

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ ТА ОБХОПЛЕНЬ»

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.*

Звільнення від захоплень та обхоплень

Захват - дія рукою (або руками) з метою утримання чи переміщення в певному напрямку окремої частини тіла противника.

В практичній діяльності співробітників органів внутрішніх справ можливе виникнення такої ситуації, коли правопорушник намагається провести чи проводить захвати (обхвати) різних частин тіла. Тому дуже важливо навчитися захищатися від раптового нападу використовуючи з цією метою зброю, кінцівки, потилицю голови, каблук взуття та інші засоби.

Необхідно прогнозувати наступний розвиток ситуації, тобто бути психологічно готовим до відбиття різних форм нападу (в тому числі захватів і обхватів).

Протидіючи захвату (обхвату) або визволяючись від нього треба дотримуватися наступних рекомендацій:

- по-перше, по можливості, треба зберігати спокій і не намагатися звільнитися тільки лише за рахунок зусилля м'язів, оскільки, скоріш за все, це не приведе до бажаного результату, а лише до витрати сил;

- по-друге, розпочинати визволення з виконання відволікаючої дії спрямованої на противника.

У вигляді такої дії можуть бути використані надавлювання, скручування, удари. Удар є найбільш дійовим з них.

Надавлювання рекомендується виконувати при захватах і обхватах спереду, впливаючи при цьому на основу носа, білявушні западини, очі, а також здавлення нижньої губи, грудино-ключично-сосцевидного м'язу на шиї.

При визволенні від захватів і обхватів надавлюванням, скручуванням необхідно поєднувати їх з ударами ніг: носком чи коліном в гомілку, в пах, в живіт.

При нанесенні ударів треба, в першу чергу, направляти їх в найбільш уразливі точки організму: очі, вуха, горло, статеві органи та інші.

Так, при захватах і обхватах спереду треба нанести різкий удар: пальцями в очі (вказівним і середнім), бити із короткого замаху, різко в і відразу відступити, дістаючи табельну зброю чи виконати прийом по затриманню, лобом в лице (направляючи удар в ніс), якщо противник тримає за руки, плечі, ремінь, рукою - кулаком, ребром долоні, ліктем в лице, по шиї, знизу-збоку в живіт та в інші уразливі місця залежно від ситуації.

У випадку ж загрози задушення початкова дія спрямовується на ослаблення захвату з одночасним чи наступним нанесенням удару.

Якщо нападаючому вдалося звалити вас на землю, необхідно продовжити опір використовуючи удари коліном, стискування горла, укуси, тички пальцями в очі, захвати статевих органів, удари каблуками взуття.

Треба також знати, що кидки є кращим і найбільш надійним засобом визволення від захватів і обхватів. Головним при їх виконанні є швидкість, а не дотримання всіх тонкостей техніки.

Навчальні теми:

1. Визволення від захоплень за кисть, зап'ясток однією (двома) руками; за кисті, зап'ястки двома руками.
2. Визволення від захватів за одяг на грудях, горло, волосся на голові.
3. Визволення від захватів за брючний ремінь.
4. Протидія захвату за тулуб спереду.
5. Визволення від обхвату за тулуб спереду з руками.
6. Визволення від обхвату за тулуб спереду без рук.
7. Визволення від обхвату за тулуб ззаду з руками.
8. Визволення від обхвату за тулуб ззаду без рук.
9. Визволення від захвату за шию збоку плечем і передпліччям.
10. Визволення від захвату за шию ззаду плечем і передпліччям.
11. Визволення від захвату за шию ззаду кистями рук.
12. Визволення від захвату "подвійний нельсон" ззаду.
13. Протидія захвату за ноги (вище колін), спереду.
14. Протидія захвату за ноги (нижче колін), спереду.

