

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«СТІЙКИ ПЕРЕСУВАННЯ. УДАРИ РУКАМИ, НОГАМИ,
ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУЮЧІ ДІЇ»

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 рукопашного бою

Для вирішення покладених на органи внутрішніх справ завдань співробітники мають право застосовувати заходи фізичного впливу, зокрема прийоми рукопашного бою, використання яких регламентують ст.ст. 12, 13 Закону України «Про міліцію».

Поряд з вищезначеним, дії співробітників ОВС, навіть за найбільш екстремальних умов, повинні бути впевненими, адекватними ситуації, відповідними наявній загрозі та гарантувати безпеку громадянам. Застосування сили для припинення агресивних дій правопорушників має здійснюватися суворо в рамках закону та не перевищувати меж необхідної оборони.

Так, відповідно до ст. 12. Законом України «Про міліцію», застосуванню сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї повинне передувати попередження про намір їхнього використання, якщо дозволяють обставини. Без попередження фізична сила, спеціальні засоби і зброя можуть застосовуватися, якщо виникла безпосередня загроза життю або здоров'ю громадян або працівників міліції.

Забороняється застосовувати заходи фізичного впливу, спеціальні засоби і вогнепальну зброю до жінок з явними ознаками вагітності, осіб літнього віку або з вираженими ознаками інвалідності і малолітніх, крім випадків вчинення ними групового нападу, що загрожує життю і здоров'ю людей, працівників міліції, або озброєного нападу чи озброєного опору.

У випадку неможливості уникнути застосування сили вона не повинна перевищувати міру, необхідну для виконання покладених на міліцію обов'язків, і повинна зводитися до мінімуму можливості заподіяння збитку здоров'ю правопорушників та інших громадян. При заподіянні збитку міліція забезпечує надання необхідної допомоги потерпілим у найкоротший термін.

Про застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї, працівник міліції рапортом доводить до відома безпосереднього начальника.

Про поранення або смерть, що виникли внаслідок застосування фізичного впливу і спеціальних засобів, а також; про усі випадки застосування зброї працівник

міліції зобов'язаний негайно і письмово повідомити своєму начальнику для повідомлення прокуророві.

Перевищення повноважень по застосуванню сили, у тому числі спеціальних засобів і зброї, тягне за собою відповідальність, встановлену законом

У статті 13 Закону України «Про міліцію» зазначено, що працівники міліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам міліції, яка здійснюється із застосуванням сили щодо працівників міліції або інших осіб, якщо інші способи були застосовані та не забезпечили виконання покладених на міліцію обов'язків.

Принципи застосування заходів фізичного впливу працівниками ОВС України:

1. Законності – міліція може застосовувати силу тільки в законних цілях (Закон України «Про міліцію», ст. 12, п. 1).

2. Необхідності – якщо всі інші заходи та спроби працівника припинити протиправне, суспільно небезпечне діяння не дали результатів та застосування сили неможливо уникнути (Закон України «Про міліцію», ст. 12, п. 4).

3. Пропорційності – застосування сили повинно бути пропорційним загрозі та достатнім для припинення протиправного діяння (Закон України «Про міліцію», ст. 12, п. 4).

4. Мінімальної шкоди – завдана шкода при застосуванні сили, якщо її неможливо уникнути, повинна бути мінімальною (Закон України «Про міліцію», ст. 12, п. 4).

Щоб застосування сили було правомірним, необхідна наявність правової і фактичної підстав, взятих у сукупності. Правова підстава – наявність складу правопорушення в діях, а фактична підстава – необхідність негайного їх припинення із застосуванням сили.

Правила застосування заходів фізичного впливу

Право застосовувати заходи фізичного впливу надається як співробітникам органів внутрішніх справ, які здійснюють охорону громадського порядку, громадської безпеки та боротьбу зі злочинністю силою своїх службових обов'язків, так і іншим співробітникам, залучених до виконання цих завдань, а також

працівникам органів внутрішніх справ, які добровільно, перебуваючи поза службою, виконували службовий чи громадський обов'язок щодо рятування людського життя, охорони державного, громадського або індивідуального майна громадян, захисту їхньої честі та гідності, а також вищезазначені функції залежно від конкретних обставин.

Застосування заходів фізичного впливу працівником міліції у випадках, якщо воно знаходилось у причинному зв'язку з порушенням ним вимог законодавства, з його алкогольним, наркотичним або токсичним сп'янінням, буде неправомірним і тягне за собою відповідальність, установлену законом.

Співробітник міліції попереджає особу, проти якої має намір застосувати силу, якщо вважає, що обстановка дозволяє це зробити без збитку для досягнення мети застосування сили.

Попередження про застосування сили подається голосом або жестом. Попереджаючи про застосування сили, співробітник міліції повинен, якщо дозволяють обставини, дати особі, що скоює замах, час для виконання його вимог. У випадку безпосередньої загрози життю і здоров'ю громадян (тобто, коли вона негайно може перерости в замах на їхнє життя і здоров'я) сила застосовується без попередження.

