

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**СИРМАМІЇХ В.В., МЕРДОВ С.П., ЛУНГУ Д.І.**

**ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ПРИ ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКИ ЗАТРИМАННЯ  
ПРАВОПОРУШНИКА ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ У СКЛАДІ НАРЯДУ**

*Практичний poradnik*

**2025**

УДК 796.015.132:343.98:351.741(477)(076)

**Рекомендовано до друку Науковою радою  
Донецького державного університету внутрішніх справ  
(протокол № 6 від 20.06. 2025 року)**

**Рецензенти:**

**Мірошніченко Вячеслав Миколайович**, професор кафедри педагогіки та освіти психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

**Сідельніков Ігор Олексійович**, завідувач кафедри фізичної та тактичної підготовки навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, доцент, заслужений тренер України.

С 40

**Сирмамійх В. В., Мердов С.П., Лунгу Д.І.**

Загальна та спеціальна фізична підготовка при вдосконаленні техніки затримання правопорушника поліцейськими у складі наряду: практичний порадник/ В. В. Сирмамійх. Кропивницький: ДонДУВС, 2025. 54 с.

Робота поліцейського передбачає постійну готовність до фізичних та психологічних навантажень. У багатьох ситуаціях успішне виконання службових обов'язків залежить від фізичної підготовки, витривалості, сили, швидкості реакції та навичок самозахисту. В посібнику представлені авторські програми тренувань розвитку загальних фізичних якостей, які включають силу, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість.

Практичний посібник спрямований також допомогти вдосконалити практичні навички, пов'язані з технікою затримання правопорушників в умовах взаємодії в складі наряду. Матеріали структуровано за принципом: поетапний опис дій поліцейського; характерні помилки та способи їх уникнення.

Практичний посібник розрахований на працівників Національної поліції України та здобувачів вищої освіти, які проходять підготовку за напрямами «Правоохоронна діяльність», хто бажає розвинути свої фізичні якості, що, у свою чергу сприяє покращенню виконання затримання, зокрема в складі наряду.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Роль фізичної підготовки поліцейського в професійній діяльності ...	6
1.2. Індивідуальні тренування для вдосконалення фізичної підготовки...	9
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАТРИМАННЯ ДВОМА ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР</b> .....	<b>12</b>
2.1. Затримання способом ззаду загином рук за спину .....	13
2.2. Затримання способом ззаду кидком захватом ніг. ....	16
2.3. Затримання способом спереду звальюванням на спину. ....	19
2.4. Затримання способом спереду загином рук за спину. ....	23
2.5. Затримання способом спереду (з різних боків) важелями ліктів на плечах. ....	26
2.6. Затримання способом, коли працівники поліції наближаються до об'єкту затримання з різних сторін .....	29
2.7. Особливості взаємодії наряду поліції під час затримання правопорушника, який знаходиться за столом. ....	30
<b>РОЗДІЛ ІІІ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЧАСТИНІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ</b> .....	<b>33</b>
3.1. Основні напрями адаптації освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка» до умов воєнного стану .....	33
3.2. Вимоги безпеки при виконанні вправ у парах під час проведення практичних занять (тренувань).....	34
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>37</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>41</b>
Додаток А. Програма тренувань для розвитку сили .....	41
Додаток Б . Програма тренувань для розвитку витривалості.....	44
Додаток В. Програма тренувань для швидкості та реакції.....	46
Додаток Г. Програма тренувань для розвитку гнучкості .....	48
Додаток Г' . Плани-конспекти практичних занять (приклади).....	50

## ПЕРЕДМОВА

Забезпечення публічної безпеки й правопорядку в умовах правового режиму воєнного стану, високого рівня правопорушень та зростання насильницьких проявів у громадському середовищі є одним з основних викликів, що стоять сьогодні перед нашою державою. Основним державним інститутом, покликаним оперативно та професійно реагувати на порушення правопорядку, є Національна поліція України.

У структурі службової діяльності поліцейського особливе місце посідає виявлення, знешкодження, затримання та супровід до визначених місць утримання правопорушника. Згідно з чинним законодавством, поліцейські мають право на застосування сили лише в межах необхідної оборони та правомірного використання засобів примусу. У цьому контексті виникає гостра потреба у високому рівні професійної підготовки, що включає технічну, правову, етичну й психологічну складові.

Одним із найбільш практично значущих напрямів спеціальної підготовки є оволодіння техніками затримання, зокрема у складі наряду. У ситуаціях, коли дії правопорушника становлять небезпеку для інших осіб, а також у випадках опору, групового порушення порядку або масових заворушень, поліцейські повинні діяти злагоджено, чітко координуючи свої дії з партнером по наряді або з групою прикриття.

Актуальність теми зумовлена не лише високими ризиками фізичного контакту під час затримання, а й відповідальністю поліцейського за правомірність і безпечність своїх дій. Недостатній рівень підготовки, відсутність злагодженості в парі, неправильне застосування прийомів можуть призвести до серйозних наслідків: як для самого працівника, так і для порушника, громадян, які перебувають поблизу, чи навіть іміджу Національної поліції загалом.

Вивчення технік затримання у складі наряду набуває особливої важливості в умовах реформування правоохоронної системи та запровадження нових стандартів службової підготовки згідно з європейськими принципами. Саме тому

освітні програми, практичні посібники й тренувальні модулі повинні відповідати сучасним викликам.

Практичний посібник створено з метою сприяння розвитку прикладних навичок дій під час затримання, особливо в парній взаємодії. Він орієнтований на системне вивчення базових і спеціальних прийомів, адаптованих до реальних умов вулиці, транспортних засобів, приміщень тощо.

Практична значущість посібника полягає в можливості інтеграції знань у щоденну роботу поліцейського, а також у зменшенні кількості службових травм, помилок під час застосування сили та конфліктних ситуацій з громадянами. Опанування пропонованого змісту дозволить не лише покращити службову ефективність, а й захистити себе, колег і правопорушника від непотрібної ескалації.



Цей посібник може бути використаний у процесі службової підготовки, занять зі спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти системи МВС, а також при індивідуальному самонавчанні.

## РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

### 1.1. Роль фізичної підготовки поліцейського в професійній діяльності

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності поліцейського. Вона забезпечує ефективне виконання службових обов'язків, підвищує рівень безпеки як самого правоохоронця, так і громадян, сприяє швидкому реагуванню на правопорушення та допомагає протидіяти фізичному опору (рис 1.1.1.).

