

ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ –
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

УДК 796.015:351.74:796.85

Едуард Єрмоєнко,
м. Київ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ І САМОПІДГОТОВКА
В ПОЛІЦЕЙСЬКОМУ ХОРТИНГУ

Постановка проблеми. Діяльність співробітників правоохоронних органів – небезпечна і напружена, і все ж іноді вона не приносить очікуваних результатів. Це пов'язано як з великою кількістю скоєних злочинів, так і слабкою фізичною підготовленістю співробітників органів внутрішніх справ й інших силових відомств. У розпорядженнях Міністра внутрішніх справ України йдеться про заходи щодо вдосконалення фізичної підготовки працівників, аналізуються результати оперативно-службової діяльності. Надзвичайні події, пов'язані із загибеллю та пораненнями співробітників, свідчать про те, що фізична підготовленість рядового й начальницького складу органів внутрішніх справ ще не відповідає поставленим вимогам. Багато співробітників не мають стійких навичок силового припинення протиправних дій і не можуть ефективно застосовувати фізичну силу, в тому разі й бойові прийоми для захисту законних інтересів громадян від суспільно небезпечних посягань, невміло діють в екстремальних ситуаціях. Нерідко при затриманні правопорушників проявляють безпорадність, виявляються нездатними протистояти злочинцям, а буває, що й поступаються їм у володінні навичками єдиноборств. Однією з головних умов успішної боротьби зі злочинністю є підвищення якості професійної підготовки співробітників МВС України й насамперед її практичної складової.

Мета статті – описати комплексну програму фізичної та психологічної підготовки й самопідготовки українського поліцейського; ефективність розробленої методики, що перевірялася під час тренувальних і педагогічних експериментів; визначити орієнтири, до яких прагне Міжнародна федерація поліцейського хортингу щодо підготовки українського поліцейського.

Виклад основного матеріалу дослідження з його обґрунтуванням. Для поліпшення даної ситуації поліцейський хортинг пропонує комплексну програму фізичної та психологічної підготовки й самопідготовки українського поліцейського. Успішні професійні дії в складних умовах службової діяльності поліцейського багато в чому визначаються не тільки вмінням співробітника управляти своїм емоційним станом, здатністю мобілізуватися, відмінним володінням прийомами поліцейського хортингу, але й залежать від фізичних, вольових якостей співробітника, від його технічної та тактичної підготовленості. Це також необхідно враховувати в навчальному процесі вищих освітніх установ МВС України.

Тому в програмі з фізичної підготовки для співробітників органів внутрішніх справ за методикою поліцейського хортингу передбачений розділ „навчально-бойова практика“. Зміст навчальних програм із фізичної підготовки курантів вищих освітніх установ МВС України, крім проведення двобоїв, що моделюють ситуації опору правопорушників, має бути збагачений проведенням навчально-тренувальних спарингів за правилами комплексу хортингу в два різнопланових раунди, що довели свою ефективність під час виконання поліцейськими своїх службових обов'язків і дають можливість перевірити повний арсенал прийомів самозахисту в реальних змагальних умовах опору суперника. Це є одним із засобів, що дозволяє сформувавши спеціальну фізичну, психологічну та техніко-тактичну готовність до протиборотства поліцейського з правопорушниками.

Виходячи з вищевикладеного та враховуючи актуальність проблеми використання елементів бойового єдиноборства в професійній діяльності співробітників МВС України, нами проведено дослідження, метою якого було проаналізувати ефективність діючих програм підготовки працівників вітчизняної поліції та розроблення практичних рекомендацій щодо визначення структури реальної й дієвої програми з навчально-тренувальної діяльності та самопідготовки в поліцейському хортингу. Під час дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, бесіда, анкетування, фото- і відео-зйомка, стенографування, дослідження змагальної діяльності поліцейського.

У своїй повсякденній діяльності співробітники спеціальних підрозділів МВС України змушені вступати у фізичний контакт із особами, які представляють суспільну небезпеку, підозрюваними у вчиненні важких й особливо важких злочинів. У цих умовах важливими компонентами успішності виконання завдання є не тільки рівень спеціальної фізичної підготовленості співробітників спеціальних підрозділів, але і їхня психологічна стійкість, а також тактична обізнаність у прийомах ведення бойових дій в умовах обмеженого простору. Однак, як свідчить досвід наведення правопорядку в екстремальних умовах, недостатній рівень розвитку навичок поліцейського хортингу, фізичної, психологічної підготовленості та професійних дій в умовах небезпечної ситуації часто призводить до невинуватених втрат у рядах співробітників спеціальних підрозділів МВС України. Проведене дослідження свідчить про те, що підготовка особового складу спеціальних підрозділів МВС України до ефективних бойових дій найбільш результативно здійснюється в процесі навчання навичок прийомів поліцейського хортингу, специфічних й розроблених для професії правоохоронця. Під час дослідження було вирішено основні компоненти підготовленості особового складу спеціальних підрозділів із поліцейського хортингу та чинники, що визначають високу ефективність підготовки спеціальних підрозділів МВС України до бойових дій в умовах загостреного протистояння й обмеженого простору, коли сутичка зі злочинцем проводиться в оточенні інших випадкових людей. Також доведено, що спеціально підібрані засоби в системі проведення занять із поліцейського хортингу дозволяють прискорити процес адаптації особового складу спеціальних підрозділів до екстремальних умов професійної та службово-бойової діяльності. В результаті проведеного дослідження також були виявлені чинники, що визначають високу ефективність прийомів поліцейського хортингу для підготовки спеціальних підрозділів МВС України щодо швидкісних бойових дій в умовах обмеження часу на затримання одного або групи злочинців.

