

**ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ САМОЗАХИСТУ ЯК СКЛАДОВА
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ЮРИДИЧНИХ ЛІЦЕЇВ МВС
УКРАЇНИ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

Постановка проблеми. Формування готовності працівників ризиконебезпечних професій до дій в екстремальних умовах в усі часи було актуальною проблемою, однак останні події у країні переконливо доводять, що ця проблема нині потребує підвищеної уваги. Формування такої готовності має комплексний характер, а однією з її складових є оволодіння навичками самозахисту. Зокрема, це стосується учнів юридичних ліцеїв Міністерства внутрішніх справ України, які мають залучатися до процесу оволодіння технікою самозахисту з перших днів навчання.

Питання оволодіння технікою самозахисту висвітлювалися у роботах багатьох дослідників, виданих як у нашій країні, так і за кордоном. Ними досліджувалися окремі системи самозахисту, такі як хортинг (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, М. С. Куцкір, І. М. Семененко, О. М. Семігал та ін.), бокс (Б. С. Денисов, К. В. Градополов), боротьба дзюдо (Я. К. Коблев, Е. І. Кочурко, В. М. Невзоров та ін.), козацькі бойові мистецтва (В. С. Пилат, О. Л. Притула), рукопашний бій (С. М. Ашкіназі, Г. А. Бурцев, О. О. Кадочніков та ін.), самозахист (В. П. Волков, В. П. Корж, Л. П. Онул, Роберт Рейл, Л. М. Українець, Семі Франко та ін.), східні бойові мистецтва (О. А. Долин, Брюс Лі, Й. Б. Лідер та ін.). Однак, теоретичні основи оволодіння технікою самозахисту правоохоронцями, науковцями правоохоронних та юридичних закладів, викладачами юридичних ліцеїв майже не досліджувалися.

Крім того, незважаючи на наявність багаторічного досвіду навчання правоохоронців техніці самозахисту, практика свідчить про низький рівень ефективності дій правоохоронців в екстремальних умовах. Це означає, що треба шукати нові форми та методи оволодіння технікою самозахисту.

Отже, **метою** нашої статті є дослідження теоретичних аспектів оволодіння учнями юридичних ліцеїв МВС України технікою самозахисту з арсеналу бойового мистецтва хортинг як складовою процесу формування їхньої готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Техніка самозахисту є або технікою певних видів спортивних єдиноборств, або продуктом її модернізації. Тож справедливо було б поширити теоретичні положення, що стосуються техніки хортингу як виду спорту, і на техніку самозахисту як ефективної системи формування готовності особи до ефективних дій в екстремальних умовах. Хортинг як спортивне єдиноборство сформувався у результаті узагальнення багатовікового досвіду та творчих винаходів спортсменів, тренерів, учених України. Із його розвитком було збагачено техніку, засади якої сягають давніх традицій українців. Отже, найбільш ефективні та раціональні прийоми єдиноборств було об'єднано у хортингу, який став українським представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (MMA HORTING, MIXED MARTIAL ART – HORTING). Правда, два різнопланові раунди двобою, які суттєво відрізняють

хортинг від інших єдиноборств, до сьогодні у світі не застосовувалися. Цей винахід дає можливість залучити до змагань з хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств. Тож розглянемо теоретичні аспекти оволодіння технікою хортингу як складові частини формування готовності особи до дій в екстремальних умовах.

Фахівці фізичної культури і спорту [2, с. 301] під *спортивною технікою* (технікою виду спорту) розуміють сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, які обумовлені специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Отже, *технікою самозахисту* слід вважати *сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективно вирішення рухових завдань щодо збереження життя та здоров'я особи під час фізичного нападу на неї та нейтралізують небезпечні для неї чинники*.

Враховуючи те, що у багатьох випадках те саме завдання може бути вирішене кількома способами, було прийнято називати різноманітні способи вирішення рухового завдання *технікою фізичних вправ*.

В основі кожного способу виконання фізичної вправи лежить сукупність взаємопов'язаних рухів. Ці рухи, об'єднані загальною змістовою (цільовою) спрямованістю фізичної вправи, називають – *операціями*.

