68. Заходи техніки безпеки щодо присутності пасажирів та інженерних конструкцій при виконанні прийомів захисту та затримання і в обмеженому просторі залізничного вагону.

69. Дії правоохоронців після обеззброювання правопорушника.

70. Технічні характеристики пробивної дії кулі різних видів вогнепальної зброї.

71. Типові помилки при виконанні прийомів затримання.

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЖЧИК

**Блок (підставка)** – захист рухом зброї чи кінцівкою від удару правопорушника зброєю або кінцівкою з метою його зупинки або прийняття на себе.

**Важіль** – метод силової дії на кінцівку правопорушника, лінія прикладання якого проходить у площині, що перпендикулярна суглобу.

**Виведення з рівноваги** – переміщення загального центру ваги тіла правопорушника за площу опори.

**Випад** – швидке переміщення загального центру ваги тіла, яке виконується за допомогою сильного поштовху ногою, нахилом тулуба вперед і виставленням протилежної ноги в бік правопорушника.

**Висід** – перехід за спину правопорушника з одночасним звальюванням його через положення сидячи за допомогою ваги власного тіла чи больового прийому.

**Відбив** – ударний рух, що виконується власною зброєю, кінцівкою (рукою, ногою) по зброї чи по кінцівці правопорушника з метою виведення удару в сторону від лінії їхнього руху до цілі.

**Відвід** – натиск зброєю, кінцівкою на зброю чи кінцівку правопорушника з метою виведення їх в сторону.

**Вузол** – скручування і загинання кінцівок правопорушника.

**Загин** – важіль, при якому кінцівка правопорушника відводиться назад (за спину, за голову).

**Замок** – спосіб з'єднання рук за допомогою пальців чи захвату кистю однієї руки передпліччя іншої.

**Захват** – активний контакт із супротивником для того, щоб створити умови проведення атакуючої дії чи, навпаки, перешкодити супротивнику провести атаку.

**Збиття** – ударний рух ногою, в результаті якого супротивник відривається від площі опори і переводиться в положення лежачи.

**Зв'язування** – обмеження рухів правопорушника використанням сітки для зв'язування, стяжки, шнурка, ремня тощо.

**Звальювання** – перевід правопорушника зі стоячого положення в лежаче без відриву його від площі опори.

**Звільнення від захвату** – усунення захвату правопорушника за допомогою ударів, больових прийомів і важелів.

**Кидок** – переведення правопорушника з положення стоячи в положення лежаче з відривом тіла від площі опори.

**Конвоювання** – супроводження правопорушника в потрібному напрямку під погрозою зброї або через застосування больових прийомів.

**Нирок** – швидке групування тулуба з одночасним його рухом під атаку правопорушника.

**Обеззброєння** – позбавлення правопорушника контакту зі зброєю.

**Огляд** – виявлення та вилучення у правопорушника зброї застосовуючи больовий прийом.

**Переворот** – переміщення правопорушника, який лежить, з одного положення в інше без відриву від площі опори.

**Пересування** – зміна місця знаходження загального центру тяжіння тіла в просторі з метою прийняття зручного положення по відношенню до правопорушника.

**Пересування переступанням (кроками)** – переміщення загального центру ваги тіла з чергуванням двоножного і одноножного положення.

**Пересування стрибками** – переміщення загального центру ваги тіла з чергуванням безопорного і опорного положення.

**Підворіт** – швидкісне повертання спиною до правопорушника, що перебуває у захваті, з одночасним нахилом тулуба, згинанням ніг і підбиття його тазом.

**Підготовка до бою** – найбільш зручне положення поліцейського щодо правопорушника, що дозволяє йому здійснити свої наміри і попереджувати дії правопорушника.

**Підніжка** – кидок правопорушника через ногу, поставлену під одну чи обидві його ноги.

**Підсікання** – підбив ноги правопорушника підшоною ноги.

**Підхват** – підштовхування правопорушника спереду чи спереду-збоку задньою частиною стегна назад-вверх з метою переведення його в положення лежачи.