Попередження не робиться й у тому випадку, якщо внаслідок несвоєчасного застосування або незастосування сили можуть настати тяжкі наслідки (загибель людей, вибух, пожежа, катастрофа на залізничному транспорті тощо). У таких випадках злочинець не може не усвідомлювати, що його злочинні діяння можуть бути припинені з заподіянням йому шкоди, аж до фізичного усунення (смерті).

Виконання покладених на міліцію обов'язків із застосуванням сили допускається тільки в тих випадках, якщо ненасильницькі заходи вичерпані й не дали позитивного результату, або якщо обставини свідчать про те, що ненасильницькі заходи позитивного результату не дадуть.

Завдання тілесних ушкоджень, заподіяння смерті не є метою застосування сили. Метою застосування повинне бути припинення злочинного посягання, затримання особи, що його вчинила, або попередження небезпечних наслідків, що загрожують

життю і здоров'ю громадян.

У випадках, коли ситуація все-таки змушує співробітника міліції діяти силовими методами, він повинен прагнути, за можливості, припинити посягання або здійснити затримання шляхом заподіяння майнового, а не фізичного збитку. Працівник міліції повинен прагнути до заподіяння мінімального збитку особі, до якої застосовує заходи фізичного впливу.

Мінімальна можливість заподіяння збитку – це такий мінімальний збиток, без якого виконання покладених на міліцію завдань неможливо. У деяких випадках заподіяння тяжких тілесних ушкоджень або смерті і буде таким мінімальним збитком, що може запобігти більш серйозним наслідкам. Так, працівник міліції не буде нести відповідальності за вбивство або заподіяння тяжких тілесних ушкоджень злочинцеві, що загрожує розпорою заручникові або вибухом гранати, що знаходиться в його руці.

Категорії осіб, до яких заборонено застосовувати заходи фізичного впливу

Відповідно до ст. 12 Закону України «Про міліцію» заборонено використовувати заходи фізичного впливу до жінок з явними ознаками вагітності, осіб літнього віку, осіб з явними ознаками інвалідності, малолітніх.

До жінок з явними ознаками вагітності належать особи жіночої статі, які за об'єктивними ознаками сприймаються працівником міліції як вагітні.

До осіб літнього віку належать особи, які сприймаються працівником міліції такими, що внаслідок вікових змін не в змозі створювати загрозу для життя і здоров'я громадян і працівників міліції.

Із явними ознаками інвалідності є особи, які внаслідок відсутності або ушкодження якого-небудь органа, втрати його функцій не можуть створювати загрозу для життя і здоров'я громадян.

Застосування сили до зазначених вище категорій осіб може бути здійснене в таких випадках:

- при нападі із застосуванням зброї або групового нападу (тобто коли нападає не менше двох таких осіб);
- при озброєному опорі.

Дії працівника міліції після застосування фізичної сили

Працівник міліції зобов'язаний у випадках застосування сили, якщо він завдав шкоди громадянину, надати йому необхідну допомогу. Мова йде, у першу чергу, про надання долікарської допомоги. Допомога повинна бути надана всім особам, які постраждали в результаті застосування сили (тим, що посягають, затримуються, стороннім особам), незалежно від того, правомірно або неправомірно була застосована сила. Ненадання допомоги працівником міліції тягне дисциплінарну або кримінальну відповідальність відповідно до кримінального законодавства.

Разом з тим, при наданні допомоги працівник міліції повинен дотримуватися заходів особистої безпеки, щоб у випадку несподіваного нападу попередити його наслідки. Необхідно оглянути одяг і речі, вилучити зброю та предмети, що можуть бути використані як зброя.

Про всі випадки застосування фізичної сили працівник міліції доводить рапортом безпосередньому начальникові. У рапорті повинно бути відображено:

- підстави застосування фізичної сили;
- обставини застосування (місце, час, присутність людей на місці події, кількість працівників міліції, що застосували силу);
- правопорушення, що вчинила особа;
- вид та інтенсивність заходів фізичного впливу, що застосовувались проти осіб;
- свідчення про осіб, проти яких була застосована сила, наслідки її застосування;
- дані про можливих свідків;
- допомога, надана потерпілим.

Працівник міліції своїм рапортом повинен навести конкретні факти, які підтверджують, що в ситуації, яка виникла, він мав законне право та був вимушений застосовувати заходи фізичного впливу.

У випадках, якщо в результаті застосування заходів фізичного впливу було заподіяно поранення або смерть, крім виконання вимог, викладених у п. 5 ст. 12 Закону України "Про міліцію" (письмове повідомлення безпосередньому начальнику), негайно у найкоротший термін, про цю подію необхідно повідомити прокурору. Це зумовлено тим, що представники прокуратури, яким підслідні справи

про злочини, скоєні працівниками міліції, повинні мати можливість вчасно прибути на місце події для його огляду.

Відповідальність при неправомірному застосуванні заходів фізичного впливу

Кримінальна відповідальність співробітника міліції настає у випадках, якщо він:

- використовував фізичну силу для здійснення злочину (відповідно до статей КК України);

- порушив вимоги необхідної оборони (ст. 36 КК України), уявної оборони (ч. 2 ст. 37 КК України), затримання особи, що вчинила злочин (ст. 38 КК України), крайньої необхідності (ст. 39 КК України).

