

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«КИДКИ, ПРИЙОМИ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ»

Дніпропетровськ 2015 р.

**Розробники:** С.Б. Боровинський, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Булах, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Балабан, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Ю.В. Герасимчук, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, І.Ю. Токар, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Методичні розробки пропонуються викладачам та курсантам Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ в якості додаткових дидактичних матеріалів, спрямованих на удосконалення техніки виконання заходів фізичного впливу, передбачених розділом навчальної програми «Спеціальна фізична підготовка».

*Ухвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
Протокол № 12 від 19.06.2015р.*

## 1. Правові основи застосування прийомів самбо

Відповідно до Закону України «Про міліцію» співробітники міліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі прийоми боротьби самбо, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам міліції, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на неї обов'язків.

Під прийомами боротьби самбо, які можуть використовувати співробітники міліцію, слід розуміти технічні дії, що виявляється у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів та вогнепальної зброї з метою припинення правопорушення, затримання правопорушника та відведення небезпеки, загрожує життю та здоров'ю громадян.

Закон дозволяє застосовувати заходи фізичного впливу в таких випадках:

- 1) для припинення правопорушення;
- 2) для подолання протидії законним вимогам співробітника міліції.

Крім того фізична сила може бути використана у випадках:

- а) подолання перешкод при переслідуванні правопорушника;
- б) відкриття доступу до закритих приміщень та територій (при наявності законних підстав);
- в) затримання правопорушників;
- г) доставлення правопорушника у відповідні органи влади;
- д) для усунення загрози життю та здоров'ю громадян (у тому числі працівників міліції), що виникла внаслідок стихійного лиха, аварії, нападу тварин тощо.

Таким чином, застосування прийомів самбо буде правомірним лише у випадках, коли обстановка свідчить про те, що інші дії не будуть ефективними для виконання завдань, покладених на міліцію. Застосування фізичного впливу до правопорушника може бути як поєднаним з психологічним впливом, так і без нього. Вид прийомів та їх силовий вплив визначаються кожним співробітником міліції самостійно виходячи з оцінки обстановки, що склалася. У випадках, коли є підстави

до застосування вогнепальної зброї співробітник міліції може використовувати будь-які прийоми, навіть ті, внаслідок яких можливе спричинення смерті. За інших обставин застосування прийомів самбо повинно носити оборонний, стримуючий характер, спрямований на здійснення контролю за діями правопорушника.

До розділу навчальної програми спеціальної фізичної підготовки включено прийоми самбо, спрямовані на нейтралізацію небезпечних дій правопорушника, його обеззброєння та затримання. Усі прийоми боротьби самбо можна поділити на кидки, утримання, больові та задушливі прийоми.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких переводять противника із положення стоячи в положення лежачи. Найбільш поширеними кидками безумовно слід вважати кидки через спину та стегно. Крім того, серед кидків виокремлюють підніжки, зачепи, підсічки, підсади тощо.

Підніжками називаються такі кидки, при виконанні яких атакуючий перекидає противника через свою ногу, підставлену до його ніг. Залежно від того, з якої сторони нога атакуючого підставляється до ніг противника, підніжки називаються задньою, передньою, боковою, з коліна.

Зачепами називаються кидки, при яких атакуючий зачіпляє гомілкою чи стопою ногу противника і піднімаючи її, відводить в ту чи іншу сторону. Коли противник залишається стояти на одній нозі, атакуючий поштовхом руки збиває його.

Підсадами називаються кидки, при яких атакуючий піднімає або перекидає свого противника за допомогою ніг. Частіше всього цим способом виконується кидок через голову.

Підсічками називаються кидки, що виконуються шляхом вибивання опори з-під противника, тобто атакуючий стопою підбиває ногу противника і, відводячи її вбік, ривком руками кидає його. Підсічка виконується пальцевою частиною ступні маховим, дугоподібним рухом вперед стегна і згинанням гомілки. Залежно від того, з якої сторони підсікається стопа чи гомілка противника, підсічки носять назву передніх, бокових (або задніх), із середини.

Окрему групу технічних дій складають прийоми боротьби лежачи. Положення

лежачи в боротьбі самбо - це таке положення борців, коли вони торкаються килиму не тільки своїми ступнями, але й ще якою не будь частиною тіла. Головне завдання боротьби в положенні лежачи полягає в тому, щоб змусити противника припинити опір, застосувавши прийом задушення чи больовий. За допомогою больових прийомів впливають на суглоби рук чи ніг противника, викликаючи спершу болюче відчуття, а після цього - розтягнення зв'язок або розрив суглобових сумок.

В боротьбі лежачи положення того хто знаходиться зверху більш вигідне для проведення прийомів, бо він тисне на противника вагою свого тіла, а його власні рухи вільні. Більш складне положення у того, хто знаходиться внизу, оскільки він не може використовувати в повній мірі силу рук та ніг, рухи його сковані.