Все це дозволяє визначити орієнтири, яких прагне Міжнародна федерація поліцейського хортингу в комплексній розбудові організації та індивідуальній підготовці поліцейського. На навчальному етапі необхідно досягти: науково обґрунтованої методики проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів МВС України в умовах підготовки до бойових дій; високого рівня фізичної та психологічної готовності кожного поліцейського для дій в умовах обмеженого простору та оточення громадян; високого рівня розвитку індивідуальних навичок поліцейського в умовах загострення протистояння зі злочинцем; колективного вміння й високого рівня згуртованості та злагодженості дій особового складу спеціальних підрозділів МВС України в застосуванні прийомів поліцейського хортингу при затриманні злочинців; наявності гарних тактичних знань, умінь і навичок під час ведення групових дій у процесі застосування прийомів поліцейського хортингу, організації взаємовиручки, підстраховки в умовах присутності великої кількості оточуючих; відмінного володіння штатною зброєю для ведення влучної стрільби з різних положень; уміння ефективно використовувати стіни приміщень та їх планування, підручні й інші засоби для затримання злочинця в різних умовах із застосуванням прийомів поліцейського хортингу.

Проведені дослідження щодо вивчення інформативності різних варіантів перевірки готовності працівника української поліції показали, що доцільно

застосовувати групові вправи з виконанням прийомів поліцейського хортингу та проведенням сутичок різного роду зі злочинцем. Також високу інформативність мають вільні двобої за правилами поліцейського хортингу після попереднього навантаження (посилена розминка, аеробне навантаження, відпрацювання кидкової техніки на час, силове тренування тощо). В основу розробленої методики проведення занять із поліцейського хортингу закладена ідея, яка полягає в тому, що безпосередньо у сутичці з противником, як правило, передує фізичне навантаження, пов'язане з прискореним зближенням із ним. Усі дії при цьому практично завжди здійснюються у складі групи, а це вимагає злагоджених колективних дій по знешкодженню злочинця. Поліцейському дуже важливо при цьому контролювати психологічний стан і вміти керувати своїми емоціями. Саме тому в зміст вправ включений кросовий біг на 3, 5, 10 км, а також групові вправи поліцейського хортингу.

Велике значення в розробленій нами методиці приділяється комплексному навчанню з силового затримання злочинців – конкретних ефективних прикладних прийомів захоплювального характеру. Ефективність розробленої методики перевірялася під час тренувальних і педагогічних експериментів. Експериментальна апробація розробленої методики з підготовки поліцейського до бойових дій показала високу ефективність на прикладі працівників поліції у м. Києві.

Метою впровадження поліцейського хортингу в систему правоохоронних органів України є підготовка: поліцейського до ефективних індивідуальних, в тому разі й рукопашних дій у різних умовах, а також до ефективних групових дій в умовах спеціального полігону, що моделює реальну обстановку, й ефективних індивідуально-групових дій із взаємним прикриттям в умовах комплексних навчань.

Завданнями впровадження поліцейського хортингу в систему правоохоронних органів України є: формування навичок індивідуального затримання злочинця, його обеззброєння, проведення огляду, конвоювання; розвиток сили, загальної та силової витривалості, швидкості в діях; формування навичок групового затримання озброєного злочинця в умовах активного опору та силового затримання; розвиток групової швидкості в діях, сили, згуртованості; формування навичок затримання групи злочинців у різних умовах обмеженого простору; розвиток злагодженості групових дій, взаємовиручки, сили й спритності.

Засобами фізичної підготовки та тренування є: відпрацювання ударів, захватів, больових прийомів у стійці й у партері, кидків, вправ із самостраховки, кросова підготовка 3, 5, 10 км. Групові вправи поліцейського хортингу: два, три проти одного; колективний крос. Групові вправи поліцейського хортингу в умовах обмеженого простору (в тісному приміщенні, автомобілі, на даху, у воді тощо).

Методи проведення занять: повторний, інтервальний, рівномірний; із моделюванням бойової обстановки або моделюванням затримання в незвичайних умовах; груповий, спортивне тренування.

Форми роботи з поліцейськими: теоретичні, методичні та практичні навчальні заняття; змагання; навчально-тренувальні заняття в години спортивно-масової роботи; навчальні заняття в умовах спеціальних полігонів; навчальні двобої; тренувальні заняття в години спортивно-масової роботи; комплексні навчання з силового затримання злочинців.