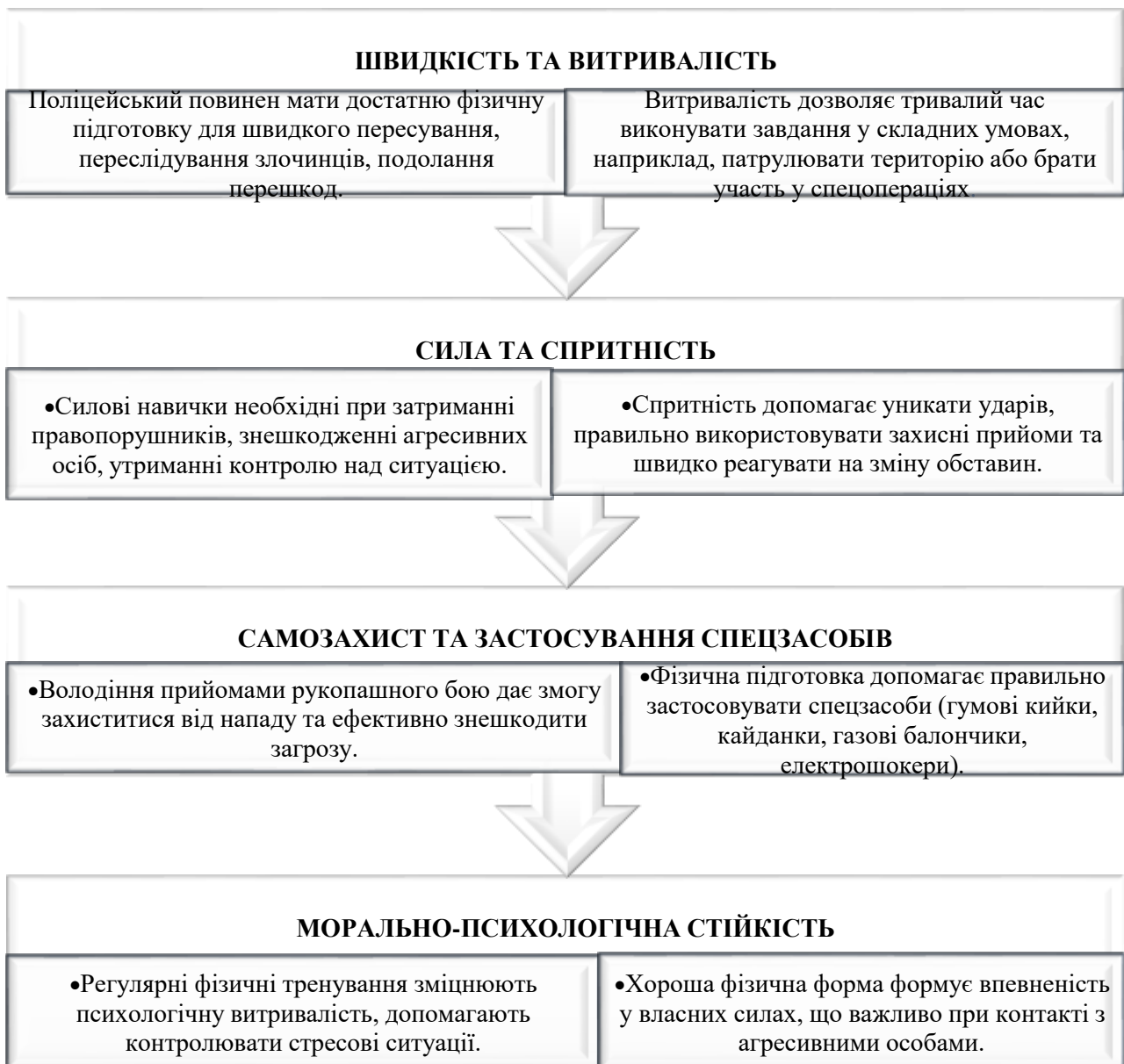


Рис. 1.1.1. - Значення фізичної підготовки у діяльності поліцейського

Джерело: систематизовано автором на підставі [3,5,7,9,11]

Крім цього регулярні фізичні навантаження знижують ризик серцево-судинних захворювань, проблем із суглобами та спиною, які часто зустрічаються у поліцейських.

Робота поліцейського передбачає постійну готовність до фізичних та психологічних навантажень. У багатьох ситуаціях успішне виконання службових обов'язків залежить від фізичної підготовки, витривалості, сили, швидкості реакції та навичок самозахисту (рис. 1.2.).



Рис. 1.1.2. - Основні компоненти фізичної підготовки поліцейського

*Джерело: систематизовано автором на підставі [3,5,7,9,11]*

Фізична підготовленість поліцейських в умовах війни важлива не лише для виконання стандартних завдань з охорони громадського порядку, а й для участі у спеціальних операціях, евакуації цивільних, протидії диверсійним групам та підтримці правопорядку у зоні бойових дій (рис. 1.3.1).

Протидія фізично агресивним правопорушникам	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Затримання осіб, які чинять опір</li> <li>• Роззброєння озброєних злочинців</li> </ul>
Затримання правопорушників під час втечі	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переслідування пішки</li> <li>• Переслідування у важкодоступних місцях</li> </ul>
Робота в екстремальних умовах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рятувальні операції</li> <li>• Робота в умовах спеки, холоду, токсичних речовин, гірській чи лесовій місцевості</li> </ul>
Масові заворушення та групові сутички	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль агресивного натовпу</li> <li>• Захист громадян від нападників</li> </ul>
Операції спецпризначення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Штурмові операції</li> <li>• Антитерористичні заходи</li> </ul>
Робота з особливо небезпечними злочинцями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Охорона конвою</li> <li>• Психічно нестабільні правопорушники</li> </ul>
Робота у бойових умовах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Захист правопорядку в прифронтових зонах</li> <li>• Контрдиверсійна діяльність, знешкодження озброєних злочинців та колаборантів</li> </ul>
Евакуація та рятувальні операції	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допомога цивільним у зонах бойових дій</li> <li>• Робота в умовах гуманітарної кризи</li> </ul>
Робота в умовах руйнувань та екстремального середовища	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Робота у завалах після обстрілів</li> <li>• Патрулювання в екстремальних умовах</li> </ul>
Ведення бойових дій та підтримка армії	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оборона стратегічних об'єктів</li> <li>• Спільні операції з військовими, знешкодження мін та боєприпасів</li> </ul>
Контроль правопорядку під час воєнного стану	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Протидія мародерству та злочинності</li> <li>• Робота на блокпостах</li> </ul>
Вживання в польових умовах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Довготривале перебування в зоні бойових дій, в бліндажах тощо</li> <li>• Недостатнє харчування, відсутність води</li> </ul>

Рис. 1.1.3. - Професійні виклики діяльності поліцейського в умовах війни

Джерело: систематизовано автором на підставі [3,5,7,9,11]

Сила, витривалість, здатність до швидкого реагування, вміння працювати в екстремальних умовах – це те, що допомагає правоохоронцям не лише підтримувати порядок, а й рятувати життя. Тому високий рівень фізичної підготовленості працівників Національної поліції України стає критично важливим для виживання та ефективного виконання службових обов'язків.

## **1.2. Індивідуальні тренування для вдосконалення фізичної підготовки**

Для покращення професійних якостей поліцейських існує службова підготовка. Згідно з Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затвердженого наказом МВС від 26 січня 2016 року № 50, кожен поліцейський повинен «підтримувати достатній рівень загальної фізичної підготовленості (згідно із визначеними критеріями)» [2]. Крім цього, наказом МВС від 21 січня 2020 року № 51 внесено ряд змін щодо умов і порядку виконання поліцейськими вправ із загальної фізичної підготовки.

У межах службової підготовки важливе місце займає спеціальна фізична підготовка, яка відіграє важливу роль у процесі формування особистості поліцейського. Лише якісне і регулярне тренування фізичних і тактичних навичок, прогресивні і комплексні фізичні програми тренувань забезпечує фізичну готовність поліцейських до належного виконання своїх службових обов'язків або бойової діяльності. Кожен поліцейський відповідає особисто за свій рівень підготовленості. Тому в разі необхідності повинен самостійно додатково вживати заходи щодо індивідуальної програми фізичного навантаження.

Для поліцейських, які щодня стикаються з фізичними й психологічними викликами, важливо розвивати низку специфічних аспектів у межах службової підготовки. Основні компоненти стосовно загальної фізичної підготовки узагальнені в таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1 – Ключові компоненти загальної фізичної підготовки

<b>Вид</b>	<b>Мета</b>	<b>Елементи:</b>
Силова підготовка	Забезпечення здатності контролювати правопорушників та ефективно застосовувати силові прийоми.	вправи на розвиток загальної сили (жим, присідання, підтягування), функціональні тренування (вправи з власною вагою, гантелями, канатами).
Розвиток витривалості	Забезпечення витримки під час тривалих фізичних навантажень, наприклад, у переслідуваннях або патрулюванні.	біг на середні й довгі дистанції, інтервальні тренування, плавання.
Розвиток швидкості та реакції	Здатність швидко реагувати на непередбачувані ситуації.	спринти, вправи на координацію, тренажери для розвитку реакції (наприклад, світлові сенсори).
Розвиток гнучкості	Запобігання травмам, підвищення рухливості в складних умовах.	вправи на розтяжку, йога для службовців, комплексні рухи для суглобів.

*Джерело: систематизовано автором на підставі [3,5,7,9,11]*

Силова підготовка поліцейського є важливим елементом його професійної діяльності, оскільки забезпечує фізичну готовність до затримання правопорушників, протидії нападу та витримки тривалих навантажень. Додаток А даного посібника містить варіант програми тренувань для підтримання та розвитку сили.

Вправи, які підвищують здатність організму до тривалої фізичної активності – це вправи на витривалість. Витривалість – це основа виживання, ефективності та стійкості поліцейського під час виконання службових та

бойових завдань. В додатку Б наведено приклад програми тренувань на підтримання та розвитку витривалості.

Критично важливими навичками для поліцейських є швидкість і реакція, оскільки дозволяють швидко ухилитися від ударів, реагувати на раптові загрози, наздоганяти злочинців, миттєво використовувати спецзасоби та ефективно діяти в стресових ситуаціях. Приклад програми тренувань для підтримання та розвитку швидкості та реакції розміщено в додатку В. Додатковими вправами можуть бути ігрові вправи (футбол, баскетбол, настільний теніс).

