

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК З ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

УДК: 796.853.23/24/25

Рекомендовано до друку методичною радою Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (протокол №6 від 18.02.2021 р.)

Рецензенти:

Дмитро ПЕТРУШИН – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, МСУ з боксу, доцент.

Олена КОШЕЛЕВА – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичного виховання і спорту, МСУ з баскетболу.

Чоботько І.І., Ластовкін В.А. Термінологічний словник з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / І.І. Чоботько, В.А. Ластовкін – Дніпро, 2021. – 21 с

Вивчення будь-якої навчальної дисципліни починається з освоєння її понятійного апарату, тобто зі специфічних професійних термінів і понять.

У термінологічному словнику міститься термінологія, яка стосується однієї з важливих навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка» напряму підготовки здобувачів вищої освіти 262 «Правоохоронна діяльність».

Для успішної роботи у сфері правоохоронної діяльності здобувачам вищої освіти необхідно вільно володіти професійними специфічними термінами і поняттями. Це дозволяє майбутнім фахівцям вільно спілкуватися, грамотно навчати та підвищувати свою компетентність.

Термінологічний словник містить біля 147 основних термінів та понять, що необхідні для вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», що подаються в алфавітному порядку. До збірника входять терміни, які відносяться до понять розвитку фізичних якостей зі спеціальної фізичної підготовки та оволодінням спеціальними прийомами.

©І.І. Чоботько, 2021
©В.А. Ластовкін, 2021

Передмова

Вивчення будь-якої навчальної дисципліни починається з освоєння її понятійного апарату, тобто зі специфічних професійних термінів і понять. І сьогодні створення термінологічного словника зі спеціальної фізичної підготовки є важливим і актуальним, оскільки терміни і поняття мають велике наукове, навчальне й практичне значення.

У термінологічному словнику з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» міститься термінологія, яка стосується однієї з важливих навчальних дисциплін напряму підготовки здобувачів вищої освіти 262 «Правоохоронна діяльність».

Чітких визначень професійних термінів потребує широке коло працівників поліції, охоронців з безпеки підприємництва, оперативників, спортивних працівників у галузі військово-прикладного спорту, здобувачів вищої освіти профільних ЗВО та тих, хто займається у гуртках військово-патріотичного напрямку.

Терміни, на яких базується спеціальна фізична підготовка інколи зустрічаються у документальних фільмах, YouTube каналах присвячених підготовці професійних правоохоронців та бійців ССО (сили спеціальних операцій), пресі, публіцистиці, знання таких необхідні будь-якій освіченій людині.

Автори сподіваються також на те, що із допомогою даного словника знайдуться вкрай важливі відповіді на запитання, які виникають у здобувачів вищої освіти при читанні науково-популярних та спеціальних книг, статей без додаткового звертання до супутніх енциклопедій та різних навчальних посібників.

Термінологія з напрямку як «Спеціальна фізична підготовка» безперервно розвивається та довершує свої складні словоформи. Змінення термінології, особливо, у військовій справі йде паралельно із розвитком цих явищ.

Автори додержуються думки, що особливості спортивної термінології у напрямку «Спеціальна фізична підготовка» – це постійний динаміко-смісловий розвиток. Істотно те, що з впровадженням нових технологій у військовій справі, з виникненням нових видів спеціальних прийомів щодо застосування фізичного впливу на правопорушників завжди виникатимуть нові терміни та їх значення.

Глобальними джерелами формування термінологічного словника стали термінологічні колонки енциклопедичних словників, спеціальної літератури з оволодіння спеціальною фізичною підготовкою, словників української мови.

Дійсний словник є рекомендаційним і не претендує на мовну нормативність.

Автори, у свою чергу, сподіваються, що він сприятиме стандартизації та упорядкуванню контексту термінів, які вживаються у літературі зі спеціальної фізичної підготовки.

А

Агресія – це форма деструктивної індивідуальної людської біологічної або соціальної поведінки, яка спрямована на навмисне завдання шкоди собі або іншим.

Активність бойова – кількість атакуючих і захисних дій в одиницю часу.

Активна людина – яка проводить бойові дії ініціативно, з високою інтенсивністю. Як правило, демонструє наступальну форму ведення бою. Володіючи надійним захистом, здатна нав'язати супернику свою ініціативу і швидше домогтися перемоги.

Активна непокора – злісне невиконання законного розпорядження (вимоги) співробітника поліції, його образу і надання запеклої некваліфікованої протидії ухиленням від його силових впливів. Протидія полягає в запеклому ухиленні від захоплень співробітника поліції переміщеннями, переходами в положення сидячи і лежачи.

Акцентований удар – в серії ударів людини – удар, що відрізняється від інших за силою, різкістю і точністю.