Гарні рекомендації з ведення сутички в такому положенні наведені у книзі М. Ознобішина «Мистецтво рукопашного бою» [4]:

1. Ніколи не допускайте того, щоб противник опинився верхи на вашій спині.
2. Будьте завжди готові захистити свою шию від захоплення руками втягуванням голови в плечі і притисненням підборіддя до грудей.
3. Намагайтеся тримати свої ноги в зігнутому виді між собою і противником, це не дозволить йому виконати жодної по справжньому небезпечної дії.
4. Намагайтеся захопити ногами його тулуб або шию. Якщо вдасться останнє (захоплення шиї), противник приречений на поразку; якщо пройде захоплення за корпус, ви обов'язково скинете його із себе.
5. Ні на секунду не давайте спокій противнику, що осідлав вас. Штовхайте його, бийте його руками і колінами, викручуйтеся убік, робіть, що завгодно, але не давайте йому часу на міркування. Зважте на те, що кожна, не знайома із професійною боротьбою людина зовсім губиться в сутичці на землі. Якщо гарненько його потрясти, то всі ті рухи, що йому добре вдаються, коли він стоїть на ногах, стають зовсім марними. Він не в змозі застосувати їх з належним ефектом.

Дуже часто, злочинці намагаються вдарити жертву головою об бруківку. При цьому вони неминуче повинні низько нахилитися і легко попадають на захоплення за шию. Крім того, можна кинути подібного супротивника через себе упором ноги

йому в живіт. Руки тягнуть, нога упирається (чи дві ноги) і він розпластується на землі, не встигнувши зрозуміти, як там опинився.

У випадку серйозної небезпеки для свого життя без найменших коливань застосовуйте найжорстокіші прийоми. Наприклад, удари пальцями в очі й у горло, удари головою в обличчя, відкушування пальців, вух, носа, і інші в тім же дусі.

Слід зазначити, що самостійно вивчати прийоми боротьби лежачи досить складно. Уміння успішно вести боротьбу в положенні лежачи, стоячи на колінах і т.п. виробляється в процесі тривалих тренувань, найкраще під керівництвом тренера. Літератури, у якій би розглядалися прийоми боротьби лежачи, обмаль. Це пояснюється почасти тим, що їх майже неможливо описати (рухи руками, ногами, головою, тулубом можуть здійснюватися інколи по самим витіюватим траєкторіях, зі зміною напрямку зусилля і т.д.). Саме через це нижче розглядаються і пропонуються для вивчення тільки окремі прийоми з дуже багатого арсеналу боротьби лежачи.

Утриманнями називаються такі дії, за допомогою яких боець притискує свого противника до землі спиною і утримує його в такому положенні протягом певного часу.

Кидки розглядаються не як окремі спортивно-технічні дії, а як засіб захисту, визволення, нападу. В поєднанні з відволікаючими тактичними діями вони служать надійним засобом проведення єдиноборства з противником. Про структуру, техніку і методику навчання кидкам існує достатня кількість видань у вітчизняній і зарубіжній літературі.

Аналіз літературних джерел, узагальнення практичного досвіду роботи співробітників правоохоронних органів показує, що найбільш ефективними і дієвими при раптовій зустрічі з противником, в єдиноборстві з ним є кидки: задня й передня підніжки, кидок через спину з захватом руки на плече, через голову з упором ноги в живіт, кидки з захватом двох ніг спереду і ззаду. Вони прості. по координації рухів і досить швидко засвоюються.

Важливою умовою якісного виконання кидків є багаторазове їх повторення, причому не тільки в умовах спортивного залу зі спеціальним покриттям, але і в

повсякденному одязі, на вулиці, в захисному спорядженні, після виконання вправ на розвиток сили і витривалості.

Кидок повинен бути надійним, тобто після його проведення противник повинен опинитися на землі. Надійність необхідно відпрацьовувати навіть нехтуючи красою технічністю дії. Дуже важливо уміти упевнено проводити кидки навіть з незручних положень.

Досить часто застосовується кидок через спину з захватом руки на плече. В єдиноборстві цей кидок можна виконати з попереднім ударом ногою або з заключним ударом після нього. Кидок через спину застосовується при визволенні від захватів і обхватів ззаду за тулуб, шию, при захватах тулубу з рукою та ін. Кидок з захватом двох ніг спереду, ззаду також виконується з попереднім відволікаючим або приголомшуючим ударом (лобом, потилицею в ніс, предметом по голові. Задня підніжка з ударом ліктем в лице, з надавлюванням пальцями, в очі, кулаком у ніс є надійним засобом при визволенні від захватів, при захисті від ударів і т. д. В основі кидка «задня підніжка» лежить його спортивний варіант, але правою рукою виконувати не захват одягу противника, а його горла, і віджимаючи голову спершу від себе і вгору, а після цього ліворуч вниз, кинути на землю.