Гнучкість – не просто фізична якість, а запорука безпечної, точної і впевненої дії в польових умовах. В додатку Г наведено приклад програми тренувань на гнучкість, але не рекомендується займатися гнучкістю у стані втоми чи м'язової крепатури.

## **РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗАТРИМАННЯ ДВОМА ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ ПРАВОПОРУШНИКА, ЯКИЙ ЧИНИТЬ ФІЗИЧНИЙ ОПІР**

Затримання правопорушника (особи або групи осіб) – це комплекс заходів, спрямованих на його фізичне обмеження, знерухомлення та супроводження з метою припинення протиправних дій. Поліцейські використовують різні методи затримання, залежно від ситуації, рівня загрози та ступеня опору правопорушника: від переговорів, роз'яснень ситуації та намагань переконати особу добровільно пройти до місця утримання чи транспортування до дій примусового характеру (удари, кидки, больові та задушливі прийоми, утримання).

Якщо правопорушник не чинить опору та виконує команди поліцейських, то основними діями можуть бути: словесне роз'яснення причин затримання; контроль за поведінкою затриманого; перевірка документів та особистого огляду; надягання кайданок (за потреби); супроводження до місця утримання або транспортування.

Якщо правопорушник відмовляється виконувати законні вимоги, але не проявляє агресії, то може здійснюватися фізичний вплив через захоплення за руки або плечі, виведення правопорушника із приміщення або території, а при необхідності – застосування больових прийомів.

У випадку, коли правопорушник намагається втекти, чинить фізичний опір або створює загрозу для поліцейських та оточуючих, способами затримання можуть бути: затримання способом ззаду загином рук за спину; затримання способом спереду загином руки за спину; затримання способом звалюванням на спину; затримання способом кидком захватом ніг; затримання особи за столом.

Ефективне затримання правопорушника залежить від професійної підготовки поліцейських, їхньої координації та правильного вибору техніки залежно від ситуації. Головне – діяти рішуче, але з дотриманням законності та пропорційності застосованої сили.

### Практичні поради:

- 1) Вдосконалювати свої навички і знання через тренування та навчання.
- 2) Тренування прийомів рекомендується починати з повільного темпу й без опору для засвоєння синхронності рухів.
- 3) Регулярна парна підготовка: доцільна практика саме в тій парі, в якій виконується патрулювання чи затримання.
- 4) Напрацювання коротких, чітких команд, наприклад: «Руки!», «Тримай!», «Звалюй!» тощо.
- 5) Дії мають відповідати рівню загрози та не перевищувати необхідної сили.
- 6) Один із поліцейських має вести словесний супровід: фіксувати накази, коментувати стан затриманого.

### 2.1. Затримання способом ззаду загином рук за спину

Даний спосіб затримання ефективний у випадках, коли необхідно швидко нейтралізувати агресивного правопорушника та мінімізувати ризики для самих поліцейських.

**Ситуація:** правопорушник чинить опір або відмовляється виконувати законні вимоги працівників поліції. Застосовується спосіб затримання ззаду із загином рук за спину із залученням двох поліцейських.

Техніка виконання затримання правопорушника нарядом поліції способом із загином рук за спину ззаду здійснюється наступним чином:

#### ***Етап 1. Оцінка ситуації та розподіл ролей.***

Поліцейські визначають рівень загрози та узгоджують дії. Один із них бере на себе основну роль фіксації рук, інший забезпечує контроль за тілом і рівновагою правопорушника.

#### ***Етап 2. Наближення до правопорушника.***

Поліцейські підходять синхронно з обох боків або ззаду, щоб мінімізувати можливість супротиву (фото 2.1.1).

### **Етап 3. Фіксація рук**

Кожний із поліцейських захоплює ближню до себе руку порушника (фото 2.1.2), при цьому 1-й підбиває ногу затримуваного в області колінного суглоба (або штовхає основою долоні в потилицю) для виведення його з рівноваги (фото 2.1.3). Далі, з проходом вперед (це може бути один або декілька енергійних кроків – для позбавлення супротивника стійкого двоопорного положення), поштовхом у ліктьові суглоби проводиться загин обох рук за спину (фото 2.1.4) [2]. Обидві руки фіксуються в положенні «загин за спину».

У кінцевому положенні 1-й фіксує голову затриманого, а 2-й – виконує додатковий больовий контроль, дотиском кисті (фото 2.1.5).

Після повного контролю над правопорушником можна переходити до надягання кайданків та супроводження затриманого.

### **Характерні помилки та способи їх уникнення**

Помилка	Наслідки	Рекомендації
Несинхронні дії поліцейських	Порушник виривається, ризик травм	Попереднє узгодження ролей і команд, тренування разом
Ненадійне захоплення руки	Зрив фіксації, повторна агресія	Чіткий захват у зоні зап'ястя, відпрацювання техніки
Надмірне натискання або больовий вплив	Травмування, скарги	Контроль прикладеної сили, відпрацювання техніки
Відсутність контролю за ногами порушника	Спроба втечі або удару	Один з поліцейських контролює баланс і положення ніг



Фото 2.1.1.



Фото 2.1.2.



Фото 2.1.3.



Фото 2.1.4.



Фото 2.1.5.

## 2.2. Затримання способом ззаду кидком захватом ніг.

Цей спосіб дозволяє швидко знерухомити затриманого та взяти його під контроль.

**Ситуація:** правопорушник чинить активний фізичний опір або намагається втекти. Застосовується спосіб затримання ззаду кидком захватом ніг із залученням двох поліцейських.

Техніка виконання затримання правопорушника нарядом поліції способом із кидком захватом ніг ззаду здійснюється наступним чином:

***Етап 1. Оцінка ситуації та розподіл ролей.***

Поліцейські узгоджують свої дії та визначають безпечний момент для застосування прийому. Важливо діяти швидко та скоординовано, щоб уникнути протидії затриманого.

### ***Етап 2. Наближення до правопорушника***

Обидва поліцейських наближається до правопорушника ззаду та широким випадом одночасно захоплюють ближню до себе ногу та руку затримуваного: ногу необхідно обхопити за стегно ззаду, а руку – за передпліччя спереду (фото 2.2.1).

### ***Етап 3. Фіксація рук і ніг***

Підхопивши правопорушника, зробити кидок, міцно утримуючи при цьому стегна та передпліччя (фото 2.2.2), після чого, без зупинки з проходом уперед, покласти обличчям до землі (фото 2.2.3) та, відпустивши ноги, перейти на загин рук за спину (фото 2.2.4) [2].

Після повного контролю над правопорушником можна переходити до надягання кайданків на руки за спиною та супроводження затриманого.

### **Характерні помилки та способи їх уникнення**

Помилка	Наслідки	Рекомендації
Несинхронні дії поліцейських	Неефективний захват, порушник виривається, ризик травм	Попереднє узгодження ролей і команд, тренуватися разом, щоб покращити координацію та реакцію.
Недостатня сила і техніка при кидку	Зрив фіксації, повторна агресія	Чіткий захват ніг і рук, відпрацювання техніки кидка
Надмірне натискання або больовий вплив	Травмування, скарги	Контроль прикладеної сили, відпрацювання техніки кидка



Фото 2.2.1.



Фото 2.2.2.



Фото 2.2.3.



Фото 2.2.4.

### 2.3. Затримання способом спереду звалюванням на спину.

Цей метод підходить для затримання осіб, які чинить активний фізичний опір.

**Ситуація:** правопорушник чинить активний фізичний опір або намагається втекти, при цьому затримуваний – небезпечний злочинець, можливо озброєний, або людина психічно неврівноважена, або міцної статури тощо. Застосовується спосіб затримання спереду звалюванням на спину із залученням двох поліцейських.

Техніка виконання затримання правопорушника нарядом поліції способом спереду звалюванням на спину здійснюється наступним чином:

#### ***Етап 1. Оцінка ситуації та розподіл ролей.***

Поліцейські визначають рівень загрози та узгоджують свої дії. Важливо діяти несподівано, швидко та скоординовано, щоб уникнути протидії затриманого.

#### ***Етап 2. Наближення до правопорушника***

Наблизившись до затримуваного спереду, працівники одночасно виконують випад зовнішньою ногою з захопленням плеча ближньої руки супротивника, а 1-й, до того ж, штовхає його долонею в лоба або коріння носа (фото 2.3.1) [2].

#### ***Етап 3. Виведення з рівноваги та звалювання на спину***

Продовжуючи рухатись вперед, вивести супротивника з рівноваги та звалити його спиною на землю, притримуючи при цьому за руки (фото 2.3.2). Слід зауважити, що при звалюванні вплив на голову спрямований не назад, а зверху вниз - так, ніби потилицю супротивника необхідно спрямувати на його п'яти [2]. Важливо, щоб падіння було контрольованим для уникнення травм.