Перевищення меж необхідної оборони вважається перевищенням повноважень із застосування сили.

Якщо дії співробітника міліції не підпадають під жодну статтю КК України, але при застосуванні фізичного впливу він порушив вимоги ст.ст. 12–15 Закону України "Про міліцію", він повинен бути притягнутий до дисциплінарної відповідальності. Перевищення повноважень щодо застосування сили встановлюється під час службового розслідування.

Підстави застосування заходів фізичного впливу

Відповідно до ст.ст. 10, 11, 12 та 13 Закону України "Про міліцію" дозволено застосовувати заходи фізичного впливу в таких випадках:

1. Для припинення правопорушення.
2. Для подолання протидії законним вимогам співробітників міліції.

Протидія законним вимогам співробітника міліції (під законними вимогами слід розуміти вимоги, передбачені ст. 11 Закону України "Про міліцію"), виражена в будь-якій формі, є правопорушенням, тому такі дії є складовою частиною випадків, зазначених у пункті 1.

Крім того, фізична сила може бути використана у випадках:

- подолання перешкод при переслідуванні правопорушника;

- відкриття доступу до закритих приміщень і територій (за наявності законних підстав);

- утримання правопорушників;

- доставки правопорушників до відповідних органів влади;

- для усунення загрози життю і здоров'ю громадян (у тому числі працівників міліції), яка виникла внаслідок стихійного лиха, аварії, нападу тварин.

Застосування заходів фізичного впливу буде правомірним тільки в тих випадках, коли інші заходи не забезпечують виконання завдань, покладених на міліцію. Застосування заходів фізичного впливу до правопорушника може бути поєднане як із психологічним впливом, так і без нього. Вид, метод і спосіб фізичного впливу, інтенсивність його застосування визначаються кожним співробітником самостійно, виходячи з обстановки, що склалася.

У випадках, коли є підстави до застосування вогнепальної зброї, співробітник міліції може використовувати будь-які методи і способи фізичного впливу, навіть ті, унаслідок яких можливе заподіяння смерті. За інших обставин застосування заходів фізичного впливу повинне мати оборонний, стримуючий характер, спрямований на здійснення контролю за діями правопорушника.

2. Класифікація технічних дій рукопашного бою і тактичні особливості їх застосування в поєдинку.

Техніка двобою - дії, що складаються із елементів базової техніки, додаткових прийомів і спрямовані на рішення спеціальних оперативно-службових завдань.

Техніка двобою включає :

1. Дії ногами (удари, підсічки, захисні дії - блоки).
2. Дії руками (удари, захвати, блоки (підставки).
3. Комбіновані дії руками і ногами (атаки, контратаки, захвати, кидки, прийоми задушення і больові).

Класифікація дій ногами.

1. Одиночний удар ногою, що стоїть попереду чи позаду.
2. Повторні удари ногою.
3. Подвійні удари ногами.
4. Подвійні удари ногами із розворотом.
5. Серійні дії ногами.
6. Підсічки.

Класифікація дій руками.

1. Одиночний удар ближньою до противника рукою.
2. Повторні удари рукою.
3. Подвійні удари руками.
4. Подвійні удари рукою із розворотом.
5. Серійні дії руками.
6. Робота руками по принципу " маятник ".

Класифікація комбінованих дій руками і ногами.

1. Дії рукою, ногою.
2. Дії руками, ногою.
3. Дії руками, ногами.
4. Дії руками, ногами з розворотом.
5. Дії руками, ногами із захватами, кидками, прийомами задушення і больовими.

6. Атакуючі дії - дії, спрямовані на поразку відкритої цілі, чи розкриття її з наступною поразкою.
7. Дії у відповідь - атакуючі дії, виконані після захисту.
8. Зустрічні дії - дії, виконані безпосередньо в момент атаки противника чи в момент, що передує його атаці (дії на випередження).
9. Атакуючі дії.

Особливості техніки виконання ударів ногами.

Одиночні удари ногами:

1. в момент дії ногою тулуб необхідно утримувати вертикально, щоб не відкрити подальший можливий розвиток атаки;
2. максимально скорочувати проміжок часу між підготовкою атаки і її початком;
3. Повторні удари, подвійні удари, підсічки, серійні дії ногами:
4. своєчасно виконувати дії;
5. скорочувати до мінімуму проміжок часу між ударами, діями з метою запобігання зустрічних ударів (дій) з боку противника;
6. для підвищення ефективності атакуючих дій, змінювати рівень нанесення ударів.

Особливості техніки виконання ударів руками

Одиночний удар рукою:

1. максимально скорочувати проміжок часу між підготовкою атаки і її початком;
2. показ удару, прямий удар, удар навідліг виконуються з кроком ноги, що стоїть попереду;
3. удар знизу, боковий удар виконуються з скачком, поштовхом і розворотом обох ніг, після попереднього ухилу вбік ударної руки. Довжина кроку і скачка залежать від відстані до цілі.