Дуже ефективний в єдиноборстві кидок з зацепом і дією на пах. Після проведення кидка противнику, що упав треба нанести удар на поразку чи виконати затримання (якщо обставини дозволяють це зробити).

Треба завжди пам'ятати - кидки є найкращим і найбільш надійним засобом визволення від захватів і обхватів. Головним при їх виконанні є швидкість, а не дотримання всіх тонкощів техніки.

#### Підготовка до кидка

Щоб виконати кидок із стійки, треба вивести противника із рівноваги і не дати змоги її відновити. Цього можна досягнути різними способами:

- використовуючи свою вагу, падати, тримаючись за противника і змушуючи його слідувати за собою (так звані вертушки);
- захопити противника чи відірвати його від землі;
- захопивши противника спереду (за відвороти одягу, наприклад куртки,

- рукава), потягнути його до себе, і після цього, різко змінивши напрямок руху, штовхнути його вперед і, використовуючи свою вагу, збити з ніг;
- зменшити площу опори противника, захватом за ногу, підсічкою, зацепом з одночасною тягою чи поштовхом вбік відсутньої опори;
  - обмежити можливість противника змінювати площу опори підніжками, упорами в коліно, обвивами з одночасною тягою в сторону відсутньої опори;
  - повністю позбавити противника опори захватом за обидві ноги;
  - схрещуванням обох ніг противника;
  - захватом ніг і поштовхом вперед - назад.

При застосуванні вищезазначених дій для виведення противника із рівноваги та кидків слід завжди максимально використовувати свою вагу та інерцію руху. Використання інерції забезпечує виконуючому прийом перевагу в силі. Для атаки треба вибирати напрямки, в яких противник найменш стійкий. Різка зміна напрямку впливу на противника дозволяє використовувати його початковий опір як корисну силу для проведення прийому (кидка) в новому напрямі.

## 2. Техніка виконання кидків, больових та задушливих прийомів

### Навчальна тема № 1.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка "задня підніжка" . В. п. - стоячи обличчям один до другого:</p> <p>а) лівою рукою захопити одяг під ліктьовим згином правої руки противника;</p> <p>б) лівою ногою зробити крок вперед ліворуч, перенести вагу тіла на ліву ногу. Одночасно з цим захопити правою рукою одяг на ключиці (або за комір ззаду, відвороти одягу, за плече правої руки) противника;</p> <p>в) правою ногою підбиваючим рухом перекрити праву ногу противника так,</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки: страховка в момент падіння противника - притримати його за рукав, самостраховка - падіння на бік.</p> <p>Розучування прийому необхідно розпочинати на партнерові, який не чинить опору, пізніше переходячи від пасивної до активної протидії.</p> <p>Виконання кидка розпочинається виведенням противника із рівноваги. Виведення з рівноваги (скручування)</p>



щоб підколінні згини правих ніг торкалися, рухом обох рук кинути його через свою ногу назад ліворуч.	необхідно здійснювати з невеликим нахилом тулуба вперед.
<p>Характерні помилки: виконуючий прийом виставляє далеко вперед в сторону ліву ногу, а праву ногу - вправо в сторону.</p> <p>Спосіб усунення: ліва нога виконуючого прийом ставиться поряд (на ширині стопи) з правою стопою противника, а права нога так, щоб підколінні згини правих ніг торкалися одне другого.</p> <p>Характерні помилки: противник не виведений з рівноваги.</p> <p>Спосіб усунення: виведення з рівноваги виконувати різким рухом обох рук (ривком скручуючи противника від себе ліворуч), змушуючи його перенести вагу тіла на праву ногу.</p> <p>Характерні помилки: рух правою ногою виконано до виведення противника з рівноваги.</p> <p>Спосіб усунення: спочатку виконується виведення з рівноваги, а потім, без паузи, рух правою ногою.</p>	

#### Навчальна тема № 2.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка «через стегно» .</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник стоїть фронтально, розставивши ноги на ширині плечей (або рухається вперед):</p> <p>а) лівою рукою захопити одяг під ліктювим згином правої руки противника, правою рукою - за пояс;</p> <p>б) зробити крок до противника поставивши носок правої ноги до носка його однойменної ноги одночасно виконуючи тягу руками на себе;</p> <p>в) на п'ятці або носкові виставленої ноги швидко повернутися спиною до противника і приставити свою ліву ногу до правої - п'яткою до п'ятки;</p> <p>г) випрямляючи ноги і нахилившись вперед перекинути противника через спину;</p> <p>е) виконати удар на поразку або перейти на утримання больовим прийомом на руку (важіль ліктя).</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки: страховка в момент падіння противника - притримати його за рукав, самостраховка - падіння на бік.</p> <p>Свою праву ногу ставити біля правої ноги противника зсередини по можливості так, щоб великі пальці стоп були спрямовані в одну сторону.</p> <p>Виконуючи поворот тулуб нахилити вперед, а ноги зігнути в колінах, переносячи вагу тіла на передню частину стопи.</p> <p>Одночасно з випрямленням ніг виконати сідницями підбивання вверх тулуба противника</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> після захвата руками одягу на противникові і повороту на правій нозі нема натягу тіла на себе.</p>	