Якщо рухове завдання складне і складається з невеликих рухових завдань, то і засіб його виконання має складну структуру, тобто включає відповідну кількість операцій. Визначення складників фізичної вправи є однією з важливих умов вивчення техніки у педагогічному аспекті, адже виділення змісту рухового завдання та операцій, що складають даний спосіб виконання дії та опис просторових, часових, швидкісних, силових, ритмічних ознак рухів, характеризує саме виконання операцій [3, с.48-49].

Техніка виду спорту (самозахисту) та технічна оснащеність (підготовленість) спортсмена (бійця) не є поняттями тотожними. Техніка спортсмена (бійця) характеризується ступенем засвоєння системи рухів, що складають арсенал конкретного виду спорту або бойового мистецтва. Будь-яка рухова дія має свою техніку виконання навіть тоді, коли вона не відповідає вимогам виду спорту або обстановці двобою. Водночас неправильні рухові дії початківця або дії, виконані з помилками, вважати спортивною технікою або технікою бойового мистецтва буде неправильно.

Технічну підготовленість спортсмена (бійця) не слід розглядати ізольовано, оскільки вона становить єдине ціле з фізичними, психічними, тактичними можливостями особи, а також конкретними умовами середовища, в якому відбувається дія. Тож у структурі технічної підготовленості виділяють *базові та додаткові рухи*.

Базові рухи та *дії* складають основу технічної оснащеності того чи того виду самозахисту (бойового мистецтва). Без них неможливий ефективний самозахист, як для спортсмена без базових рухів неможлива ефективна змагальна діяльність із певного виду спорту. Засвоєння базових рухів є обов'язковим.

Додаткові рухи та *дії* – це елементи рухів, притаманних окремим бійцям (спортсменам), пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові дії та рухи формують індивідуальний стиль бійця (спортсмена). Формування базових дій та рухів є завданням початкового етапу підготовки бійця. У цей час успішність виступу спортсмена на змаганнях пов'язана саме з якісним

виконанням базових рухів та дій.

На подальших етапах підготовки слід приділяти увагу додатковим рухам та діям, які можуть стати визначальними у самообороні або для перемоги над суперником. Найбільш успішною така робота буде тоді, коли бійці (спортсмени) розкривають свою індивідуальність, вдосконалюючи базові рухи та створюючи нові. Аналіз спортивних поєдинків свідчить, що елементи базової техніки, тобто базові рухи та дії відомі всім фахівцям самозахисту. Проте водночас *нестандартні додаткові рухи та дії* можуть стати несподіванкою для суперника та вирішити результат поєдинку.

За іншою класифікацією окремі рухи, з яких складаються рухові дії, розглядаються як: 1) основа техніки рухів; 2) основна ланка; 3) деталі техніки.

Основа техніки – це сукупність відносно незмінних та достатніх для вирішення рухового завдання рухів.

Основна ланка – найбільш важлива та вирішальна частина у техніці даного способу виконання рухового завдання. Виконання основної ланки техніки в рухах, як правило, відбувається у порівняно короткий проміжок часу і потребує великих м'язових зусиль.

Деталі техніки – це такі особливості руху, які можуть у певних рамках видозмінюватися, не викликаючи порушень його основного механізму (основи техніки) [3, с. 49-50].

Технічна підготовка має проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей особи, щоб з великого арсеналу бойових мистецтв вибрати комплекс дій, які могли б підсилити сильні сторони та компенсувати слабкі.

Деталі техніки можуть бути різними у різних фахівців самооборони та залежать від їхніх індивідуальних особливостей. Правильне використання індивідуальних особливостей характеризує індивідуальну техніку бійця.

Розучування будь-якої дії починається з вивчення її основи. Основна увага приділяється основній ланці техніки, а вже потім її окремим деталям. Техніка фізичних вправ і самозахисту постійно вдосконалюється та оновлюється у практиці єдиноборств, що обумовлено такими чинниками:

- зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовленості;
- пошуком більш досконалих способів виконання рухів;
- підвищенням ролі науки у фізичному вихованні та спорті;
- вдосконаленням методики навчання;
- появою нового спорядження та обладнання.