Навчальна тема №1

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захвату за кисті, зап'ястки однією рукою, двома руками</p> <p>В. п. - стоячи обличчям друг до друга, нападаючий захопив передпліччя зверху:</p> <p>а) ривком обома руками вверх і викручуванням їх в сторону великих пальців звільнитися від захвату нападаючого та захопити кисть його правої руки двома руками. Одночасно з цим нанести удар носком стопи правої ноги в гомілку, (по надкостниці) або гомілковостопному суглобу, або коліном в пах;</p> <p>б) з постановкою назад-праворуч ноги, якою виконувався удар, різко потягнути захоплену руку на себе, одночасно повертаючи її ліктем всередину;</p> <p>в) протягнути захоплену руку собі під ліву пахву так, щоб лікоть і долоня захопленої руки були повернуті вверх;</p> <p>г) затиснувши плече проти-вника пахвою, віджати його передпліччя вверх - назовні, одночасно натискаючи своїм плечем на плече захопленої руки. Близню до противника ногу поставити ззовні його різнойменної ноги, а другу відставити вбік і злегка потягнути противника на себе, виводячи його із рівноваги;</p> <p>д) утримуючи за кисть правою рукою, лівою нанести удар в ліктьовий згин захопленої руки і провести загин за спину.</p> <p>Визволення руки здійснювати з кроком назад з тим, щоб підсилити "вихват" руки. Після визволення необхідно одночасно з захватом руки виконати</p>	<p>відволікаючий удар по гомілці чи в пах (позначається). Тренування прийомів виконувати як індивідуально, так і парно за командою викладача. Звернути особливу увагу слухачів на те, що всі удари, особливо в верхню частину тулубу позначаються. Відволікаючий удар наноситься за вибором, залежно від відстані до противника: носком в гомілку, в пах, коліном в живіт. Кількість повторень прийому - 10-15 разів. Захоплену руку натягнути так, щоб вона була перпендикулярна тулубу партнера і паралельна полу. Лікоть повинен бути спрямований вперед-вверх.</p> <p>Якщо захоплену руку не вдалося натягнути так як було вказано вище і противник чинить опір, то слід, не випускаючи руки, швидко змінити захват кисті і перейти до виконання прийому "важіль руки назовні". Можна також, в залежності від положення ніг виконуючого прийом і затримованого, нанести удар під колінний згин і виконати "важіль руки назовні". Загин за спину захопленої руки проводити швидко, без паузи з попередніми діями.</p>

Характерна помилка: захоплена рука притиснута до живота того, хто проводить прийом.

Спосіб усунення: захоплену руку потягнути так, щоб вона була перпендикулярна тулубу партнера і паралельна підлозі. Лікоть необхідно спрямувати вперед-вверх.

Визволення від захвату за кисті, зап'ясток однією рукою.

В. п. стоячи друг біля друга, нападаючий захопив кисть вашої руки однойменної руки:

- а) захопити кисть правої руки нападаючого таким чином, щоб великий палець був спрямований вбік мізинця;
- б) нанести удар носком стопи правої ноги по гомілці (надкостниці), або гомілковостопному суглобу чи коліном в пах; одночасно з ударом виконати ривком визволення руки і захопити кисть супротивника так, щоб великі пальці були скеровані вбік мізинця;
- в) здійснюючи больовий вплив, хутко виконати поворот кисті і передпліччя вниз -назовні, вбік захопленої руки;
- г) продовжуючи поворот кисті захопленої руки, виконати кидок супротивника на землю;
- д) утримуючи кисть захопленої руки, виконати забігання навколо голови противника, що лежить, больовим впливом перевертаючи його на спину. Зафіксувати це положення, здійснюючи больовий вплив на луче- зап'ястний і плечовий суглоби, а також наступивши ногою на спину;
- є) опускаючись на коліно і утримуючи за кисть руку противника своєю правою рукою, лівою нанести удар в ліктьовий згин захопленої руки і провести загин за спину, підняти противника і перейти до конвоювання.

Звільнитися від захвату кисті, зап'ястя однойменною рукою противника можна виконавши прийом "важіль руки назовні" або "важіль руки через передпліччя". В даному випадку розглядується техніка виконання прийому "важіль руки назовні". Розслаблюючий удар наноситься по вибору, в залежності від відстані до противника: носком в гомілку, пах,

Удосконалення технічної дії виконувати спочатку без опору, потім - з опором в кінцевій фазі (але не надто енергійним) прийому. Кількість повторень прийому - 10- 15 разів. Останні п'ять разів виконувати швидше за попередні. При виконанні кидка (осо-бливо на початку розучування прийому) больову дію на кисть і ліктьовий суглоб проводити плавно. Перевертання противника на спину можна виконати і переступанням через голову і болючим впливом на плечовий суглоб і кисть. Захоплену руку натягнути так, щоб вона була перпендикулярна підлозі. Загин за спину захопленої руки проводити швидко, без паузи з попередніми діями. Крім загину руки за спину, можна виконати надівання наручників або зв'язування. Для цього треба опуститися на коліна уздовж тулубу противника так, щоб стегном утримувати захоплену руку в зігнутому положенні. Здійснюючи больовий вплив на кисть захопленої руки, забрати другу руку, провести загин її за спину. Утримуючи ногами руки в зігнутому положенні, зробити зв'язування відомим способом чи надіти наручники.

