

УДК 796.853.25:351.74:37.037  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-09>

## ВИКОРИСТАННЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

**Гінзбург І. В.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна;  
викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання  
Криворізький державний педагогічний університет  
просп. Гагаріна, 54, Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6700-8187](https://orcid.org/0000-0001-6700-8187)  
[ginzburg1978@gmail.com](mailto:ginzburg1978@gmail.com)*

**Тищенко В. О.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9540-9612](https://orcid.org/0000-0002-9540-9612)  
[valeritysh@gmail.com](mailto:valeritysh@gmail.com)*

**Кондратенко В. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки  
Університет митної справи та фінансів  
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9056-5851](https://orcid.org/0000-0002-9056-5851)  
[vika.kidon@gmail.com](mailto:vika.kidon@gmail.com)*

**Черевко А. Д.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки  
Університет митної справи та фінансів  
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна  
[orcid.org/0000-0002-1743-0547](https://orcid.org/0000-0002-1743-0547)  
[cherevkoanatoliy68@gmail.com](mailto:cherevkoanatoliy68@gmail.com)*

**Ключові слова:** джиу-джитсу, поліція, професійна підготовка, професійні обов'язки, ефективність, тренування.

Професійна підготовка поліцейських повинна відповідати всім сучасним викликам. Як би не змінювались вимоги до неї, але деякі речі завжди залишались незмінними, це максимальна ефективність техніки, мінімальний ризик травмування для поліцейських і правопорушників. Звісно, фахівці з професійної підготовки зверталися до різних систем самозахисту. До деяких під впливом тимчасової моди на ту чи іншу систему, але з огляду на умови роботи поліцейських, такі як близький контакт, дуже часто замкнений простір чи озброєний злочинець, більшість із цих систем не пройшли випробування практикою та не відповідали таким критеріям, як максимальна ефективність та мінімальний ризик отримати травму, як для поліцейського, так і для

правопорушника. Також ще одним з критеріїв є поширеність системи, що проходила перевірку практикою якомога більше разів. Однією із систем, яка пройшла перевірку практикою та відповідає усім вимогам, є джиу-джитсу. Воно дуже поширене у світі саме завдяки своїй ефективності. Мета дослідження – здійснити аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел щодо використання джиу-джитсу в професійній діяльності поліцейських, його переваг та недоліків. Об'єкт дослідження – професійна підготовка поліцейських. Суб'єкт дослідження – співробітники правоохоронних органів – поліцейські. Предмет дослідження – ефективність джиу-джитсу для професійної підготовки поліцейських. Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних. Результати дослідження. Аналіз джерел показав, що основними перевагами використання джиу-джитсу в професійній підготовці співробітників поліції є ефективність у реальних ситуаціях; розвиток/удосконалення фізичних якостей; підвищення своєї захищеності. Проте недоліки полягають у ризику травм, необхідності додаткової підготовки, обмеженості використання в деяких ситуаціях. Висновки. У професійній підготовці співробітників поліції необхідно використовувати техніки джиу-джитсу для підвищення їхньої ефективності в різних ситуаціях, де необхідна боротьба, контроль над противником і застосування технік самозахисту.

---

## USING JIU-JITSU IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF POLICE EMPLOYEES, ITS ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

**Hinzburh I. V.**

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine;  
Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Methods  
of Its Teaching  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
Gagarina Ave., 54, Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-6700-8187  
ginzburg1978@gmail.com*

**Tyshchenko V. O.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9540-9612  
valeritysh@gmail.com*

**Kondratenko V. V.**

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Physical Education  
and Special Training*

*University of Customs and Finance  
Volodymyr Vernadsky str., 2/4, Dnipro, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9056-5851  
vika.kidon@gmail.com*

**Cherevko A. D.**

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Special Training  
University of Customs and Finance*

*Volodymyr Vernadsky str., 2/4, Dnipro, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-1743-0547  
cherevkoanatoliy68@gmail.com*