**Спосіб усунення:** з кроком правою ногою ривком виконати лівою рукою тягу на себе вліво, а правою - на себе вверх.

**Характерні помилки:** разом з випрямленням ніг піднімається і спина виконуючого прийом.

**Спосіб усунення:** виконуючи прийом плечі залишити на тому ж рівні, в момент кидка трішки опустити ліве плече вниз.

**Характерні помилки:** при виконанні кидка ліва нога не підставлена до правої і знаходиться далеко від неї, нема повороту голови в сторону кидка. **Спосіб усунення:** зробити крок правою і виконавши руками ривок противника на себе ліворуч треба, продовжуючи тягу руками, приставити ліву ногу до правої з поворотом голови в бік кидка. Тягу лівою рукою виконати так, щоб мізинець був спрямований вверх.

### Навчальна тема № 3.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка «через спину з захватом руки на плече».</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник стоїть фронтально, розставивши ноги на ширині плечей (або рухається вперед):</p> <p>а) лівою рукою захопити одяг під ліктьовим згином правої руки противника;</p> <p>б) зробити крок до противника поставивши носок правої ноги до носка його однойменної ноги одночасно з цим захопити плечем і передпліччям правої руки праве плече противника;</p> <p>повернутися на правій нозі наліво кругом і приставити ліву ногу до правої;</p> <p>г) випрямляючи ноги і різко нахилиючись вперед, підбити сідницями стегно противника і перекинути його через спину;</p> <p>д) виконати удар на поразку або перейти на утримання больовим прийомом на руку (важіль ліктя).</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки: страховка в момент падіння партнера - притримати його за рукав, самостраховка - падіння на бік.</p> <p>Свою праву ногу ставити біля правої ноги противника зсередини по можливості так, щоб великі пальці стоп були спрямовані в одну сторону. Виконуючи поворот тулуба нахилити вперед, а ноги зігнути в колінах, переносячи вагу тіла на передню частину стопи.</p> <p>Захоплену руку необхідно тягнути вверх-вперед, щільно притискуючи тулуб суперника до своєї спини.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> стійка, крок правою і оберт виконано прямих ногах.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> всі рухи виконуються на зігнутих ногах і тільки в останній фазі кидка ноги випрямляються.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> після захвата руками одягу на противникові і повороту на правій нозі нема натягу тіла на себе.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> захоплену руку треба тягнути вверх вперед, щільно притискуючи тулуб суперника до своєї спини.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> разом з випрямленням ніг піднімається і спина виконуючого</p>	

прийом.

**Спосіб усунення:** при виконанні прийому ноги випрямляються одночасно з нахилом спини вліво - вниз.

**Характерні помилки:** при виконанні кидка ліва нога не підставлена до правої і знаходиться далеко від неї, нема повороту голови в сторону кидка.

**Спосіб усунення:** виконавши крок правою ногою і захват правої руки противника треба продовжуючи тягу руками, приставити ліву ногу до правої з поворотом голови в сторону кидка. Тягу лівою рукою виконати так, щоб мізинець був направлений вверх.

#### Навчальна тема № 4.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка «передня підніжка».</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник стоїть в правосторонній стійці:</p> <p>а) лівою рукою захопити одяг під ліктьовим згином правої руки противника;</p> <p>б) правою рукою захопити одяг на грудях (або під пахвою лівої руки), виконуючи тягу руками на себе ліворуч поставити зігнуту праву ногу ближче до носка правої ноги противника, повернувши носок всередину;</p> <p>в) перенести вагу тіла на праву ногу і, повертаючи тулуб ліворуч, потягнути противника лівою рукою вперед, а правою штовхати вправо- вверх, різко повернутися ліворуч на правій нозі спиною до противника;</p> <p>г) перенести вагу тіла на ліву ногу, а визволену від навантаження праву ногу підсікаючим рухом з носка на п'ятку поставити на всю ступню перед правою ногою противника;</p> <p>д) ривком рук ліворуч - вниз кинути противника до своєї лівої ноги, виконати удар на поразку або перейти на больовий прийом на руку (важіль ліктя).</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки: страховка в момент падіння партнера - притримати його за рукав, самостраховка - падіння на бік.</p> <p>Розучування прийому необхідно розпочинати на партнерові, що не чинить опору, пізніше переходячи від пасивної до активної протидії.</p> <p>Виконання кидка розпочинається виведенням противника із рівноваги. Поворот до противника спиною можна виконати стрибком, вага тіла при цьому повинна бути перенесена на напівзігнуту ліву ногу.</p> <p>Ступню перед правою ногою ставити так, щоб підколінний згин атакуючого упирався в коліно правої ноги противника.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> стійка, крок правою і підворот виконано прямих ногах.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> всі рухи виконуються на зігнутих ногах.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> слабкий ривок руками, відштовхування противника від себе при підході правою ногою.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> ривок руками виконувати сильно і швидко, права рука при цьому повинна рухатись вверх, ніби відриваючи противника від землі, а ліва - вперед, ліворуч, в напрямку падіння противника.</p>	

