

**Пугаченко С.О.**

*курсант,*

*Науковий керівник: Журавель О.А.*

*старший викладач,*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **ЗАХИСТ ВІД НАНЕСЕННЯ УДАРІВ РУКАМИ ТА НОГАМИ**

Володіння технікою захисту від правопорушника багато в чому визначає результат фізичного зіткнення з ним.

До кожного пострілу можуть застосовуватися всі види захисту, залежно від відстані, швидкості та тактичних намірів поліцейського, якого захищається. У будь-якому випадку застосовувати захисні заходи, які створюють найбільш сприятливу ситуацію для сприятливих і контрзаходів.

Якість захисту визначається точними розрахунками, своєчасністю та швидкістю виконання. Захист не може бути ні раннім, ні пізнім. Однак, оскільки поштовхи, як правило, застосовуються протягом короткого періоду часу поспіль, захисні заходи повинні бути скоординованими і мати невелику амплітуду [1, с. 336].

Захист використовується як єдиний техніко-тактичний підрозділ, дії здійснюються безпосередньо в обороні.

Тип і напрям атаки противника завжди повинні визначатися на основі тактичних можливостей, перш ніж виконувати будь-які оборонні дії. Рекомендується поєднувати захист від ударів з відступом, проривними дистанціями, щоб відповідними діями можна було вразити противника. При цьому контрборона використовується для різкої зупинки або уповільнення руху кінцівки противника. У цих випадках особливо важливо відчувати бій, тобто зрозуміти бойову обстановку, дії і плани противника на

основі постійного індивідуального досвіду. Особлива увага приділяється гостроті зорового сприйняття, тонкощам психологічного аналізу, точності м'язових тактильних відчуттів і сприйняттю відстані і часу.

Для успішного проведення захисних операцій важливо дотримуватись дистанції, яка дозволяє визначити напрямок удару та провести захисні дії. Якщо обрана занадто коротка дистанція – працівник не встигає адекватно відреагувати на удар, якщо занадто довга – він не зможе ефективно контратакувати.

В ефективній обороні дуже важливо візуально оцінити витривалість суперника, за яким можна визначити напрямок удару, а також положення ніг і розподіл ваги на них, щоб зрозуміти, на яку ногу атакувати.

Ні в якому разі не можна закривати очі або відвертатися під час захисту.

Удари ногами дуже сильні, тому від них потрібно захищатися особливо ретельно. Найбільш небезпечні удари ногами в нижній і середній рівні – в ноги, коліна, живіт і пах.

Щоб уникнути коротких і середніх рівнів нижньої частини тіла, використовуйте атакуючу лінію, зупиніть ударну ногу, підставку для ніг, підставку для ніг або м'язову частину стопи. Використовуйте рухи, вправи, руки, щоб захистити себе від ударів верхньої частини тіла [2, с. 53].

У єдиноборствах захист рук виконується твердими і міцними блоками з високою концентрацією сили. Інша – інтерпретація захисту від ударів у боксі, айкідо, стилі російського рукопашного бою. Частіше використовують захист при переїзді, стволах, схилах, пірнанні, м'яких блоках.

Захист від удару виконується в різних режимах руху: крок або стрибок назад, вправо або вліво; рухи тулуба: нахили, занурення, повороти; кінцівки: застосування контрфорсів або превентивів, опор, відбитків, перекриттів. Комбіновані засоби захисту поєднують різні методи.

Найчастіше використовується захист рук. Ноги набагато менш рухливі, ніж руки, а також виконують свою основну функцію – підтримують тіло. Звісно, їхня участь в оборонних діях не дуже активна.

При виконанні захисту рук м'язи повинні бути напружені і зупинити кулак, по можливості захопити руку суперника для застосування хворобливих прийомів або кидків.

Стійка стоячи – це захисна дія, що виконується однією з кінцівок або предметів у напрямку удару, яка перериває рух кінцівки супротивника, що вражає. Цей вид захисту зручний у поєднанні із захистом від руху та руху. Щоб захистити штатив, постріл зупиняється, як правило, прямо в ціль [3, с. 104].

Відбив – це захисна дія, що виконується кінцівкою або предметом, що змінює напрямок руху кінцівки, яка вдаряє супротивника.

Накладка – захисна дія, яка зупиняє удар на початку або перед його початком. Захист укриття в основному використовується на середніх і коротких дистанціях для бічних ударів ногою, рукою та ногою знизу. Захист від верхнього шару зазвичай здійснюється шляхом переміщення його вперед. Вставка виконується шляхом короткого натискання рукою на кулак, плече або передпліччя суперника, коліно, стегно або стопу, ногу, коліно, стегно, залежно від відстані та довжини кулака.

### **Список використаних джерел:**

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 6 с.
2. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 24 трав. 2018.). Харків, 2018. 52–57.
3. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника : навчальний посібник. Київ : УкрДГПІ, 2014. 104 с.