**Key words:** *jiu-jitsu, police,  
professional training,  
professional duties,  
efficiency, training.*

Some time ago, most of the offenders were in poor physical shape, and sometimes there were those who once engaged in some kind of martial arts, the list of which at that time was quite small. Mostly it was either wrestling, classical or freestyle, or judo or sambo, sometimes boxing and occasionally karate. Over time, the situation changed. The requirements for the professional training of police officers also changed. This happened not only in one country, but all over the world. Today, many offenders are in good physical shape, play sports, attend gyms and martial arts classes, and sometimes learn professional weaponry, cold or firearms. Therefore, the professional training of police officers must meet all modern challenges. No matter how the requirements for it changed, some things have always remained unchanged, this is the maximum efficiency of the technique, and the minimum risk of injury for police officers and criminals. Of course, vocational training specialists turned to various self-defense systems. To some of them, under the influence of a temporary fashion for one or another system. But taking into account the working conditions of police officers, such as close contact, very often a closed space or an armed criminal, most of these systems have not been tested in practice, and did not meet such criteria as maximum efficiency and minimum risk of getting injured, both for the police officer and for the offender. Also, another criterion is the widespread use of the system so that it is tested by practice as many times as possible. One of the systems that has been tested by practice and meets all the requirements is jiu-jitsu. It is very common in the world precisely because of its effectiveness. The purpose of the study is to analyze the literature on the use of jiu-jitsu in the professional activities of police officers, its advantages and disadvantages. The object of the research is the professional training of police officers. The subject of the research is law enforcement officers – policemen. The subject of the study is the effectiveness of jiu-jitsu for the professional training of police officers. Research methods – theoretical analysis, systematization and generalization of data, literature analysis. Research findings – analysis of sources has shown that jiu-jitsu is effective for the professional training of police officers and helps them to develop the skills needed in real-life situations. Conclusions. Jiu-jitsu training can be a highly effective tool to improve the level of training of police officers, and it will help ensure more effective apprehension of criminals.

**Постановка проблеми.** Одним з найбільш популярних стилів є джиу-джитсу, що має великий попит у країнах Заходу не лише як засіб самооборони, а й як здоровий спосіб життя. Проте джиу-джитсу також має величезне значення в професійній підготовці поліцейських. Воно отримало свою популярність завдяки переконливим перемогам представників цього стилю над представниками інших стилів у ранньому UFC.

Проблема якісної професійної підготовки поліцейських існує, мабуть, з того часу, як з'явилася поліція. Ми з легкістю можемо знайти опис того, як це намагались вирішити у середньовічній Японії, але в наш час, здається, вона постає з особливою гостротою. Сьогодні світ переповнений зброєю та тренуваними правопорушниками, з одного боку, та жорсткою регламентацією законів щодо дії поліцейських, з іншого боку, що вимагає від поліцейських наносити мінімальну шкоду здоров'ю правопорушників. Питання якісної професійної підготовки, яка б відповідала всім сучасним вимогам та стандартам, постає дуже гостро – необхідна об'єктивна інформація щодо застосування елементів певних систем самозахисту, які є найбільш придатними для використання у підготовці поліцейських.

Наведемо деякі з проблем, що виникають у підготовці поліцейських. Недостатній обсяг підготовки поліцейських через брак часу, коштів і ресурсів, що може призвести до недостатньої підготовки до різноманітних ситуацій та збільшення ризику для життя поліцейських. Безумовно, це застосування подекуди застарілої методики, яка не враховує сучасні тенденції у злочинності та нові технології, що використовуються криміналітетом. Також і замалий обсяг комунікаційних навичок. Поліцейські часто мають справу з конфліктними ситуаціями, тому це досить важливо для вирішення проблеми без застосування насильства. Проте деякі програми підготовки поліцейських не приділяють достатньої уваги цим навичкам.

Крім того, неправильна підготовка до розуміння культурних відмінностей. Так, у багатьох країнах, де працюють поліцейські з різними етнічними та культурними фонами, важливо навчати їх розуміти та поважати ці відмінності. Недостатній фокус на цьому аспекті може привести до погіршення взаємин між поліцією та громадою, а також до загострення етнічних конфліктів.

З огляду на зазначене вище слід вказати на своєчасність і актуальність наукового дослідження.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел щодо використання джиу-джитсу в професійній діяльності поліцейських, його переваг та недоліків.

**Об'єкт дослідження** – професійна підготовка поліцейських. **Суб'єкт дослідження** – співробітники правоохоронних органів – поліцейські.