<p>коліном в живіт (пах). При тренуванні прийому удар по партнеру позначається.</p>	
<p>Визволення від захвата нападаючим передпліч знизу. В. п. - те ж саме: ривком обох рук вниз і викручуванням їх в сторону великих пальців визволитися від захвата нападаючого і провести йому загин руки за спину "ривком" або "нирком".</p>	<p>Ривок руками вниз і викрут виконувати різко, одночасно з відволікаючим ударом ногою. Розслаблюючий удар виконується тією, відставленою назад ногою, в сторону якої виконується прийом. Загин за спину захопленої руки противника проводити швидко, без зупинок.</p>
<p>Характерні помилки: після ривка створився великий відрив від партнера. Спосіб усунення: визволитися від захвата необхідно швидко і ривком рук, а не рухом тулуба.</p>	
<p>Визволення від захвату однієї руки двома руками. В. п.- стоячи обличчям один до другого, нападаючий захопив передпліччя правої руки двома руками знизу: а) захопити лівою рукою за кулак захопленої руки знизу, між руками нападаючого; б) зусиллям двох рук на його великі пальці вниз розірвати захват; в) захопити зап'ястя правої руки нападаючого двома руками і провести затримання загином руки за спину " нирком ".</p>	<p>Вивчення цього прийому слід проводити в цілому, з поступовим підвищенням швидкості його виконання. В залежності від положення рук нападаючого, після визволення від захвата окрім "нирка" можна виконати загин руки за спину "ривком" або важіль руки назовні. Визволення захопленої руки робити рвучко, різким рухом вниз і на себе. Визволення від захвата виконувати як на ліву так і на праву руку. Загин за спину захопленої руки проводити швидко, без паузи з попередніми діями.</p>
<p>Визволення від захвату однієї руки двома руками зверху: а) захопити лівою рукою за кулак своєї захопленої руки зверху; б) зусиллям обох рук вверх на себе, в напрямку великих пальців рук нападаючого, розірвати захват; в) захопити двома руками зап'ястье правої руки нападаючого і провести затримання "нирком".</p>	<p>Вивчення цього прийому слід проводити в цілому, з поступовим підвищенням швидкості його виконання. При відпрацюванні при-йому звертати увагу на таку особливість: якщо захват дуже міцний, то слід позначити виконання удару носком ноги в гомілку; після позначення удару партнер повинен послабити захват. Загин за спину захопленої руки проводити швидко, без паузи з попередніми діями.</p>
<p>Визволення від захвату за руку ззаду . В. п. - нападаючий захопив вас за кисть руки ззаду і утримує, а) різко подати свій корпус назад; б) рвучко потягнути руку перед собою вперед, одночасно повернутися до нападаючого; в) нанести зовнішньою боковою поверхністю кулака вільної руки удар в білявушну западину; г) визволитися від захвату і провести</p>	<p>Визволитися від захвата можна також поставивши ліву ногу між ніг противника і різко повертаючись ліворуч, нанести йому удар лівим ліктем в груди. Цим способом доцільно користуватись при наявності у виконуючого прийом хорошої реакції і швидкості. Звернути особливу увагу слухачів на те, що удар кулаком в білявушну западину лише позначається,</p>

нападаючому загин руки за спину " нирком " або " важелем руки всередину ".	інакше можна травмувати партнера. Загин за спину захопленої руки проводити швидко, без паузи з попередніми діями.
Визволення від захвату за руку ззаду . Різко присівши, нанести удар ногою назад в живіт противника, повертаючись обличчям до нього провести нападаючому загин руки за спину.	

