

Damian Bartnicki

**METODYKA PROWADZENIA ZAJĘĆ
Z ZAKRESU TAKTYKI I TECHNIK
INTERWENCJI**

Słupsk 2013
Szkoła Policji w Słupsku

Materiał dydaktyczny opracowany w Szkole Policji w Słupsku do użytku wewnętrznego Policji – może być reprodukowany przez policjantów przygotowujących się do realizacji zadań służbowych. Materiału nie wolno reprodukować ani wykorzystywać w innych celach lub dla innych podmiotów zewnętrznych bez zgody Wydawcy.

Według stanu prawnego na listopad 2013 r.

ISBN 978-83-88182-23-5

Wydawnictwo Szkoły Policji w Słupsku
Redakcja tekstu i redakcja techniczna: Grażyna Szot
Projekt okładki: Marcin Jedynak
Słupsk 2013

Spis treści

Wstęp	5
1. Metodyka nauczania zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji	11
1.1. Zasady kształcenia	11
1.2. Metody prowadzenia zajęć	14
1.3. Formy organizacyjne	16
2. Szkolenie technik interwencji	19
3. Kształtowanie sprawności fizycznej	21
Załączniki	24
Bibliografia	30

Wstęp

Taktyka i techniki interwencji jako przedmiot nauczania w szkoleniu policyjnym to wieloetapowy, zaplanowany proces pedagogiczny, w ramach którego policjant uczy się stosowania środków przymusu bezpośredniego zgodnie z zasadami taktyki i obowiązującymi przepisami, doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne oraz nabywa do tego niezbędną wiedzę. Celem zajęć z zakresu taktyki i techniki interwencji jest m.in. nauczanie i doskonalenie:

- zapewnienia sobie oraz innym osobom bezpieczeństwa podczas interwencji,
- stosowania środków przymusu bezpośredniego zgodnie z obowiązującym prawem,
- zmuszenia do wykonywania poleceń,
- pokonywania czynnego i biernego oporu,
- odparcia czynnej napaści,
- obezwładniania agresywnych osób,
- kształtowania oraz rozwijania sprawności fizycznej i cech wolicjonalnych.

Zajęcia z zakresu taktyki i techniki interwencji dzielą się na techniki interwencji, taktykę interwencji i kształtowanie sprawności fizycznej.

Definicja taktyki i technik interwencji zakłada wieloetapowość procesu kształcenia policjantów. Zasadniczym ogniwem kształcenia policjantów są szkolenia zawodowe, realizowane jako szkolenie zawodowe podstawowe, oraz szkolenie dla absolwentów szkół wyższych. Szkolenia odbywają się w systemie stacjonarnym na terenie szkół policyjnych oraz w Wyższej Szkole Policji. W szczególnie uzasadnionych przypadkach komendant główny Policji może zezwolić słuchaczowi na szkolenie w systemie samokształcenia kierowanego.

Dla zachowania ciągłości procesu kształcenia konieczne jest prowadzenie doskonalenia zawodowego, którego celem jest nabywanie, aktualizowanie, pogłębianie wiedzy i umiejętności zawodowych policjanta, wymaganych przy wykonywaniu zadań i czynności służbowych, a także uzyskanie przez niego dodatkowych uprawnień, w tym uprawnień instruktorskich.

Doskonalenie zawodowe policjantów organizowane jest jako doskonalenie centralne, doskonalenie lokalne oraz doskonalenie zewnętrzne. Doskonalenie centralne prowadzone jest przez szkoły policyjne oraz Wyższą Szkołę Policji w Szczytnie w formie kursów specjalistycznych lub innych przedsięwzięć. Realizowane jest w systemie stacjonarnym. Doskonalenie lokalne prowadzone jest przez jednostki organizacyjne Policji lub komórki organizacyjne tych jednostek, w formie instruktażu prowadzonego w zakresie niezbędnym do prawidłowego wykonywania zadań i czynności służbowych i obejmuje zajęcia mające na celu utrzymanie, a gdy jest to niezbędne również podnoszenie sprawności fizycznej i umiejętności strzeleckich policjantów. W uzasadnionych przypadkach, w których zaspokojenie potrzeb szkoleniowych nie jest wykonalne w doskonaleniu

centralnym lub lokalnym, przełożony może skierować policjanta na doskonalenie zewnętrzne prowadzone przez podmiot pozapolicyjny.

Zajęcia z zakresu taktyki i technik interwencji z definicji są procesem zaplanowanym. Na każdym etapie szkolenia policjanci nabywają wiedzę i umiejętności na podstawie planów i programów. Szkolenie podstawowe oraz szkolenie dla absolwentów szkół wyższych odbywają się zgodnie z programem właściwym dla danego szkolenia i planem zajęć ustalany przez kierownika jednostki szkoleniowej. W trakcie szkolenia słuchacz podlega bieżącej i okresowej ocenie, obejmującej przyswojenie wiedzy i opanowanie umiejętności określonych w obowiązującym dla danego szkolenia programie szkolenia zawodowego policjantów. Do określenia stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności stosuje się oceny w skali od 1 do 6. Jeżeli wynika to z programu szkolenia zawodowego policjantów lub wymaga tego charakter przekazywanej wiedzy czy kształconych umiejętności, do oceny stopnia przyswojenia wiedzy lub opanowania umiejętności może być stosowana dwustopniowa skala ocen z wpisem uogólnionym „zaliczono” („zal.”) albo „nie zaliczono” („nzal.”). Szkolenie podstawowe oraz szkolenie dla absolwentów szkół wyższych kończą się egzaminem końcowym, którego harmonogram na podstawie pakietu egzaminacyjnego określa kierownik jednostki szkoleniowej przeprowadzającej egzamin lub osoba przez niego upoważniona. Absolwent szkolenia otrzymuje świadectwo ukończenia szkolenia zawodowego zawierające ogólny wynik nauki oraz ocenę z egzaminu końcowego.

Doskonalenie centralne jest organizowane i prowadzone na podstawie rocznego planu doskonalenia, sporządzanego przez komendanta-rektora Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie oraz komendanta szkoły policyjnej w uzgodnieniu z kierownikiem komórki organizacyjnej Komendy Głównej Policji właściwej w sprawach szkolenia. Kursy specjalistyczne odbywają się na podstawie programu nauczania określonego przez komendanta głównego Policji. Doskonalenie centralne organizowane w formie innych przedsięwzięć jest prowadzone na podstawie programu ustalonego przez komendanta szkoły policyjnej lub komendanta-rektora Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie. Jeżeli wymaga tego charakter przekazywanej wiedzy lub kształconych umiejętności, słuchacz danego kursu specjalistycznego może podlegać okresowej ocenie, a kurs może kończyć się egzaminem końcowym. W takiej sytuacji absolwent otrzymuje świadectwo ukończenia tego kursu z wpisanym ogólnym wynikiem nauki oraz oceną z egzaminu końcowego. W innych przypadkach na świadectwie ukończenia kursu w miejsce wyniku stosuje wpis „pozytywnym”, a zamiast oceny z egzaminu końcowego stosuje się przekreślenie.

Doskonalenie lokalne prowadzi się na podstawie planu i programu opracowanych przez kierownika jednostki organizacyjnej Policji, a w Komendzie Głównej Policji – dyrektora biura lub równorzędnej komórki organizacyjnej, w której realizowane jest doskonalenie. W programie uwzględnia się określone

przez komendanta głównego Policji założenia, zasady i kryteria przeprowadzania sprawdzianów z wyszkolenia strzeleckiego i sprawności fizycznej.