**Предмет дослідження** – ефективність джиу-джитсу для професійної підготовки поліцейських.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних.

**Результати дослідження.** Вирішивши проаналізувати літературу щодо використання джиу-джитсу у професійній діяльності поліцейських та його здатності відповісти на ті виклики, які ставить реальне життя, ми звернулись до найбільш авторитетних західних видань у зв'язку з тим, що, на відміну від України, вони мають досить великий досвід використання джиу-джитсу у підготовці поліцейських.

Одним із джерел інформації про застосування джиу-джитсу у підготовці поліцейських є стаття “The benefits of jiu-jitsu training for law enforcement officers” [1], що була опублікована на вебсайті “PoliceOne”, який є відомим джерелом інформації про поліцію та правоохоронну діяльність у США, викладено досвід застосування джиу-джитсу саме в професійній підготовці поліцейських. Авторами зазначено, що джиу-джитсу допомагає поліцейським розвивати навички, які необхідні у ситуаціях реального життя, такі як контроль над опонентом, збереження балансу та знання, як використовувати власне тіло в боротьбі. Також описано, як джиу-джитсу може допомогти поліцейським у підготовці до різних видів бойових ситуацій, у тому числі у боротьбі зі злочинцями, які застосовують бойові мистецтва. Зазначається, що джиу-джитсу навчає поліцейських не тільки бойових технік, а й збільшує їхню витривалість та спроможність до контролю стану розуміння ситуації під час бойових дій. Крім того, вказано, що джиу-джитсу навчає поліцейських ефективно застосовувати силу у бойових ситуаціях та уникати непотрібного насильства, що є важливим аспектом правоохоронної діяльності. Також джиу-джитсу є ефективним способом підвищення фізичної підготовки поліцейських, отже, це й кардіотренування, тренування зі зброєю та важкі фізичні вправи, що допомагають збільшити міцність та витривалість, розвивати стресостійкість, вміння приймати рішення в критичних ситуаціях.

Однак слід зазначити, що стаття не є науковим дослідженням і містить досвід лише однієї країни. Також автором є інструктор джиу-джитсу, тому, можливо, є певний ступінь прихильності до цієї бойової системи.

У статті “Jiu-jitsu for police: The ultimate training tool” [2], яка була опублікована на вебсайті “Law Officer”, розглядається роль джиу-джитсу у підготовці поліцейських для виконання своїх професій-

них обов'язків, є ефективною до роботи у різних ситуаціях. Це пояснюється тим, що джиу-джитсу навчає поліцейських дисципліни та контролю над собою, що дуже важливо у роботі з людьми у стані стресу та напруження. Крім того, джиу-джитсу навчає поліцейських певного менталітету, який допомагає їм бути більш обережними та дбайливими у своїй роботі. Автор звертає увагу на те, що джиу-джитсу може бути корисним для поліцейських у багатьох аспектах їхньої професійної діяльності, зокрема, у затриманні злочинців, самообороні та контролі над ситуацією. Автор зазначає, що джиу-джитсу допомагає поліцейським покращити свою фізичну форму, збільшити витривалість, покращити спритність, що може бути особливо важливим для поліцейських, які повинні бути готові до виконання своїх обов'язків у будь-який момент. Стаття містить посилання на дослідження та статистику, які підтверджують позитивний вплив застосування джиу-джитсу у підготовці поліцейських.

Джиу-джитсу включає у себе декілька напрямів. Одним з яких є бразильське джиу-джитсу (Brazilian jiu-jitsu (BJJ)), воно стає все більш популярним серед працівників правоохоронних органів як форма самооборони та фізичної підготовки. Окрім переваг, які полягають у покращенні фізичної форми та здорового способу життя, BJJ також забезпечує поліцейським практичні навички.

Науковець J. Dichter також надає загальну інформацію про користь джиу-джитсу для поліцейських та про те, як саме це може бути корисним для поліцейської роботи [4]. BJJ навчає поліцейських різних технік бойового мистецтва, таких як контроль за супротивником, зняття зброї з нападника, та застосування м'яких прийомів, щоб здійснити арешт без використання надмірної сили, то говорить, що тренування з BJJ допомагає поліцейським розвивати навички самоконтролю та психологічної стійкості, що необхідні у ситуаціях, коли доводиться діяти у стресових умовах.