Навчальна тема № 5.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка з захватом двох ніг ззаду.</p> <p>В. п. - стоячи, противник стоїть спиною до виконуючого прийом на відстані одного-двох кроків:</p> <p>а) виконуючий прийом швидко зближується з противником широким кроком лівої ноги так, щоб її носок опинився проміж п'ят затримуюваного, а друга нога майже торкалася коліном підлоги;</p> <p>б) захопити руками за ноги вище колін і виконати ривок на себе-вгору, одночасно штовхаючи лівим плечем противника під сідниці;</p> <p>в) продовжуючи рух руками на себе-вгору, кинути противника на землю;</p> <p>г) утримуючи ноги противника за гомілковостопні суглоби зробити лівою ногою крок назад;</p> <p>д) відпустити ліву ногу противника, нанести лівою ногою удар в пах і, не приставляючи її, поставити перехресно над правою ногою противника так, щоб її носок опинився ззовні у нижньої третини стегна;</p> <p>е) повертаючись на носкові лівої ноги ліворуч і опускаючись вниз виконати больовий прийом на ногу (вузол ноги ногою), провести загин руки за спину, підняти противника в стійку, перейти до конвоювання.</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки. Перед кидком виконуючий прийом попереджує партнера голосом або іншим сигналом про початок руху.</p> <p>Крок лівою ногою вперед, захват руками ніг противника з ривком на себе-вгору і поштовх лівим плечем під сідниці виконуються одночасно.</p> <p>Крок лівою ногою назад виконується з одночасним ковзанням руками від стегон до гомілковостопних суглобів, виконуючи тим самим натягування ніг противника.</p> <p>Звернути увагу слухачів на те, що при відпрацюванні прийому удар ногою в пах тільки позначається.</p> <p>При повороті носок лівої ноги ковзає під стегно правої ноги противника.</p> <p>Виконуючи больовий прийом необхідно одночасно з поворотом ліворуч завести гомілковостопний суглоб правої ноги противника в пахову складку своєї лівої ноги.</p>
<p><b>Спосіб усунення:</b> захват противника за ноги виконувати вище колін, в нижній третині стегна, з одночасним поштовхом плеча під сідниці.</p> <p><b>Характерні помилки:</b> слабкий ривок руками, після падіння ноги противника залишились зігнутими.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> ривок руками виконувати сильно и швидко тягою на себе-вверх, відступаючи лівою ногою назад ривком потягнути ноги противника на себе, випрямляючи їх.</p>	

Навчальна тема № 6.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка через голову з упором ноги в живіт.</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник стоїть у фронтальній стійці,</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки.</p>

<p>нахилившись вперед:</p> <p>а) лівою рукою захопити одяг під ліктьовим згином правої руки противника, правою - за одяг на грудях або за рукав;</p> <p>б) виконуючи тягу руками на себе швидко виконати крок лівою ногою вперед, ставлячи її між ногами противника, стопою правої ноги упертися в його живіт;</p> <p>в) сідаючи на сідниці ближче до п'ятки лівої ноги продовжуючи тягу руками на себе, випрямляючи праву ногу виконати кидок через голову;</p> <p>г) не випускаючи одяг з рук, слідом за кинутим противником виконати кувирок, нанести удар на поразку, перейти до затримання загином руки за спину, або виконати утримання больовим прийомом.</p>	<p>Дії руками і ногами виконуються одночасно, упор зігнутою правою ногою в живіт виконується так, щоб п'ятка опиралась в пахову складку лівої ноги противника. Кидок можна також виконати з упором гомілки правої ноги в живіт противника.</p> <p>Опускання вниз слід виконувати швидко, переходячи на перекат на круглій спині і утримуючи противника на випрямленій правій нозі. В останній фазі перевероту виконати коротку тягу руками на себе.</p> <p>Кувирок після кидка можна не робити, а утримуючи лівою рукою одяг противника, повернутися через ліве плече і виконати утримання лежачи збоку больовим прийомом вузол руки ногою).</p>
--	--

**Характерні помилки:** нема тяги руками на себе, крок лівою ногою короткий, внаслідок цього противник не нахилений вперед, не виведений з рівноваги.