Яким має бути навантаження, щоб бійці спецпідрозділів силових відомств, що займаються поліцейським хортингом, завжди перебували в належній формі, їх силові показники та швидкість реакції знаходилися на високому рівні? Яким має бути тренування українського поліцейського, що відповідає цим вимогам? Питання не з простих, оскільки більша частина відомих тренувальних схем працює на прості цілі: вибухова сила, техніка прийомів, поверхневі навички двобою, сила, маса, рельєф тощо. Чи можна поєднати всі ці цілі в одній програмі? За методиками поліцейського хортингу, зрозуміло, можна. Одним із таких сучасних методів підготовки є *тактична силова підготовка*.

Тактична силова підготовка в поліцейському хортингу – це новий напрям із фізичної підготовки. Позичуючи себе як програма для спецпідрозділів МВС України, тактична силова підготовка в поліцейському хортингу, по суті, є „ядерною сумішшю“ елементів спортивного хортингу, боксу, боротьби, гімнастики, йоги, а також силових вправ із гириями, гантелями, булавою, мотузками та іншим знаряддям. Спосіб навчання тактичної силовій підготовки самий невибагливий: щоб провести ефективне та складне тренування, потрібно мінімум обладнання та місця. Можна тренуватися як в умовах залу, так і на вулиці.

Переваги тактичної силовій підготовки в поліцейському хортингу вже оцінили спортсмени, бійці змішаних бойових мистецтв, інші прихильники інтенсивних тренувань. Тривалість кожного тренування за часом складає 20 хвилин. Однак за цей короткий час відпрацьовується один-два прийоми. Водночас, організм спалює стільки калорій, скільки ви витратили б за 4 години кардіонавантаження. В результаті поліцейський отримує істотну економію часу та ефект темпового тренування. Реагування в кризових ситуаціях вимагає від бійців спецпідрозділів МВС України комплексної фізичної підготовленості, що досягається завдяки програмі тренувань, спрямованих на розвиток необхідних професійних фізичних навичок. Робота з власною вагою та снарядами удосконалює функціональну силу поліцейського, його витривалість і спритність. Завдяки включенню тактичної силовій підготовки у фізичне тренування поліцейського можна істотно поліпшити вже напрацьовані прийоми за рахунок біомеханічної ефективності. Підвищується функціональна витривалість, межа досяжності реактивної сили, тривимірна балістична швидкість, мультимодальна спритність і координація, активне відновлення.

Ця короткочасна психологічно складна програма створена з поетапним підвищенням рівня складності тренувань. Проходячи кожне таке тренування до кінця, поліцейський стає сильнішим за будь-який кинутий йому ситуаційний виклик під час виконання складних завдань. Його тіло вчиться швидше відновлюватися, що, безсумнівно, важливо під час переслідування злочинця та сутички з ним, а також для спортсменів під час змагального двобою, адже перемагає той, хто перший відновлюється.

У поліцейського хортингу вже є багато прихильників і послідовників по всьому світу: окремі силові структури, професіонали та аматори придумують власні тренувальні програми, комплекси силових вправ із гантелями, булавою, турніком або гириями. Тим не менше, всі ці тренування об'єднані принципами інтенсивності та точності рухів, що дуже потрібно в роботі поліцейського.

Основним принципом виконання вправ вважається неперервність навантаження та цілеспрямованість вправ – один із найефективніших методів фізичної підготовки, головною особливістю якого є одночасне аеробне та анаеробне навантаження. Завдяки таким інтенсивним тренуванням навіть підготовлений спортсмен-хортингіст може підвищити анаеробну потужність майже на 30 %, що неодмінно оцінять суперники. Тренування потребують неухильного дотримання певного традиційного протоколу занять: 15 секунд поліцейський виконує вправу з максимальною віддачею; 15 секунд – повний відпочинок (ніяких розмов). Вдих через ніс, видих через рот. Так повторюються 10 різних вправ, загальний час тактичного силового тренування за цим принципом – 5 хвилин. Для більшої зручності можна користуватися таймером, вибравши відповідний із чималої кількості інтервальних таймерів і мобільних тайм-додатків, призначених саме для спортивних тренувань. Навіть якщо ви не боєць спецпідрозділу МВС України, спробуйте виконати це тренування повністю, і ви відчуєте кожним м'язом, наскільки інтенсивна і цікава ця програма. Однак і за своєї високої інтенсивності тактичне силове тренування має знижений ризик отримання травм.

Тактична силова підготовка за методикою поліцейського хортингу.

Тяга з гирею в одній руці 15 секунд. Динамічна стійка: з позиції сидячи на п'ятах, груди лежать на стегнах, прийміть положення стійки та відразу ж поверніться у вихідне положення – 15 секунд.

Швидкісні повороти тазу. Вихідне положення: станьте на коліна й лікті. Швидким рухом перемістіть таз вправо, одночасно піднявши праву руку. У швидкому темпі поверніться в центр і відразу ж перемістіть таз вліво. Виконуйте вправу до сигналу таймера – 15 секунд.