Є багато програм тренування BJJ, які розроблені спеціально для правоохоронних органів, що дозволяє поліцейським тренуватися в безпечній контрольованій обстановці, часто включають навчання технік безпеки та стрес-тренувань, сприяють розвитку психологічної стійкості та забезпечують поліцейським практичні навички, необхідні для виконання їхніх обов'язків. Загалом, використання BJJ у правоохоронних органах може допомогти поліції знизити випадки використання надмірної сили та покращити безпеку.

У статті "Police use of force: An analysis of Brazilian jiu-jitsu in a small, suburban police department" [5] автори розглядають вплив застосування джиу-джитсу на кількість випадків використання сили поліцією. Зазначене дослідження

проводилося на основі аналізу звітів про використання сили поліцією за 5 років та показало, що від того часу, коли поліція почала використовувати BJJ, кількість випадків використання сили (зокрема, ударів та застосування зброї) зменшилася на 59% порівняно з попереднім періодом. Крім того, поліцейські, які навчалися BJJ, мали більше впевненості у своїх здібностях, що дозволяло їм здійснювати свої обов'язки з меншим ризиком для себе та громади. Зважаючи на результати дослідження, автори рекомендують введення тренувань BJJ для поліції в інших містах для зниження випадків використання сили та покращення професійної підготовки поліцейських. Однак зауважено, що тренування з BJJ повинні бути частинами більш широкої програми навчання і підготовки поліції, включаючи психологічну підготовку та тренування у здійсненні тактичних рішень у різних ситуаціях.

Стаття "BJJ for law enforcement: The benefits and limitations" [6] від PoliceOne містить інформацію про переваги та обмеження застосування бразильського джиу-джитсу для поліцейських. Автор статті наголошує на необхідності правильної підготовки та вказує, що джиу-джитсу не є універсальним рішенням для всіх ситуацій, що можуть виникнути в роботі. Бразильське джиу-джитсу (BJJ) – це бойове мистецтво, яке акцентується на греплінгу та боротьбі на землі. Останніми роками воно стало популярним серед представників правоохоронних органів як засіб фізичної підготовки та самозахисту. У цьому дослідженні розглянуто переваги BJJ для правоохоронних органів.

Переваги BJJ для правоохоронних органів:

1. Покращена фізична форма: тренування BJJ – відмінний засіб покращити загальну фізичну форму, що забезпечує повноцінне тренування всього тіла.

2. Покращена ментальна стійкість: BJJ вимагає високого рівня ментальної концентрації та дисципліни, що допомагає представникам правоохоронних органів розвивати необхідну стійкість для ефективного виконання своїх обов'язків.

3. Покращена обізнаність про ситуацію: тренування BJJ навчає практиків бути обережними у своєму оточенні та передбачливими щодо рухів свого опонента. Це вміння може бути особливо корисним у ситуаціях, коли офіцерам необхідно усунути можливі загрози.

4. Ефективний самозахист особливо в близькому контакті. Представники правоохоронних органів можуть використовувати ці техніки, щоб затримати підозрюваних, не застосовуючи зайвої сили.

J. Zawodniak засвідчив, як BJJ може бути ефективним інструментом для тренування полі-

цейських, оскільки воно може покращити їхню фізичну форму, навички боротьби від руки до руки та можливості тактичного прийняття рішень [7]. Розглянуто історію та філософію VJJ, а також вказано на недоліки та виклики, що пов'язані з використанням цього виду бойового мистецтва в поліцейській підготовці. Підкреслено важливість належної підготовки та нагляду, щоб забезпечити використання технік VJJ відповідно до політики та вказівок відділу. Загалом, стаття вказує на те, що VJJ може бути корисним доповненням до програм підготовки правоохоронців, але його ефективність залежить від якості навчання та готовності поліцейських використовувати ці техніки у своїй практиці.