Аперкот – імпульсивна, вибухова, балістичного типу, з криволінійної траєкторією зворотньо–поступальний силовий рух руки людини від низу до верху, яка дійшла до тіла суперника ударною частиною (головками п'ясткових фаланг) стиснутого кулака.

Аперкоти – удари знизу. Використовуються переважно в ближньому бою. Набувають чинності від різкого випрямлення тіла з одночасним поворотом тулуба в сторону удару, від чого рука, яка б'є висувається вперед до мети.

Арсенал захисту – освоєний руховий навик різнотипних захистів (підставок, накладок, відбивів, відходів, ухилів та ін.), А також їх різних поєднань.

Арсенал ударів – кількість освоєних рухових навичок різнотипних ударів (прямих, бічних, ударів знизу), а також їх різних поєднань, які людина застосовує в поєдинку.

Атаки – дії стрімкого нападу на супротивника в процесі сутички. Вони бувають простими і складними. Прості атаки складаються з одного прийому, яким може призвести до втрати або виведення з ладу супротивника. У складні атаки включаються: перше атакуюча дія, розвиток атаки, завершення або вихід з неї. Першим атакуючим дією, при вдалому його проведенні атака може завершитися. Для розвитку атаки використовуються найбільш дієві прийоми,

які йдуть один за одним і закінчуються таким, який би забезпечив перемогу над противником.

Атаки повторні – відбуваються безпосередньо слідом за невдалою атакою.

Атаки з відбивом – складаються з удару по зброї (кінцівки) противника поєднанні з простою атакою.

Атаки з обманом – складаються з обманного руху в поєднанні з простою атакою.

Атаки зустрічні – проводяться назустріч атаці противника.

Атаки помилкові – скорочені, які спрямовуються не на поразку противника, а лише на забезпечення успішності подальшої дієвої атаки.

Атакуючий удар – раптовий, вибуховий, імпульсивний рух руки, що б'є нападника зі стиснутим кулаком.

Б

Безпечна дистанція – це дистанція, яка вважається достатньою для реакції та самозахисту працівника при несподіваній атаці особи або затриманого.

Блок – дія кінцівки, що охороняє від поразки ударом або зброєю.

Блокування удару – зустрічні рухи в сутичках передпліччям або кистю руки, що зв'язують удар суперника і не дозволяють виконувати його з оптимальною амплітудою і швидкістю руху.

Бойова стійка – оптимальне розташування ланок тіла відносно один одного, що сприяє кращому вирішенню техніко–тактичних завдань.

Бойові прийоми боротьби (прикладний рукопашний бій) – прийоми, які описані у відповідних методиках і посібниках з самбо, рукопашного бою, дзюдо, карате тощо Це насильницькі дії, що мають своїм змістом застосування болю або тілесних ушкоджень. Спрямовані на активний самозахист, припинення активних проявів правопорушників, знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку і безпеки громадян.

Боездатність – узагальнене поняття, що характеризує стан вольових, агресивних і спеціальних якостей співробітника поліції в поєдинку.

Бій – спортивний поєдинок в єдиноборствах, обумовлений правилами змагань.

Бокова підніжка – кидок з виставленою ногою до ніг супротивника збоку.

Бокова підсічка – підсікання, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Больовий прийом – захоплення руки або ноги супротивника, який дозволяє провести перегинання (важіль), обертання в суглобі (скручування або «вузол»), утиск сухожилля або м'язів змушуючи нападника визнати себе переможеним. До больових прийомів відносяться і хворобливі натискання на больові точки (нервові вузли, сухожилля, судини, які знаходяться близько до поверхні).

Больові впливи на пальці рук – виконується згинанням першої фаланги великого пальця за природним згином та розгинанням інших пальців (одного або декількох одночасно) проти природного згину.

Больові впливи на променево-зап'ястковий суглоб – виконуються розгинанням кисті хватом за чотири пальці з фіксацією передпліччя та ліктя захопленої руки, згинанням кисті різними способами з такою ж фіксацією, скручуванням кисті назовні шляхом відведення кисті в напрямку кістки з фіксацією передпліччя.

Больові впливи на ліктьовий та плечовий суглоби – виконуються натисканням на ліктьовий суглоб з одночасним розгинанням передпліччя, яке проноване, зі згинанням і скручуванням кисті - при цьому лікоть супротивника має бути випрямлений; натисканням на плечовий суглоб з одночасним відведенням плеча та передпліччя, які проновані, зі згинанням і скручуванням кисті - при цьому лікоть супротивника має бути повністю випрямлений;

Больові впливи на ноги – виконуються коли супротивник знаходиться в положенні лежачи, після проведення працівником кидка або звалювання.