Жим гирі лежачи 15 секунд. Берізка. Ляжте на спину й ривком підніміть ноги так, ніби хочете торкнутися ними підлоги за головою. Швидким рухом перейдіть у стійку на плечах, ноги перпендикулярно підлозі; швидко поверніться у вихідне положення, і сядьте. Виконуйте вправу до сигналу таймера – 15 секунд.

Краб. Сядьте, зігнувши коліна й поставивши стопи на підлогу, упріться долонями в підлогу за спиною на ширині плечей. Швидким рухом підніміть тулуб до паралелі з підлогою й відразу ж поверніться у вихідне положення, торкнувшись підлоги сідницями. Виконуйте вправу до сигналу таймера – 15 секунд.

Інтенсивність. Важливо виконувати вправи на межі можливостей, утримуючи високий рівень інтенсивності та температуру тіла. Неважливо, чи використовуєте ви тактичний силовий тренінг у своїх домашніх тренуваннях або в підготовці до роботи в поліції. Щоб досягти потрібного ефекту від тренування, м'язи завжди мають бути гарячими. Тоді можна відчувати максимальний ефект від занять. Після закінчення тренування не зупиняйтесь і не сідайте відразу, а трохи походіть, порухайтесь.

Прогресія. На відміну від вільно поєднаних тренувань, тактичне силове тренування в поліцейському хортингу має чіткий графік виконання вправ по днях і по змісту. Існує також методика збільшення навантаження та контролю результатів. Одним із видів програмування є планування різноманітних вправ за рівнем складності. Ви вступаєте в колектив поліцейського хортингу свого рівня та в міру прогресу переходите у наступний. Кожен рівень базується на фундаменті попереднього: вправи схожі, проте рівень складності набагато вище. Так, рівень за рівнем, вправа за вправою ви покращуєте свою підготовку та готовність до більш серйозних навантажень, що безсумнівно позитивно позначиться й на вашій психологічній стійкості.

Результати. Під час виконання будь-якої вправи обов'язково виконуйте ту кількість повторень, яку зможете зробити. Отримані дані слід фіксувати у записнику. Така фіксація взагалі характерна для поліцейського хортингу. У процесі занять можна побачити, як підвищується ваша витривалість, адже, ці показники в записах будуть зростати. Рекомендована кількість інтенсивних тактично-силових тренувань із поліцейського хортингу на тиждень – не більше трьох, що дає можливість відновитися вашому організму. Періодично змінюйте циклічність занять із іншими програмами на витривалість і швидкість, щоб підвищити свої результати. Перевірте свою силову витривалість, дізнайтесь, наскільки підвищилася ваша швидкість і спритність. Дійдіть до межі та подолайте її, щоб дізнатися, як ви підготовлені насправді. Тепер ви не лише знаєте як, а й умієте застосовувати справжні тренування професійних бійців поліцейського хортингу.

Елементи боксу в поліцейському хортингу.

У багатьох бокс асоціюється з купою м'язів, кривавим рингом і червоними рукавичками. Проте, все це скоріше атрибути великого спорту, але елементами боксу корисно володіти не тільки тим, хто прагне звання чемпіона. Якщо монотонний ритм бігової доріжки зовсім не вживається з вашою активною натурою, а бойову підготовку та кардіо навантаження виконувати потрібно, прекрасною альтернативою може бути застосування у тренуванні елементів боксу. Для професійних навичок поліцейського вони значно покращать ударну техніку рук, а для самопочуття допоможуть позбутися зайвих калорій і сплять непотрібні людині жирові клітини. Але це ще не все: ви станете спритним, швидким і витривалим. Перш ніж впровадити тренування з елементами боксу, необхідно мати деякий інвентар. Все необхідне можна придбати через мережу Інтернет або в будь-якому магазині спорттоварів.

Бинти. Довгі шматки тканини, якими обмотують кисті, забезпечать захист рук під час роботи з боксерським мішком чи спаринг-партнером. Також вони фіксують зап'ястя, щоб у момент нанесення удару не допустити вивиху або іншої травми.

П о р а д а: краще віддати перевагу мексиканським бинтам на липучках, вони довші за розміром і легше знімаються.

Снарядні рукавички. Звичайно, вони можуть бути будь-якого кольору та можуть значно відрізнятися від тих, що застосовують професійні боксери під час двобою. Вони набагато тонші й призначені для виконання тільки однієї функції – захищати руки під час відпрацювання ударів по снаряду. Такі рукавички розрізняються за вагою та моделями.

П о р а д а: віддавайте перевагу шкіряним снарядним рукавичкам на липучках.

Скакалка. Стрибки через скакалку сприяють розвитку координації, поліпшенню навичок пересувань, прекрасно спалюють калорії. Під час тренування з елементами боксу не забудьте включити їх у програму розминки (розігрів перед тренуванням) та заминки (охолодження та відновлення дихання й пульсу після тренувального навантаження).

П о р а д а: непоганий варіант – скакалка з обважнювачів, виготовлена з твердої гуми та м'якими ручками.