Навчальна тема № 2.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захвату за горло (одяг на грудях, за волосся). В. п. - стоячи обличчям один до другого, нападаючий захопив двома руками горло, проводить задушення: а) захопити кисть його правої руки двома руками. Одночасно із цим нанести удар носком стопи правої ноги по гомілці, або гомілковостопному суглобу, або коліном в пах; б) провести затримання застосовуючи прийом " важіль руки всередину", як це було розглянуто при вивченні навчальної теми №1, в залежності від ситуації, можна також провести прийом " важіль руки назовні".</p>	<p>Прийом розпочинати з виведення противника з рівноваги за рахунок нахилу тулуба назад. На початку розучування прийому задушення лише позначається. Захват проводити так, щоб основа великого пальця однойменної захопленої руки була спрямована в сторону виконуючого прийом. При відпрацюванні прийому, удар ногою, що виконується одночасно із захватом руки, лише позначається. При проведенні больового прийому звертати увагу на положення руки. Вона повинна бути паралельна підлозі. В критичній ситуації визволитися від захвату волосся спереду можна повернувши плечі і виконавши удар пальцями в очі противника.</p>
<p>Характерні помилки: захоплена рука противника притиснута до живота виконуючого прийом. Спосіб усунення: захоплену руку натягнути так, щоб вона була перпендикулярна тулубу партнера і паралельна підлозі. Лікоть повинен бути спрямований вперед-вверх.</p>	
<p>Визволення від захвату за горло (одяг на грудях). В. п. - супротивник захопив одяг на грудях чи за горло двома руками: а) захопити своєю лівою рукою кисть правої руки противника; б) нанести лівою ногою відволікаючий, розслаблюючий удар. Одночасно із постановкою ліворуч ноги, якою виконувався удар, швидким рухом від себе назовні зірвати захват противника і захопити своєю правою рукою руку нападаючого, якою виконувався захват; в) здійснюючи больовий вплив викручуванням вперед - назовні на кисть і на ліктьовий і плечовий суглоби перевести суперника в положення</p>	<p>Визволення від захвату виконується проведенням нападаючому прийому "важіль руки назовні". Удосконалення технічної дії виконувати спочатку без опору, потім - з опором в кінцевій фазі прийому (але не надто енергійним). При виконанні кидка (особливо на початку розучування прийому) больову дію на кисть і ліктьовий суглоб проводити плавно. При підйомі противника в стійку після виконання загику руки важливо подавати необхідні команди затриманому; повернувши його на бік - "Зігнути ноги, коліна підтягнути до живота"; не послаблюючи больового впливу на плечовий суглоб, трішки піднявши з колін - "випрямити праву ногу вперед", після цього ривком підняти в стійку.</p>

<p>лежачи на спині; г)продовжуючи рух падіння, потягнути захоплену руку суперника на себе - в сторону - вверх перевертаючи його в положення лежачи на животі, здійснюючи при цьому больовий вплив на плечовий суглоб і на кисть; д) опускаючись на коліно правої ноги і утримуючи за кисть правою рукою, лівою нанести удар в ліктьовий згин захопленої руки і провести загин за спину; є) здійснюючи болючий вплив на плечовий суглоб підняти суперника. палець був направлений в сторону мізинця захопленої руки. Удар ногою позначається.</p>	
---	--

Характерні помилки: больовий вплив здійснюється тільки на кисть руки нападаючого.

Спосіб усунення: больовий вплив здійснювати тиском і скручуванням вперед назовні на кисть і на ліктьовий і плечовий суглоби.

Характерні помилки: після больового впливу на захоплену руку противник переводиться в положення лежачи на спині або надто близько до себе, або надто далеко.

Спосіб усунення: здійснюючи больовий вплив перевести противника в положення лежачи на спині так, щоб відстань між виконуючим прийом і нападаючим не перевищувала 0,5 м.

<p>Визволення від захвату за волосся ззаду. В. п. - нападаючий захопив вас ззаду за волосся. а) двома руками притиснути його кисть до своєї голови; б)з ударом п'ятою по пальцям ноги або в гомілку нападаючого, смикнути руку за кисть вниз, і повертаючи голову і корпус від нападаючого назовні, провести йому скручування кисті.</p>	<p>При розучуванні цього прийому нападаючий позначає захват волосся, при удосконаленні - захват волосся виконується, але після позначення удару послабляється. Прижимати кисть руки нападаючого до голови необхідно захопивши її двома руками і міцно утримуючи. Перед захватом руки нападаючого треба злегка відхилити корпус назад. Вибір місця нанесення удару визначається дистанцією між вами і противником.</p>
--	---