Głównym zadaniem zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji jest nauczanie i doskonalenie umiejętności stosowania środków przymusu bezpośredniego. Znaczna część szkolenia poświęcona jest wykorzystaniu siły fizycznej (techniki obrony i ataku oraz sposoby zmuszania osoby do wykonania poleceń). Wspomniane zadania realizowane są z wykorzystaniem technik walki zaczerpniętych z różnych sportów, sztuk czy systemów walki. Nie można jednak stawiać znaku równości pomiędzy jakimkolwiek sportem a zajęciami z zakresu taktyki i technik interwencji. Taktyka i techniki interwencji nie są i nie były sportem. Dla przykładu: policjant nie uczy się boksu, a jedynie wykorzystania ciosów i obron przed nimi w interwencjach policyjnych. Powodem takiego stanu rzeczy są rozbieżne cele tych dwóch dziedzin wiedzy i umiejętności. Cele nauczania taktyki i technik interwencji wynikają z ustawy o Policji, a nie z przepisów danej dyscypliny sportu. Techniki interwencji to nie samoobrona, choć w pewnym stopniu te dwie dyscypliny mogą zawierać wspólne cele. W ramach nauczania i doskonalenia umiejętności można wprowadzać elementy rywalizacji, co zwiększa dynamikę zajęć i zaangażowanie ćwiczących funkcjonariuszy. Techniki obezwładniania osób są jedną z konkurencji podczas Turnieju Par Patrolowych „Patrol Roku”, organizowanego co roku przez Szkołę Policji w Słupsku. Policjanci – zawodnicy wykonują techniki interwencji, prezentując tym samym swoje przygotowanie do zadań służbowych, lecz o bezpośredniej walce wręcz nie ma tu mowy. Podobnie można się odnieść do wojskowej walki wręcz. Na rynku wydawniczym są dostępne publikacje z tego zakresu i mimo że część rozwiązań może znaleźć zastosowanie w szkoleniu policji, to należy pamiętać, że zadaniem żołnierza na polu walki jest neutralizacja celu za wszelką cenę, ale w żaden sposób nie odnosi się to do policyjnych zadań.

Ze względu na powyższe taktyka i techniki interwencji jawią się nam jako specyficzny dział wiedzy i umiejętność, których kształt determinują zadania Policji. Jeżeli funkcjonariusz uczy się zakładania kajdanek, to w domyśle powinien wiedzieć, iż jest to jeden z elementów m.in. zatrzymania osoby. Stosowanie jakichkolwiek ciosów może wynikać tylko z odpierania zamachu na życie lub zdrowie.

Największy nacisk w szkoleniu z zakresu taktyki i technik interwencji kładziony jest na wykorzystanie środków przymusu bezpośredniego pozostających na indywidualnym wyposażeniu policjanta (siła fizyczna, pałka służbowa, kajdanki oraz broń palna). Znajomość poszczególnych elementów technicznych musi ściśle korespondować z taktyką ich stosowania. Funkcjonariusz musi wiedzieć, kiedy zastosowanie danej techniki będzie najwłaściwsze – mówimy wtedy o taktyce pojedynczego elementu. **W szerszym znaczeniu taktyka interwencji to racjonalne wykorzystanie środków interwencji w celu efektywnego jej przeprowadzenia.**

Na taktykę działania podczas interwencji składają się m.in.¹:

- obowiązujące przepisy prawa,
- doświadczenie policjantów,
- reguły interwencyjnego postępowania,
- elementy sytuacji interwencyjnej,
- znajomość zachowań ludzkich – psychiki,
- umiejętność szybkiego podejmowania decyzji,
- sprawność fizyczna policjantów,
- umiejętność stosowania technik interwencji,
- wyposażenie i uzbrojenie policjantów.

Policja jako uzbrojona, umundurowana formacja swoje funkcjonowanie zawdzięcza *Ustawie z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji*. Ustawa oraz akty wykonawcze do niej określają zadania, uprawnienia Policji oraz prawa i obowiązki jej funkcjonariuszy. Policjant stosując środki przymusu bezpośredniego, musi postępować zgodnie z przypadkami, zasadami oraz warunkami ich użycia, a także zgodnie z zasadami etyki zawodowej policjanta.

Jednym z głównych zadań zajęć z zakresu taktyki i techniki interwencji jest kształtowanie sprawności fizycznej. Sprawność fizyczna to gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych, wymagających siły, szybkości, gibkości, zwinności i wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych na odpowiednich uzdolnieniach ruchowych i stanie zdrowia². Dobór do Policji zaczyna się już na etapie procesu rekrutacji. Ustawodawca określa, iż służbę w Policji może pełnić obywatel posiadający zdolność fizyczną i psychiczną do służby w formacjach uzbrojonych. Jednym z etapów postępowania kwalifikacyjnego jest test sprawności fizycznej. Polega on na pokonaniu toru przeszkód, a o wyniku decyduje czas. Każdy policjant w ramach swoich ustawowych obowiązków jest zobligowany utrzymywać sprawność fizyczną zapewniającą wykonywanie przez niego zadań służbowych, w szczególności poprzez udział w doskonaleniu zawodowym. Kształtowanie sprawności fizycznej może odbywać się w formie odrębnych zajęć lub stanowić cel pośredni realizowany podczas rozgrzewki, zwłaszcza w jej części specjalistycznej.

Służba w Policji jest przede wszystkim wymagająca pod względem odporności psychicznej. Policjanci podejmując swoje zadania służbowe, nierzadko wykazują oznaki zniechęcenia i wyczerpania mogące prowadzić do wypalenia zawodowego. Zajęcia z zakresu taktyki i techniki interwencji ze względu na swoją specyfikę wpływają na rozwijanie cech wolicjonalnych, takich jak wytrwałość, opanowanie, cierpliwość, zdyscyplinowanie czy pewność siebie, kształtują cechy charakteru pod kątem pokonywania przeszkód zewnętrznych

¹ K. Łagoda, R. Częścik, *Vademecum interwencji policyjnych*, Szczytno 2004.

² Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa 1994.

(np. wytrzymałość) oraz wewnętrznych (np. panowanie nad sobą). Dodatkowo wysiłek fizyczny pozwala na chwilę zapomnieć o codziennych problemach i w związku z tym na odpoczynek psychiczny.

Słuchacz w ramach zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji zdobywa wiedzę potrzebną do świadomego stosowania nauczanych technik. Poznaje podstawy anatomii, biomechaniki oraz fizjologii, co ma bezpośrednie przełożenie na skuteczność stosowania różnych form obrony i ataku. Znajomość podstaw psychologii pozwala przewidywać, rozpoznawać i charakteryzować formy zagrożenia. Policjant musi wiedzieć, skąd może płynąć niebezpieczeństwo, w jaki sposób może je neutralizować oraz jak w ramach samokształcenia podnosić swoją sprawność fizyczną.

1. Metodyka nauczania zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji

W szkolnictwie policyjnym przedmiot taktyka i techniki interwencji w porównaniu do innych przedmiotów nauczania zachowuje największą odrębność. Przed wykładowcą stawiane są swoiste zadania, ponieważ podczas zajęć stale zmieniają się ustawienie słuchaczy, miejsce ćwiczeń, charakter i treść ruchu, przybory, natężenie wysiłku, jego pozycja wobec grupy, warunki bezpieczeństwa i związane z tym ryzyko osobiste ćwiczących, skala napięć emocjonalnych³. Zajęcia z zakresu taktyki i techniki interwencji ze względu na swój charakter są podobne do lekcji wychowania fizycznego oraz treningu sportowego. Mając powyższe na uwadze, metodykę nauczania taktyki i techniki należy oprzeć na teorii kultury fizycznej.

1.1. Zasady kształcenia

Podstawą wszelkiego postępowania pedagogicznego są zasady nauczania i nauczyciel przygotowując się do zajęć, winien uwzględniać pewne postulaty. Jednak sztywne trzymanie się form i norm postępowania dydaktycznego czy wyliczanie zasad nauczania nie będzie w pełni rozwiązywało określonych problemów, dlatego każdy nauczyciel na podstawie własnej praktyki pedagogicznej powinien ustalić zbiór zasad nauczania, których będzie przestrzegał i którymi będzie się kierował w opracowaniu dydaktycznym określonych treści⁴. Wynika to z przekonania, że nie ma zasad, które odnosiłyby się do każdego systemu nauczania bez wyjątku, ponadto w różnych systemach mogą być przyjęte zasady przeciwne sobie – wprost wykluczające się⁵. Na gruncie policyjnym, w zakresie nauczania taktyki i technik interwencji wykorzystuje się następujące zasady nauczania, które są najczęściej wymieniane w tradycyjnej dydaktyce:

- pogładowości,
- przystępności,
- stopniowego natężenia wysiłku,
- świadomości i aktywności,
- systematyczności,
- trwałości wiedzy uczniów,
- wszechstronności,
- zmienności pracy mięśniowej.

³ J. Jakubowski, *Strach jako czynnik dezorganizacyjny zachowania uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego*, WFiHSz 1978, nr 8.

⁴ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania fizycznego*, Zielona Góra 2011.

⁵ W. Pomykało, *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa 1993.