Повторні удари, подвійні удари, серійні удари:

- проміжок часу між ударами повинен бути мінімальним (для уникнення зустрічних ударів (дій) з боку противника);
- подвійні удари рукою ближньою до противника, дальньою рукою виконуються відповідно з кроком ноги, що стоїть попереду чи позаду;
- серійні удари виконуються аналогічно подвійним - завершальний удар ближньою рукою виконується скачком, дальньою - з кроком ноги розташованої попереду. Довжина кроку і скачка залежать від відстані до цілі;
- акцент робиться, як правило, на останній удар;
- своєчасність і безперервність нанесення ударів;
- зміна рівня нанесення ударів підвищує ефективність атаки;
- проміжок часу між першим, “обманним” і останнім ударом повинен бути мінімальним, що підвищує ефективність атаки;
- після виконання ударів знизу, бокових ударів скачком рукою, ближньою до противника, виконується удар дальньою рукою з кроком ноги розташованої попереду.

Дія «маятник»: коливання повинні бути короткими і різкими - це дезорієнтує противника і створює хороші передумови для атаки.

Особливості техніки комбінованих дій ногами і руками.

Дії рукою, ногою:

- чітке і своєчасне виконання показу удару рукою і реальної дії ногою;
- проміжок часу між показом і реальним ударом повинен бути мінімальним;

Дії ногою, рукою:

- удар рукою завершується в момент постановки ноги, якою виконувався удар;
- атака рукою починається в момент постановки ноги, якою виконувався удар.

Дії ногою, рукою (руками), ногою:

- при виконанні дій ближньою до противника ногою, рукою, дистанція до цілі регулюється кроком ноги, розташованою позаду;
- цілісність і своєчасність дій;
- зміна рівнів нанесення ударів підвищує ефективність атаки;
- акцент робиться, як правило, на останній удар.

Дії у відповідь:

- своєчасність виконання адекватних захисних дій;
- проміжок часу між захистом і відповідною дією повинен бути мінімальним, це дозволить підвищити ефективність атаки.

Зустрічні дії.

Зустрічні дії виконуються таким чином, щоб атакувати противника, нанести удар (удари) залишившись недосяжним для нього. Це досягається:

- зустрічним ударом, підсічкою;
- зустрічною атакуючою дією, що виконуються одночасно із захисною;
- ударом на випередження.

Техніка захисту

Захист - це дії бійця з метою перешкодити противнику провести напад.

У практиці двобою існують дві групи прийомів нападу і, відповідно, дві групи прийомів захисту від них:

- удари і захист від них;
- захоплення, кидки, утримання (у тому числі больові і задушливі) і захист від них.

Крім цього, прийоми захисту розділяються по способах переміщення того, хто захищається - захист переміщенням, захист падінням, захист на місці.

Захист переміщенням. Переміщення можуть виконуватися кроком, бігом, стрибками, кувирком, перекатом. При ходьбі чи бігу головна умова - зберігати природність і розслабленість рухів. Рух йде від стегна, ноги немов би ковзають над землею і ледве зігнуті в колінах, кисті розслаблені, видих на кожному кроці. Видих повинний виходити природним, не слід концентрувати увагу на ньому.

При пересуваннях у стійках увагу в першу чергу слід звертати не на рух ногами, а на рух таза. Від стегна коліно рухається поруч з коліном опорної ноги. Пересування виконуються м'яко, плавно.

Захист падінням

Захист падінням розглядається як спосіб відходу від удару, захоплення, кидка. Він містить у собі такі форми: падіння вперед, на бік, назад, перекиди, переكاتи. Застосування захисту падінням дозволяє забезпечити збереження і безпеку організму при сильному і різкому зіткненні з землею, підлогою чи іншою опорою; мобільний відхід від ударів, променю світла, пострілу (звичайно виконується різким падінням униз з наступним відходом убік різними способами переكاتів); підготовку до різких і довгих стрибків у різних напрямках і з м'яким приземленням на землю, машину, противника і т.д.

Захист падінням вимагає дотримання наступних правил:

1. при ударі об землю не битися тілом, а скручуватися;
2. намагатися розподілити силу удару об землю на можливо більшу площу контакту тіла з землею, зменшуючи тим самим енергію деформації;
3. контакт повинний відбуватися тільки по м'яких тканинах тіла;
4. розслабитися, погасити швидкість падіння;
5. змінити поступальний рух в обертальний за рахунок скручування тіла навколо якої- небудь осі обертання (хребет, плечі, і т.д.);
6. у момент торкання з опорою виконати видих.

Захист на місці.

Прийоми захисту на місці поділяються на безконтактні і контактні. Без контакту - ухилом голови і корпусу, підніманням ноги. У контакті - блокуванням, відбиванням, скручуванням корпусу навколо хребта, скручуванням рук у плечах (від бокового удару палкою), скручуванням передпліч, блокування і супровід ними удару по дотичній до свого тіла.