#### ***Етап 4. Фіксація на землі.***

Виконати вузли рук з больовим впливом на променево-зап'ясткові суглоби (фото 2.3.4) – це дасть змогу припинити опір затримуваного. Продовжуючи больовий контроль, 1-й перехоплює його кисть своєю іншою рукою (фото 2.3.5)

для подальшого виконання руки за спину; обидва працівники повертаються на 180, після чого 1-й виконує загин за спину, а 2-й продовжує дотиск кисті. Після цього, поштовхом вперед і відповідною командою необхідно допомогти затриманому підвестися та супроводжувати його [2] (фото 2.3.6).

### Характерні помилки та способи їх уникнення

Помилка	Наслідки	Рекомендації
Несинхронні дії поліцейських	Один виконує прийом, інший запізнюється – правопорушник чинить опір, можливий зрив затримання	Попереднє узгодження ролей і команд, відпрацьовувати та тренуватися разом, щоб покращити координацію та реакцію.
Виконання прийому без команди або умовного сигналу	Хаотичні дії, зростає ризик травм або провалу прийому	Перед дією узгодити команду: вербальну або невербальну (жест, дотик)
Недостатня сила і техніка при звалюванні на спину	Зрив фіксації, повторна агресія	Чіткий захват ніг і рук, відпрацювання техніки кидка
Надмірне натискання або больовий вплив	Травмування, скарги	Контроль прикладеної сили, відпрацювання техніки кидка
Відсутність контролю після звалювання (розслаблення уваги)	Правопорушник може перекинутися, чинити опір або втекти	Після звалювання негайно перейти до фіксації кінцівок та накладення кайданків

Помилка	Наслідки	Рекомендації
Виконання прийому у тісному або небезпечному середовищі	Можливість ударів об перешкоди, травмування учасників	Враховувати умови простору, за можливості змістити правопорушника на відкриту територію
Ігнорування активного опору або наявності зброї	Ризик поранення поліцейських, зрив затримання	Один поліцейський забезпечує фізичний контроль, другий — огляд і страхування на предмет зброї



Фото 2.3.1.



Фото 2.3.2.



Φοτο 2.3.3



Φοτο 2.3.4



Φοτο 2.3.5



Фото 2.3.6

#### **2.4. Затримання способом спереду загином рук за спину.**

Цей метод підходить, коли потрібно швидко встановити контроль над особою та зафіксувати її руки, мінімізуючи можливість подальшого опору.

**Ситуація:** правопорушник чинить опір, але не має при собі зброї. Застосовується спосіб затримання спереду загином руки за спину із залученням двох поліцейських.

Техніка виконання затримання правопорушника нарядом поліції способом спереду загином рук за спину здійснюється наступним чином:

##### ***Етап 1. Оцінка ситуації та розподіл ролей.***

Поліцейські визначають рівень загрози та узгоджують свої дії. Важливо діяти несподівано, швидко та скоординовано, щоб уникнути протидії затриманого.

##### ***Етап 2. Наближення до правопорушника***

Наблизившись до затримуваного спереду, працівники одночасно виконують захват ближньої до нього руки порушника (фото 2.4.1).

##### ***Етап 3. Виведення з рівноваги та загинання рук за спину***

Один з наряду (потрібно попередньо домовитись) виконує відволікаючу дію ногою (фото 2.4.2). Різким рухом згинають руки правопорушника у лікті та заводять їх за спину (фото 2.4.3). Важливо контролювати плечі, щоб запобігти спробам вирватися.

### Характерні помилки та способи їх уникнення

Помилка	Наслідки	Рекомендації
Несинхронні дії поліцейських	Один виконує прийом, інший запізнюється або хаотичні дії, перехрещення рук, перешкоджання один одному – правопорушник чинить опір, можливий зрив затримання	Попереднє узгодження ролей і команд, відпрацьовувати та тренуватися разом, щоб покращити координацію та реакцію. Попередньо треба домовитись, хто виконує відволікаючу дію ногою, а хто подає команди голосом.
Наближення до правопорушника без контролю дистанції та огляду рук	Напад, опір, застосування прихованого предмета, травма працівника	Забезпечити безпечну дистанцію і контроль рук ще до фізичного контакту; команди голосом; оцінка обстановки.
Після загину руки працівник послаблює контроль	Спроба втечі, агресивні дії затриманого	Зберігати контроль до повного завершення процедури (одягання кайданок, передача).
Неправильне розміщення центру ваги (нахил)	Втрата рівноваги, можливість контратаки, падіння	Зберігати стійку позицію, контроль балансу; не нависати над затриманим.

Помилка	Наслідки	Рекомендації
корпусу вперед над затриманим)		
Згинання руки силою без контролю суглобів та точок впливу	Травмування правопорушника, можливі скарги/судові претензії	Використовувати важелі, а не силу; контроль руху руки плавно й технічно.



Фото 2.4.1



Фото 2.4.2



Фото 2.4.3

## 2.5. Затримання способом спереду (з різних боків) важелями ліктів на плечах.

Цей метод підходить, коли потрібно швидке нейтралізування правопорушника. Прийом дозволяє ефективно знерухомити затриманого, контролюючи його рухи за допомогою важелів ліктів на плечах. Але якщо затриманий вищий за працівників, застосування цього прийому ускладнюється – важче забезпечити больовий ефект у кінці прийому.

**Ситуація:** правопорушник чинить фізичний опір або агресивно поводиться. Застосовується спосіб затримання спереду (з різних боків) важелями ліктів на плечах із залученням двох поліцейських.

Техніка виконання затримання правопорушника нарядом поліції способом спереду (з різних боків) важелями ліктів на плечах здійснюється наступним чином:

### ***Етап 1. Оцінка ситуації та розподіл ролей.***

Поліцейські визначають рівень загрози та узгоджують свої дії. Важливо діяти несподівано, швидко та скоординовано, щоб уникнути протидії затриманого.

### ***Етап 2. Наближення до правопорушника***

Поліцейські синхронно наближаються до затриманого з різних боків спереду. Один поліцейський займає позицію з лівого боку від правопорушника, інший – з правого боку. Наблизившись до затриманого спереду, працівники одночасно виконують захват ближньої до нього руки порушника (фото 2.5.1).

### ***Етап 3. Виведення з рівноваги та загинання рук за спину***

Один з наряду (потрібно попередньо домовитись) виконує відволікаючу дію ногою (фото 2.5.2). Кожен поліцейський однією рукою бере правопорушника за передпліччя або зап'ястя, обмежуючи рухливість його рук. Розвернувшись, вивести кисті затриманого долонями догори на рівень власного підборіддя, підступити до затриманого і покласти його руки на свої

плечі – так, щоб його ліктьові суглоби знаходились в області шиї (фото 2.5.3). Больовий вплив можна підсилити, трохи випрямляючи ноги та одночасно притискаючи кисті затримуваного донизу [2]. Важелі на плечах позбавляють його можливості розпрямитися та чинити активний опір.

#### **Етап 4. Фіксація положення**

Поліцейські утримують правопорушника в нахиленому положенні, не даючи можливості вирватися. При необхідності можна здійснити додатковий тиск на плечі, щоб змусити його сісти або лягти.

#### **Характерні помилки та способи їх уникнення**

Помилка	Наслідки	Рекомендації
Несинхронні дії поліцейських	Один виконує прийом, інший запізнюється – правопорушник чинить опір, можливий зрив затримання	Попереднє узгодження ролей і команд, відпрацьовувати та тренуватися разом, щоб покращити координацію та реакцію. Попередньо треба домовитись, хто виконує відволікаючу дію ногою, а хто подає команди голосом.
Неправильне положення тіла працівника	Втрата рівноваги, падіння, травма або втрата контролю	Тримати стійку, зберігати баланс; уникати нависання над затриманим; працювати з опорою.
Фокус лише на ліктях без контролю корпусу та ніг	Здатність правопорушника повернутися, завдати удару або вирватися	Паралельний контроль корпусу, ніг і голови; використовувати синхронні дії пари.
Надмірний тиск або різкі рухи при впливі на суглоби	Травми суглобів, судові/дисциплінарні	Дотримуватись принципу «мінімально необхідної сили»; контролювати

Помилка	Наслідки	Рекомендації
	наслідки, ускладнення для медичного огляду	інтенсивність впливу; миттєво відреагувати на знаки болю.