Zasada poglądowości – jest oparta na wywołaniu u słuchacza wyobrażenia ruchowego i wzbudzenia chęci naśladowania. Cel ten można osiągnąć poprzez zastosowanie w nauczaniu pokazu, filmów dydaktycznych, nagrań prawdziwych sytuacji. Mając na uwadze zasadę poglądowości, wykładowca powinien dbać o to, aby⁶:

- pierwszy pokaz odbył się w naturalnych warunkach, w odpowiednim rytmie i odpowiedniej szybkości,
- bezpośrednio po nim drugi pokaz był wykonany w zwolnionym tempie (przy zwróceniu jednocześnie uwagi na najistotniejsze elementy danego ćwiczenia lub elementy szczególnie trudne),
- pokaz był wykonany tylko przez nauczyciela lub słuchacza do tego przygotowanego,
- pokaz był zbliżony do ideału,
- przy ćwiczeniach trudnych stosowano ochronę lub asekurację.

Zasada przystępności – zakłada, iż nauczane treści muszą być tak dobrane, aby słuchacz był do nich właściwie przygotowany motorycznie oraz merytorycznie. Zajęcia z zakresu taktyki i techniki interwencji stanowią swoistą ciągłość. Słuchacz, który ma braki w wykształceniu, nie będzie w stanie właściwie przyswajać nowych treści. Podczas stosowania tej zasady w procesie nauczania należy kierować się następującymi regułami⁷:

- przechodzić od tego, co jest dla słuchacza bliskie, do tego, co dalsze, od ćwiczeń znanych do nieznanych i tego, co nowe, od ćwiczeń łatwych do trudniejszych,
- uwzględniać różnice w tempie pracy i stopniu zaawansowania słuchaczy.

Zasada stopniowego natężenia wysiłku – określa potrzebę doboru ćwiczeń z uwzględnieniem procesów zmęczenia występujących u słuchaczy. Zajęcia należy rozpoczynać od ćwiczeń o małej intensywności, a następnie przechodzić do ćwiczeń intensywnych, wyczerpujących. Zadania o dużym ładunku emocjonalnym (np. walki zadaniowe) umieszczamy pod koniec części głównej zajęć.

Zasada świadomości i aktywności – opiera się na właściwym motywowaniu słuchaczy. Szkolnictwo policyjne to kształcenie osób dorosłych, w którym procesy motywacyjne są głównym motorem potrzeby zdobywania wiedzy. Jeżeli wykładowca potrafi zachęcić grupę do ćwiczeń poprzez uzmysłowienie celu, wywołuje tym samym dużą aktywność podczas zajęć oraz w samodoskonaleniu w czasie wolnym od zajęć programowych⁸. Zgodnie z zasadą świadomości i aktywności tuż przed rozpoczęciem części głównej należy za-

⁶ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

⁷ Tamże.

⁸ J. Strelau (red.), *Psychologia, podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk 2008.

poznać słuchaczy z celem zajęć. Konieczne jest również wskazanie, iż nauczane treści będą potrzebne zarówno w dalszym nauczaniu, jak i w pełnionej przez policjantów służbie. Aby osiągnąć dużą aktywność, należy⁹:

- prowadzić zajęcia atrakcyjnie i ciekawie,
- stosować dużą ilość przyborów, przyrządów i pomocy naukowych,
- stosować odpowiedni system kar i nagród,
- stale motywować słuchaczy do większego wysiłku.

Zasada systematyczności – w świetle specyfiki wychowania fizycznego opiera się na trzech fazach, które muszą wystąpić w odpowiedniej kolejności na wszystkich zajęciach, tzn.:

- 1) należy powtarzać treści z poprzedniej części materiału,
- 2) następnie nauczać nowych treści,
- 3) na zakończenie realizować ćwiczenia przygotowujące do kolejnych zajęć.

Zasada systematyczności jest jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na procesy zapamiętywania i utrwalania. Dzięki niej nauczanie przebiega płynniej i naturalniej.

Zasada trwałości wiedzy – uświadamia, iż zapamiętywanie nie zależy wyłącznie od trudności samych nauczanych treści, ale również od stosunku słuchacza do tych treści. Można wysunąć wniosek, iż łatwiej jest się uczyć materiału, który wydaje się nam bardzo ważny lub interesujący. Ludzka pamięć jest wybiórcza, co powoduje, iż jedne umiejętności mogą być łatwiej nauczane od innych.

Mając powyższe na uwadze, należy pamiętać, aby zainteresować słuchaczy tematem i wytworzyć właściwą motywację do uczenia się poprzez wielokrotne powtórzenia. Utrwalanie nauczanych treści może być prowadzone dopiero po właściwym zrozumieniu problematyki zajęć. Na trwałość wiedzy ma wpływ bieżące systematyzowanie nauczanych treści. Po zrealizowaniu danej partii materiału omawiamy to, co było do tej pory nauczane, oraz prosimy o zaprezentowanie tych treści. Takie postępowanie bardzo dobrze wpływa na zapamiętywanie i utrwalanie. Najważniejszym postulatem zasady trwałości wiedzy jest systematyczna kontrola oraz ocena opanowania przez słuchaczy materiału.

Zasada wszechstronności – polega na prowadzeniu zajęć w taki sposób, aby nauczanie umiejętności i wiadomości było jak najbardziej kompleksowe. Zajęcia muszą oddziaływać na sferę motoryczną i psychiczną słuchacza, a także na jego rozwój intelektualny oraz na postępowanie zgodne z zasadami panującymi w zhierarchizowanej formacji mundurowej, w tym z etyką zawodową policjanta.

⁹ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

Zasada zmienności pracy mięśniowej – określa właściwy dobór ćwiczeń pod względem charakteru pracy mięśniowej. Jednym z celów zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji jest kształtowanie sprawności fizycznej. Aby rozwój motoryczny policjanta w sposób właściwy postępował, należy stworzyć aparatowi mięśniowemu sprzyjające warunki do rozwoju. Ćwiczenia kształtujące o dużej intensywności należy przeplatać z ćwiczeniami o mniejszym natężeniu wysiłku. Nie należy stosować bezpośrednio po sobie ćwiczeń oddziałujących na tę samą grupę mięśniową lub zdolność motoryczną. Po ruchach dynamicznych, zwawych należy stosować ruchy spokojne, płynne. Wykładowca podczas zajęć powinien przeplatać ćwiczenia statyczne z dynamicznymi, łatwe z trudnymi, wymagające skupienia z ćwiczeniami rozluźniającymi.

1.2. Metody prowadzenia zajęć

W celu zachowania właściwego procesu nauczania wykładowca musi dobrać do każdego zajęcia oraz nauczanych treści odpowiednią metodę nauczania. Metoda to zbiór czynności, środków i sposobów postępowania, stosowanych świadomie do osiągnięcia określonego celu¹⁰. W literaturze funkcjonują różne systematyki metod prowadzenia zajęć. W odniesieniu do zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji może znaleźć zastosowanie następujący podział¹¹:

- metody pogładowe,
- metody słownego ujęcia,
- metody działania praktycznego.

Metody pogładowe – oddziałują na analizator wzroku i opierają się na zasadzie pogładowości. Nauczanie ruchów lub ich łańcuchów rozpoczyna się od pokazu, demonstracji, wykorzystania ilustracji, rysunków, zdjęć, filmów dydaktycznych lub nagrań rejestrujących autentyczne wydarzenia itp. Stosując tę metodę, wykładowca musi umiejętnie kierować uwagę słuchaczy. To on odpowiednio zmienia ustawienie obserwatora (grupy) i nakazuje mu obserwację miejsc i ruchów istotnych dla całości.

Metody słownego ujęcia – oddziałują na analizator słuchu i wynikają wprost z zasady świadomości i aktywności słuchacza. Zastosowanie mają tu opis, objaśnienie, pogadanka. Aby były skuteczne podczas zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji, muszą być proste i zrozumiałe dla słuchaczy. Nierzadko bywa, iż te metody stosuje się indywidualnie do słuchaczy, gdy nie mogą oni dostatecznie zrozumieć nauczanych umiejętności.

¹⁰ Tamże.

¹¹ M. Niewiadomski, *Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego*, cz. I, Warszawa 1970.

Metody działania praktycznego – oddziałują na analizator sensomotoryczny.