Боксерський мішок. Він буде приймати на себе всі ваші удари, тому наявність цього снаряда у тренувальному залі обов'язкова. Зазвичай такі мішки виготовляють із брезенту, вінілу або шкіри, наповнюючи їх гумовою і пластиковою крихтою, тирсою, а також тканиною з додаванням гумової крихти.

Техніка та вивчення елементів боксу.

Поряд із екіпіровкою, найважливішу роль у боксі відіграє правильна техніка. Для служби в органах охорони правопорядку ви однозначно повинні вміти приймати стійку та правильно наносити удари.

Стійка. Встаньте перед уявним супротивником, тулуб розгорніть трохи боком, направляючи плечі на ціль. Провідне плече розташовано протилежно робочій руці. Якщо ви правша, то провідне плече, відповідно, ліве. Ноги на ширині плечей. Тепер притисніть лікті до боків, підійміть передпліччя. Саме так ви маєте стояти перед боксерським мішком.

П о р а д а: не стійте на прямих ногах, відчувайте стан готовності до двобою. Почувайтесь вільно, але при цьому стійко. Якщо вас штовхнуть, ви не повинні відкачнутися або впасти.

Удар джеб. Один із найважливіших і частих ударів у боксі. Ви маєте перебувати в розслабленому положенні, руки в кулаках долонями до себе. Зробіть провідною рукою швидкий прямий удар у мішок від підборіддя. Звук удару по мішку повинен бути дзвінком. Відпрацьовуйте рух багато разів.

Прямий удар правою. Найбільш потужний з усіх ударів. Тулуб трохи розгорнуто. Під час удару розвертайте ступню правої ноги, яка розташована позаду – так ви надасте удару більше сили. Спина також бере участь в ударі. Викидайте руку прямо від підборіддя, при цьому не скручуйте й не опускайте плече.

Хук. Цей удар найбільш ефективний на ближній дистанції, проте з усього процесу навчання поліцейському хортингу з елементами боксу йому навчитися важче, ніж іншим ударам. Його потужність розвивається по внутрішній траєкторії. Рух починається з перенесення ваги тіла на ліву сторону. Потім, із захисної стійки виведіть лівий лікоть паралельно підлозі, рука при цьому утворює щось на зразок гака, а кулак розгорнутий долонею вниз.

Аперкот. Імпульс удару йде від ніг і тулуба, й бере свій початок не збоку, а знизу. Із захисної стійки опустіть ліве плече так, щоб лікоть наблизився до стегна. Одночасно розгорніть кулак долонею вгору. Зробіть удар без замаху, переносячи вагу тіла на лівий бік.

Популярні комбінації ударів руками у тренуванні з поліцейського хортингу з елементами боксу. Гарний напад передбачає використання різних ударів, які можна

поєднувати й завдяки цьому далі проводити ефективні комбінації. Удари пронумеровані й потім прописані в комбінаціях. Запам'ятайте ці зв'язки, щоб швидко включатися в роботу на заняттях: *джеб, прямий правою, хук лівою, хук правою, аперкот лівою, аперкот правою.*

1-1 і 1-1-1: подвійний і потрійний джеб. Такі один за іншим удари в рази збільшують їх міць.

1-2: джеб і відразу прямий удар правою. Ваша мета – нанести чистий удар у голову противника, щоб він підняв підборіддя, після чого ви наносите найсильніший удар правою.

1-2-3: просто додається хук лівою рукою до комбінації 1-2. Це дуже природний потік ударів.

2-3-2: одна з самим потужних комбінацій ударів руками. Спочатку йде прямий удар правою, потім хук лівої та ще один прямий удар правою рукою.

3-2-3: остання потужна комбінація в цій програмі. Починається хуком із лівої руки, потім переходите до прямого удару правою та завершуєте ще одним хуком із лівої руки.

Стежте за технікою та після кожного удару повертайтеся в захисну стійку. Як тільки нанесли точний удар, слід бути готовим для наступного. Якщо ви всерйоз зацікавилися поліцейським хортингом, то, крім безпосередніх ударних тренувань, вам потрібно регулярно працювати над розвитком спарингової витривалості. Тут вам допоможе проведення полегшених навчальних двобоїв, плавання, біг на великі й середні дистанції, тривалі аеробні навантаження тощо. Користь цих засобів для досягнення результатів сьогодні підтверджують усі учасники змагань зі спортивного хортингу.

Тренування з елементами боксу для працівника поліції.

Отже, у вас є все необхідне й ви знайомі з технікою ударів. Можна переходити до підвищення інтенсивності тренувань. Заняття має тривати близько 30 хвилин. 10 хвилин стрибків зі скакалкою, 15 хвилин боксу і 5 хвилин відпочинку.

Розминка: почніть із 5 хвилин стрибків зі скакалкою. Далі переходьте до виконання комбінацій, зазначених у програмі для першого раунду.

Раунд 1 (3 хвилини). Ваша мета – звикнути до боксерського мішку. Бийте в мішок, використовуючи комбінації 1-1 та 1-1-1. Відпочинок 1 хвилини.

Раунд 2 (3 хвилини). Оскільки ви ще не втомилися, перейдіть до комбінації 1-2. Вдаривши по мішку правою, відразу ж бийте лівою рукою. Відпочинок 1 хвилини.