Больові захоплення – це захоплення за мошонку, за вуха, за волосся, за ніс з подальшим здавленням або ривком.

Больові натискання – це натиснення пальцями на больові точки: на очі, на завушні западини, на надключичні западини, під підставу носа та ін.

Боротьба – спортивне змагання двох спортсменів, які перебувають у взаємному захопленні і прагнуть, діючи за певними правилами, перемогти.

В

Виведення з рівноваги – переміщення загального центру ваги тіла супротивника за площу опори.

Важіль – технічна дія, прийом, який дозволяє меншій силі врівноважити більшу. У важелях, які застосовуються в прийомах фізичного впливу, складовими є плече або передпліччя, кисть, стегно, гомілка.

Випад – швидке переміщення загального центру ваги тіла, виконується за допомогою сильного поштовху ногою, нахилом тулуба вперед і виставленням протилежної ноги в сторону противника.

Відносна сила – здатність організму використовувати найвищі можливості нервово-м'язової системи відносно особистої ваги тіла. Слід зауважити, що у людей, приблизно однієї тренуваності, але різної ваги максимальна сила збільшується, а відносна зменшується.

Відбив – захисна дія, яка виконується кінцівкою або предметом і змінює напрямок руху кінцівки супротивника, що виконує удар.

Вузол – дія, пов'язана з надмірним скручуванням кінцівки у суглобах.

Випереджуючий удар – удар, що виконується в момент, який передуює атакуючим діям супротивника.

Внутрішня сторона навантаження – реакція організму на виконану роботу.

Висід – перехід за спину противника з одночасним його звалюванням через присід за допомогою маси власного тіла або больового прийому.

Важіль ліктя через передпліччя – прийом виконується при підході до супротивника збоку. З кроком лівою вперед-ліворуч захопити правою рукою кисть або зап'ясток однойменної руки супротивника зсередини. Виконати відволікаючу дію (відволікаючий удар) рукою (основною відкритої долоні або кулаком) в голову, виконати ривок захопленої руки на себе, зап'ясток якої при цьому скрутити долонею догори. Обхопити своєю лівою рукою його праву руку знизу трохи вище ліктьового суглобу, захопивши одяг у себе на грудях, або передпліччя своєї правої руки. Больовий вплив виконується за рахунок одночасного натискання правою рукою на зап'ясток супротивника донизу, а ребром лівого передпліччя під його ліктьовий суглоб вгору.

Вільні поєдинки – вища форма підготовки курсантів (слухачів) до силового контакту з правопорушником, при якій дії суперника попередньо не обумовлені. Вони є найкращим засобом вольової підготовки поліцейських, оскільки потребують сміливості, вміння долати біль, крайній ступінь втоми, інші негативні відчуття, що виникають під час двобою.

Готовність (до нападу) - характеристика стану особи, яка піддається нападу, до протидії та захисту від нападу. Ступінь готовності залежить від декількох факторів. Однак, найбільш важливими з них, є: можливість бачити момент початку нападу і можливість підготуватися до його відбиття прийняттям стійки, що забезпечує найбільш ефективний початок захисних і атакуючих дій, а також приведенням у готовність зброї, спеціальних засобів.

Гумовий кийок та пластиковий кийок тонфа – багатофункціональні спеціальні засоби активної оборони, призначені для самозахисту правоохоронця, подавлення опору та контролю дій правопорушника.

Д

Дальня дистанція – відстань, з якої працівник, перебуваючи у бойовій стійці, може нанести удар ногою, рукою з кроком уперед.

Дотиснення – дія, що пов'язана з надмірним згинанням у ділянці суглобів у бік природного згинання.

Динамічна методика навчання – розвиває загальні закономірності формування рухових умінь і навичок, та психологічну основу процесу засвоєння знань, умінь і навичок, яка передбачає сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування набутих практичних навичок.

З

Зустрічний удар – удар, що випереджає атаку суперника.

Замок(кисті, коліна, передпліччя) – технічна дія, прийом, за допомогою якого можливо встановити контроль за рухами та поведінкою людини, примусити її рухатись у необхідному напрямку або утриматись від рухів, припинити опір.

Зустрічні дії – характеристика дій в часі сторони, що перебуває в пасивному положенні, які відбуваються нею безпосередньо в момент звершення нападу

Затримання спереду загином руки за спину ривком – виконати відволікаючу дію (відволікаючий удар) по гомілці або в область паху, разом з постановкою ударної ноги назад, сильним ривком правою рукою за лікоть на себе до низу під кутом 45°, зігнути його руку в ліктьовому суглобі та вивести супротивника з рівноваги. Розвертаючись боком до супротивника, закласти його передпліччя у ліктьовий згин своєї лівої руки, долоню якої, у свою чергу накласти на його ліктьовий згин, а правою рукою захопити волосся, шию або одяг на лівому плечі супротивника.