Podczas wykonywania określonych ruchów pobudza się tzw. pamięć mięśniową, a następnie doskonalą się to, co zostało zapamiętane. Słuchacz wielokrotnie powtarzając wzorzec ruchu, dąży do wytworzenia nawyku lub stereotypu ruchowego.

Wszystkie trzy metody stosuje się równocześnie. Słuchacz musi zobaczyć wzorcowe wykonanie ruchu, usłyszeć, jak ten ruch ma być wykonany, i samodzielnie wykonać go, aby zrozumieć, co i w jaki sposób ma zrobić, a następnie poprzez wielokrotne powtórzenia dojść do ruchu idealnego.

W odniesieniu do nauczania nowych zadań ruchowych, zwłaszcza z zakresu nauczania technik interwencji, mają zastosowanie następujące metody¹²:

- syntetyczna (całościowa),
- analityczna (częstkowa),
- kombinowana (kompleksowa, mieszana).

Metoda syntetyczna – polega na nauczaniu danej techniki w całości, bez rozdzielania na fazy, z zachowaniem chronologii całej struktury ruchu. Jest to najbardziej naturalna metoda nauczania, lecz nadaje się do przekazywania prostych, niezłożonych form ruchu.

Wadą tej metody jest możliwość, przy niewłaściwym nadzorze wykładowcy, utrwalania zbędnych nawyków, które potem bardzo trudno wyeliminować, ponadto poszczególne części techniki utrwalają się w niejednakowym stopniu, a części wyjątkowo trudne wykonuje się często niedokładnie.

Metoda analityczna – znajduje zastosowanie w nauczaniu technik złożonych.

Polega na rozdzieleniu danej techniki na części składowe. Każda część uczona jest osobno, a następnie łączy się je w jedną całość.

Metodę tę stosuje się w celu ułatwienia nauczania skomplikowanych struktur ruchowych, których przyswojenie metodą syntetyczną byłoby trudne. Stopień rozczłonkowania nauczanej techniki na części składowe zależy od indywidualnego stopnia usprawnienia i zdolności słuchaczy. Wykładowca musi mieć świadomość, iż poszczególne elementy nie stanowią samej techniki, że dopiero w połączeniu z innymi przyjmują zamkniętą i sensowną postać ruchową. W metodzie analitycznej pewną trudność może sprawiać faza łączenia części składowych w jedną całość. Wadą tej metody jest możliwość powstawania przyruchów w końcowym etapie nauczania, które należy bezwzględnie eliminować.

Metoda kombinowana – polega na naprzemiennym stosowaniu metody syntetycznej i analitycznej. Kształcenie rozpoczyna się od nauczania technik

¹² L. Denisiuk, A. Kalinowski, *Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego*, cz. I, Warszawa 1970.

w całości, a następnie wybiera się fragmenty, które się doskonalą, aby finalnie wrócić do doskonalenia techniki w pełnej formie.

Stosowanie tej metody pozwala skorzystać ze wszystkich zalet poprzednich metod, wymaga jednak pewnego doświadczenia dydaktycznego wykładowcy. Właściwe posługiwanie się metodą kombinowaną gwarantuje osiągnięcie celów nauczania złożonych form ruchowych.

1.3. Formy organizacyjne

Zajęcia z zakresu taktyki i technik interwencji wymagają od wykładowcy stosowania różnorodnych rozwiązań porządkowych, organizacyjnych i ćwiczebnych, aby przebieg ćwiczeń w czasie i przestrzeni był skuteczny oraz zapewniał osiągnięcie zakładanych celów. Formy prowadzenia zajęć – czyli określone sposoby organizacji ćwiczeń i realizacji konkretnych zadań ruchowych odnoszące się do właściwego wykorzystania czasu i przestrzeni – są ściśle powiązane z metodami ich realizacji. Stosowanie podstawowych form organizacyjnych stanowi podłoże sukcesu w realizacji zadań szczegółowych i celów operacyjnych procesu kształcenia.

Umiejętność organizowania procesu nauczania z zakresu taktyki i technik interwencji należy do podstawowych powinności wykładowcy. Nie ma w szkolnictwie policyjnym drugiego takiego przedmiotu, w którym organizacja zajęć odgrywałaby tak ważną rolę. Dobra organizacja zajęć pozwala zintensyfikować proces dydaktyczny, stwarza warunki do nauczania i doskonalenia umiejętności oraz ma pozytywny wpływ na bezpieczeństwo słuchaczy. Istotą dobrej organizacji zajęć o charakterze umiejętnościowym jest posługiwanie się okresowymi normami i regułami (formami organizacyjnymi), które dzielą się na:

- formy podziału słuchaczy,
- formy porządkowe,
- formy prowadzenia zajęć.

Formy podziału słuchaczy¹³:

- a) dobór celowy:
 - stała,
 - sprawnościowa,
 - sprawnościowo-zmienna,
- b) dobór losowy:
 - drużyny,
 - grupy,
 - pary.

¹³ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

Formy porządkowe¹⁴:

a) ustawienia podstawowe:

- szereg,
- dwusereg,
- rząd,
- dwurząd,
- szyk marszowy,

b) ustawienia ćwiczebne:

- luźna gromadka,
- uliczka,
- półkole,
- czworobok,
- trójkąt,
- koło czołem do wewnątrz,
- kolumna ćwiczebna,
- inne,

c) odliczanie oraz zwroty w miejscu i w ruchu, itp.

Formy prowadzenia zajęć:

- frontalna,
- w zespołach,
- w zespołach z dodatkowymi zadaniami,
- stacyjna,
- obwodu ćwiczebnego,
- indywidualna.

Forma frontalna – jest to sposób prowadzenia zajęć polegający na tym, że wszyscy słuchacze w tym samym czasie i miejscu wykonują identyczne ćwiczenia. Wykładowca określa pozycję wyjściową i końcową ćwiczenia, czas, liczbę powtórzeń, przerwę pomiędzy ćwiczeniami, a także steruje intensywnością ćwiczenia.

Frontalny sposób prowadzenia zajęć znajduje zastosowanie przede wszystkim w czasie rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących, w nauczaniu lub doskonaleniu prostych umiejętności ruchowych. Forma frontalna powinna mieć również zastosowanie w każdym przypadku, gdy chcemy poprawić i kształtować zdolności motoryczne. Tylko ćwiczenia wykonywane z odpowiednią intensywnością dają szansę poprawy siły, szybkości, wytrzymałości. Prowadzenie zajęć w sposób frontalny umożliwia wykładowcy doskonałą realizację czynności kontrolnych. Wadą tego sposobu prowadzenia zajęć jest ograniczona do minimum kreatywność słuchaczy.

¹⁴ S. Strzyżewski, *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1996.

Forma zajęć w zespołach – polega na podziale plutonu (grupy) na dwa lub więcej zespołów oraz przydzieleniu konkretnych zadań ruchowych do wykonania. Ćwiczenia wykonywane przez zespoły mogą być takie same lub inne, zależy to w dużej mierze od stopnia trudności i złożoności ćwiczenia. Planowanie różnorodnych ćwiczeń dla zespołów powinno zapewniać przestrzeganie zasady wszechstronności, zmienności pracy mięśniowej i stopniowego natężenia wysiłku.

Główny cel zajęć powinien być realizowany przez zespół, który jest bezpośrednio nadzorowany przez wykładowcę. Pozostałe zespoły mogą wykonywać ćwiczenia przygotowujące lub pomocnicze. Czas ćwiczeń oraz zmiany zadań wykonywanych przez zespoły określa wykładowca.

Forma zajęć w zespołach z dodatkowymi zadaniami – to sposób prowadzenia zajęć, w którym ogranicza się lub eliminuje przerwy między ćwiczeniami. Zastosowanie tej metody pomaga w utrzymaniu dynamiki zajęć realizowanych w dużych plutonach (grupach ćwiczebnych).

W celu zwiększenia intensywności lekcji oraz efektywnego wykorzystania czasu zajęć stosuje się dodatkowe zadania, które wykładowca musi dobierać w sposób świadomy i przemyślany.