Фото 2.5.1



Фото 2.5.2



Фото 2.5.3

## 2.6. Затримання способом, коли працівники поліції наближаються до об'єкту затримання з різних сторін

Цей метод використовується для ефективного затримання особи, яка може чинити фізичний опір або намагатися втекти. Основна перевага – координація дій двох поліцейських, що дозволяє контролювати рухи правопорушника з різних сторін, ускладнюючи йому можливість ухилитися або атакувати.

Коли один працівник поліції наближається до об'єкту затримання спереду, а другий – ззаду (фото 2.6.1) необхідно не ставати в одну лінію з об'єктом (щоб забезпечити поле зору обох працівників) та зберігати безпечну дистанцію до моменту оцінки рук і предметів.

В цьому випадку частіше застосовується важіль ліктя через передпліччя та дотиск кисті: в темп зі зближенням (без прийняття бойової стійки) 1-й спереду захоплює прямим хватом зап'ясток однойменної, а 2-й – ззаду кисть іншої руки правопорушника (фото 2.6.2); далі перший проводить важіль ліктя через передпліччя, а 2-й дотиск кисті з фіксацією ліктьового суглобу захопленої руки [2] (фото 2.6.3).



Фото 2.6.1



Фото 2.6.2



Фото 2.6.3

## 2.7. Особливості взаємодії наряду поліції під час затримання правопорушника, який знаходиться за столом.

Цей метод застосовується в приміщеннях, коли правопорушник перебуває за столом і може використовувати його як бар'єр для уникнення затримання або для активного опору. Головна мета – швидке та безпечно нейтралізування особи з мінімізацією ризиків для поліцейських.

**Ситуація:** взаємодія поліцейських під час затримання особи, яка знаходиться за столом.

Затримання, наприклад, здійснюється наступним чином:

### ***Етап 1. Оцінка ситуації та розподіл ролей.***

Поліцейські визначають рівень загрози (наявність предметів, що можуть бути використані як зброя) та узгоджують свої дії. Важливо діяти несподівано, швидко та скоординовано, щоб уникнути протидії затриманого. Поліцейські заходять ззаду.

## ***Етап 2. Захоплення правопорушника***

Поліцейські займають таку позицію, щоб правопорушник не мав можливості швидко втекти. Якщо правопорушник чинить опір, застосовується загин руки за спину або силове притискання до столу.

Кожен працівник зовнішньою рукою захоплює кисть однойменної руки затримуваного зверху. При цьому перший співробітник завдає відволікаючого поштовху відкритою долонею в потилицю, а другий — поштовхом у плече притискає затримуваного до столу (фото 2.7.1). Утримуючи голову та плече затримуваного притиснутими до столу, необхідно розвести його руки в сторони та повернути долонями догори (фото 2.7.2), після чого виконати загин рук за спину для подальшого супроводу (фото 2.7.3). Щоб полегшити виведення затримуваного з-за столу, стілець слід відсунути ногою.



Фото 2.7.1



Фото 2.7.2



Фото 2.7.3

До характерних помилок, які найчастіше допускає наряд поліції під час затримання правопорушника, що знаходиться за столом можна віднести недостатній контроль за руками правопорушника. В цьому випадку поліцейські не блокують кисті та передпліччя відразу, що дозволяє затримуваному використовувати предмети на столі як зброю або чинити активний опір.

Нехтування перевіркою навколишніх предметів. Ігнорування потенційно небезпечних предметів (ножі, важкі предмети, офісне приладдя), які можуть бути в безпосередній доступності правопорушника. Слід відмітити, що через занадто близьке розташування обох поліцейських один до одного, вони можуть заважати рухам один одного або блокувати можливість швидкого реагування. Не можна не враховувати того, що затримуваний може різко підвестися, відштовхнути стілець або нанести удар ногою.

## **РОЗДІЛ III. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЧАСТИНІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

### **3.1. Основні напрями адаптації освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка» до умов воєнного стану**

На сьогодні в Україні відбуваються активні воєнні дії, які вимагають вдосконалення змісту професійної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в закладах, що здійснюють підготовку фахівців для сектору безпеки і оборони. Актуальність цієї проблематики обумовлена необхідністю забезпечити високу готовність до фізичних і психоемоційних навантажень у бойових умовах. Крім цього, згідно Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України [11] службова діяльність працівників Національної поліції України ставить підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості особового складу.

Модернізація дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» до нових умов і викликів передбачає суттєве оновлення змісту, форм і методів її викладання, щоб підготовка була максимально ефективною і практично корисною. Регулярне опитування курсантів щодо якості освітньої діяльності при вивченні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», аналіз їх досягнень і компетенцій, участь фахівців із бойовим досвідом та представників органів (підрозділів) НПУ у розробці програм дозволить забезпечити високий рівень підготовки кадрів для сектору безпеки та оборони України.

Для відповідності новим викликам і завданням з метою розвитку витривалості, сили, швидкості, гнучкості, тактичного мислення та стресостійкості є необхідність змінити акценти з традиційних спортивних єдиноборств (самбо або дзюдо) на ударні єдиноборства. На сьогоднішній день найсильнішим видом бойових єдиноборств є бойове самбо, яке орієнтоване на реальні бойові ситуації, які можуть виникнути при виконанні службових

обов'язків правоохоронців та військових. Воно поєднує техніки самбо, рукопашного бою, дзюдо, джитсу та інших бойових мистецтв з метою підготовки спортсменів до різних бойових ситуацій [16].

Неодноразово наголошувалося практичними працівниками НПУ, які є стейкхолдерами освітніх програм закладів вищої освіти системи МВС і яких залучають науково-педагогічні працівники Донецького державного університету внутрішніх справ до проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, на необхідності включення в програму дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» елементів, наближених до бойової підготовки.

Покращити якість та ефективність процесу спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання допоможе проведення практичних занять у форматі поліцейських квестів, приклади яких наведено у додатку Г. Це міждисциплінарна форма занять, що об'єднує фізичну активність, елементи тактичної та спеціальної підготовки, розвиток командної взаємодії та креативного мислення. Саме, такі інноваційні методи навчання дозволяють моделювати бойові ситуації, наприклад марш-кидки, тренування з евакуації поранених, орієнтування на місцевості, долаття перешкод з бронезилетом тощо.

Корисним вважаємо також, якщо система оцінювання буде враховувати не лише фізичні показники, а й динаміку особистого розвитку, відповідальність, здатність працювати в команді, швидкість адаптації до нових умов.

Всі вищезазначені підходи сприяють формуванню у здобувачів вищої освіти відомчих закладів вищої освіти прикладних навичок, стійкості, витривалості та готовності діяти в надзвичайних умовах.

### **3.2. Вимоги безпеки при виконанні вправ у парах під час проведення практичних занять (тренувань)**

Заняття з фізичної підготовки мають на меті формування у курсантів закладів вищої освіти системи МВС необхідних навичок для виконання

службових обов'язків в умовах реальної загрози. Особливу роль у цьому відіграють вправи у парах, які дозволяють відпрацювати затримання, захист, супровід порушників, дії зі спецзасобами. Ключова відмінність таких занять - високий рівень взаємодії та фізичного контакту. Разом із тим такий формат занять пов'язаний з підвищеним ризиком травмування та конфліктів, якщо одна зі сторін не дотримується інструкцій або перевищує дозволене навантаження. Саме тому вимоги безпеки набувають особливого значення і повинні бути чітко регламентовані, впроваджені й дотримані на всіх етапах освітнього процесу.

Згідно зі ст. 53 Закону України «Про освіту», Закону України «Про охорону праці», Закону України «Про Національну поліцію» та відомчих нормативних актів стосовно організації службової підготовки кожен викладач і курсант несе особисту відповідальність за дотримання вимог безпеки під час практичних занять.

Вправи у парах охоплюють низку завдань:

- відпрацювання елементів затримання порушника;
- забезпечення взаємодії при затриманні;
- техніки звільнення від захвату;
- застосування наручників;
- прийоми самозахисту при нападі;
- дії зі зброєю чи гумовою палицею у відпрацьованих сценаріях.

Обов'язковим елементом перед кожним практичним заняттям (тренуванням) є інструктаж, складниками якого є: оголошення цілей та теми заняття; демонстрацію правильної техніки; пояснення можливих помилок і наслідків; нагадування про сигнали зупинки.