**Спосіб усунення:** ривком потягнути противника на себе вгору одночасно виконуючи крок лівою і упор правою ногою в живіт.

**Характерні помилки:** велика відстань між стопою лівої ноги і точкою опускання сідниць вниз.

**Спосіб усунення:** точка сідання повинна бути як можна ближче до п'ятки лівої ноги.

**Характерні помилки:** занадто зігнуті руки і права нога.

**Спосіб усунення:** руки повинні бути зігнуті наполовину і напружені, утримуючи противника над собою, кут згинання правої ноги повинен бути більше 90 градусів.

#### Навчальна тема № 7.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання кидка з захватом двох ніг спереду.</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник стоїть фронтально:</p> <p>а) захопити рукави під ліктями противника, підбити його руки вгору, одночасно зробити крок вперед зігнутою в коліні ногою;</p> <p>б) захопити руками підколінні згини або стегна ніг противника;</p> <p>в) швидко піднятися, відриваючи ноги</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки.</p> <p>Захват рукавів виконувати під ліктьовими згинами.</p> <p>Підбив рук вгору, крок правою вперед, захоплення ніг противника виконувати як можна швидше, немов би одним рухом.</p>

<p>противника від площі опори та, приставляючи другу ногу, кинути його на спину.</p>	
<p><b>Характерні помилки:</b> нема різкого підбиву рук вверх, при підході ноги прямі.  <b>Спосіб усунення:</b> рух підбиву рук вверх виконувати швидко, з одночасним кроком зігнутою ногою, немов би ниряючи під противника.  <b>Характерні помилки:</b> при відриві від землі ніг противника спина того, хто проводить прийом, зігнута.  <b>Спосіб усунення:</b> випрямляючи ноги і спину, швидко виконати ривок захоплених ніг противника на себе - вгору.</p>	

#### Навчальна тема № 8.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання підсічки в темп кроків.  В. п,- стоячи обличчям один до другого, противник стоїть фронтально:  а) захопити рукава під ліктями рівноваги, змусити його зробити противника, зробити крок лівою ногою в сторону, рух руками і ногою ліворуч і потягнути ногами необхідно виконувати противника лівою рукою вперед - узгоджено і одночасно, ліворуч, а правою назад-вправо, змушуючи його зробити крок правою ногою вправо;  б) в момент коли противник буде приставляти ліву ногу до правої, підбити внутрішньою частиною ступні правої ноги стопу лівої ноги збоку так, щоб вона рухаючись підбила його праву ногу;  в) одночасно з підбивом ноги противника ривком рук вправо-вперед вверх, поворотом голови і плечей здійснити кидок;  г) виконати удар на поразку або перейти на утримання больовим прийомом на руку (важіль ліктя).</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки.  Для виведення противника з Накладку підшвенної частини стопи на гомілковостопний суглоб (або нижню частину гомілки) противника виконувати м'яко, а саму підсічку - сильно і швидко.  Ривок руками необхідно виконувати вперед-вверх так, щоб "розвантажити" ноги противника, тобто зменшити тиск ваги тіла на стопи, полегшуючи тим самим кидок противника на землю.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> виконуючий прийом нахилився вперед і з цього положення робить короткий крок ліворуч і захват руками і ривок противника ліворуч.  <b>Спосіб усунення:</b> тулуб у виконуючого прийом повинен бути майже вертикальним, виконати крок лівою ногою ліворуч і ривок руками так, щоб противник втратив рівновагу і зробив крок правою вправо.  <b>Характерні помилки:</b> слабкий ривок руками вправо-вверх.  <b>Спосіб усунення:</b> ривок руками вправо-вверх виконати сильно і швидко, припіднімаючи противника вверх і зменшуючи тиск на опору.  <b>Характерні помилки:</b> підсічка виконана ударом.  <b>Спосіб усунення:</b> накладку підшвенної частини стопи на ногу противника</p>	

виконувати м'яко, але сам підбив - сильно і швидко.