Zasady doboru ćwiczeń dodatkowych:

- zadania dodatkowe muszą angażować inne partie mięśni w porównaniu z realizacją zadania głównego,
- słuchacz wykonuje zadanie dodatkowe dopiero po wykonaniu zadania głównego na stacji i wraca do zespołu,
- zadania dodatkowe mogą mieć charakter ćwiczeń wyrównawczych lub usprawniających,
- wykonywanie zadań dodatkowych nie powinno wymagać ochrony współćwiczących lub wykładowcy,
- ćwiczenia dodatkowe muszą być proste i znane ćwiczącym,
- zadania dodatkowe powinny wdrażać ćwiczących do samokontroli i samooceny.

Forma stacyjna (strumieniowa) – znajduje zastosowanie przede wszystkim w kształtowaniu sprawności fizycznej. Polega na ustawieniu na określonej przestrzeni szeregu stacji, na których słuchacze będą wykonywać ustalone zadania ruchowe, poruszając się jeden za drugim. Przerwa następuje dopiero po pokonaniu wszystkich stacji.

Tory ćwiczebne mogą być sztuczne, naturalne lub mieszane. Przygotowanie torów sztucznych polega na wykorzystaniu dostępnych pomocy dydaktycznych, sprzętu i urządzeń sportowych, które są ustawione w określony sposób. Tory naturalne to wykorzystanie ukształtowania terenu oraz przeszkód naturalnych (np. drzewa, strumyki, rowy, skałki). Tory mieszane to połączenie obu koncepcji, czyli ustawienie w terenie dodatkowych urządzeń i przyborów sportowych. Przyjmuje się, że tor przeszkód powinien składać się z 6–14 stanowisk.

Tory przeszkód mogą mieć charakter zamknięty lub otwarty. Tempo i czas ćwiczeń na poszczególnych stacjach należy tak dobierać, aby pokonywanie toru było płynne i odpowiednio szybkie. W formie stacyjnej realizowany jest test sprawności fizycznej w ramach dobru dla kandydatów do służby w Policji.

Forma obwodu ćwiczebnego – polega na bardzo ekonomicznym wykorzystaniu czasu zajęć, co znacznie podnosi intensywność ćwiczeń, dlatego stosuje się ją przede wszystkim w kształtowaniu sprawności fizycznej.

Podobnie jak w poprzedniej formie wykładowca jest zobligowany do przygotowania odpowiednich stacji. Ustawione są one w taki sposób, aby łatwo można było się między nimi przemieszczać bez zbędnej zwłoki. Najczęściej trasą poruszania się jest koło lub elipsa. Obwód ćwiczebny powinien zawierać od 6 do 14 stacji. Ćwiczenie rozpoczyna się od rozstawienia wszystkich słuchaczy na stacjach. Każdy ćwiczący (lub grupa) wykonuje zadanie na danej stacji przez określony czas (zazwyczaj od 30 s do 1 min), po czym następuje przerwa i przechodzi do następnej stacji.

Obwód ćwiczebny powinien się opierać na zasadzie wszechstronności oraz zmienności pracy mięśniowej.

Forma indywidualna – opiera się na aktywizowaniu kreatywności słuchaczy.

Pobudza ich wyobraźnię i inwencję twórczą. Wykładowca określa rodzaj zadania ruchowego do wykonania, a słuchacz samodzielnie dobiera sposób jego realizacji. Prowadzący zajęcia, stosując formę indywidualną, powinien zwracać szczególną uwagę na poprawność i jakość wykonywanych ćwiczeń oraz na stopień realizacji celu ćwiczenia.

Forma indywidualna może mieć zastosowanie w kształtowaniu zdolności kondycyjnych oraz koordynacyjnych, jak również w doskonaleniu umiejętności ruchowych. Stosuje się ją także w celu określenia poziomu opanowania umiejętności przez słuchacza. Forma indywidualna daje prowadzącemu zajęcia pewien rodzaj informacji zwrotnej o skuteczności przyjętych przez niego metod, form i środków pracy¹⁵.

2. Szkolenie technik interwencji

Proces szkolenia umiejętności z zakresu taktyki i technik interwencji można zasadniczo podzielić na cztery wzajemnie powiązane z sobą i zależne od siebie oraz występujące kolejno po sobie etapy:

– etap I – zrozumienie techniki,

¹⁵ S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1986.

- etap II – nauczanie się wykonania techniki,
- etap III – automatyzacja,
- etap IV – doskonalenie techniki w warunkach zbliżonych do naturalnych.

W pierwszym etapie nauczania w umyśle słuchacza powstaje ogólny obraz techniki. Poznaje on ogólną wiedzę, istotę ruchu i charakterystykę działań. Ważne jest, aby technika była postrzegana jako spójny akt ruchowy.

W drugim etapie rozpoczyna się praktyczna nauka danej techniki. Początkowo słuchacz próbuje wykonywać ruchy, odtwarzając je z obrazu wytworzonego w umyśle w poprzednim etapie i jednocześnie sprawdzając, czy zapamiętany model znajduje potwierdzenie w rzeczywistości. Aby słuchacz dobrze czuł nauczaną technikę, musi początkowo wykonywać ją powoli. W zależności od stopnia złożoności nauczanego aktu ruchowego wykładowca dobiera sobie metody: syntetyczną, analityczną lub kombinowaną. W tym stadium naturalne są duże napięcie, ogólna sztywność ruchów oraz występowanie przyruchów. W wykonaniu techniki bierze udział znacznie więcej mięśni, niż to niezbędne do wykonania danego elementu ruchowego. Następnie słuchacz zaczyna wykonywać poszczególne elementy coraz płynniej i szybciej. W procesie nauki danej techniki tworzą się sensomotoryczne wzorce prawidłowego wykonywania ruchu. Słuchacz zapamiętuje, z jakich ruchów składa się technika oraz w jaki sposób jego ciało musi być zorientowane w przestrzeni. Formują się również zależności koordynacyjne dla danego ruchu.

Pierwsze dwa etapy są poświęcone zrozumieniu techniki oraz zapanowaniu nad jej podstawowymi zasadami ruchu. Dopiero na tej bazie słuchacz będzie ją dalej utrzymywał i doskonalił. Pamiętać należy, że umiejętność prawidłowego powtórzenia techniki na zajęciach nie oznacza jeszcze opanowania nawyku. To następuje dopiero w następnym etapie, gdy słuchacz nabywa zdolności do swobodnego wykonania technik w standardowych warunkach.

Trzeci etap, czyli automatyzacja nawyku, opiera się na wielokrotnych powtórzeniach, które stopniowo pozwalają nabyć swobody, lekkości i ekonomii ruchów, a tempo wykonania technik zbliżyć do maksymalnego, czyli takiego, które zapewni skuteczność podczas realnej interwencji. Ruchy stają się coraz bardziej skoordynowane, a nadmiarowość motoryczna zostaje wyeliminowana. Pojawia się swoboda ruchu oraz zdolność do precyzyjnego reagowania na bodźce wynikające z działań partnera lub instruktora. Początkowo daną technikę wykonuje się w zwolnionym tempie oraz w warunkach ułatwiających prawidłową jej realizację. Potem należy zwiększać poziom trudności poprzez łączenie poznanych technik w kombinację, zmiany odległości, zwiększenie aktywności partnera i inne czynniki. Następnie poznane wcześniej techniki doskonalą się w ramach rozbudowanych działań poprzez różnego rodzaju walki zadaniowe. W tej fazie szkolenia powstają procesy ustanowienia silnych odruchów warunkowych w układzie nerwowym. Określony zostaje stabilny, dynamiczny wzorzec nawyku ruchowego, następuje korekta już opanowanych umiejętności i rozwija się prędkość ich wykonania. Wyszukolenie policjanta musi zmierzać do

stworzenia stereotypu nie tylko w globalnym działaniu, ale także w zakresie technik stosowanych podczas przeprowadzania interwencji. O osiągnięciu celu kształcenia decydują umiejętności łączenia poszczególnych elementów w różne rozwiązania całościowe.

Ukoronowaniem całego procesu nauczania taktyki i techniki interwencji jest etap, w którym doskonalą się umiejętności w warunkach zbliżonych do naturalnych. W tym etapie słuchacz musi zmagać się z zadaniami problemowymi. Zajęć takich nie należy prowadzić w salach treningowych, lecz w specjalnie do tego przygotowanych obiektach symulacyjnych, w których sytuacje mają zaskakiwać policjantów. Dotychczasowe etapy szkolenia muszą wyposażać funkcjonariusza w narzędzia, na bazie których będzie w stanie poradzić sobie w każdej sytuacji interwencyjnej. Te zajęcia mogą być łączone z innymi dziedzinami wiedzy rzemiosła policyjnego, np. pierwszą pomocą przedmedyczną czy wykształceniem strzeleckim. Dopiero po pozytywnym zakończeniu ostatniego etapu procesu szkolenia można postawić tezę, iż policjant nauczył się danej techniki.