При розподілу на пари потрібно враховувати, що курсанти повинні мати приблизно однакову вагу й зріст; схожий рівень підготовки; спостерігається психоемоційна стабільність; відсутні конфлікти між учасниками. Це - запорука не лише безпеки, а й дотримання службової етики.

Найчастіші випадки травматизму при вправах у парах пов'язані з:

- ігноруванням команд викладача (тренера);

- неправильним захватом або кидком;
- недотриманням дистанції при виконанні прийомів чи інших технічних дій, особливо зі зброєю та під час руху;
- незасвоєнням техніки на попередніх заняттях;
- недотриманням правил виконання прийомів та правил самострахування і страхування партнера;
- недотриманням заборони наносити удари у вразливі місця на тілі людини, виконання неконтрольованих і травмонебезпечних дій.

Такі випадки повинні мати дисциплінарні наслідки, особливо коли є підозра на умисне перевищення сили або демонстрацію сили з метою приниження партнера. Крім цього учасники тренувальної пари повинні слідкувати за тим, щоб всі дії, які пов'язані з больовим впливом проводились правильно, плавно, без сильних ривків і застосування великої фізичної сили, а після голосового сигналу або після частого плескання долонею руки по поверхні татамі чи підлоги – виконання вправи повинно терміново припинитись.

Викладач зобов'язаний негайно зупинити заняття при появі ознак травмування, недисциплінованої поведінки або порушення техніки. Кожен учасник має усвідомлювати: безпека — це не лише інструкція, а стиль мислення і дії.

Отже, вправи у парах - це ефективний елемент підготовки поліцейських, який вимагає посиленого контролю безпеки. Основою безпечного освітнього процесу є інструктаж, правильне формування пар і постійний контроль. Роль викладача (тренера) — ключова, оскільки саме він створює умови, при яких ризики мінімізуються.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білобров В.М., Делямба М.М., Мазур В.Й., Мердов С.П., Сирмаміїх В.В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. №2(160). С. 105-110. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160)).
2. Больові та задушливі прийоми: методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». з курсантами Національної академії внутрішніх справ // Уклад.: В.В. Білик, О.А. Арсененко. Київ: НАВС. 2019. 30 с.
3. Галімска І., Галімський В., Головков О., Мердов С. Професійна підготовка поліцейських у контексті забезпечення ефективного виконання службових обов'язків. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 218. С. 100-105. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/2155>
4. Євтушенко Є.Г., Білобров В.М., Делямба М.М., Мазур В.Й., Мердов С.П., Сирмаміїх В.В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. №2(160). С. 105-110. URL: <https://rep.dnuvs.ukr.education/handle/123456789/1999>
5. Мердов С.П. До питання запровадження стандартів НАТО в частині фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. форуму.* (м. Дніпро, 18 травня 2023 р. ). Дніпро : ДДУВС. 2023. С. 242-244.
6. Мердов С.П. До питання про впровадження елементів навчання бразильського джиу-джитсу до системи фізичної підготовки поліцейських. *Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції.* м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року. Кропивницький, 2025. С. 389-393.
7. Мердов С., Сирмаміїх В., Лунгу Д. Особливості правового регулювання використання поліцією підручних засобів в умовах воєнного стану. Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика. 2025. № 1. С.16-21.

8. Методичні рекомендації з проведення занять у формі поліцейського квесту в закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для МВС України і Національної поліції, лист ДПООНД від 12.10.2018 № 22/2-5178.

9. Миронов Ю.О., Сирмаміїх В.В. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів відомчих закладів вищої освіти: виклики воєнного стану. Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика. 2022. № 2 (4). С.103-107. URL: <https://policeyistika.dnuvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/12/2022-2-20.pdf>.

10. Особливості застосування поліцейськими кайданок та засобів обмеження рухомості: навчально-методичні рекомендації / уклад.: Цуркан О.П, Голик В.А., Мердов С.П. Кривий Ріг: Донецький юридичний інститут МВС України, 2020. 38 с. URL: <https://rep.dnuvs.ukr.education/handle/123456789/853>.

11. Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України (із змінами): наказ МВС України від 09.02.2016 № 90. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16#n15> (дата звернення 10.04.2025).

12. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>. (дата звернення 10.04.2025).

13. Порядок та умови виплати грошового забезпечення поліцейським Національної поліції та курсантам вищих навчальних закладів МВС із специфічними умовами навчання: наказ МВС України від 06.04.2016 № 260. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-16>. (дата звернення 10.04.2025).

14. Словник термінів зі спортивного та бойового самбо: довідниково-інформаційне видання / уклад.: І.О. Шостак; В.В. Сирмаміїх; Д.І. Лунгу. Київ: Алерта, 2024. 50 с.

15. Сирмаміїх В.В. Впровадження інноваційних технологій навчання у процес спеціальної фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти системи МВС. *Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і*

*оборони в умовах війни: матеріали міжнародної науково–практичної конференції* (19 квітня 2024 року, м. Кропивницький). С.560-567.

16. Сирмаміїх В.В. Основні напрями інтеграції освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка» до умов воєнного стану. *Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький: ДонДУВС, 2025. С.535-537. URL: <https://dnuvs.ukr.education/naukovi-zahody-2025>

17. Сирмаміїх В. В. Підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання тренуваннями за системою Кросфіт. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної науково-практичної конференції молодих вчених* (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 р.). С. 209-212. URL: <https://dnuvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/zbirnyk-16.09.2022.pdf> .

18. Сирмаміїх В.В. Сучасні підходи до тактики самозахисту поліцейських. *Приватно-правові та публічно-правові відносини: проблеми теорії та практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференція* (6 жовтня 2023 року, м. Кропивницький) С.370-371.

19. Сирмаміїх В. В. Формування SOFT SKILLS на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки як складова якісної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів. *Актуальні аспекти розвитку STEAM-освіти в умовах євроінтеграції: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Кропивницький, 21 квітня 2023р.) С. 267-270. URL: <https://dnuvs.ukr.education/wp-content/uploads/2023/06/zbirnyk-21.04.2023-cover.pdf>

20. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого: методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 60 с.

21. Хацаюк О.В., Гіренко С.П., Волянський В.Г., Белошенко Ю.К., Гришко А.В. Мердов С.П. Формування нокаутуючого удару курсантів ВВНЗ інституцій сектору безпеки і оборони України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 7 (180). С. 194-201. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2048/2021>

22. Шостак І.О., Мердов С.П. Трансформація системи організації фізичної підготовки майбутніх поліцейських в контексті реалізації стандартів НАТО. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2023. №3-4. С. 30-34. URL: <https://policeyistika.dnuvs.ukr.education/index.php/policeyistyka/article/view/8/6>

23. Шостак І., Мердов С., Сирмамійх В. Розробка та апробація інтегрованих навчальних курсів фізичного виховання з використанням платформ для дистанційної освіти. *Перспективи та інновації. Серія «Педагогіка»*. 2024. №1(35). С. 413-426.

24. Фізичні вправи в домашніх умовах: навчальний посібник / Ю.О. Миронов, С.П. Мердов, Д.І. Лунгу, В.В. Сирмамійх. Кропивницький: Донецький державний університет внутрішніх справ. 2022. 135 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. Програма тренувань для розвитку сили

Загальні принципи силової підготовки:

- вправи повинні імітувати реальні ситуації, з якими поліцейський стикається під час служби (біг, піднімання вантажів, боротьба);
- тренування включають розвиток сили, витривалості та швидкості одночасно;
- 3-5 тренувань на тиждень з рівномірним розподілом навантажень;
- поступове збільшення навантаження для покращення результатів;
- достатній час для відпочинку між тренуваннями, розтяжка та відновлювальні вправи.