**Характерні помилки:** підсічка виконана несвоєчасно.

**Спосіб усунення:** підбив лівої ноги противника здійснити в той момент, коли він буде приставляти її до правої ноги.

#### Навчальна тема № 9.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання підсічки під п'ятку.</p> <p>В. п. – фронтальна стійка обличчям до супротивника, захват одягу на рукавах:</p> <p>а) захопити лівою рукою знизу правий рукав противника;</p> <p>б) з кроком правою назад різко виконати поворот верхньої частини тулуба вправо, визволяючись від захвата лівою рукою, одночасно ривком лівої руки знизу-вверх всередину вивести противника із рівноваги, змушуючи його зробити крок правою вперед;</p> <p>в) підставити стопу лівої під п'ятку правої ноги противника, одночасно виконуючи зворотній рух лівою рукою назовні - вниз, кинути його на землю.</p> <p>в) після кидка виконати удар на поразку або перейти до утримання больовим прийомом на руку (важіль ліктя).</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки.</p> <p>Захват рукава виконати під ліктювим згином.</p> <p>Крок назад правою, поворот тулуба вправо і ривок лівою рукою знизу - вгору-всередину виконати одночасно.</p> <p>Якщо після ривка лівою рукою противник зробив крок не правою, а лівою ногою, то кинути його на землю можна виконуючи удар лівою ногою під колінний згин правої з одночасним ривком лівою рукою назовні-вниз.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> ривок лівою рукою і поворот тулуба право виконано повільно, противник не виведений з рівноваги, залишився на місці, не вдалося визволитися від захвата лівою рукою.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> поворот тулуба вправо з кроком назад і ривком лівою рукою виконувати швидко, ривком, так, щоб противник втратив рівновагу і для її збереження повинен зробити крок вперед з нахилом тулуба.</p>	

#### Навчальна тема № 10.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Виконання передньої підсічки.</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник захопив одяг на грудях або на рукавах:</p> <p>а) захопити лівою рукою знизу правий рукав противника, правою за одяг на грудях або за комір;</p> <p>б) виконати крок правою ногою вперед-вправо, повертаючи носок всередину;</p>	<p>Відпрацюванню прийому повинна обов'язково передувати розминка з виконанням прийомів страхування і самостраховки.</p> <p>Захват рукавів виконати під ліктювим згином.</p> <p>Ногу, зігнуту в коліні, треба поставити з зовнішнього боку у носка лівої ноги противника.</p>

<p>в) повертаючись ліворуч і відхиляючись назад, перенести вагу свого тіла на праву ногу;</p> <p>г) ривком лівої руки до себе-вниз до свого лівого боку, а правою вправо-вперед-вверх, сильно відхилити противника вправо - вперед;</p> <p>д) підбити пальцевою частиною стопи своєї лівої ноги підйом або нижню частину правої гомілки противника, одночасно різким рухом рук потягнути його за себе ліворуч;</p> <p>г) виконати удар на поразку або перейти на утримання больовим прийомом на руку (важіль ліктя).</p>	<p>Необхідно вивести противника з рівноваги, змусити його перенести вагу свого тіла на носок правої ноги. Одночасно з підбивом підсилити ривок руками поворотом голови і плечей ліворуч, прогином тулуба і випрямленням опорної ноги. В момент падіння зняти ногу, якою виконувалась підсічка, з гомілки противника і відставити її в сторону ліворуч. Рух руками виконати скручуванням противника ліворуч за себе.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> відсутнє виведення з рівноваги, супротивник залишився стояти на двох ногах.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> різким поштовхом рук змістити центр ваги супротивника на опорну ногу.</p>	

#### Навчальна тема № 11.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Утримання лежачи збоку.</p> <p>В. п. - противник лежить на спині:</p> <p>а) сісти на підлогу біля правого боку противника і притиснутися верхньою частиною свого правого боку до боку і грудей противника;</p> <p>б) правою рукою обхопити шию противника, а лівою захопити верхню частину його правого рукава, притиснувши плечем праве передпліччя противника до свого боку;</p> <p>в) праву ногу витягнути вперед і, повернувши ногу вправо, упертися зовнішньою стороною стопи в килим, а ліву ногу поставити стопою на килим, голову нахилити як можна нижче вперед-ліворуч.</p>	<p>Після виконання захвата необхідно слідкувати за тим, щоб тулуб виконуючого утримання знаходився збоку від противника, торкаючись сідницями підлоги.</p> <p>Ліву ногу поставити так, щоб стегно стояло перпендикулярно тулубу противника.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> утримання виконується сидячи, ноги разом або трішки розведені, голова виконуючого утримання високо піднята.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> широко розставити ноги, при цьому праву витягнути вперед-вправо опираючись зовнішньою стороною стопи, ліву поставити стопою на килим, голову нахилити як можна нижче, перешкоджаючи уходу переворотом через голову.</p>	



Навчальна тема № 12.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Задушення (утримання) зверху. В. п. - лежачи на спині, противник знаходиться зверху і стоячи на колінах намагається провести задушення або наносить удари по голові (обличчю);</p> <p>а) захопити праву (ліву) руку противника за кисть;</p> <p>б) одночасно виконати прийом «важіль руки всередину» і різкий рух тазом зліва - направо-вверх або справа - ліворуч - вверх скинути противника в сторону;</p> <p>в) провести загин руки за спину, підняти в стійку, перейти до конвоювання.</p>	<p>Якщо противник проводить задушення, то першим, різким рухом рук необхідно збити (послабити) його захват. Для цього необхідно завести свої руки проміж рук противника і виконати різкий рух назовні - в сторони.</p> <p>Якщо важіль всередину виконується на ліву руку, то рух тазом виконується зліва - направо - вверх, якщо на праву руку - то справа - наліво -вверх.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> нездатність перевернути супротивника. <b>Спосіб усунення:</b> зігнути ноги у колінах, стопами опираючись на килим, й різким рухом тазу піднятися на «борцовський міст» та скинути супротивника.</p>	