3. Kształtowanie sprawności fizycznej

Policjant, aby był w stanie w sposób właściwy realizować swoje ustawowe obowiązki, musi legitymować się odpowiednim poziomem sprawności fizycznej. Głównym celem zajęć z zakresu taktyki i technik interwencji jest jej kształtowanie i utrzymywanie. Pojęcie sprawności fizycznej nie doczekało się jednolitej definicji. Według Gilewicza jest to gotowość organizmu do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, gibkości, zwinności i wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych na odpowiednich uzdolnieniach ruchowych i stanie zdrowia¹⁶. Integralnym elementem sprawności fizycznej są cechy motoryczne.

Siła – stanowi podstawową cechę ludzkiej motoryczności. Decyduje o zdolności człowieka do zachowania dowolnego układu ciała w przestrzeni, warunkuje jego możliwości w zakresie nadawania ruchu własnemu ciału i przyspieszenia jego czynności oraz pokonania siły bezwładności, tarcia grawitacji, przyspieszenia i sprężystości przedmiotów. Siła mięśniowa zależy od przekroju i budowy anatomicznej mięśnia¹⁷. Głównym powodem niskiego poziomu siły jest brak ruchu i systematycznego treningu mięśni. Siłę dzielimy na ogólną i specjalną. Siłę mięśniową ogólną mierzymy dynamometrem, odległością

¹⁶ Z. Gilewicz, *Teoria wychowania...*, dz. cyt.

¹⁷ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

rzutu piłką lekarską znad głowy, liczbą podciągnięć na drążku, uginaniem i prostowaniem ramion w podporze przodem itd. Siła mięśniowa specjalna jest powiązana z techniką wykonania danej czynności. Poziom siły narasta wraz z systematycznym treningiem mięśni.

Szybkość – jest to zdolność człowieka do wykonania ruchów w minimalnym dla danych warunków odcinku czasu¹⁸. Pozwala na wykonanie dużej liczby ruchów w krótkim czasie. Na szybkość mają wpływ następujące czynniki¹⁹:

- konstytucja wrodzona (budowa ciała),
- konstytucja nabyta (stan ogólnego wytrenowania),
- aktualny stan zdrowia, odżywianie, wypoczęcie mięśni,
- stopień doskonałości nawyku ruchowego,
- wysiłek woli i stan psychiczny w momencie czynności ruchowych.

Możliwości szybkościowe człowieka przejawiają się jako zdolność do szybkiej reakcji na sygnał, wykonanie szybkich ruchów cyklicznych i acyklicznych oraz szybkość lokomocji²⁰. Czas reakcji na bodźce oraz wykonywanie szybkich ruchów poszczególnych części ciała są mocno uwarunkowane genetycznie i w małym stopniu podlegają rozwijaniu podczas treningu w odróżnieniu od szybkości lokomocyjnej, która za pośrednictwem odpowiednich ćwiczeń ulega polepszeniu.

Wytrzymałość – jest to zdolność do długotrwałego wykonywania jakiejkolwiek pracy bez obniżania jej wydajności²¹. Wytrzymałym nazywamy człowieka, który potrafi pokonywać znaczne opory i pracować w dłuższym czasie bez widocznych objawów zmęczenia. Podstawą fizjologiczną możliwości wytrzymałościowych człowieka jest sprawna praca układu krążenia i układu oddychania²². Na możliwości wytrzymałościowe człowieka mają wpływ także predyspozycje psychiczne i wolicjonalne. Najłatwiejszym sposobem określenia poziomu wytrzymałości jest pomiar czasu w biegu na długim dystansie. Miarą wytrzymałości może być czas powrotu tętna do normy po wykonaniu określonego wysiłku.

¹⁸ W.M. Zaciorski, *Kształtowanie cech motorycznych sportowca*, Warszawa 1970.

¹⁹ Z. Drozdowski, *Antropologia sportowa*, Poznań 1979.

²⁰ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

²¹ W.M. Zaciorski, *Kształtowanie cech...*, dz. cyt.

²² J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

Gibkość – oznacza zdolność organizmu do wielkiej obszerności ruchów²³. Gibkość związana jest zatem z zakresem ruchomości w stawach i zdefiniowana jako możliwość osiągnięcia dużej amplitudy wykonywanych ruchów²⁴. Amplituda ruchu uzależniona jest od²⁵:

- kształtu powierzchni stawowych i ich oddalenia od osi obrotu,
- ograniczeń kostnych oraz elastyczności więzadeł i torebek stawowych,
- masy sąsiadujących ze stawami mięśni oraz ich tonusu,
- pobudzenia i ukrwienia mięśnia powodującego ruch w stawie,
- temperatury otoczenia, pory dnia oraz wieku.

Gibkość ciała w pewnym stopniu jest przeciwstawna jego sile. Osoby o fenomenalnej gibkości z reguły są wątlej budowy ciała.

Zwinność – to umiejętność dokładnego i szybkiego wykonywania zmian kierunku ruchu całego ciała lub też jego części w toku podejmowanych czynności ruchowych²⁶. Według Drozdowskiego zwinność oznacza koordynację ruchową całego aparatu mięśniowego i kostnego oraz wzroku i słuchu²⁷. Jest to cecha motoryczna nabyta. Podniesienie jej poziomu uzyskuje się zgodnie z tymi samymi zasadami co metody kształcenia szybkości, lecz dodatkowo należy stosować ćwiczenia prowadzące do zwiększenia obszerności ruchów.

²³ Z. Drozdowski, *Antropologia...*, dz. cyt.

²⁴ T. Ulatowski, *Teoria i metodyka sportu*, Warszawa 1981.

²⁵ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania...*, dz. cyt.

²⁶ A. Barański, *Próba klasyfikacji nominalnych definicji znamion motoryczności człowieka*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 13, nr 3, Warszawa 1969.

²⁷ Z. Drozdowski, *Antropologia...*, dz. cyt.

Załączniki

Załącznik 1. Konspekt ramowy

Z A T W I E R D Z A M

Słupsk, 10 września 2013 r.

K O N S P E K T DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ W RAMACH DOSKONALENIA LOKALNEGO Z ZAKRESU TAKTYKI I TECHNIK INTERWENCJI

- 1. Przedmiot:**
taktyka i techniki interwencji.
- 2. Temat:**
Stosowanie środków przymusu bezpośredniego w postaci siły fizycznej oraz kajdanek.
- 3. Cele szkolenia:**
Po zakończeniu jednostki lekcyjnej słuchacz będzie umiał:
 - 1) obezwładnić osobę z wykorzystaniem uchwytu za głowę,
 - 2) obezwładnić osobę z wykorzystaniem duszenia,
 - 3) założyć kajdanki w postawie leżącej po uprzednim obezwładnieniu.
- 4. Zalecane pomoce dydaktyczne:**
 - mata do sportów walki,
 - kajdanki służbowe.
- 5. Miejsce prowadzenia zajęć:**
sala gimnastyczna Zakładu Karnego w Czerwonym Borze.
- 6. Czas realizacji zajęć:**
2 x 45 minut bez przerwy śródlekcyjnej.
- 7. Przebieg zajęć:**

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNE:

1. Sprawdzić, czy wszyscy słuchacze mogą uczestniczyć w zajęciach.
2. Sprawdzić obecność.
3. Polecieć zdjęcie biżuterii, upięcie włosów, poprawienie wyglądu umundurowania itp.
4. Sprawdzić przygotowanie obiektu do prowadzenia zajęć zgodnie z warunkami bezpieczeństwa.
5. Podać temat zajęć.
6. Wskazać cele szkolenia.
7. Umotywić słuchaczy – zgodnie z tematyką prowadzonych zajęć.
8. Określić warunki bezpieczeństwa podczas zajęć:
 - a) ćwiczenia przerywa się w przypadku:
 - otrzymania meldunku o naruszeniu zasad bezpieczeństwa,
 - kontuzji ćwiczącego,
 - powstania innego niebezpieczeństwa,
 - na komendę prowadzącego zajęcia,

- b) do obowiązków ćwiczących należy:
- bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
 - wykonywanie poleceń i komend prowadzącego zajęcia,
 - rozpoczęcie ćwiczeń na komendę określoną przez prowadzącego.