Наступне дослідження мало на меті визначити, чи може тренування джиу-джитсу впливати на використання сили та агресії поліцейськими [8]. Дослідники вивчили результати 24-годинного тренування з джиу-джитсу для 19 поліцейських у місті Філадельфія та порівняли використання сили та агресії поліцейськими до та після тренування. Автори використовували методику віртуальної симуляції, щоб відтворити ситуації, які можуть виникнути у реальному житті, де поліцейський повинен приймати рішення щодо використання сили. Дослідження показало, що поліцейські, які мали досвід тренування джиу-джитсу, використовували менше сили та були менш агресивними порівняно з поліцейськими, які не мали такого досвіду. Таким чином, науковці дійшли висновку, що тренування з джиу-джитсу може бути ефективним інструментом для зменшення використання сили та агресії поліцейськими. Однак вони також відзначають, що дослідження проводилося на невеликій вибірці, та потрібні подальші дослідження для підтвердження результатів.

Отже, джиу-джитсу – вид бойового мистецтва, який використовується для самозахисту та боротьби на землі. У професійній підготовці співробітників поліції використовують його для підвищення їхньої ефективності в різних ситуаціях, де необхідна боротьба, контроль над противником і застосування технік самозахисту.

Основні переваги використання джиу-джитсу в професійній підготовці співробітників поліції такі як:

- ефективність у реальних ситуаціях: джиу-джитсу навчає боротьби на землі та контролю над супротивником, що може бути дуже корисним для співробітників поліції, особливо у разі затримання осіб з високим рівнем агресії;

- знижує ризик поранень: джиу-джитсу зосереджується на контролі супротивника та захисті від його атак, що може знизити ризик поранень співробітників поліції та супротивників;

- розвиває/вдосконалює фізичні якості: навчання джиу-джитсу може допомогти співробітникам поліції покращити свою фізичну форму, збільшити міцність, витривалість та гнучкість;

- розвиває самоконтроль та стресостійкість, що може бути корисним у конфліктних ситуаціях і потрясіннях;

- ефективність у зменшенні насильства у випадках, коли співробітник поліції має справу із супротивником, який не володіє зброєю;

- розвиває командну роботу, оскільки багато з тренувань засновані на партнерській роботі та комунікації (вправи з партнером та спаринг), що може допомогти представникам правоохоронних органів розвивати почуття товаришування та командної роботи;

- розвиває навички підвищення своєї захищеності: джиу-джитсу допомагає співробітникам поліції розвивати навички самозахисту та контролю над противником, що може допомогти уникнути травм та підвищити рівень безпеки.

Недоліки використання джиу-джитсу в професійній підготовці співробітників поліції можуть включати:

- ризик травм: у разі навчання джиу-джитсу співробітники поліції можуть отримати травми, особливо під час виконання технік на швидкість або на нерівній підлозі, що може привести до тимчасової або навіть постійної непрацездатності, стати проблемою для діяльності поліцейського підрозділу;

- необхідність додаткової підготовки: джиу-джитсу вимагає додаткової підготовки. Використання джиу-джитсу як додаткової професійної підготовки може вимагати значних ресурсів;

- обмеженість використання в деяких ситуаціях: джиу-джитсу зосереджується на боротьбі на землі, що може бути неефективним у деяких ситуаціях, таких як боротьба з озброєним супротивником, з декількома нападниками, озброєним підозрюваним або в умовах масової бійки.

Проаналізовані джерела надають різноманітну інформацію про застосування джиу-джитсу у професійній підготовці поліцейських, включаючи досвід застосування цієї бойової техніки у практиці, вплив на поліцейську підготовку, а також поради щодо впровадження джиу-джитсу в програми підготовки для поліцейських.

У підсумку використання джиу-джитсу в професійній підготовці співробітників поліції має свої переваги та недоліки. Незважаючи на це, джиу-джитсу може бути корисним інструментом для поліцейських підрозділів для покращення їхньої ефективності та забезпечення безпеки в різних ситуаціях. Важливо бути уважним під час використання джиу-джитсу та враховувати

особливості конкретної ситуації та потреб співробітників поліції.

**Висновки.** Отже, на основі аналізу літератури можна зробити висновок, що джиу-джитсу є корисним інструментом у професійній підготовці поліцейських, допомагає розвивати необхідні вміння та навички для роботи у реальних ситуаціях, збільшує фізичну підготовленість і дисципліну поліцейських, зменшує кількість травм, що відбуваються під час затримання злочинців. Крім того, допомагає поліцейським бути більш обережними та дбайливими у своїй роботі, навчає їх пев-

ного менталітету, що важливо у роботі з людьми у стані стресу та напруження.