Затримання ззаду загином руки за спину – продовжуючи рухатись уперед, виконати штовхання основою долоні лівої руки уліктьовий суглоб правої руки супротивника. Закласти праве передпліччя супротивника у ліктьовий згин своєї лівої руки та виконати затримання загином руки за спину.

Затримання загином руки за спину пірнанням – виконується кроком лівою ногою уперед-ліворуч з одночасним захопленням зап'ястка правої руки супротивника обома руками прямим хватом (права кисть при цьому розташовується нижче лівої), смикнувши її вниз-ліворуч. Правою ногою нанести шокуючий удар. Не ставлячи ударну ногу на землю, розвернутись на опорній нозі на 180° – виконати пірнання. Продовжуючи контролювати руку супротивника больовим впливом на кисть, вивести його з рівноваги та ударом основою долоні під лікоть, закласти його передпліччя у ліктьовий згин своєї руки, зафіксувавши, тим самим, супротивника в положенні загино руки за спину.

Затримання важелем руки усередину – виконати крок лівою ногою вперед захопивши правою рукою зворотнім хватом кисть однойменної руки супротивника з відволікаючим ударом по гомілці або у нижню частину живота. За рахунок інерції зворотного руху ударної ноги, розвернутись на 180° та, продовжуючи контролювати захоплену кисть, зайняти широку фронтальну стійку, вивівши цим супротивника з рівноваги, стопи ніг у цій позиції повинні знаходитись на одній лінії зі стопами ніг супротивника. Зафіксувати плече супротивника у себе на стегні, здійснюючи больовий вплив на плече, лікоть та кисть.

Затримання важелем руки назовні – виконати зближення до супротивника, захопити його кисть зворотнім хватом, розвернутись на опорній нозі, виконати відволікаючу дію з одночасним виведенням передпліччя супротивника у вертикальне положення з захопленням його кисті другою рукою, підставити ударну ногу до опорної, широким кроком назад і енергійним розворотом тулуба звалити супротивника при цьому необхідно здійснювати больовий вплив на захоплену кисть – різко дотискаючи її вниз та одночасно скручувати назовні. В темп зі звалюванням виконати приставний крок у тому ж напрямку та, продовжуючи больовий контроль захопленої кисті (її долоня весь час повернута в напрямку голови супротивника, а пальці – до гори), протягнути його по підлозі та перевести в положення «лежачи на грудях».

Затримання спереду кидком захватом ніг – виконати відволікаючу дію долонями по вухам або тичок основою долоні в коріння носу, відступивши однією ногою назад, присісти і обхопити ноги супротивника під колінними суглобами, підступаючи вперед, провести кидок, для чого відірвати супротивника від опори та одночасно штовхнути плечем, а руками рвонути ноги на себе. Після кидка, за допомогою ущемлення Ахіллового сухожилля

передпліччям, припинити опір супротивника, потім переступивши через захоплену ногу, перевернути його на живіт розвернутись ще на 180⁰ і виконати вузол ноги з ущемленням литкового м'язу.

Зовнішня сторона навантаження – може бути представлена показниками сумарного обсягу виконаної роботи (загальний обсяг тренування в часах, кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань) та показниками його інтенсивності (темп руху, швидкість виконання вправи, час подолання відрізків та дистанцій, величина обтяження тощо).

Затримання ззаду кидком захватом ніг – виконати зближення до супротивника ззаду широким випадом штовхнути його плечем в таз, а руками одночасно рвонути його ноги на себе. При цьому, свої ступні необхідно розташувати на одній лінії, а його ноги захопити в області колінних суглобів. Після кидка, виконати ущемлення литкового м'язу за допомогою вузла ногою. Слід зауважити, що вузол можна виконувати будь-якою ногою.

Затримання задушливим прийомом ззаду – виконується зближення до правопорушника, рвонути двома руками за плечі назад і одночасно штовхнути зовнішнім ребром ступні колінний суглоб його різнойменної ноги. Далі, розвертаючись на опорній нозі спиною до правопорушника та підсідаючи, обхопити його шию плечем і передпліччям, а другою рукою захопити одяг на його стегні. В цьому положенні, стискаючи шию правопорушника, примусити його припинити опір, після чого перевести в положення для супроводу з больовим контролем (наприклад, загином руки за спину).

Звільнення від захоплення за кисть руки – різко з використанням сили корпусу і проведенням удару рукою (ногою) вирвати свою руку. Ривок проводити в сторону великого пальця нападника.