Раунд 3 (3 хвилини). Продовжуйте рухатися. У цьому тренувальному боксерському раунді почніть із комбінації 1-2-3. Можливо, спочатку буде важко робити хук лівою, проте, не зупиняйтеся. Відпочинок 1 хвилини. Якщо ви не спітніли, а пульс не почастишав, продовжуйте рухатися. Пам'ятайте, що ви повинні бути весь час у русі, навіть між ударами.

Раунд 4 (1 хвилини). Переходьте до комбінації 2-3-2. Відпочинок 1 хвилини. Під час відпочинку обов'язково випийте трохи води.

Раунд 5 (3 хвилини). Це останній раунд. Під кінець попрацюйте над комбінацією 3-2-3. Тепер повторіть розминку: 5 хвилин стрибків зі скакалкою.

Тренування з елементами боротьби.

Тренування шиї. Спочатку прокачайте передню частину шиї. Для цього ляжте на лаву спиною вниз і звісьте шию та голову, тримаючи їх паралельно. Притискаючи підборіддя до грудей, тягніться ним уперед, а повертаючись у початкове положення, не порушуйте паралельності шиї стосовно тіла. Робіть усе повільно, бо ви працюєте на силу. Тренування задньої частини теж ефективно: вправи ті самі, але лежачи на животі. Притискайте підборіддя до грудей, тягніться ним уперед, повертайте у вихідне положення: голова – паралельно тілу, а потім відхиляється назад, при цьому плечі та груди треба притиснути до лави. На закінчення, працюйте з правою та лівою сторонами шиї. Ляжте на лаву на бік – голова опущена, але не звисає. Спочатку притисніть її до правого плеча, потім поверніть у початкову позицію. Зробіть 5 повторів, поміняйте бік.

Коли прокачали шию достатньо, можна обважнювати її до 2,5 кг, кладучи на голову млинець від штанги.

Надаючи п о р а д и для майстер-класу з поліцейського хортингу з елементами боротьби, необхідно наголосити, що процес вивчення борцівських елементів доволі складний та вимагає набагато більше часу. У плинні тренування спочатку вивчається кидок по частинах, потім повільно, а вже потім – на швидкість із максимальним повторенням. Лише після накопичення певного набору кидків і прийомів партеру можна переходити до проведення навчальних сутичок. І саме в сутичках за рахунок опору суперника напрацьовується реальна техніка. Тому відразу за мету треба ставити досягнення високого результату через максимальну зосередженість у кожній навчальній сутичці.

Проведення сутички. В психологічному плані треба домінувати, „не давати грати нікому на своєму полі“. Виступати можна на змаганнях зі спортивного хортингу, в інших змішаних єдиноборствах. Вчитися використовувати больові та задушливі прийоми не тільки в партері, а й у стійці. Треба вміти швидко позбавляти суперника переваги, зайнявши весь вільний простір і використовувати всю свою вагу в утриманні противника на підлозі. До речі, кругове тренування для борців допомагає займатися, не переважуючи м'язи, оскільки кожне нове навантаження перепадає на ту групу м'язів, яка не була активована в попередній. Саме так тренують бійців поліцейського хортингу. Специфіка таких тренувань у тому, що кожен боєць має бути дуже сконцентрованим, а лівова частина уваги має приділятися тренуванню в комплексі, тобто вивченню та удосконаленню широкого арсеналу прийомів. Уважний спортсмен запам'ятовує багато прийомів своїх суперників. У сутичках важливо передбачати наміри та наступні кроки супротивника. Тому справжній майстер поліцейського хортингу насамперед розумом на кілька пунктів має випереджати свого суперника.

Треба досконало знати прийоми боротьби в партері: коли твій суперник лежить на підлозі. Для вдосконалення кидків неодмінно знадобляться заняття і з гумою. Це може бути дуже корисно для поліцейського. Саме використання всього арсеналу вмінь боротьби дозволяє не тільки володіти технікою затримання злочинців, що необхідно поліцейському, а й бути чемпіоном у поліцейському хортингу як виді спорту.

Тренування з партнером. У поліцейському хортингу тренування включають наступні методи: відпрацювання ударів руками та ногами на мішках, боксерських грушах та інших цілях, пересувних цілях, таких як боксерські лапи, відпрацювання прийомів без партнера (двобій з тінню), ментальні тренування для більш повного вдосконалення психічних якостей і станів, фізичних навичок тощо. В основному ключові елементи тренування спрямовані на те, щоб використовувати партнера, намагаючись чинити йому опір і створюючи при цьому протистояння, близьке до реального.

На початкових стадіях відпрацювання прийому рекомендується працювати з партнером порівняно повільно. Це дозволить учасникам заняття краще зрозуміти й усвідомити вправи, техніки та основоположні принципи системи поліцейського хортингу, а також різні елементи, притаманні суперництву. Практика прийомів повинна проводитися як розігрування реального інциденту. Тим не менш, учасники занять мають утримуватися від застосування до партнера максимальної фізичної сили. Очевидно, що учні не повинні йти із залів побитими та травмованими, оскільки у цьому випадку вони певний час просто не зможуть продовжувати регулярні заняття.