**Поворот** – зміна положення правопорушника або переміщення його шляхом перекручування.

**Подвійне удушення** – одночасне перекриття дихальних шляхів і виключення м'язового механізму, що забезпечує дихання.

**Положення** – розташування загального центру ваги тіла відносно площі опори.

**Поштовх** – короткий та сильний рух, який скерований на правопорушника з метою виведення його з рівноваги.

**Поштовхові рухи**, виконані руками і тулубом, спрямовані на перевід правопорушника в положення лежачи.

**Ривок** – різкий рух, в результаті якого супротивник виводиться з рівноваги або повертається, що дозволяє здійснити його захват ззаду.

**Самострахування** – пом'якшення приземлення при падінні для страхування від травм власного тіла.

**Стійки** – вертикальні положення бійців, що застосовуються в якості вихідних положень перед виконанням прийомів.

**Страхування** – підтримка партнера під час його падіння в процесі навчання.

**Транспортування** – переміщення правопорушника.

**Удар** – різкий (з максимальною силою) сильний поштовх, що виконується кінцівкою чи зброєю, як правило, з розмаху.

**Удушення** – перекриття дихальних шляхів правопорушника.

**Укол** – удар лезом багнета чи ножа в тіло правопорушника.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України від 28.06.1996 р. (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>
4. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
5. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
7. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 21.01.2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n149>
8. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 р. № 1067. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>
9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року : Постанова Кабінету міністрів України від 01.03.2017 р. № 115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#n10>
10. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : Наказ, Інструкція від 13.07.2022 р. № 427. URL: Про затвердження Інструкції з ор... | від 13.07.2022 р. № 427 (rada.gov.ua)
11. Алгоритм дій поліцейських патрульної поліції під час забезпечення публічної безпеки і порядку / Н. Д. Туз, Ю. Р. Йосипів, О. І. Тьорло, В. М. Синенький, М. Д. Курляк. Львів : ЛьвДУВС, 2019, 68 с.
12. Бондаренко В. В. Вплив експериментальної методики навчання майбутніх правоохоронців на успішність сутичок в умовах нападу озброєного супротивника. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91. С. 214–217.
13. Бондаренко В. В. Компоненти успішності виконання захисних дій при нападі супротивника, озброєного холодною зброєю. *Педагогіка*,

*психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 11–13.

14. Бондаренко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
15. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 8–11.
16. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
17. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей // Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімп. література, 2008. Т. 1. С. 175–295.
18. Булачек В. Р., Тьорло О. І. Медико-біологічні основи загальної та спеціальної фізичної підготовки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС. 2006. 112 с.
19. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
20. Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 11 (143). 2021. С. 34–37.
21. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 209–210.
22. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти : навчальний посібник / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич, Т. В. Імас. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. 230 с.
23. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10 (155). С. 48–51. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).12)
24. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навчальний посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.

25. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 листопада 2017 р.). Національний університет оборони України ім. І. Черняховського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 176–178.
26. Гнип І. Я. Захист поліцейського від нападу правопорушника в умовах обмеженого простору : методичні рекомендації для практичних занять. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 39 с.
27. Гнип І. Я. Тьорло О. І., Червоношапка М. О. Специфічні особливості застосування поліцейськими заходів фізичного впливу в умовах громадського транспорту. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць «ЛОГОС» з матеріалами XIII Міжнародної наук.-метод. конференції. Харків : Європейська наукова платформа. 2019 р. С. 12–15.
28. Гнип І. Я., Червоношапка М. О., Голодівський М. Ф. Удосконалення взаємодії поліцейських під час затримання особи та реагування на загрозу відповідно до рівня небезпеки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2021. С. 125–127.
29. Грибан В. Г. Фізіологічні основи формування фізичних якостей у працівників поліції. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 161–165.
30. Грозан К. С. Виведення з рівноваги як обов'язкова умова успішного обеззброєння правопорушника, озброєного ножем. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 211–214.
31. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3 (84). 2017. С. 143–146.
32. Дідковський В. А. Сучасні підходи до професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції. *Юридична психологія та педагогіка*. 2011. № 2(10). С. 121–125.