Звільнення від захватів обох рук – напруживши м'язи рук різко присісти, вивести з рівноваги нападника. Різким рухом підняти руки догори звільняючись від захвату (руки зігнути в ліктях), одночасно нанести удар коліном в пах.

Звільнення від захоплення тулуба – різким рухом прибрати таз назад, нанести удар коліном. Присісти з одночасним підйомом рук в гору, зірвати руки нападника, з кроком лівої ноги вліво і вперед одночасно нирком з під руки нападника вийти за спину, захопивши однією рукою за шию і дотиснути другою рукою (в замок).

Звільнення від захвату тулуба без обхвату рук, спереду – одночасно з ударом ногою в пахову область або рукою в область підборіддя зробити крок назад розірвати захоплення.

Звільнення від захоплення рукою за груди – покласти свою руку на руку нападника . Зробити больовий прийом на передпліччя, одночасно нанести вільною рукою удар тильною стороною долоні в підборіддя нападника, вивести з рівноваги.

Звільнення від захоплень і обхватів, ззаду – : покласти свої руки на руки нападника, провести удар ногою, різко присісти зробивши крок в сторону. Передпліччями збивши догори руки нападника винирнути із під руки. Захопити руку і зробити загин руки за спину.

Захист від прямого удару рукою в голову – з кроком вліво і вперед блокувати лівим передпліччям удар. Правою рукою зафіксувати передпліччя нападника, з поворотом тулуба провести больовий прийом.

Захист від бокового удару рукою в голову – блокувати удар передпліччям на плече нападника одночасно атакуючи ліктем другої руки в голову. Атакувати коліном в живіт і глибоким хватом захопив правий лікоть. Використовуючи ліву руку як упор, правою рукою вивернути ліктювий суглоб нападника вгору – і на себе.

Захист від удару рукою знизу (збоку) в живіт – відбивом передпліччям назовні блокувати удар одночасно нанести удар рукою, ногою (коліном) в область коліна нападника.

Задушливі прийоми – зазвичай використовуються під час: надання допомоги працівнику поліції; затримання правопорушників; надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки; посадки затриманого та вилучення водія й пасажирів з транспортного засобу; примушування виконувати законні вимоги поліцейського, протидії активному опору з боку супротивника. Задушливі прийоми виконуються шляхом стискання сонних артерій, що призводить до затримування доступу крові до мозку, або перетисканням гортані, що спричиняє уповільнення доступу повітря у легені.

Захист від ударів ліктем – передпліччям назовні блокувати удар одночасно нанести удар рукою, ногою (коліном) в область живота нападника.

Захист від прямого удару ногою в пах – швидким рухом або стрибком відійти назад одночасно блокуючи підставкою схрещених рук ногу агресора.

Захист від прямого удару ногою в тулуб – бистрим рухом, відійти з лінії атаки одночасно блокуючи підставкою руки ногу агресора. Після виконаного блоку захопити ногу та зафіксувати її прижавши до тулуба. Атакувати нападника в коліно.

Загальна витривалість – це здатність до тривалого та ефективного виконання роботи неспецифічного характеру.

Захист від бокового удару ногою в тулуб – швидким рухом тулуба по осі піти в сторону від удару одночасно блокувати ногу агресора.

Захист від зовнішнього бокового удару ногою по гомілці – різко підняти коліно блокуючи удар зовнішньою стороною гомілки. Після постановки ноги другою ногою нанести удар по нозі, або в тулуб нападника.

Захист від внутрішнього удару ногою – різко забрати ногу під себе і назад. Після постановки ноги нанести удар по нозі, або в тулуб нападника.

Захист від удару коліном в тулуб – швидким рухом блокувати підставкою руки коліно нападника, одночасно контратакувати ліктем другої руки.

I

Інтенсивність навантаження – ступінь напруженості діяльності різних функціональних систем організму при виконанні вправи. Узагальненим показником інтенсивності є кількість енергетичних трат на одиницю часу. Інтенсивність тісно пов'язана зі швидкістю пересування, щільністю гри в спортивних іграх, поєдинків і сутичок у двобоях.

K

Кидок – це складна в технічному виконанні група прийомів, які використовуються під час фізичного протистояння на близькій дистанції, зазвичай без чисельної переваги супротивників. Кидками не досягається кінцева мета двобою, а лише створюються найсприятливіші умови для її подальшого вирішення шляхом нанесення ударів і застосування больових і задушливих прийомів.

Кайданки (браслети ручні сталеві) – спеціальний засіб, призначений для обмеження ступеня свободи затриманого та застосовується для затримання та подальшого конвоювання.

M

Максимальна сила (не слід порівнювати з абсолютною силою) – найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Максимальна сила визначає спортивний результат в таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Досить велика роль максимальної сили у спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті.