Захист блокуванням

Техніка блокування у всіх видах єдиноборства є одним зі способів захисту. Вивчення техніки захисту вимагає значно більших витрат сил і часу в порівнянні з

вивченням техніки нападу. Блоки можуть виконуватися різними частинами тіла: руками, ногами, плечем, стегном і т.д. Основне правило при блоках - ніколи не зупинятися, а після захисту відразу йти в контратаку. Необхідно використовувати інерцію тіла того, хто атакував, але і не втрачати рівноваги самому.

Захист відбиванням

Відбиви - ефективна форма захисту, легко вивчається і виконується і може бути широко використана. У момент відбиву той, хто атакує, як правило, відкривається для нанесення зустрічного удару.

Відбиви більш раціональні, чим блокування, які засновані на використанні сили і спричиняють забиття м'язів, зв'язок, нервів і суглобів.

Блокуванням можна зупинити добре виконаний удар, але це приведе до втрати рівноваги тим, хто захищається, надаючи тим самим противнику можливість для успішного розвитку атаки. Використовуючи відбиви, необхідно розрізняти дійсні удари й обманні дії. Варто також різноманітиту техніку відбивів, не даючи спостережливому противнику можливості пристосуватися, підготувати і провести атаку з обманною дією.

Захист скручуванням корпусу навколо хребта (ухил)

Цей прийом ефективний від прямих ударів ногою чи рукою, що наносяться прямо, зверху чи знизу. Наприклад, противник завдає прямого удару правою рукою в груди. Необхідно розслабитися, виконати скручування тазом і корпусом по годинній стрілці так, щоб опинитися з зовнішньої сторони руки, що атакує, провести контратаку.

Досвідчені бійці часто використовують ухили - вищу форму захисту, для якої характерна загальновідома перевага над іншими видами захисних дій - оптимальне використання енергії. Його застосування дозволяє уникати атаки противника, створювати передумови для успішної контратаки і, що немаловажне, виключає можливість травми, досить властивої блокам. Відомо, що пропущені в ході частих боїв удари є джерелом психологічного коливання й уповільненого виконання технічних дій.

Ухил - вища форма захисту не тільки в технічному плані, але й в

інтелектуальному, тому що він являє собою певний етап на шляху до набуття бажаної єдності тіла і духу і свідчить про прекрасний рівень контролю фізичного і духовного. От чому боєць - рукопашник повинний багато працювати над удосконаленням техніки ухилів, будучи в той же час здатним, у разі потреби, блокувати удар.

Захист скручуванням руку течах (від бокового удару палкою)

Захищаючись від атаки противника палкою, необхідно дотримуватись таких правил:

1. при перебуванні ближче до початку палки, необхідно ступнути вперед до руки противника в "мертву зону" удару;
2. при перебуванні ближче до кінця палки необхідно відступити чи відхилитися назад від удару;
3. при перебуванні приблизно до середини палки необхідно виконати захист скручуванням рук у плечах.

Наприклад, противник завдає удару зліва направо на рівні пояса. Виконуємо відступання вправо по окружності напрямку вектора сили, одночасно зовнішньою стороною лівої долоні зустрічаємо палку. Супроводжуємо її в площині удару зворотно-поступальним рухом лівої руки на себе вправо по дотичній до задньої поверхні лівого плеча. Рука увесь час притиснута до тіла, плече скручуємо по годинниковій стрілці. При цьому корпус скручуємо по годинниковій стрілці і підсаджуємося під удар вправо, переносячи вагу тіла на праву ногу, потім розвантажуюємо її, розвертаючи на носку ліву ногу. Голову опускаємо вниз під ліве плече. Робимо видих і продовжуємо скрутку плечей. Хвиля скручування лівої руки переходить на праву і передає точку контакту палки з тілом на праве плече. Плечі при цьому сходяться лопатками максимально близько друг до друга, голова опущена вниз. Далі виконуємо скручування правої руки, а поступальний рух руки йде по ходу ціпка вправо. Рука скручується по годинниковій стрілці, кисть з положення долонею вниз переходить у положення долонею нагору і захоплює палку, що зісковзнула по хвилі плечей. Після цього виконується контратака.

Виконання даного прийому вимагає тривалої попередньої підготовки. При

цьому його розучування повинне здійснюватися повільно, для того, щоб той, якого навчають, зміг перебороти природне м'язове напруження, подумки контролювати швидкість і напрямок свого руху. Необхідно розслабитися і виконувати рух природно. У повільності закладена можливість надшвидкості, тому що, згідно одному з постулатів східних единоборств, явище, доведене до своєї межі, переходить у свою протилежність.

Захист скручуванням передпліч (від бокового удару)

Можливі два варіанти захисних дій. Наприклад, противник завдає бокового удару правою рукою в голову. Відхиляємо голову назад вправо і піднімаємо правий лікоть. Виконуємо скручування тазом по годинниковій стрілці і зустрічаємо руку, що атакує, знизу зовнішньою стороною лівого передпліччя. Скручуючи в присіді тазом, супроводжуємо руку, що атакує, направляючи її праворуч униз, при цьому заносимо при обертанні передпліччя лівий лікоть над передпліччям противника.