Навчальна тема № 3.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захвату за брючний ремінь (пояс). В. п. - противник захопив брючний ремінь (пояс) правою рукою: а) поверх руки суперника покласти свою ліву руку, при цьому необхідно притиснути її до тулубу, кисть повернути долонею вверх; б) захопити своєю правою рукою кисть нападаючого так, щоб великий палець</p>	<p>Прийом розпочинати з виведення партнера із рівноваги за рахунок нахилу тулубу назад.Захват виконувати так, щоб основа великого пальця однойменної захопленої руки була спрямована в сторону того, хто виконує прийом. При відпрацюванні прийому удар коліном в пах позначається. Цей удар наноситься одночасно з захватом руки.При проведенні больового</p>

<p>був спрямований в сторону великого пальця руки нападаючого, якою було виконано захват;</p> <p>в) підхоплюючи своєю лівою рукою знизу, потягнути захоплену руку противника на себе, одночасно повертаючи її ліктем в середину;</p> <p>г) після цього провести затримання застосовуючи прийом "важіль руки всередину", як було вказано при вивченні навчальної теми N1.</p>	<p>прийому звертати уваги на положення руки - вона повинна бути паралельна підлозі. Загин руки за спину слід проводити швидко, без зупинок, не даючи змоги противнику оговтатися після нанесеного відволікаючого удару.</p>
<p>Характерні помилки: захоплена рука притиснута до живота виконуючого прийом.</p> <p>Спосіб усунення: захоплену руку потягнути так, щоб вона була перпендикулярна тулубу партнера і паралельна підлозі. Лікоть повинен бути спрямований вперед-вверх.</p>	
<p>Визволення від захвату за брючний ремінь (пояс).</p> <p>В. п. - супротивник захопив брючний ремінь (пояс) правою рукою: визволення від захвату провести так, як це було розглянуто в пункті 2 при викладенні навчальної теми N 2.</p>	<p>Визволення від захвату здійснюється проведенням прийому "важіль руки назовні". При виконанні кидка (особливо на початку розучування прийому) больову дію на кисть і ліктьовий суглоб проводити плавно. Відволікаючий удар лише позначається</p>

Навчальна тема № 4.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Протидія спробі обхвату за тулуб спереду.</p> <p>В.п.- нападаючий намагається обхватити корпус спереду:</p> <p>а) відставляючи праву ногу назад в зустріті нападаючого ударом двох рук в обличчя;</p> <p>б) захопити праву руку нападаючого і провести загин руки за спину "нирком" або "ривком".</p>	<p>Розучування прийому починати повільно, поступово підвищуючи швидкість, на етапі удосконалення можливе виконання по раптовому сигналу.</p> <p>При розучуванні удар руками спрямовується не в обличчя, а в груди. Відволікаючий або розслаблюючий удар - коліном в пах, носком по гомілці. Удари позначаються, але партнер повинен зігнутися, імітуючи природній рух після нанесення цих ударів.</p>

Навчальна тема № 5.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від обхвату за тулуб спереду з руками.</p> <p>В. п. - нападаючий захопив тулуб спереду з обхватом рук:</p> <p>а) захватом або різким ударом в пахову область руками знизу примусити противника розпустити захват;</p> <p>б) захопити праву руку, провести загин</p>	<p>Відволікаючі удари: коліном в пах, носком по гомілці, головою в обличчя. Удари позначаються, але партнер повинен зігнутися, імітуючи природній рух після нанесення таких ударів. Загин руки за спину "замком" доцільно застосовувати в тому випадку, коли після визволення від захвату відстань</p>

руки за спину одним із способів - "замком", "ривком", "нирком".	між нападником і виконуючим прийом невелика.
---	--