Н

Навчально-тренувальні поєдинки – розвивають силу, спритність, спеціальну витривалість, досконале володіння технікою прийому (дії), психічної готовності до силового протиборства, тактичної освіченості, звільнення свідомості від стандартизації.

Навантаженням – у спортивному тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Непрофесійний напад – визначається тим, що порушник не маскує свої дії оманливими рухами, атакує з середньої та дальньої дистанції, наносить глибокі та прямолінійні удари. Такий вид нападу вимагає насамперед визначення способу захоплення ножа. За положенням зброї, характером дій можна визначити його наміри та реальний напрямок удару.

Накладка – захисна дія, яка зупиняє удар на початку або перед його початком.

О

Обсяг навантаження – тривалість виконання окремої вправи, загальний об'єм роботи в годинах, об'єм циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань.

Основна стійка – природна розслаблена стійка, в якій п'яти поставлені разом, а носки порізно, руки трохи зігнуті спереду, відстань між кулаками 10-15 см. Стійка використовується при зосередженні, нею, як правило, починаються і закінчуються бойові сутички.

Ознайомчий етап – передбачає сприйняття та розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень про способи його застосування під час вирішення оперативно-службових завдань. На цьому етапі, з боку керівника заняття, демонструється не тільки прийом або дія що вивчаються, але й способи вирішення бойових завдань з його застосуванням.

Основні вправи – вправи, що відображають усі елементи рухової діяльності, у якій спеціалізується людина. Наприклад, якщо це єдиноборство, то основними вправами будуть різні види поєдинків (змагальні, тренувальні). Ці поєдинки можуть відрізнятись тривалістю, інтенсивністю, певними обмеженнями в умовах, але у всіх випадках дії будуть мати споріднену форму рухів, характер зусиль, ритм і т. ін.

II

Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки – виходить із цілісності організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов'язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння та вдосконалення навичок рукопашного бою або інших видів професійно-прикладних рухових дій.

Професійний напад – правопорушник виконує оманливі рухи, змінює напрямок атакуючих дій, перехоплює ніж з руки в руку, використовує фехтувальну техніку тощо. У цій ситуації необхідно за допомогою пересувань та ударів в уразливі місця тримати супротивника на безпечній відстані та намагатися створити умови для власних активних дій: нанесення вражаючого удару, підсікання, вибивання зброї, захоплення озброєної руки, застосування больового прийому чи кидка.

Повністю обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, в яких заздалегідь обговорюються та чітко визначаються дії партнерів, а саме вид атакуючих дій одного та захисних та контратакуючих іншого.

Підготовчий етап – передбачає усвідомлення прийому, що досягається багаторазовим повторенням вправ у виконанні його визначеної рухової ланки, в темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть використовуватися підготовчі вправи.

Періодичність навантаження – кількість повторень вправ в режимі того чи іншого методу тренування, значно впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на тренувальну роботу і на її спрямованість. Визначаючи кількість повторень, можна здійснювати як вибіркове, так і комплексне удосконалення окремих механізмів ресинтезу АТФ, розвитку рухових якостей.

Принцип поступовості підвищення навантаження – обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у слухачів (курсантів) – підвищення складності завдань і збільшення навантажень.

Принцип доступності та індивідуалізації – у фізичній підготовці та вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються.

Пересування у бойовій стійці – виконується приставними кроками короткими ковзними стрибками на передніх частинах стоп, з поворотами на 360°, 180°, 90°, випадами, перебіжками обличчям вперед, лівим, правим боком, спиною вперед.

Приставні кроки – виконуються починаючи з короткого кроку ноги, що знаходиться попереду, з подальшим підтягуванням ноги, що знаходиться позаду, зберігаючи рівновагу та положення бойової стійки.

Пересування короткими ковзними стрибками – виконується в усіх напрямках поштовхом однієї чи одночасно обома ногами.

Пересування із застосуванням випаду – виконується зазвичай тоді, коли необхідно несподівано наблизитись до супротивника.

Підставка – захисна дія, яка виконується однією з кінцівок або предметом назустріч удару, зупиняючи рух кінцівки противника, що наносить удар.

Пересування перебіжками – застосовується у випадку, коли треба наздогнати супротивника, або при веденні поєдинку з кількома суперниками. Виконується широкими кроками із збереженням бойового положення рук і тулуба.

Поверхнева перевірка – превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу.

Прямий удар лівою рукою – удар виконується на середній дистанції. Наноситься в обличчя, груди, сонячне сплетіння. по найкоротшому шляху. Рука швидко виноситься вперед, передпліччя при цьому ковзає уздовж тулуба без відведення ліктя в сторону.