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
I. Розминка	До 15 хвилин	<p><i>Мета: підготувати м'язи та суглоби до тренування.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кардіонавантаження (біг, стрибки, скакалка) – 5 хвилин</li> <li>• Динамічна розтяжка (кругові рухи руками, махи ногами, нахили) – 5 хвилин</li> <li>• Розігрів м'язів та суглобів (віджимання, присідання, випадкові рухи) – 5 хвилин</li> </ul>
II. Основна частина	40-60 хвилин	
<p><i>День 1:</i></p> <p><i>Силова підготовка верхньої частини тіла</i></p>		<p><i>Мета: розвиток сили рук, грудних м'язів та спини.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Віджимання – 4 підходи по 10-15 разів.</li> <li>• Жим штанги лежачи – 4 підходи по 8-12 разів.</li> <li>• Підтягування на перекладині – 4 підходи по 8-10 разів.</li> </ul>

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Армійський жим (жим штанги стоячи) – 3 підходи по 10 разів.</li> <li>• Біцепсовий згин гантелей – 3 підходи по 12-15 разів.</li> <li>• Планка – 3 підходи по 60 секунд.</li> </ul>
<p><i>День 2:</i></p> <p><i>Функціональне тренування та кардіо</i></p>		<p><i>Мета: розвиток витривалості та координації.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Біг 5 км або інтервальний біг (30 сек. спринт – 1 хвилини ходьба, 10 повторень).</li> <li>• Стрибки на місці (бурпі) – 4 підходи по 15 разів.</li> <li>• Робота з бойовими мотузками – 3 підходи по 30 секунд.</li> <li>• Бойові вправи з гирями (ривок, поштовх) – 3 підходи по 10 разів.</li> <li>• Вправи з медболом (метання, удари об підлогу) – 3 підходи по 15 разів.</li> </ul>
<p><i>День 3:</i></p> <p><i>Силова підготовка нижньої частини тіла</i></p>		<p><i>Мета: розвиток вибухової сили ніг, необхідної для переслідування та боротьби.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присідання зі штангою – 4 підходи по 8-10 разів.</li> <li>• Випади з гантелями – 3 підходи по 12 разів на кожен ногу.</li> <li>• Станова тяга – 3 підходи по 8-10 разів.</li> <li>• Стрибки на тумбу – 4 підходи по 12 разів.</li> <li>• Імітація ударів ногами (робота на лапах або у повітрі) – 3 підходи по 30 секунд.</li> </ul>
<p><i>День 4:</i></p>		<p><i>Мета: розвиток швидкості та спритності.</i></p>

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
<i>Вправи на вибухову силу та гнучкість</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спаринг або робота на боксерській групі – 3 раунди по 2 хвилини.</li> <li>• Удари ногами (з різних положень) – 3 підходи по 15 разів.</li> <li>• Біг з прискоренням (спринти) – 5 разів по 30 метрів.</li> <li>• Підтягування на канаті або турніку – 3 підходи по 10 разів.</li> <li>• Гнучкість та мобільність (розтяжка, йога, вправи на баланс) – 10 хвилин.</li> </ul>
<i>День 5: Загальна фізична підготовка (функціональне тренування)</i>		<p><i>Мета: поєднання сили, витривалості та координації.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кросфіт-комплекс (As many round as possible (AMRAP) за 20 хвилин): 15 віджимань; 20 присідань; 50 м біг; 10 підтягувань - закінчити якнайбільше раундів.</li> <li>• Робота у парах (імітація затримання, вивільнення з захвату) – 3 підходи по 2 хвилини.</li> <li>• Робота з манекенами (переміщення "пораненого") – 3 підходи по 20 метрів.</li> </ul>
III.Відновлення	10-15 хвилин	<p><i>Мета: приведення організму в стан відносного спокою.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розтяжка м'язів та суглобів.</li> <li>• Ходьба на відновлення дихання</li> <li>• Дихальні вправи для зниження пульсу.</li> <li>• Відновлювальні вправи (йога, масажний ролик).</li> <li>• Контроль за рівнем ЧСС за 15 секунд</li> </ul>

## Додаток Б . Програма тренувань для розвитку витривалості

Загальні принципи тренувань на витривалість:

- збільшення часу та інтенсивності занять з тижня в тиждень;
- різноманітність активностей: біг, плавання, вело, марш-кидки, кросфіт, інтервальні тренування;
- тренування як у аеробному (60–75% від ЧСС макс), так і в анаеробному режимах (80–90%);
- імітація службових ситуацій – довге пересування в екіпіруванні, робота у стресі;
- пульс, сон, харчування та водний баланс – усе має значення для витривалості.

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
I. Розминка	До 15 хвилин	<p><i>Мета: підготувати м'язи та суглоби до тренування.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кардіонавантаження (біг, стрибки, скакалка) – 5 хвилин</li> <li>• Біг або скакалка – 5 хвилин.</li> <li>• Гімнастика: кругові рухи руками, ногами, розтяжка – 5 хвилин.</li> <li>• Легкі вправи на координацію: стрибки, присідання, "ножиці" – 3–5 хвилин.</li> </ul>
II. Основна частина	35-40 хвилин	
<i>Варіант 1</i>  <i>Тривалий біг / марш</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Біг 20 – 30 хв у середньому темпі (65–75% ЧСС макс).</li> <li>• Або 60 хв швидкої ходи в екіпіруванні.</li> <li>• 1 раз на тиждень – марш-кидок 5–7 км з вантажем 10–15 кг.</li> </ul>

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
<p><i>Варіант 2:</i></p> <p><i>Інтервальне тренування</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 раундів по 3 хв бігу в темпі 80% ЧСС, потім 1 хвилина ходи</li> <li>• Або "табата": 8 раундів по 20 секунд, 10 сек пауза</li> </ul> <p>Вправи: бурпі, присідання, стрибки, віджимання</p>
<p><i>Варіант 3:</i></p> <p><i>Функціональна витривалість</i></p>		<p>Кросфіт (кругова робота (4–5 станцій × 3 раунди):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• випади з вагою – 20 разів;</li> <li>• віджимання – 15 разів ;</li> <li>• планка 1 хвилина;</li> <li>• ривок гирі – по 10 разів кожною рукою;</li> <li>• біг 400 метрів.</li> </ul>
<p>III.Відновлення</p>	<p>10-15 хвилин</p>	<p><i>Мета: приведення організму в стан відносного спокою.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повільна ходьба або легкий біг – 5 хв</li> <li>• Стретчинг основних груп м'язів – 5 хв</li> <li>• Дихальні вправи (черевне дихання, заспокійливі цикли) – 3–5 хв</li> <li>• Контроль за рівнем ЧСС за 15 секунд</li> </ul>

## Додаток В. Програма тренувань для швидкості та реакції

Загальні принципи тренувань на швидкість та реакцію:

- вправи мають бути максимально наближені до службових дій (швидке реагування, переміщення, ухил, затримання);
- частота занять: 2–3 рази на тиждень;
- через те, що швидкість розвивається поступово, тренуватися потрібно від простих рухів до складних комбінацій, причому навантаження (кількість повторень, інтенсивність, складність завдань) зростає поетапно, а саме: спочатку – базові вправи (короткі спринти, реакція на сигнал), потім – ускладнення (подвійні сигнали, зміна напрямку, виконання дії у стресових умовах);
- вправи виконуються на максимумі швидкості, без втоми, інакше ефект знижується;
- інтервали тренувань тривають 5 – 10 секунд, далі – повний відпочинок (до відновлення дихання: 30–90 секунд);
- через те, що реакція — це не лише фізика, а й розумова швидкість, то важливо поєднувати когнітивне навантаження: швидке прийняття рішень, розпізнавання обстановки.

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
I. Розминка	10 -15 хвилин	<p><i>Мета: Підготувати організм до навантаження, активізувати нервово-м'язову систему, підвищити температуру тіла.</i></p> <p>Біг підтюпцем 400–600 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи для всіх груп м'язів.</li> <li>- Координаційні сходи (вхід-вихід, бокові кроки).</li> <li>- Розтяжка основних м'язових груп.</li> </ul>

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
II. Основна частина	35-45 хвилин	<i>Мета: Розвинути швидкість старту та переміщення; покращити час реакції на зорові і слухові сигнали; виробити швидкість прийняття рішень у змінній ситуації; підвищити силу нижніх кінцівок.</i>
	Вправи на швидкість	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спринти 10–30 м з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи).</li> <li>• Біг із зміною напрямку за сигналом тренера.</li> </ul>
	Вправи на реакцію	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реакція на кольоровий сигнал (тренер піднімає конус — курсант рухається у відповідний бік).</li> <li>• Реакція на звуковий сигнал (свисток, плеск — різна дія).</li> <li>• Парна вправа «захист-контратака» (реакція на рух партнера).</li> </ul>
	Вибухова сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрибки з місця вперед або вгору (3×10).</li> <li>• Метання медбола 3–5 кг у стіну та на дальність.</li> </ul>
III. Відновлення	5-10 хвилин	<p><i>Мета: приведення організму в стан відносного спокою, відновити дихання, нормалізувати пульс, зняти напруження м'язів.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дихальні вправи (глибоке дихання лежачи або сидячи).</li> <li>• Легка ходьба, йога або медитація на 3–5 хвилин.</li> <li>• Розтягування м'язів ніг, рук, спини.</li> <li>• Контроль за рівнем ЧСС за 15 секунд.</li> </ul>

### Додаток Г. Програма тренувань для розвитку гнучкості

Загальні принципи тренувань на гнучкість:

- вправи для підвищення ефективності в пересуваннях, затриманнях, роботі з екіпіруванням;
- уникнення різких рухів, збільшення амплітуди з часом;
- тренування мінімум 3 рази на тиждень, краще – щодня короткі сесії;
- розтягування виконується після легкого розігріву м'язів;
- статична, динамічна, балістична гнучкість – різні техніки для різних цілей;
- під час виконання вправ видих на максимальній фазі розтягування сприяє глибшому розслабленню.