Навчальна тема № 6.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від обхвату за тулуб спереду без рук. В. п. - нападаючий захопив тулуб спереду без обхвату рук: а) опираючись долонями в підборіддя нападаючого і з кроком правою ногою назад, розірвати обхват; (захват можна також розірвати надавлюванням великих пальців в очні чи білявушні западини, або ударом коліна в пах, або носком по гомілці; б) після розриву обхвату виконати загин руки за спину "ривком".</p>	<p>Розучування прийомів визволення від вказаного захвату здійснюється попарно і тільки за командою викладача. Після набуття більш менш стійкого навичку можливе самостійне тренування при умові дотримання необхідних заходів безпеки. Всі больові впливи: надавлювання, удари при розучуванні прийомів тільки позначаються. Загин руки за спину слід проводити швидко, без зупинок, не даючи змоги противнику оговтатися після нанесеного відволікаючого удару.</p>
<p>Характерні помилки: відштовхування нападаючого здійснюється без кроку назад. Спосіб усунення: одночасно з рухом руками виконати крок назад. Характерні помилки: після визволення від захвату між нападаючим і виконуючим прийом утворився великий відрив. Спосіб усунення: розрив обхвату здійснювати з кроком назад.</p>	
<p>Визволення від обхвату за тулуб спереду без рук. В. п.- нападаючий захопив тулуб спереду без обхвату рук і утримує: а) коротким швидким рухом виконати удар коліном в (або носком в гомілку); б) захопивши лівою рукою за волосся, а правою опираючись в підборіддя нападаючого здійснити скручування його голови вліво визволяючись тим самим від обхвату; в) продовжуючи рух по скручуванню кинути нападаючого на землю.</p>	<p>При розучуванні цього способу визволення від обхвату необхідно звертати особливу увагу на суворе дотримання заходів безпеки. Тренувати визволення від захвату слід лише під наглядом викладача. Скручування голови виконувати дуже повільно, без рвучких рухів, інакше можна смертельно травмувати партнера. Удар в пах позначається. В цьому положенні, в залежності від обставин, можна нанести удар на поразку або перейти до утримання больовим прийомом</p>

Навчальна тема № 7.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захвату за тулуб ззаду з обхватом рук. В. п. - нападаючий захопив тулуб ззаду з обхватом рук: а) нанести удар каблуком ніг по підйому стопи нападаючого або ребром долоні в пах і, присідаючи, захопити його праву</p>	<p>Розпочинати розучування прийому краще всього в складі групи під командою викладача і лише потім - самостійно. Розслаблюючий удар по гомілці або в</p>

<p>руку двома руками зверху; б) випрямляючи тулуб і нахилиючи його вперед, провести кидок захватом руки на плече і перейти до загину руки за спину.</p>	<p>пах позначається. При виконанні кидка з захватом правої руки на плече, голову повернути вліво.</p>
<p>Характерні помилки: при проведенні кидка ноги виконуючого прийом широко розставлені. Спосіб усунення: одночасно з ударом здійснити розрив захвату противника, потім виконати підбив плечами вгору і в свою чергу захопити руку нападаючого. В момент кидка ноги треба зігнути, кидок виконувати зі страховкою, підтримуючи партнера за руку своїми двома руками.</p>	
<p>В. п. - нападаючий обхопив тулуб ззаду з руками: а) нанести удар каблуком ноги по підйому стопи нападаючого або ребром долоні в пах і, присідаючи, притиснути його праву руку двома руками до себе; б) продовжуючи тулубом рух вниз вбік, провести нирок під руку, яка утримувалась і перейти до загину руки за спину. очей; в) натискаючи на очне яблуко пальцями руки і віджимаючи голову змусити розпустити захват; г) притримуючи праву руку за зап'ястя і прибираючи голову з-під руки назад, виконати загин руки за спину, як при підході ззаду.</p>	<p>Розслаблюючий удар в гомілку або в пах позначається. Рух виконувати швидко, без паузи після розслаблюючого удару, не даючи змоги противнику оговтатися. Больовий вплив здійснюється на ніздрі, вушні западини, очиці. Розрив захвату виконувати рвучко, здійснюючи одночасно лівою рукою больовий вплив, а правою - ривок руки противника праворуч. Після розриву захвату нирок під руку і загин руки за спину робити швидко, без пауз.</p>
<p>Характерні помилки: виконуючий прийом не віджимає голову нападаючого, а лише поклав руку. Спосіб усунення: розірвати захват за рахунок больового впливу - тиску на очиці, ніздрі, вушні западини.</p>	

Навчальна тема № 10.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захвату шиї ззаду плечем і передпліччям стоячи. В. п. - нападаючий проводить задушення плечем і передпліччям стоячи ззаду: а) нанести удар каблуком по підйому стопи або ребром долоні в пах і, присідаючи, захопити двома руками одяг на правому плечі нападаючого зверху; б) випрямляючи ноги, з одночасним ривком руками і нахилом тулубу вперед - ліворуч виконати кидок захватом руки на плече і перейти до загину руки за спину.</p>	<p>Першочергова задача - віджати руку противника, послабити захват (тобто протидіяти спробі задушення). Розпочинати розучування прийому краще всього в складі групи під команду викладача і лише потім - самостійно. Тренувати прийом слід спочатку в повільному темпі, а потім поступово підвищувати швидкість його виконання; на етапі удосконалення можливе виконання по раптовому сигналу. Розслаблюючий удар по нозі, або в пах лише позначається. При виконанні кидка з захватом правої руки на плече, голову повернути вліво.</p>

Характерні помилки: при проведенні кидка ноги виконуючого прийом широко розставлені.