Використовуючи свій лікоть і передпліччя як плече важеля, скручуємо лікоть вниз і, або б'ємо по ліктьовому згині противника з присіданням, або виконуємо контрудар правою рукою в голову чи по корпусу. Другий варіант виконується аналогічно першому, але скручування передпліччя треба робити по годинниковій стрілці, тобто зсередини стосовно руки противника, що атакує. Одночасно робимо крок лівою ногою вперед і, коли лівий лікоть виявиться над передпліччям противника, використовуємо з присідом важіль - удар униз по ліктьовій ямці, або, продовжуючи рух, опускаємо передпліччя вниз по зовнішній стороні передпліччя противника і виводимо його з рівноваги збиванням руки, виконуємо удар на поразку.

Техніка нападу

Напад - це дії бійця, спрямовані на поразку противника. У практиці двобою існують дві групи прийомів нападу - удари; захоплення, кидки, утримання (у т.ч. больові і задушливі).

Удари виконуються руками (точечні, рублячі, тичком), ногами (пробиваючі, низхідні, висхідні, кругові, підсікаючі) і іншими частинами тіла (головою, плечем і т.д.), а також з використанням усієї маси тіла (у стрибках, підкатах).

Прямий удар кулаком - найшвидший і ефективний, тому що на його виконання затрачається найменша кількість часу, і, відповідно, противнику залишається мало часу для виконання захисних дій. Рука, що атакує, повинна бути розслаблена і легка, кулак стискається тільки в момент торкання з точкою прикладення удару. При цьому треба бити не по противнику, а немов би усередину його. Після удару руку варто повертати назад тим же шляхом, по який вона виносилася, а не опускати вниз, запобігаючи тим самим можливості контратаки.

Необхідно розрізняти удар і поштовх. При ударі сила повільно концентрується і миттєво звільняється, як при хльості батогом. При поштовху зворотний розподіл сил: спочатку швидка концентрація і потім поступове звільнення енергії з моменту торкання рукою тулуба.

Ні в якому разі не відвертайтеся і не закривайте очі, весь час спостерігайте за противником. Підборіддя повинне бути злегка опущене.

Тренування у нанесенні ударів повинні продовжуватися доти, поки удар не стане виконуватися легко і природно. Атакуючи, необхідно прагнути працювати серійно, виконуючи два і більш удари, ускладнюючи противнику захист і збільшуючи імовірність улучення хоча б одного удару в ціль.

Ударна техніка ніг складна, але при гарній підготовці дуже ефективна. Нога, що атакує, повинна бути навантажена якнайменше, але успіх двобою визначається також здатністю бійця утримувати рівновагу. Щоб виконати обидві ці вимоги, необхідно навчитися виконувати дію миттєво (тобто удар ногою повинен носити вибуховий характер) і швидко повертати ногу у вихідну позицію. Будь-яке надмірне напруження в м'язах діє як гальмо і тому сповільнює і послабляє дію. Крім того, таке напруження супроводжується підвищеною витратою енергії і приводить до швидкої стомлюваності. При атаці центр ваги повинен непомітно переноситися на опорну ногу.

Захоплення - дія рукою (чи руками) з метою утримання чи переміщення у визначеному напрямку окремої частини тіла противника. Найчастіше виконуються больові захвати руки в згині пальців, зап'ястя чи ліктя.

Техніка утримання також заснована на використанні больових захватів і

спрямована на припинення опору противником.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких противника, що стоїть на ногах, скидають у положення лежачи.

Кидки є складної по технічному виконанню групою прийомів і застосовуються в ближній дистанції ведення бою переважно при відсутності чисельної переваги противника. Кидками, як правило, не досягається кінцева мета єдиноборства, а лише створюються умови для її завершення шляхом нанесення ударів чи виконання больових або прийомів задушення. Кидки виконуються з підвертанням і підхопленням, а також з використанням больових захватів.

Больові прийоми - це захвати, за допомогою яких здійснюється вплив на суглоби рук чи ніг противника, що ставить його тим самим у безвихідне положення. У випадку опору прийом підсилюється до появи болю. У момент проведення больового прийому не треба намагатися перетерпіти біль, тому що це приведе до розтягання зв'язок, сухожиль, травм суглобів, а здаватися прийдеться все одно. Больові прийоми на суглоби ніг складаються з защемлень, перегинань колінного і тазостегнового суглобів.

Ведення бою на різних дистанціях

Бій на дальній дистанції Незважаючи на те, що ведення бою на дальній дистанції дає бійцям час продумати свої дії, усе-таки починати атаку в цих випадках завжди складніше, тому що обидва вони знаходяться поза зоною нанесення ударів, зосереджені і готові зустріти того, хто починає атаку. Кожен з них, сприймаючи початкові дії противника, встигає зреагувати на них захисними і контратакуючими діями. Для успішного завершення атаки необхідно, підготовляючи удар, відволікати увагу противника постійною зміною положення тіла й обманних дій. Для успішного ведення бою на дальній дистанції необхідно майстерно виконувати підготовчі й обманні дії, легко і невимушено пересуватися, стрімко атакувати і вміло захищатися. Як правило, при веденні бою на дальній дистанції застосовується наступна техніка:

- одиночні, повторні удари ближньою ногою в ковзанні;
- одиночні, повторні удари ближньою рукою;

- обманний рух ближньою рукою, удар дальньою рукою;
- обманний рух ближньою рукою, удари дальньою рукою і ногою, що стоїть позаду;
- подвійні удари ногами;
- показ, удар рукою, ногами;
- дії ближньою до противника ногою, рукою (руками), ногою (ногою з розворотом).