Отже, ви натренувались у виконанні різних технік і вже впевнено застосовуєте прийоми поліцейського хортингу. Тепер можна перейти до складнішого рівня тренувань. За допомогою використання більш складних тренувальних методів і дидактичних ігор ви зможете поліпшити навички контролю дистанції до суперника, можливості швидко розпізнавати ту чи іншу атаку та негайно приймати рішення щодо того, яким чином реагувати, вибираючи ефективні для даної ситуації варіанти захисту й контратаки.

Виконуючи одну технічну дію, тримайте в голові принцип, що лежить в його основі. Таким чином ви поліпшите свої можливості у виконанні декількох технік і

прийомів. Це сприятиме вдосконаленню ваших навичок у подібних реальних ситуаціях на вулиці. Інтеграція та комбінування ситуацій, технік і тренувальних методів: розігрування ролі нападника є вирішальним чинником для розвитку „вуличного бійця“, яким на момент загостреної небезпечної бійки просто повинен стати поліцейський для збереження свого життя та здоров'я. Це реальна практика роботи працівника правоохоронних органів. Далі, особливо важливо, щоб у подібній рольовій ситуації той, хто захищається, знав якомога менше про характер майбутньої загрози атаки. В ролі, що розігрується, слід використовувати широкий спектр атак і захистів. Це дозволить впевнено діяти в умовах критичної необхідності, оскільки розвине ваші здібності діяти успішно, протистоячи варіативним атакам, що покращить засвоєння прийомів, які ви відпрацьовуєте. Здатність захищатися від варіацій базових атак, а також комбінацій, заздалегідь обумовлених, але швидкісних атак спаринг-партнера дозволить розігравати ситуації, наближені до бойових, які завжди відрізняються від тих, що проводяться в контрольованих умовах тренування з поліцейського хортингу.

Техніка безпеки під час занять. Тренування, що проводяться без належного дотримання заходів безпеки, породжують надзвичайно негативний ефект щодо морального та психічного стану поліцейського, що несприятливо позначається під час реальної, а не тренувальної конфронтації. До того ж, тренування, що проводяться безконтрольно, можуть завдати незворотної шкоди здоров'ю. Тому всі, хто займається поліцейським хортингом, повинні уважно ознайомитися з матеріалами, що містяться у розділі програми: „Техніка безпеки на тренуваннях із поліцейського хортингу“ та виконувати рекомендації, запропоновані в ній.

Психологічна підготовка. В процесі занять поліцейським хортингом необхідно якомога частіше реконструювати ситуації відкритої реальної загрози. Психологічна підготовка є вирішальним чинником у здатності вижити в ситуації загрози насильства. В той момент, коли життя в небезпеці, поліцейський має справу не тільки з джерелом небезпеки (атакуючим), але й із власною свідомістю і тілом, реагуючи на життєво небезпечну ситуацію. Відомо, що між свідомістю та тілом існує зв'язок, тому, коли працівник поліції опиняється в ситуації насильницької конфронтації та відчуває при цьому страх і стрес, це впливає на його психічний і фізичний стан. Тож кожен натренований поліцейський має бути впевнений, що навіть відчуваючи страх і психологічний стрес в екстремальній ситуації, він зможе точно використовувати свою здатність своєчасно й з необхідною швидкістю приймати правильні рішення та фізично виконувати відповідні техніки, що відклалися у пам'яті за допомогою попередніх тренувань із поліцейського хортингу.

Попадання в ситуацію відкритої загрози зазвичай приводить до психологічного стресу та часто викликає такі деструктивні почуття й емоції як страх, розгубленість, тривога, ненависть, лють тощо. Тому включення таких методів у програму психологічної підготовки забезпечить вирішення цих проблем шляхом поліпшення самоконтролю поліцейського, надасть йому можливість краще контролювати емоції та дозволить зробити більш швидким і точним процес прийняття рішень. Під час загостреної ситуації нервова система викликає виділення великих порцій адреналіну в кров. При цьому можливими реакціями можуть бути: заціпеніння, втеча або безпорадний вступ у сутичку. Зрозуміло, що заціпеніння є неефективним у більшості випадків, із якими може зіткнутися поліцейський. Якщо ж він реагує на ситуацію втечею або вступом у імпровізаційну бійку, цей вибір має бути здійснений за певних, контрольованих ним умов, а саме: його почуття мають бути відкриті для вбирання інформації від подразників із навколишнього середовища, що набагато легше робити, коли увага не обмежена почуттями й емоціями. „Заціпеніння“ ж має бути стерто з його інстинктивного вибору реакцій. Якщо ж він перестає рухатися, то має зробити це незалежно від будь-яких тактичних рішень і не тому, що втратив контроль над ситуацією.