Прямий удар правою рукою – удар виконується на середній дистанції. Наноситься в обличчя, груди, сонячне сплетіння. по найкоротшому шляху. Рука швидко виноситься вперед, передпліччя при цьому ковзає уздовж тулуба без відведення ліктя в сторону.

Р

Рухова або фізична якість – здатність виконувати рухові дії у режимі оптимального прояву показників швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій.

Розслабляючий удар – це удар, який застосовується працівником поліції при проведенні прийому затримання з метою припинити або попередити опір особи, а також при протиборстві з особою та самообороні при нападі на працівника поліції.

Розминка – комплекс загальнопідготовчих та спеціально-підготовчих вправ, які сприяють оптимальній підготовці організму до подальшої роботи.

С

Спеціальна фізична підготовка – це нормативна навчальна дисципліна, яка включає в себе прийоми і тактику дій співробітників правоохоронних органів, що використовуються ними при виконанні своїх службових обов'язків в разі необхідності застосування заходів фізично-примусового впливу або прийомів самозахисту з використанням спеціальних та підручних засобів і табельної зброї, а також дій під час несення служби в надзвичайних ситуаціях.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах навантажень, обумовлених вимогами конкретної рухової діяльності.

Спрямованість навантаження – визначається особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів, як тривалість та характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у окремих структурних утвореннях тренувального процесу – окремих заняттях та їх частинах.

Стійка – це оптимальне положення частин тіла працівника поліції, при якому він може ефективно атакувати й захищатися (бойові стійки) під час сутички з правопорушником чи відпрацьовувати техніку прийомів фізичного впливу, навички самозахисту в процесі навчання (навчальні стійки).

Стійки очікування – визначаються звичайним положенням тіла. У такому положенні тіло розслаблено, але перебуває наготові для будь-якого руху. Стійки очікування дозволяють швидко прийняти будь-яке положення, яке необхідне для виконання атакуючих і захисних дій.

Стандартизуючий етап – має за мету сформувати рухову навичку виконання прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Основний шлях досягнення мети полягає у багаторазовому виконанні прийому в цілому в різному темпі. Формування навички здійснюється завдяки відсіву зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії).

Ситуативний етап – передбачає узагальнення, закріплення та застосування в бойових ситуаціях вивчених прийомів і дій. На цьому етапі базовий прийом

приспосовується до конкретної ситуації, відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція проведення прийому, а також звільняється свідомість від контролю за його здійсненням і переорієнтування на мету й умови, які необхідні для вирішення оперативно-службових завдань.

Середня дистанція – відстань, з якої можна нанести удар ногою, рукою, не виконуючи при цьому кроку вперед.

Силова витривалість – здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовой витривалості виявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору.

Страховка – це вміння падати без травмувань. Сформовані навички страховки є необхідною умовою опанування кидків та інших прийомів фізичного впливу.

Спеціальні вправи – спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також розвиток фізичних та формування вольових якостей стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи належать усі підготовчі та імітаційні вправи.

Т

Тактика самозахисту й особистої безпеки – проводиться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують публічний порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника поліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах.

Термінова адаптація – пристосувальні зміни, що безперервно протікають і виникають у відповідь на умови зовнішнього середовища, що безперервно змінюються

Довготермінова адаптація (стійка) – це пристосувальні зміни, пов'язані з підвищенням фізіологічних можливостей регуляторних, робочих і обслуговуючих систем організму, які виникають під впливом подразників, що повторюються достатньо часто.

У

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, в результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також

ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів.

Умовні (уявні) навчально-тренувальні поєдинки – це вправи, які являють собою сукупність захисних, атакуючих та контратакуючих дій, що пов'язані поміж собою логічною послідовністю, та імітують бій з умовним (уявним) супротивником.

Удар збоку правою рукою в голову або в корпус – лівобічна бойова стійка різко повертаючи корпус в стегнах і плечовому поясі вивільнити лікоть в горизонтальне положення і кинути руку по круговій траєкторії. У крайній точці удару кулак розвертається проти годинникової стрілки, а все тіло на мить напружується. Ліва рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Стопа правої ноги направлена в сторону удару. Повернення в стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії.

Удар у відповідь – удар, що виконується у відповідь на атакуючі дії супротивника, після виконання захисних дій.

Удар збоку лівою рукою в голову або в корпус – правобічна бойова стійка різко повертаючи корпус в стегнах і плечовому поясі вивільнити лікоть в горизонтальне положення і кинути руку по круговій траєкторії. У крайній точці удару кулак розвертається пальцями вниз - назовні, а все тіло на мить напружується. Права рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Стопа лівої ноги спрямована в сторону удару. Повернення у стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії.