На дальній дистанції застосовуються наступні види захисту: підставки, відбиви, комбіновані захисти.

Ведення бою на дальній дистанції має психологічні особливості. Боець повинен мати гостре сприйняття, уміти відрізнити обманні дії противника від дійсних, одночасно складати план своїх захисних і контратакуючих дій, бути готовим вчасно перехопити атаку противника, для чого треба тонко відчувати дистанцію і час.

Бій на середній дистанції При веденні рукопашного двобою дистанція між бійцями увесь час міняється. Як правило, середня дистанція утворюється в ході розвитку атаки одним з противників чи в результаті зустрічних дій обох. Характеризується швидкоплинністю, тому що кожен з бійців прагне випередити атаку суперника, вгадати його дії.

На середній дистанції застосовують наступну техніку.

- обманний рух ближньою рукою, удар дальньою рукою;
- одиночні удари ближньою до противника ногою;
- одиночний удар ближньою до противника ногою, удари руками;
- серійні удари руками;
- дії ногою, руками, ногою (ногою з розворотом).

Бій ведеться активно, найпотужніші удари руками наносяться саме із середньої дистанції, тому що положення тіла в просторі сприяє ефективному обертанню тулуба і відштовхуванню ногами. При активних діях на середній дистанції акцент переноситься на роботу руками, рух ногами використовується не стільки для маневрування, скільки для збереження дистанції, вибору місця для

нанесення удару, збільшення сили ударів і застосування найбільш надійних захистів. Маневрування й обманні дії виконуються короткими ковзаючими кроками і рухами тулуба "маятником".

Захисна техніка складається з рухів тулубом (ухилами, нирками), підставок передпліч, накладок рук на передпліччя і плече, накладок стопи, гомілки на тулуб, ноги противника.

Бій на ближній дистанції уміння успішно вести ближній бій є ознакою майстерності і вимагає тривалої спеціальної підготовки. Для нього характерне різноманіття дій: комбінації з ударів руками, ногами в сполученні з підсіканнями, захопленнями, кидками з переходом на больові і задушливі прийоми. В одному випадку боєць може піти на зближення, атакую*- чи (наприклад, удар ближньою до противника ногою, серія ударів руками зі швидким, поступальним рухом уперед), в іншому - виконуючи захисні дії (ухиляючись від прямих ударів, виконуючи нирки від бокових і блоки від ударів ногами, не відходячи назад і цим досягаючи зближення). Можна також, рухаючись короткими кроками, робити обманні дії руками і тулубом і наносити удари (дії за принципом "маятник"). У ближній бій можна також увійти, виконуючи підсікання під ближню чи опорну ногу противника.

Входячи на дистанцію ближнього бою, необхідно прагнути захопити ініціативу, нав'язати противнику свій план дій, змушуючи перейти його від атаки до захисту. Тому при зближенні із противником треба активно діяти руками і ногами, наносити удари руками в голову і тулуб, ногами - у тулуб, по ногах, виконувати підсікання, захоплення, кидки з наступним переходом на больові і задушливі прийоми. Для ведення бою на ближній дистанції характерне сполучення швидкісних і силових дій, бійці прагнуть захопленнями, накладками скувати противника, змусити його розкритися для нанесення удару на поразку. Бій проходить інтенсивно, бійці знаходяться в однаковому положенні, а перевагу одержує той, хто швидше діє, сильніше наносить удари, уміло захищається. Для виходу з ближнього бою необхідно розірвати дистанцію - зробити крок назад чи убік з ударом ближньою до противника ногою чи підставкою однієї (двох) рук для того, щоб блокувати удари противника, зупинити його натиск.

Тактичне застосування техніки двобою.

Рекомендації з проведення атаки і контратаки

Головні принципи ведення бою:

1. краща оборона - це атака;
2. атака добре проходить тоді, коли вона раптова;
3. краща атака та, котра змушує противника припинити опір;
4. при необхідності дійте жорстоко, застосовуючи прийоми заборонені в спорті чи зброю;
5. створюйте перевагу над противником, використовуйте для цього зброю;
6. намагайтеся добитися перемоги якнайшвидше, краще за все - першою атакою.

Для проведення успішної атаки необхідно зберігати постійну розслабленість, плавність рухів. Будь-яке напруження під час чекання атаки дає тільки короткий різкий рух, що змушує рухатися занадто поспішно, розкриваючи противнику напрямок руху. Уміння розслаблюватися принесе здатність виконувати рухи плавно, точно і швидко. Варто також пам'ятати, що гарна теоретична підготовка не є еквівалентом сильного і швидкого удару, яким можна вирішити результат двобою на свою користь. Необхідно практикуватися в нанесенні руками і ногами ударів у різні частини тіла, як одиночних, так і серійних.