II. CZĘŚĆ ZASADNICZA

ROZGRZEWKA:

1. Rozgrzewka ogólna: ćwiczenia kończyn górnych i dolnych, mięśni szyi, karku i tułowia, ćwiczenia rozciągające stawy, marsze, biegi (trucht).
2. Rozgrzewka specjalistyczna: rozgrzanie mięśni stawów najbardziej narażonych na urazy w trakcie zajęć i biorących czynny udział w wykonywanych ćwiczeniach, ćwiczenia siłowe wykonywać indywidualnie lub w parach.

NAUCZANIE UMIEJĘTNOŚCI:

1. Obezwładnianie osoby z wykorzystaniem uchwytu za głowę.
2. Obezwładnianie osoby z wykorzystaniem duszenia.
3. Zakładanie kajdanek w postawie leżącej po uprzednim obezwładnieniu.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE:

ćwiczenia oddechowe, rozluźniające, korekcyjne wykonywane w miejscu i marszu.

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ:

1. Omówienie przebiegu zajęć.
2. Określenie stopnia opanowania wiedzy/umiejętności przez słuchaczy.
3. Przekazanie zaleceń do samokształcenia.

CZYNNOŚCI KOŃCOWE:

1. Ustalenie, czy żaden z uczestników zajęć nie odniósł kontuzji.
2. Uporządkowanie miejsca prowadzenia zajęć.
3. Zakończenie zajęć i ogłoszenie przerwy.

Sporządził:

sierż. Jan Nowak

Załącznik 2. Konspekt opisowy

Z A T W I E R D Z A M

Słupsk, 27 sierpnia 2013 r.

K O N S P E K T DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ W RAMACH DOSKONALENIA LOKALNEGO Z ZAKRESU TAKTYKI I TECHNIK INTERWENCJI

1. **Przedmiot:**
taktyka i techniki interwencji.
2. **Temat:**
Nauczanie ciosów prostych i obrona przed nimi.
3. **Sposób realizacji (metoda dydaktyczna):**
pokaz, ćwiczenia, metoda analityczna.
4. **Główny cel zajęć:**
po zajęciach uczestnik będzie potrafił zadawać ciosy proste oraz stosować obrony przed nimi.
5. **Cel wychowawczy (etyczny):**
poszanowanie godności i praw każdego człowieka. Stosowanie siły fizycznej i innych środków przymusu bezpośredniego ściśle w granicach wyznaczonych prawem i zgodnie z zasadami humanitarnymi.
6. **Miejsce realizacji zajęć:**
sala sportowa.
7. **Wielkość grupy:**
16 policjantów pionu prewencji.
8. **Czas realizacji zajęć:**
zajęcia prowadzone 2 x 45 min.
9. **Termin realizacji:**
28 sierpnia 2013 r.
10. **Przybory (środki dydaktyczne):**
strój sportowy, rękawice bokserskie.
11. **Akty prawne i literatura do zajęć:**
 - *Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji* (Dz.U. Nr 70, poz. 410 z późn. zm.).
 - *Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej* (Dz.U. z 2013 r., poz. 628).
 - *Zarządzenie nr 805 Komendanta Głównego Policji z dnia 31 grudnia 2003 r. w sprawie „Zasad etyki zawodowej policjanta”* (Dz.Urz. KGP Nr 1, poz. 3).
 - Dobrzyjałowski J., *Mała encyklopedia samoobrony*, Legionowo 2001.
 - Duriasz M., *Trening bokserski*, Warszawa 1993.

12. Przebieg zajęć:

Część zajęć	Tok zajęć	Przebieg zajęć	Uwagi
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Czynności organizacyjne	1. Zbiórka. 2. Przyjęcie meldunku. 3. Sprawdzenie obecności. 4. Wypełnienie dokumentacji szkolenia. 5. Sprawdzenie gotowości do zajęć: – ustalenie, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń (zwolnienie lekarskie, złe samopoczucie), – ubiór, wyposażenie (bezwzględny zakaz uczestnictwa w zajęciach w jakiegokolwiek biżuterii).	Zbiórka w dwus szeregu.
	Nawiązanie	1. Nawiązanie do wcześniej nauczanych umiejętności bezpośrednio wpływających na temat realizowanych zajęć (<i>Postawa walki i poruszanie się w postawie walki</i>). 2. Przedstawienie zdarzenia, w którym policjanci podczas wykonywania swoich ustawowych obowiązków napotkali sytuację, w której zastosowali ciosy oraz obrony przed nimi. <i>Przykład: Podczas służby w porze nocnej policjanci podjęli interwencję w stosunku do mężczyzny, który znajdując się w stanie nietrzeźwości, zakłócał ciszę nocną. Na widok funkcjonariuszy zachowywał się agresywnie. Gdy policjanci próbowali go wylegitymować, zaatakował pięściami jednego z policjantów.</i>	Uczestnicy zajęć ustawieni w dwus szeregu.
	Wprowadzenie	1. Podanie tematu zajęć (<i>Nauczanie ciosów prostych i obrona przed nimi</i>). 2. Umotywowanie uczestników zajęć do aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach poprzez wskazanie zastosowania umiejętności podczas służby (<i>Z danych statystycznych wynika, iż najczęstszą formą ataku na interweniujących policjantów są ciosy rękoma w głowę. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na szkolenie umiejętności z zakresu zadawania ciosów oraz obrony przed nimi.</i>). 4. Określenie celu głównego. 5. Określenie celu etycznego. 5. Określenie organizacji zajęć: 2x45 min bez przerwy. 6. Przedstawienie aktów prawnych i literatury do zajęć. 7. Omówienie zasad BHP i zachowania się podczas zajęć: a) wszystkie czynności mogą być wykonywane tylko na polecenie prowadzącego, b) na hasło „Przerwij ćwiczenia”, które może wydać prowadzący, a także każdy uczestnik zajęć, natychmiast należy przerywać ćwiczenia, c) miejsce ćwiczeń można opuścić tylko po uprzednim zgłoszeniu prowadzącemu zajęcia, d) należy dbać o bezpieczeństwo własne i współćwiczących, e) ewentualne kontuzje i urazy należy zgłosić prowadzącemu.	Uczestnicy zajęć ustawieni w dwus szeregu.

	Rozgrzewka ogólna	a) W marszu: – poruszanie się na wewnętrznych częściach stóp, – poruszanie się na zewnętrznych częściach stóp, – poruszanie się na piętach, – poruszanie się na palcach, – poruszanie się pięty – palce. b) W truchcie: – krążenia LR w przód, – krążenia PR w przód, – naprzemianstronne krążenia RR w przód, – naprzemianstronne krążenia RR w tył, – krążenia RR oburącz w przód, – krążenia RR oburącz w tył, – krążenia PR w przód, LR w tył, – krążenia LR w przód, PR w tył, – krok odstawno-dostawny twarzą do wewnątrz, – krok odstawno-dostawny twarzą na zewnątrz, – bieg skrzyżny twarzą do wewnątrz, – bieg skrzyżny twarzą na zewnątrz, – bieg z obrotem o 360° – na zmianę L i P strona, – skłony z dotknięciem dłońmi podłoża, – skip A ze zmianą tempa na sygnał prowadzącego, – skip B ze zmianą tempa na sygnał prowadzącego, – na sygnał prowadzącego zmiany tempa biegu, – na sygnał prowadzącego wyskoki. c) W staniu: – krążenia stawów skokowych oraz nadgarstkowych, – krążenia stawów kolanowych, – krążenia bioder, – krążenia tułowia, – krążenia przedramion, – krążenia głowy, – RR w bok, skręty tułowia w L i P stronę, – opad tułowia w przód, RR w bok, skręty tułowia w L i P stronę.	Marsz po obwodzie koła. Trucht po obwodzie koła. Uczestnicy zajęć stoją na obwodzie koła twarzą w kierunku środka.
	Rozgrzewka specjalistyczna	– „pajacyk rozkroczny”, – „pajacyk wykroczny”, – „bieg bokierski”, – „bieg bokierski” z wyskokiem i przyjęciem postawy walki, – „bieg bokierski” ze zmianą tempa na sygnał prowadzącego, – zabawa w berka z przyjmowaniem postawy walki (Opis zabawy: prowadzący wybiera berka, którego zadaniem jest dotknięcie innych uczestników zajęć. Osoba złapana staje w postawie walki. Inne osoby mogą złapanego uwolnić od kary poprzez przejście między jego nogami.).	Uczestnicy zajęć stoją na obwodzie koła twarzą w kierunku środka. Ograniczyć teren zabawy w taki sposób, aby była ona bezpieczna.