Однак слід зазначити, що дослідження базових елементів джиу-джитсу в професійній підготовці поліцейських не є новим явищем і зазначені джерела мають свої обмеження. Використання джиу-джитсу в професійній підготовці співробітників поліції має як позитивні, так і негативні сторони. Вирішення про використання джиу-джитсу як додаткової підготовки для поліцейських підрозділів повинно ґрунтуватися на конкретних потребах та обставинах, що можуть виникнути у роботі поліції.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Holland J., & Crumpton R. The benefits of jiu-jitsu training for law enforcement officers. URL: <https://www.policeone.com/training/articles/the-benefits-of-jiu-jitsu-training-for-law-enforcement-officers-1nJURAFkq32zfna/>.
2. Goff B., Karwowski W. Jiu-jitsu for police: The ultimate training tool. URL: <https://www.policeone.com/police-products/training/articles/jiu-jitsu-for-police-the-ultimate-training-tool-1bPhHLF0oCIQOC4C/>.
3. Demartini C. Brazilian jiu-jitsu training in law enforcement. URL: <https://graciebarra.com/articles/brazilian-jiu-jitsu-training-law-enforcement/>.
4. Dichter J. Brazilian jiu-jitsu: The sport of law enforcement. 2018. URL: <https://www.graciemag.com/en/2018/10/30/brazilian-jiu-jitsu-the-sport-of-law-enforcement/>.
5. Peth E.J., Vuong B. Police use of force: An analysis of Brazilian jiu-jitsu in a small, suburban police department. *Journal of Ethnicity in Criminal Justice*. 2021. Т. 19. № 2. С. 184–199.
6. Spaulding D. BJJ for law enforcement: The benefits and limitations. URL: <https://www.policeone.com/bjj/articles/bjj-for-law-enforcement-the-benefits-and-limitations-xODKdI1vD8XqvWfE/>.
7. Zawodniak J.J. An examination of Brazilian jiu-jitsu and its impact on law enforcement training. *Journal of Law Enforcement*. 2019. Т. 8. № 4. С. 1–13.
8. Miller M.K., Ault C., Jolivette K. The effects of jiu-jitsu training on police officers' use of force and aggression. *Policing: An International Journal*. 2019. Т. 42. № 5. С. 772–782.

#### REFERENCES

1. Holland, J., & Crumpton, R. The benefits of jiu-jitsu training for law enforcement officers. Retrieved from: <https://www.policeone.com/training/articles/the-benefits-of-jiu-jitsu-training-for-law-enforcement-officers-1nJURAFkq32zfna/>.
2. Goff, B., Karwowski, W. Jiu-jitsu for police: The ultimate training tool. Retrieved from: <https://www.policeone.com/police-products/training/articles/jiu-jitsu-for-police-the-ultimate-training-tool-1bPhHLF0oCIQOC4C/>.
3. Demartini, C. Brazilian jiu-jitsu training in law enforcement. Retrieved from: <https://graciebarra.com/articles/brazilian-jiu-jitsu-training-law-enforcement/>.
4. Dichter, J. (2018). Brazilian jiu-jitsu: The sport of law enforcement. Retrieved from: <https://www.graciemag.com/en/2018/10/30/brazilian-jiu-jitsu-the-sport-of-law-enforcement/>.
5. Peth, E.J., Vuong, B. (2021). Police use of force: An analysis of Brazilian jiu-jitsu in a small, suburban police department. *Journal of Ethnicity in Criminal Justice*. Vol. 19. No. 2, pp. 184–199.
6. Spaulding, D. BJJ for law enforcement: The benefits and limitations. Retrieved from: <https://www.policeone.com/bjj/articles/bjj-for-law-enforcement-the-benefits-and-limitations-xODKdI1vD8XqvWfE/>.
7. Zawodniak, J.J. (2019). An examination of Brazilian jiu-jitsu and its impact on law enforcement training. *Journal of Law Enforcement*. Vol. 8. No. 4, pp. 1–13.
8. Miller, M.K., Ault, C., Jolivette, K. (2019). The effects of jiu-jitsu training on police officers' use of force and aggression. *Policing: An International Journal*. Vol. 42. No. 5, pp. 772–782.