33. Дідковський В. А. Шляхи оптимізації професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 21. Кн. 3. Т. I (75). 2017. С. 74–80.
34. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
35. Дідковський В. А., Кузенков О. В. Силове затримання неозброєного правопорушника : навч. посіб. Київ : УкрДГРІ, 2014. 104 с.
36. Дідковський В. А., Матвієнко М. І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3 К(131) 21. С 119–123.
37. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50.
38. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 63–66.
39. Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях : посібник. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. 164 с.
40. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Методика вивчення арсеналу техніки прийомів : монографія / Е. А. Єрмоєнко; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. Ірпінь, 2021. 638 с.
41. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
42. Захаріна Є., Захаріна А., Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 2(146). С. 39–43. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

43. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / О. А. Чичкан, І. Я. Гнип, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с.
44. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року : монографія / О. І. Тьорло. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2010. 264 с.
45. Інтерактивні методики у викладанні навчальної дисципліни «Тактико-спеціальна підготовка» : навчально-методичний посібник / Ю. Р. Йосипів, В. М. Синенький, О. І. Тьорло, С. М. Банах, М. Д. Курляк, М. О. Московчук. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 111 с.
46. Корчагін М. В., Откидач В. С., Золочевський В. В., Гоманюк С. Вплив програми спеціальної фізичної підготовки на морфо-функціональні показники та рівень здоров'я курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6(151). С. 14–17. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).02)
47. Куришко Є. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 50–54. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12)
48. Кузенков О. В., Білик В. В. Специфіка навчання з предмета «Спеціальна фізична підготовка». *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С. 96–98.
49. Малєєв В. В., Курченко К. О. Забезпечення заходів безпеки на заняттях фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 189–191.
50. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів,*

- рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. К.: НУОУ, 2017. С. 191–193.
51. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Система захисних дій працівника поліції від загрози холодною зброєю. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 89–92.
  52. Москаленко М. В., Откидач В. С., Корчагін М. В., Балдецький А. А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 63–67. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15)
  53. Музика Б. Ю., Чичкан О. А. Техніка затримання правопорушника в обмеженому просторі на залізничному транспорті : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 34 с.
  54. Нестерук Ю. В., Воєвода І. А. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 71–73.
  55. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності. Київ : Олімпійська література, 2007. 200 с.
  56. Основи професійної підготовки поліцейських: методичні рекомендації / О. І. Тьорло, В. М. Синенький, Ю. Р. Йосипів, М. Д. Курляк, С. М. Банах. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 297с.
  57. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2018. 246 с.
  58. Пронтенко В. В., Бикова Г. В., Котов С. М., Мороз Т. І., Підопригора М. В., Фурманов К. М., Кривобок Т. П. Перспективи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів на психологічній смузі перешкод. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

- імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 5(150). С. 83–88. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).17)
59. Романчук С., Тичина І., Одеров А., Романчук В., Большаков О., Ролук О., Фіщук І. Рекомендації офіцерам щодо організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 91–96. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).20)
  60. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рекомендації / В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
  61. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.
  62. Романчук С. В., Єна М. О., Данилюк М. М. Особливості планування сучасної системи спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.). Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 34–36.
  63. Скирта О. С. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології* : зб. наук. праць VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків : Академія ВВ МВС України. 2014. С. 182–185.
  64. Сокурєнко В. В. Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 9–11.
  65. Тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції: навчальний посібник / О. І. Тьорло, Ю. Р. Йосипів, В. М. Синенький та ін. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 480 с.
  66. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І. Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка,