	Sprawdzenie umiejętności	Sprawdzenie umiejętności z poprzedniej części szkolenia, niezbędnych do realizacji głównego tematu zajęć: 1. Określenie umiejętności do zaprezentowania. 2. Wskazanie osoby do prezentacji umiejętności. 3. Określenie stopnia poprawności prezentowanej umiejętności. 4. W przypadku nieprawidłowego zaprezentowania umiejętności wskazanie błędów oraz sposobów ich usunięcia.	Uczestnicy zajęć ustawieni w dwus szeregu. Prezentacja umiejętności przed szykiem.
C Z E Ś C G Ł Ó W N A		NAUKA ZADAWANIA CIOSÓW PROSTYCH Nauka zaciskania pięści jako umiejętności niezbędnej do realizacji głównego tematu zajęć. Pokaz i omówienie techniki prawidłowego zaciśnięcia pięści. Ćwiczenia: – zaciskanie pięści, – podpór przodem na pięściach, – podpór przodem na pięści jednej ręki. Nauka zadawania ciosu lewego prostego. Pokaz i omówienie zasad techniki uderzania ciosu lewego prostego. Podczas zadawania ciosu pracuje całe ciało. Ruch rozpoczyna się od skrętu stopy, kolana, poprzez skręt biodra i barków w przód aż do uderzenia pięścią. Ćwiczenia umiejętności zadawania ciosu lewego prostego przez uczestników zajęć pod nadzorem prowadzącego: a) ćwiczenie techniki zadawania ciosu lewego prostego w postawie frontальной (stopy równolegle): – praca nóg i skręt bioder poprzedzające zadanie ciosu lewego prostego, – nauka zadawania ciosu lewego prostego na dwa tempa (1. wyprowadzenie ciosu, 2. ściągnięcie ręki do postawy walki), – nauka zadawania ciosu lewego prostego na jedno tempo, b) ćwiczenie techniki zadawania ciosu prostego w postawie walki: – nauka zadawania ciosu lewego prostego na dwa tempa (1. wyprowadzenie ciosu, 2. ściągnięcie ręki do postawy walki), – nauka zadawania ciosu lewego prostego na jedno tempo. Nauka zadawania ciosu prawego prostego. Pokaz i omówienie zasad techniki zadawania ciosu prawego prostego. Podczas zadawania ciosu pracuje całe ciało. Ruch rozpoczyna się od skrętu stopy, kolana, poprzez skręt biodra i barków w przód aż do uderzenia pięścią. Ćwiczenia umiejętności zadawania ciosu prawego prostego przez uczestników zajęć pod nadzorem prowadzącego: a) ćwiczenie techniki zadawania ciosu prawego prostego w postawie frontальной (stopy równolegle): – praca nóg i skręt bioder poprzedzające zadanie ciosu prawego prostego, – nauka zadawania ciosu prawego prostego na dwa tempa	Ćwiczący znajdują się na obwodzie koła. Ustawienie ćwiczących w szachownicę. Ustawienie ćwiczących w szachownicę.

		(1. wyprowadzenie ciosu, 2. ściągnięcie ręki do postawy walki), – nauka zadawania ciosu prawego prostego na jedno tempo, b) ćwiczenie techniki zadawania ciosu prostego w postawie walki: – nauka zadawania ciosu prawego prostego na dwa tempa (1. wyprowadzenie ciosu, 2. ściągnięcie ręki do postawy walki), – nauka zadawania ciosu prawego prostego na jedno tempo. Ćwiczenia podsumowujące nauczone wcześniej umiejętności. Na komendę prowadzącego ćwiczący poruszają się we wskazanym kierunku, przyjmują postawę walki i zadają ciosy proste w ruchu w postawie walki: 1. cios lewy prosty, 2. cios prawy prosty, 3. cios lewy i prawy prosty. Nauka obrony przed uderzeniami rękoma (pokaz i omówienie). Obrona to zachowanie odpowiedniego dystansu, stabilna postawa, zastosowanie bloków, zejść, odchyłeń, uników. Ze względu na dużą różnorodność i trudność technik obrony przed uderzeniami skupimy się nad najbardziej uniwersalną i bezpieczną techniką obrony. Lewa ręka uniesiona, zgięta w stawie łokciowym, pięść przywiedziona do boku głowy, łokieć znajduje się w okolicy nosa, ręka osłania lewą część twarzy, druga ręka w gardzie. Ćwiczenie zasłony. Z postawy walki na sygnał prowadzącego: 1. lewa zasłona, 2. prawa zasłona. Doskonalenie techniki poruszania się, nauka zadawania ciosów oraz obrona przed ciosami (ćwiczenia w rękawicach). Ćwiczenia w parach w miejscu: ciosy proste zadawane na uniesione rękawice partnera. Ćwiczenia w parach w ruchu: ciosy proste zadawane na uniesione rękawice partnera. Doskonalenie poznanych technik ataku i obrony z oporem przeciwnika: 1. Ćwiczący zadają tylko ciosy lewe proste. 2. Ćwiczący zadają tylko ciosy prawe proste. 3. Ćwiczący zadają ciosy: lewy i prawy prosty.	Ustawienie ćwiczących w szachownicę. Bieżąca kontrola prowadzącego nad bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń.
C Z E S C	Ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia rozluźniająco-uspokajające: a) w marszu: – wdech z unoszeniem RR, – wydech z opuszczaniem RR, b) w leżeniu: – „minutka” – uczestnicy zajęć leżą na podłodze z zamkniętymi oczami. Od momentu określonego przez prowadzącego zajęcia odliczają 60 sekund; gdy uznają, że minuta minęła, w ciszy przechodzą do siadu.	Marsz po obwodzie koła. Leżenie w rozsypanie.

K O Ń C O W A	Utrwalenie umiejętności	Utrwalenie umiejętności: 1. Wskazanie umiejętności do zaprezentowania (ciosy lewy i prawy prosty). 2. Wskazanie policjantów do zaprezentowania umiejętności. 3. Wskazanie i omówienie ewentualnych błędów oraz określenie sposobu ich usunięcia. 4. Omówienie zagadnień niezrozumiałych.	Zbiórka w dwuszeregu. Pokaz umiejętności przed szykiem grupy.
	Podsumowanie zajęć	1. Omówienie przebiegu zajęć. 2. Przypomnienie głównego celu zajęć oraz celów etycznych. 3. Określenie stopnia opanowania umiejętności. 4. Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. 5. Zalecenia do samokształcenia.	
	Czynności końcowe	1. Ustalenie, czy żaden z uczestników zajęć nie doznał kontuzji. 2. Podanie tematu następnych zajęć oraz określenie miejsca ich realizacji. 3. Zobligowanie do przygotowania właściwego ubioru i niezbędnego wyposażenia. 4. Zakończenie zajęć i ogłoszenie przerwy.	

Sporządził:

sierż. Jan Nowak

Bibliografia

- Barański A., *Próba klasyfikacji nominalnych definicji znamion motoryczności człowieka*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 13, nr 3, Warszawa 1969.
- Denisiuk L., Kalinowski A., *Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego*, cz. I, Warszawa 1970.
- Drozdowski Z., *Antropologia sportowa*, Poznań 1979.
- Gilewicz Z., *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa 1994.
- Jakubowski J., *Strach jako czynnik dezorganizacyjny zachowania uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego*, WFiHSz 1978, nr 8.
- Łagoda K., Częścik R., *Vademecum interwencji policyjnych*, Szczytno 2004.
- Niewiadomski M., *Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego*, cz. I, Warszawa 1970.
- Pomykało W., *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa 1993.
- Strelau J. (red.), *Psychologia, podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk 2008.
- Strzyżewski S., *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1996.
- Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1986.
- Tatarczuk J., *Metodyka wychowania fizycznego*, Zielona Góra 2011.
- Ulatowski T., *Teoria i metodyka sportu*, Warszawa 1981.
- Zaciorski W.M., *Kształtowanie cech motorycznych sportowca*, Warszawa 1970.