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
I. Розминка	10 -15 хвилин	<p><i>Мета: підготувати тіло до розтягування.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Біг підтюпцем або стрибки на місці – 3–5 хвилин.</li> <li>• Кругові рухи головою, плечима, тазом, колінами – 5 хвилин.</li> <li>• Динамічне розтягування: махи руками, ногами, випади вперед і в боки – 5 хвилин.</li> </ul>
II. Основна частина	25-30 хвилин	
		<p><i>Статичне розтягування (утримання 20–40 секунд):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нахили до ніг сидячи та стоячи.</li> <li>• "Метелик" (розтягування внутрішньої поверхні стегна).</li> <li>• Поза голуба (сіднично-поперекові м'язи).</li> <li>• Нахил убік стоячи (бічні м'язи тулуба).</li> </ul>

Вид	Дозування	Завдання (зміст тренування)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розтягування передньої частини стегна (стоячи або лежачи).</li> <li>• Розтягування грудних м'язів на дверній рамі.</li> </ul>
		<p><i>Динамічне розтягування (15–20 повторів):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи ногами вперед і в сторони.</li> <li>• Плавні кругові оберти тулубом.</li> <li>• Переходи з «планки» в «собаку мордою вниз» (йога).</li> </ul>
III.Відновлення	5-10 хвилин	<p><i>Мета: приведення організму в стан відносного спокою.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дихальні вправи (глибоке дихання лежачи або сидячи).</li> <li>• Легка йога або медитація на 3–5 хвилин.</li> <li>• Самомасаж (ролик або м'яч) – особливо у зонах тазу, попереку, шиї.</li> <li>• Контроль за рівнем ЧСС за 15 секунд.</li> </ul>

## Додаток Г . Плани-конспекти практичних занять (приклади)

### 1) З ВИКОРИСТАННЯМ КВЕСТУ «ОПЕРАЦІЯ «ПЕРЕХОПЛЕННЯ»

Освітній компонент: Спеціальна фізична підготовка

Місце проведення: спортзал

Обладнання: килим, макети зброї (пістолети, ножі).

Хід:

Зміст	Дозування	Вказівки
I. Підготовча частина	15 хв	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомлення з правилами безпеки.</li> <li>• Розминка</li> </ul>
II. Основна частина	55 хв	
2.1. Поліцейський квест «Операція «Перехоплення»	40 хв	<p><u>Мета квесту:</u> Відпрацювання фізичних навичок (біг, спритність, сила), реагування на змодельовані ситуації (затримання, пошук, евакуація), командна взаємодія та лідерство, розвиток професійної стійкості.</p> <p><u>Кожен етап оцінюється за критеріями:</u> час виконання, точність дій, командна робота, дотримання техніки безпеки.</p> <p><u>Формування команд по 3 учасника (імітація поліцейського наряду)</u></p> <p><u>Етапи:</u></p> <p>1. Точка "Перехоплення" (10 хв)</p> <p>Завдання: Учасники отримують орієнтування на умовного злочинця, який пересувається в заданому напрямку. Команда повинна пробігти дистанцію з перешкодами (зробити</p>

Зміст	Дозування	Вказівки
		<p>перекид та перестрибнути перешкоду), дістатися до пункту призначення.</p> <p>2. Точка "Затримання" (10 хв) Завдання: Один учасник грає "злочинця", решта – затримують його, застосовуючи дозволені прийоми рукопашного бою (імітація, з дотриманням техніки безпеки).</p> <p>3. Точка "Рятувальна операція" (10 хв) Завдання: Один з учасників грає "потерпілого". Команда повинна транспортувати його в безпечне місце якнайшвидше.</p> <p>4. Точка "Фінальний виклик" (10 хв) Завдання: Всі учасники команди повинні одночасно виконати комбінацію фізичних вправ: 10 віджимань + 10 присідань + 10 бурпі + біг до фінішу.</p>
<p>2.2. Продовження вивчення теми «Вдосконалення техніки захисту від атак озброєного правопорушника»</p>	<p>15 хв</p>	<p>Навчальні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення прийомів захисту та обеззброєння від удару ножем знизу.</li> <li>2. Удосконалення прийомів захисту та обеззброєння від удару ножем зверху.</li> <li>3. Удосконалення техніки ударів ножем прямо («тичком»), захисту та обеззброєння від тичка ножем</li> </ol>
<p>III. Заключна частина</p>	<p>10 хв</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приведення організму в стан відносного спокою.</li> </ul>

Зміст	Дозування	Вказівки
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обговорення помилок.</li> <li>• Підведення підсумків практичного заняття</li> </ul>

## 2) З ВИКОРИСТАННЯМ КВЕСТУ «ПРИЙОМИ ПРОТИДІЇ ЗАВОЛОДІННЮ ЗБРОЄЮ»

Освітній компонент: Спеціальна фізична підготовка

Місце проведення: спортзал

Обладнання: килим, макети зброї (пістолети, ножі), маркувальні браслети для визначення “правопорушників”.

Мета квесту: відпрацювання навичок протидії спробам заволодіння зброєю; покращення реакції в екстремальних ситуаціях; розвиток командної взаємодії.

Критерії оцінювання: ефективність захисту; контроль над ситуацією; точність виконання техніки; взаємодія з напарником - 5 балів за успішне виконання завдання, 3 бали - за часткове виконання завдання, 0 балів - за втрату зброї.

Хід:

Зміст	Дозування	Вказівки
I. Підготовча частина	15 хв	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомлення з правилами безпеки.</li> <li>• Демонстрація прийомів протидії заволодінню зброєю (відбиття атак, фіксація рук нападника, збереження контролю над зброєю).</li> <li>• Розподіл на команди: "Правопорушники" та "Поліцейські".</li> </ul>
II. Основна частина	55 хв	
<i>Етап I:</i> Засідка		Завдання: Поліцейський патрулює територію, правопорушник намагається

Зміст	Дозування	Вказівки
		<p>несподівано атакувати та заволодіти зброєю.</p> <p>Ціль поліцейського: Застосувати один із вивчених прийомів і зберегти контроль над зброєю.</p> <p>Ціль правопорушника: Використовуючи фактор несподіванки, відібрати макет зброї.</p> <p>Оцінювання: За правильність і ефективність дій.</p>
<p><i>Етап 2:</i> Напад у вузькому просторі</p>		<p>Сценарій: Поліцейський знаходиться в коридорі/транспортному засобі, правопорушник атакує, намагаючись вихопити зброю.</p> <p>Завдання: Використати тактику близького бою, ухилення та контратаки.</p> <p>Оцінювання: За правильність і ефективність дій.</p>
<p><i>Етап 3:</i> Напад групи осіб</p>		<p>Сценарій: Двоє правопорушників атакують наряд поліції у складі 2 осіб.</p> <p><u>Завдання:</u> Поліцейські повинні нейтралізувати загрозу, використовуючи комбінацію захисних прийомів і тактичних переміщень.</p> <p><u>Оцінювання:</u> Виконання прийомів та координація рухів.</p>

Зміст	Дозування	Вказівки
<p style="text-align: center;"><i>Етап 4:</i> Відпрацювання ситуації "Закріплення контролю"</p>		<p><u>Сценарій:</u> Після невдалої спроби правопорушника заволодіти зброєю поліцейський має його затримати.</p> <p><u>Завдання:</u> Використати техніку заломів, утримання, супроводу.</p> <p><u>Бонусні бали</u> за правильну взаємодію з напарником.</p>
<p>III. Заключна частина</p>	<p>10 хв.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приведення організму в стан відносного спокою.</li> <li>•Обговорення помилок.</li> <li>•Підведення підсумків практичного заняття</li> </ul>

**Висновок:** Квест дає можливість поліцейським в умовах, наближених до реальних, відпрацювати важливі прийоми протидії заволодінню зброєю, що підвищує рівень їхньої професійної підготовки.