Навчальна тема № 13.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Звільнення від утримання лежачи збоку. В. п. - противник проводить утримання лежачи збоку:</p> <p>а) швидким рухом рук віджати голову противника від себе вверх;</p> <p>б) продовжуючи віджимати голову противника, підтягнути зігнуту ліву ногу до себе і завести її за голову противника, віджимаючи його від себе;</p> <p>в) піднімаючись в положення сидячи, лівою рукою утримуючи праву руку противника, виконати забігання ліворуч навколо голови противника;</p> <p>г) провести загин руки за спину, підняти в стійку, перейти до конвоювання.</p>	<p>Для того, щоб послабити захват противника за шию, необхідно надавити на його підборіддя двома руками. Рух виконати сильно і швидко, але не ривком (тим самим попереджуючи травмування партнера).</p> <p>Рух "забіганням" навколо голови противника виконується після переходу з положення "сидячи" в положення "стоячи на колінах". Рух необхідно виконувати швидко</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> курсант не встигає закинути ногу за голову супротивника. <b>Спосіб усунення:</b> між рухом руками і ногою не повинно бути паузи, одна дія повинна переходити в іншу.</p>	

Навчальна тема № 14.

Зміст навчального матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
<p>Прийом задушення в стійці.</p> <p>В. п. - стоячи обличчям один до другого, противник захопив одяг на грудях або на рукавах:</p> <p>а) захопити двома руками за відвороти куртки;</p> <p>б) з кроком правою ногою до носка правої ноги противника виконати тягу руками на себе ліворуч;</p> <p>в) поставити праву ногу проміж ніг противника так, щоб підколінний згин правої торкався з коліном лівої ноги противника;</p> <p>г) випрямляючи праву ногу, підбити ліву ногу противника назад так, щоб вага його тіла залишалась на лівій нозі;</p> <p>д) повертаючись на лівій нозі, виконати руками ривок на себе вправо так, щоб права рука знаходилась нахрест над лівою, голову противника притиснути до внутрішньої частини стегна лівої ноги;</p> <p>е) виконуючи тягу правою рукою вгору, а лівою - вниз, виконати задушення (до припинення опору).</p>	<p>В основі прийому лежить використання обманного руху: рух ногами і тулубом виконується як і при кидку через стегно з послідовним розворотом в протилежний бік.</p> <p>Початковий рух ногами виконується так же, як і при кидку через стегно або через спину.</p> <p>Права нога повинна бути трішки зігнута.</p> <p>При відпрацюванні прийому задушення позначається.</p>
<p><b>Характерні помилки:</b> відсутнє виведення із рівноваги.</p> <p><b>Спосіб усунення:</b> підбив виконувати швидко і так, щоб противник для збереження рівноваги змушений був відставити праву ногу назад на носок.</p>	

## **Рекомендована література**

### **Основні нормативні акти:**

#### **- закони:**

1. Про міліцію. Закон України від 20 грудня 1990 року (Відомості Верховної Ради УРСР, 1991 р., № 4, ст. 20; 1992 р., № 36, ст. 526; 2000 р., № 10, ст. 79, № 27, ст. 213; 2001 р., № 10, ст. 44; 2002 р., № 26, ст. 176; 2003 р., № 29, ст. 233, № 30, ст. 247; 2004 р., № 36, ст. 434).

#### **- підзаконні акти:**

1. Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України, затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 року, № 318.

#### **Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Решко С.М., Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.

3. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб.- Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001.–240 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // К.: Олимпийская литература, - 2003. - 422 с.

5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.

6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.

7. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: Навч. посібник / В.І. Осадчий, В.С. Плугатир, А.В. Савченко та ін. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 104 с.

8. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії “Професійна підготовка кадрів”, затверджені Міністром внутрішніх справ України 14.09.2011 року / Укладачі: Гіда О.Ф., Мовчан А.В., Васільєв А.С., Новохатній В.В. – К.: МВС України, 2011 – 47 с.

9. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. - 22 с.

10. Бутов С.Є., Ємчук О.І., Сокурєнко В.В., Соловійов В.В., Соколов А.В. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посібник –К.: НАВСУ, 2011.- 45 с.

11. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г.Бабенко, О.В.Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.
12. Методична розробка з рукопашного бою: Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.— К.: УАВС, 2001.— 41 с.
13. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. — Киев. Олимпийская литература, 2001. — 240 с.