Удар знизу лівою і правою рукою в голову або корпус – лівостороння бойова стійка виконати захисні дії ухилом, або блокуючи удар одночасно різко викинути кулак вгору і вперед. Рука весь час ковзає, торкаючись тулуба. У крайній точці удару кулак розвертається пальцями вгору, а все тіло на мить напружується. Друга рука різко відводиться назад (кулак залишається близько щоки). Стопа ударної ноги направлена в сторону удару.. Повернення в стійку здійснюється максимально швидко, по найкоротшій траєкторії.

Удари ліктями – удари ліктями виконуються на короткій дистанції. Удари ліктем можуть наноситися прямий в тулуб, знизу - верх або зверху – вниз.

Удари ногами – по нозі: по підйому стопи, по гомілці, у колінний суглоб, по стегнах, в пах, тулуб. Ці удари виконуються з різних положень. Види ударів ногами: прямий, боковий, коліном.

Уразливим місцем – називається частина тіла людини, удар по якій викликає пошкодження або значний розлад життєдіяльності.

Ф

Фронтальна стійка – тулуб рівний, руки вільно опущені вниз вздовж тулуба, коліна ледь зігнуті, ступні розміщені на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги та дещо перенесена на передні частини ступень.

Фізична підготовка – складова фізичного виховання, яка має прикладну спрямованість щодо вирішення завдань фахової підготовки до професійної діяльності і вимагає відповідної фізичної підготовленості.

Фізичні вправи – це такі види рухових дій (та і їх сполучення), які спрямовані на реалізацію завдань фізичної підготовки та підпорядковані його закономірностям.

Фізичний вплив – це фізичні дії працівників правоохоронних органів, що виявляються в застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів і вогнепальної зброї.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, втілений у досягнутій працездатності та сформованих рухових уміннях і навичках, які сприяють ефективної цільової діяльності. Визначається шляхом тестування.

Фізичний розвиток – комплекс морфо-функціональних показників, який визначає віковий рівень розвитку людини і включає соматичні (довжину тіла і кінцівок, масу тіла тощо); соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, постава тощо); фізіометричні (життєва ємність легень, ручна та станова динамометрія) характеристики людини.

Фізичний стан – рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини у конкретному моменті.

Ч

Чутливим місцем – називається частина тіла людини, натискання або удар по якій викликає гострий біль, але не спричиняє тяжких наслідків.

Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки – це вправи в яких заздалегідь обговорюються дії партнерів та додаткові умови, до яких належать різноманітні варіанти ускладнень та обмежень, а саме: обмеження в атакуючих діях, маневруванні, захисті та контратаці, поєдинок з несподіваним нападком.

Ш

Широка фронтальна стійка – ноги розташовані на відстані приблизно вдвічі ширше плечей, ступні рівнобіжні одна одній, руки трохи зігнуті у ліктях попереду, пальці стиснуті у кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вгору). Плечі опущені, тулуб прямий, коліна розведені у боки якомога ширше. Використовується при вивченні та вдосконаленні ударів руками, захистів від них.

Швидкісна сила – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Вирішальний вплив на спортивні результати швидкісна сила чинить у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), фехтуванні, велоспорті, боксі.

Швидкісні якості – комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу

Швидке пересування вперед – виконується у бойовій стійці ногою, що стоїть попереду, зробити невеликий крок вперед коли нога встала на землю, швидко підтягнути до неї ногу, що стоїть позаду, так щоб вона стала до п'яти ноги, що стоїть попереду. Перш ніж вона торкнеться п'яти, ногу, що стоїть попереду, швидко пересунути вперед. Нога, що знаходиться позаду, ніби підбиває ногу, що стоїть попереду, виштовхуючи її вперед, і стає практично на її місце.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника // Навчальний посібник. - К.: УкрДГРІ, 2014. – 104 с.
2. Криволапчук В.О., Кримська М.С., Решко С.М., Бутов С.Є. Навчальний посібник для слухачів і курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» // Київ - Одеса, 2009. – 208 с.
3. Онуфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ // Навч. посібник. - К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо // Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. - Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 304 с.
5. Карякин Б.П. Самозащита. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с.
6. Білик В.В., Арсененко О.А. Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Тема № 5 «Больові та задушливі прийоми». – К.: НАВС, 2019. – 30 с.

7. Козенко С.М., Дякін Я.О., Лігай Д.О. Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Тема № 4. «Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії» – К.: НАВС, 2019. – 47 с.

8. Рожченко В.М. Методичні рекомендації для вивчення навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» «Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу» // В.М. Рожченко, В.І. Счастливец, К.А. Маркечко – Дніпро: «Стандарт-Сервис», 2020. – 39 с.

9. Дідковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України / навч. посіб. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.