Спосіб усунення: одночасно з ударом здійснити розрив захвата противника, потім виконати підбив плечами вверх і в свою чергу захопити руку нападаючого. В момент кидка ноги треба зігнути, кидок виконувати зі страховкою, підтримуючи партнера за руку своїми двома руками.

В. п. - нападаючий проводить задушення плечем і передпліччям стоячи ззаду:

а) захопити двома руками зверху руку нападаючого і, по можливості, відтягнути її вниз, запобігаючи задушенню,

б) нанести удар каблуком в підйом стопи або ребром долоні в пах; в)

виконати нирок під руку нападаючого, провести затримання загином руки за спину.

Тренувати прийом слід починати повільно, поступово підвищуючи швидкість, на етапі удосконалення можливе виконання по раптовому сигналу.

Розслаблюючий удар по нозі, або в пах лише позначається.

Нирок під руку і затримання здійснювати швидко, без зупинки після оозслаблюючого удару.

Навчальна тема № 11.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захвата шиї ззаду кистями рук. В. п. - нападаючий здійснює задушення ззаду кистями рук:</p> <p>а) захопити кисті рук нападаючого з сторони великих пальців;</p> <p>б) рвучко виконати ривок захоплених рук вперед, одночасно виконуючи назад рух круглою спиною, тим самим зближуючись з противником;</p> <p>в) відхиляючи тулуб в бік нанести удар ліктем в сонячне сплетіння або рукою навідріг в пах, утримуючи другою рукою захоплену руку противника;</p> <p>г) виконати нирок під захоплену руку і провести загин за спину.</p>	<p>Розпочинати визволення слід із захвату руками кистей рук нападаючого з боку великих пальців і відведенням їх в сторони, послаблюючи тим самим його захват.</p> <p>Розучування прийому доцільно спочатку проводити в складі групи попарно, методом розчленованої вправи і за командою викладача. Після набуття стійкого навика можливе самостійне тренування у виконанні прийому. Всі больові впливи: надавлювання, удари при розучуванні лише позначаються.</p> <p>Нирок під руку і затримання здійснювати швидко, без паузи після розслаблюючого удару.</p>
<p>Характерні помилки: зближення з противником виконується повільно.</p> <p>Спосіб усунення: скорочувати відстань між собою і противником необхідно ривком, виконуючи тягу захоплених рук вперед, з одночасним рухом спиною назад.</p> <p>Характерні помилки: виникає пауза після зближення з противником і подальшим нанесенням удару і проведенням загином руки за спину.</p> <p>Спосіб усунення: виконавши ривком зближення, відразу ж нанести удар і виконати загин руки за спину.</p>	

Навчальна тема № 12.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
------------------------------------	---

<p>Визволення від захвату "подвійний нельсон" ззаду. В. п.- нападаючий стоячи ззаду захопив своїми руками ваші руки пропустивши їх під пахви і виконуючи кистьовий замок на шиї, нахилиє голову вперед (подвійний нельсон):</p> <p>а) нанести подвійний удар в скроні противника зігну-тими в кулаки пальцями;</p> <p>б) різко нахилитися вперед, збиваючи опусканням своїх рук руки противника і затискуючи їх своїми пахвами виконати широкий крок правою ногою;</p> <p>в) утримуючи руки противника, різким рухом з права наліво і знизу- вверх виконати передню підніжку;</p> <p>г) нанести удар на поразку і при необхідності перейти до утримання руки противника больовим прийомом.</p>	<p>Відразу зазначимо, що визволення від захвату можливе в його початковій фазі, коли кистьовий замок ще не зафіксовано і нема загрози травмування шийного відділу хребта.</p> <p>При розучуванні цього способу визволення від обхвату необхідно звертати особливу увагу на суворе дотримання заходів безпеки. Тренувати визволення від захвату слід лише під наглядом викладача.</p> <p>Руки противника необхідно утримувати міцно притискаючи їх до себе.</p>
--	--