Оцінка ефективності методики проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів МВС України для ефективних дій в умовах загострених обставин проводиться за такими показниками: динаміка результатів перевірки швидкості простої рухової реакції та точності відтворення рухів працівника поліції; швидкість простої рухової реакції; точність відтворення рухів у прийомах поліцейського хортингу; результати виконання коих силових структурно-контрольних завдань за бойовими прийомами поліцейського хортингу в умовах обмеженого простору; контрольні завдання з бойових прийомів поліцейського хортингу; виконання завдань відповідно до конкретної програми дій у небезпечній ситуації; виконання групових завдань по затриманню злочинців.

Отримані результати свідчать про наявність у випробовуваних працівників поліції м. Києва якісно кращого, в порівнянні з попереднім станом, рівня психофізичної та професійної готовності до ефективних дій в екстремальних ситуаціях службово-бойової діяльності в умовах загострення конфлікту й посилення опору злочинців.

Отже, можна зробити наступні **висновки**: розроблена програма та застосована методика проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів МВС України сприяє більш ефективній підготовці співробітників правоохоронних органів до ведення бойових дій, виконання службових обов'язків і завдань в умовах загостреного конфлікту з правопорушниками, що зумовило необхідність впровадження на державному рівні методики поліцейського хортингу в інші силові відомства та правоохоронні органи. Виявлена ефективність зазначеної у статті методики тренувань довела необхідність і перспективу подальшого наукового дослідження з даної теми, а також розробки конспектів тренувальних занять із поліцейського хортингу та планування навчально-тренувальної роботи в освітніх закладах системи МВС України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoieii Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

Едуард Єрмоєнко.

Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу.

У статті описано розроблену автором програму та застосовану при цьому методику проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів Міністерства внутрішніх справ України, що сприятиме більш ефективній підготовці співробітників правоохоронних органів до ведення бойових дій, виконанню ними службових обов'язків і завдань в умовах загостреного конфлікту з правопорушниками, а також впровадженню на державному рівні методики поліцейського хортингу в інші силові відомства та правоохоронні органи. Висвітлено: тактична силова підготовка за методикою поліцейського хортингу, психологічна підготовка, оцінка ефективності методики проведення занять із поліцейського хортингу з особовим складом спеціальних підрозділів Міністерства внутрішніх справ України. Ефективність методики тренувань довела необхідність і перспективу

подальшого наукового дослідження з даної теми, а також розробки конспектів тренувальних занять із поліцейського хортингу та планування навчально-тренувальної роботи в освітніх закладах системи Міністерства внутрішніх справ України.

Ключові слова: поліцейський хортинг, тренування, елементи боксу, техніка безпеки, програма, методика занять, співробітники правоохоронних органів, Міністерство внутрішніх справ України, бойові дії, виконання службових обов'язків, правопорушники, психологічна та фізична підготовка, результати.

Eduard Yeremenko.

Educational, training and self-development activities in the Police Horting.

President of the World Horting Federation (Arsenalna Str. 20-44, Kyiv, Ukraine).

In the article, the author describes a training program and its methodology, which was developed for the classes of Police Horting with the personnel of the special units of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The program shall improve the training of the law enforcement forces for their further effective participation in combat operations and performance of their duties and tasks in conditions of heightened conflict with the offenders. Furthermore, this will allow introducing the methods of the Police Horting into the training process of the other law enforcement agencies on the state level. The following issues have been considered: tactical strength training in accordance with the Police Horting program; psychological training; evaluation of the effectiveness of the methods of the Police Horting exercises with the special units' personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Effectiveness of training techniques has proven the need and prospects for further research of this topic and to develop the guidelines for the Police Horting training sessions and to plan the educational and training work in the educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Key words: Police Horting, training, elements of boxing, safety, program, training technique, law enforcement forces, Ministry of Internal Affairs of Ukraine, fighting, duty, offenders, psychological and physical training, results.

Эдуард Еременко.

Учебно-тренировочная деятельность и самоподготовка в полицейском хортинге.

В статье описана разработанная автором программа и применена методика проведения занятий по полицейскому хортингу с личным составом специальных подразделений Министерства внутренних дел Украины, что будет способствовать более эффективной подготовке сотрудников правоохранительных органов к ведению боевых действий, выполнению ими служебных обязанностей и задач в условиях обостренного конфликта с правонарушителями, а также внедрению на государственном уровне методики полицейского хортинга в другие силовые ведомства и правоохранительные органы. Освещены: тактическая силовая подготовка по методике полицейского хортинга, психологическая подготовка, оценка эффективности методики проведения занятий по полицейскому хортингу с личным составом специальных подразделений Министерства внутренних дел Украины. Эффективность методики тренировок доказала необходимость и перспективу дальнейшего научного исследования по данной теме, а также разработки конспектов тренировочных занятий с полицейского хортинга и планирования учебно-тренировочной работы в образовательных учреждениях системы Министерства внутренних дел Украины.

Ключевые слова: полицейский хортинг, тренировки, элементы бокса, техника безопасности, программа, методика занятий, сотрудники правоохранительных органов, Министерство внутренних дел Украины, боевые действия, исполнение служебных обязанностей, правонарушители, психологическая и физическая подготовка, результаты.