Проста атака малоефективна в двобої двох противників, що володіють приблизно однаковою швидкістю і технікою, почуттям дистанції. Успіху можна досягнути тільки використовуючи складну атаку. Складна атака містить дві і більше дій і може бути почата з обманного випаду ногою, обманної дії рукою з наступним нанесенням дійсного удару чи ударів. Однак не треба і зловживати обманними діями, оскільки виконання двох і більш фінтів може закінчитися плачевно для "ошуканця" внаслідок простої, але швидкої атаки його противника. Фінти і пастки - це технічні дії, ціль яких - посіяти сумніви і викликати певну відповідну реакцію у противника.

Є два способи обману противника. Це жести чи просто рухи тіла і вираз

обличчя, що можуть змусити повірити в проведення атаки чи контратаки. Неодмінна умова - вони повинні бути виконані як можна правдоподібніше. Так, хитрість у наступі повинна бути рішучою, щоб той, хто захищається прийняв показану дію всерйоз. Хитрість у захисті повинна бути бездоганною, спрямованою на вимотування противника (якщо мова йде про спортивний двобій). Ні в якому разі не можна зловживати цими прийомами. Обман, виконаний поспішно і приблизно, може заздалегідь відкрити противнику ваші плани. Комбінації з використанням фінтів і пасток дуже численні, і кожен досвідчений боєць створює свої власні набори. Окремі комбінаційні пастки можна об'єднати в набір комбінацій, виходячи з того, що кожен рух можна розглянути як фінт і реагувати відповідно.

От кілька принципів, якими можна керуватися:

1. показати напрямок атаки, щоб відвернути увагу того, хто обороняється і спровокувати його на захисну дію, атакувати ж у глибину й в іншому напрямку;
2. зробити видимість відкритості і скористатися атакою, що була спровокована, щоб завдати вирішального удару (контрудару);
3. прикинутися ослабленим, втомленим, не здатним до опору;
4. зробити вид, що ви вибрали якусь визначену частину тіла для атаки, мимохідь гля: нувши на неї, атакувати ж зовсім в іншому напрямку;
5. виконати характерну підготовча дія, наприклад, підняти коліно, а закінчити (тобто почати атаку) зовсім інакше;
6. повторити зненацька один і той же рух;
7. перемінити ритм, наприклад, різко прискорити ритм атаки, виконуючи комбінацію.

При виконанні обманного руху передньою рукою попередньо наноситься одиночний удар в одну точку з метою викликати захисну реакцію з боку противника, і нанесення удару в іншу. Наприклад, показ удару в тулуб і атака в голову.

У кожному прийомі повинен міститися зачаток наступного, до якого можна, в разі потреби, перейти без затримки. Однак послідовного виконання прийомів для

перемоги недостатньо, треба уміти виконувати їх з необхідною швидкістю.

Треба атакувати не сумбурно, а усвідомлено, обравши адекватну ситуації техніку, треба вміти змінювати напрямок атаки, щоб по необхідності наблизитися до противника чи віддалитися від нього, а також виграти час для виконання руху.

Виконуючи просування вперед, навіть значне, потрібно бути готовим у будь-який момент швидко перервати його чи контратакувати в ході дії. Треба намагатися порушити зосередженість противника, його готовність до дії, присипляючи пильність заздалегідь продуманими вигуком, висловом чи руховими діями (фінтами, пастками).

Відкрита і швидка атака завжди має більше шансів на успіх, якщо вона почата в момент, коли противник втратив пильність чи впевненість у собі.

Теза про навмисне пропускання удару в район грудей чи живота з метою створення сприятливих умов для проведення контратаки варто вважати спірним, тому що будь-який пропущений удар - це руйнування вашого організму. Перемога, досягнута такою ціною, свідчить про хитрість і не більш, мудрість же складається в досягненні бажаної мети без зіткнення з противником чи, якщо таке зіткнення є неминучим, у перемозі з найменшими втратами.

У кожній рукопашній сутичці спонтанно виникають чи цілеспрямовано створюються вдалі чи незручні моменти для проведення атакуючих, захисних і контратакуючих дій. Мистецтво тактики складається саме в умінні відчувати їхній раніш, швидше за противника (тобто угадувати) і при необхідності створювати такі моменти самому. На початку підготовки уміння «бачити бій» досягається за допомогою розумової діяльності, переходячи поступово, у міру накопичення бійцівського досвіду і росту загального рівня підготовленості, на рівень інтуїції. У цьому контексті спори про перевагу атаки чи захисту є безглуздими. Бувають миті, коли потрібно взяти ініціативу у свої руки й атакувати противника, що знаходиться у вигідному положенні, що має перевагу у фізичній силі чи технічно більш підготовленого. У цієї, здавалося б, нелогічній манері поведінки криється своєрідна логіка перемоги.

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.