- Б. Ю. Музика, В. М. Синенький та ін. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 201 с.
67. Тактична та психологічна підготовка працівників Національної поліції в системі службової підготовки / В. М. Синенький, О. І. Тьорло, Ю. Р. Йосипів, С. М. Банах, М. Д. Курляк, М. О. Московчук, М. В. Моргун, Н. Д. Туз. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 228 с.
  68. Теорія і методика фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Том 1. 391 с.
  69. Тьорло О. І. Затримання правопорушника в обмеженому просторі на сходовому майданчику та в коридорі: методичні рекомендації. / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 56 с.
  70. Тьорло О. І. Затримання правопорушника в приміщеннях з обмеженим освітленням та простором: методичні рекомендації / О. І. Тьорло, С. М. Котов, А. О. Гречанюк Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 32 с.
  71. Тьорло О. І. Деякі питання вдосконалення методики викладання спеціальної фізичної підготовки в аспекті реформування правоохоронної системи в Україні. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наукових праць / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 194–197.
  72. Тьорло О. І. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі : навчально-методичний посібник / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика, О. В. Флуд, С. М. Котов, Л. М. Балушка, І. Я. Гнип, М. О. Червоношапка. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 232 с.
  73. Тьорло О. І., Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Котов С. М., Музика Б. Ю., Кмицяк М. В. Психофізіологічні характеристики курсантів спеціальності «Правоохоронна діяльність». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 106–109. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).23)
  74. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник. Вид. 2-е, доп. і перероб. Ужгород : Ужгородський національний університет; Вид-во СП «ПоліПрінт», 2014. 91 с.
  75. Фаворитов В. М., Дьомін О. М., Желенков С. В., Сідоренко О. А. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія : Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2013. С. 135–140.

76. Фізична виховання. Спеціальна фізична підготовка: методичні матеріали для курсантів I–II курсу факультету з підготовки слідчих / А. П. Василюк, О. І. Тьорло. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. 52 с.
77. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посібник / С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалій та ін. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.
78. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. В. В. Назимок, Н. М. Гаврилова, Ю. О. Мартинов, В. Е. Добровольський, Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
79. Фізіологія спорту : навч. посібник / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
80. Флуд О. В. Дії поліцейського в обмеженому просторі на прикладі ліфта : методичні рекомендації. / О. В. Флуд, Л. М. Балущка Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 25 с.
81. Хацаюк О. В., Гіренко С. П., Ванюк Д. В., Волянський В. Г., Задорожний К. А., Лазоренко С. С., Делямба М. М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 8(153). С. 104–109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)
82. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29–30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 215–217.
83. Червоношапка М. О., Гнип І. Я. Стійкість сенсомоторних реагувань курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (137). 2021. С. 127–130. DOI URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).29)
84. Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Янін В. В. Методологічні аспекти психологічної підготовки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. праць / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 299–301.

85. Червоношапка М. О., Гнип І. Я. Теоретико-методичні основи вивчення і вдосконалення техніки ударів руками та ногами у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків : ХНУВС, 2021. С. 182–185.
86. Червоношапка М. О., Кмицяк М. В., Ліпатов В. Г. Основи методики вивчення і вдосконалення техніки виконання захисних дій від ударів руками та ногами у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків : ХНУВС, 2021. С. 185–187.
87. Червоношапка М. О., Чичкан О. А. Основи методики вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2010. 30 с.
88. Червоношапка М. О., Чичкан О. А. Основи методики розвитку координаційних якостей у процесі самостійної роботи курсантів та студентів : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 41 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4449>
89. Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Гнип І. Я., Котов С. М. Основи методики розвитку швидкісних якостей курсантів та студентів у процесі самостійної роботи : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 41 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4452>
90. Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Котов С. М. Основи методики розвитку витривалості у процесі самостійної роботи студентів та курсантів : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 37 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4448>
91. Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Музика Б. Ю., Гіль М. М. Теоретико-методичні аспекти вдосконалення ударних дій руками і ногами у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. Вип. 152(1). С. 86–89.
92. Чичкан О. А., Гнип І. Я., Домінюк М. М. Психофізіологічна стійкість поліцейського та його безпека. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наукових праць. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2020. С.113–115.
93. Чичкан О. А., Гнип І. Я., Музика Б. Ю., Червоношапка М. О. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні

- рекомедації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 40 с.
94. Чичкан О. А., Голодівський М. Ф. Розташування вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 17 с.
  95. Чичкан О. А., Котов С. М., Ліпатов В. Г. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 14–15 лютого 2019 р.); Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2019. С. 73–75.
  96. Чичкан О. А., Музика Б. Ю., Голодівський М. Ф. Захист поліцейського від ударів правопорушника ножем. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 2019 р.); Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2019. С. 227–230.
  97. Чичкан О. А., Музика Б. Ю., Курляк М. Д. Особливості застосування кайданок працівниками підрозділів Національної поліції Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 33 с.
  98. Чичкан О. А., Музика Б. Ю., Мороз Т. І. Професійно-прикладна фізична підготовка як важливий елемент загальної підготовки працівників Національної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наукових праць / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків : ХНУВС, 2019. С. 227–229.
  99. Чичкан О. А., Червоношапка М. О., Кость М. М., Котов С. М. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університету внутрішніх справ, 2014. 48 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4451>
  100. Шутка Г. І., Котов С. М. Вивчення та вдосконалення кидкової техніки : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019, 17 с.
  101. Balushka Lyudmyla, Khimenes Khrystyna, Okopnyu Andriy, Pityn Maryan, Verbovyi Vasyl. Application of wrestling strength and speed

- exercises during the physical education of military students. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 20 (Supplement issue 3), 2020. pp 2068–2075. DOI:10.7752/jpes.2020.s3279.
102. Carlson MJ, Jaenen SP. The development of a preselection physical fitness training program for Canadian special operations regiment applicants. *J Strength Cond Res* 26: S2–S14, 2012.
  103. Chervonoshapka M. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine / Maryna Chervonoshapka, Halyna Shutka, Oksana Chychkan. *Physical culture, physical education of different age group population*. Luc'k : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2018. № 3(43). S.108–112. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>
  104. Cooper Institute. *Physical Fitness Assessments and Norms for Adults and Law Enforcement* Dallas. Dallas, TX: The Cooper Institute, 2013.
  105. Crawley, Amy A.; Sherman, Ross A.; Crawley, William R.; Cosio-Lima, Ludmila M. Physical Fitness of Police Academy Cadets Baseline Characteristics and Changes During a 16-Week Academy the *Journal of Strength & Conditioning Research* : May 2016 – Volume 30 – Issue 5 – p 1416–1424 doi: 10.1519/JSC.0000000000001229
  106. Lagestad P, Van den Tillaar R. Longitudinal changes in the physical activity patterns of police officers. *Int J Police Sci Manage* 16: 76–86, 2014.
  107. Miller T. *NSCA' Guide to Tests and Assessments*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
  108. Maguire L and Sondhi A. (2022) Stress-related psychosocial risk factors among police officers working on Rape and Serious Sexual Offences. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, Vol. 0(0) 1–17
  109. Okhrimenko, I., Pasko, O., Prudka, L., Torlo, O., Herman, L., Okhrimenko, S., Perkatyi, R. (2021). The influence of modern sports technologies on health and professional activity of law enforcement officers. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1365–1371. doi: 10.36740/WLek202106115
  110. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–1030. doi:10.7752.jpes.2017.
  111. Sergienko Y. P. Andreianov A. M. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical education of students*. 2013. № 6. C. 66–73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE\\_2013\\_6\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE_2013_6_15).

**Колектив авторів**  
під заг. ред. Тьорло О. І.

**Тьорло О. І.**, кандидат наук з фізичного виховання, доцент  
*(розділи 1, 2, 3, термінологічний показник)*

**Червоношарпа М. О.**, кандидат наук з фізичного виховання,  
доцент *(розділи 4, 7)*

**Чичкан О. А.**, кандидат наук з фізичного виховання, доцент  
*(розділи 5, 8)*

**Балушка Л. М.**, кандидат наук з фізичного виховання,  
*(розділи 6, 14)*

**Гнип І. Я.**, кандидат історичних наук  
*(розділи 2, 4, 13)*

**Котов С. М.**, кандидат історичних наук  
*(розділи 9, 12)*

**Кмицяк М. В.** *(розділ 10)*

**Костовський М. Г.** *(розділи 5, 14)*

**Флуд О. В.** *(розділи 2, 6)*

**Мороз Т. І.** *(розділ 11)*

Основи володіння  
працівниками  
правоохоронних органів  
заходами фізичного впливу

*Навчальний посібник*

Редагування *Ірина Краївська*  
Макетування *Галина Шушняк*  
Друк *Іван Хоминець*

Формат 60×84/16. Папір офсетний.  
Умовн. друк. арк. 26,04.  
Тираж 100 прим. Зам № 82-22.

Львівський державний університет внутрішніх справ  
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.