Навчальна тема № 13.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Протидія захвату за ноги спереду (вище колін). В. п. - противник намагається здійснити захват за ноги вище колін:</p> <p>а) повертаючись на носку лівої ноги, праву поставити назад - вліво. Одночасно з цим лівою рукою віджати вправо голову нападаючого, правою нанести удар по його спині;</p> <p>б) підхоплюючи лівою рукою під праву руку нападаючого, а правою - за ліве плече, виконати загин руки за спину.</p>	<p>Розучування прийому доцільно проводити спочатку в складі групи попарно, методом розчленованої вправи і за командою викладача. Після набуття стійкого навичку можливе самостійне тренування у виконання прийому. При розучуванні прийому віджим голови і нанесення удару по спині здійснювати повільно, без рвучких рухів. Загин руку за спину виконувати швидко.</p>

Навчальна тема № 14.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Протидія захвату за ноги спереду (нижче колін). В. п. - противник намагається виконати захват за ноги нижче колін:</p> <p>а) необхідно зробити швидкий, короткий крок ліворуч лівою ногою з поворотом корпусу вправо, виходячи з лінії атаки. Одночасно з цим зробити двома руками швидкий рух вниз-вправо, збиваючи вбік нападаючого;</p> <p>б) підхоплюючи лівою рукою під праву руку нападаючого, а правою за ліве</p>	<p>При відпрацюванні захисних дій з попередження захвату за ноги нижче колін, треба забезпечувати рвучкість, раптовість атаки. Спершу тренування у виконанні прийому проводять тільки за командою викладача, а після цього - самостійно. При відпрацюванні прийому рух руками направляти на спину нападаючого, намагаючись відштовхнути його вбік. Прохід в ноги і захисні дії проводити на максимальній</p>

плече виконати загин руки за спину.	швидкості. Якщо руку не вдалося підхопити при збиванні противника вниз, то слід швидко кинутися на нього зверху намагаючись захопити руку і провести загин її за спину, або перейти до проведення прийому задушення з наступним переходом на загин руки.
-------------------------------------	--

Навчальна тема № 15.

<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<p>Визволення від захватів за ноги: - від захвата однієї ноги коли вона не відірвана від землі. В. п. - нападаючий захопив двома руками спереду праву ногу за підколінний згин: а) захопити лівою рукою підборіддя нападаючого, а праву руку накласти на його тім'я; б) скручуючи голову нападаючого вправо, розірвати захват і провести загин руки за спину "ривком", "замком".</p>	<p>Перед початком відпрацювання прийому необхідно звернути увагу на його високу травмо- небезпечність і суворе дотримання в зв'язку з цим заходів безпеки. При розучуванні прийому поворот голови виконується плавно і за сигналом партнера відразу припиняється. Тренування у виконанні прийому здійснюється тільки під наглядом викладача. Визволившись від захвату слід відразу, без паузи, перейти до виконання затримання.</p>
<p>Характерні помилки: тулуб нахилений назад. Ноги знаходяться на одній лінії. Спосіб усунення: при захваті центр ваги перенести на захоплену ногу, другу ногу відставити назад.</p>	
<p>Від захвата однієї ноги коли вона відірвана від землі: а) швидко повернутися кругом (вбік опорної ноги) та, опираючись руками в землю, ударити вільною ногою в обличчя, груди чи живіт нападаючого; б) швидко встати і провести затримання одним з вивчених раніше прийомів.</p>	<p>Постійно звертати увагу слухачів на суворе дотримання заходів безпеки при відпрацюванні цих прийомів. Звернути увагу на те, що руки треба ставити ближче до своєї опорної ноги і не згинати їх.</p>
<p>Від захвата обох ніг. В. п. - нападаючий захопив двома руками спереду ноги за підколінні згини: а) захопити голову нападаючого під ліве плече, натискуючи передпліччям лівої руки на горло, правою рукою захопити зап'ястя своєї лівої руки знизу; б) зусиллям двох рук вверх змусити нападаючого розпустити захват і провести загин руки за спину "ривком", "нирком", "замком".</p>	<p>При відпрацюванні цього прийому намагайтесь випередити противника, не дати йому відірвати захоплені ноги від землі. Звернути увагу слухачів на те, що при розучуванні прийому натискування на горло партнера треба виконувати дуже обережно. Якщо голова нападаючого захоплена під ліве плече, то загин руки за спину проводити на його ліву руку, якщо під праву, то на праву руку.</p>
<p>Характерні помилки: тулуб нахилено назад. Спосіб усунення: вагу тіла (як і центр маси) перенести на носки ніг, прогнутися в попереку, захопити голову противника.</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.