Для самозахисту виділяють і додаткові чинники, серед яких: вдосконалення способів і методів вчинення злочинних посягань, зміни в законодавстві (введення нового КК, внесення змін до Закону „Про міліцію“ тощо), розробка та прийняття на озброєння нових засобів захисту тощо.

За ступенем засвоєності прийомів та дій вирізняються три рівні технічної підготовленості: 1) наявність рухових уявлень; 2) формування рухового вміння; 3) створення рухової навички.

Здатність створювати уявлення про технічну дію є важливим чинником формування вмінь та навичок. Рухове вміння відрізняють нестабільні й не завжди адекватні засоби вирішення рухового завдання, значна концентрація уваги при виконанні окремих вправ та відсутність **автоматичного** керування рухами.

Навичкою називають цілісну дію, доведену в процесі тренування до певного рівня досконалості, яка виконується швидко, точно й економічно, з високим

результатом. Можна сказати, що характерними особливостями рухової навички є стабільність рухів, надійність та автоматизм.

Технічні дії мають стати для спортсмена звичайними, тому їх слід відпрацьовувати сотні та навіть тисячі разів. Таким чином, вони доводяться до рівня навичок. Засновник киокушин карате Масутатсу Ояма вважав, що для доведення будь-якої дії до автоматизму, або навички до рівня підсвідомості, її слід повторити не менше 10 000 разів [4, с. 234].

У спеціальній літературі [5] висловлювалася думка про те, що техніку слід шліфувати. Цей метод полягає у багаторазовому, але кількісно визначеному, повторенні окремого прийому протягом заданого часу. Кожного разу прийом виконується у різних варіантах та з різною швидкістю. Для напрацювання кінестатичного відчуття руху доцільно відпрацьовувати техніку із заплющеними (зав'язаними) очима. Не можна не погодитися з думкою В. М. Платонова про те, що результативність техніки обумовлюється ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для супротивника [2, с. 304].

Ефективність спортивної техніки визначається її відповідністю поставленим завданням, високим кінцевим результатом, рівнем фізичної, психологічної, тактичної, стратегічної підготовки.

Стабільність техніки пов'язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов її застосування, загальнофізичним станом особи, яка здійснює акт самооборони в умовах протистояння (конфронтації). Тому інша сторона (правопорушники), як показує практика, роблять все для того, щоб перешкодити застосуванню техніки самозахисту. Для цього вони вчиняють раптовий напад, напад із застосуванням тих чи інших предметів, залучають до нападу інших осіб, застосовують навички тих чи тих видів спорту або бойових мистецтв. До інших „збиваючих“ чинників слід віднести можливе недоброзичливе ставлення громадян до того, хто застосовує техніку самооборони (працівника міліції), незвичне місце (часто правопорушники планують вчинення нападу в місці, яке зручне для них і незручне для особи, яка обороняється), недостатня освітленість місця нападу, накопичена втома перед нападом. Якщо особа спроможна застосовувати техніку самооборони і за таких умов, можна говорити, що її техніка самооборони є стабільною.

Варіативність техніки визначається спроможністю особи до оперативної корекції рухових дій у залежності від умов змагальної боротьби. Аналіз ситуацій затримання правопорушників та ситуації, в яких працівники правоохоронних органів були поранені або вбиті, дозволяє зробити висновок, що жорстке дотримання часових, динамічних та просторових характеристик рухів за будь-яких умов нападу в багатьох випадках не веде до успіху. Можна сміливо стверджувати: двох однакових атак в природі не існує, що обумовлюється індивідуальними характеристиками нападника, станом його здоров'я, особливостями місця нападу тощо. Удари, які часто є формою нападу, можуть наноситися під різними кутами або з різною інтенсивністю. За таких умов заучений алгоритм дій не зможе забезпечити успіху самооборони. Значення варіативності техніки підвищується в ситуаціях з постійною зміною обстановки, **нестачею** часу для виконання рухових дій, активною протидією.

Зазначене дозволяє зробити висновок, що результативними будуть захисні рухи, сконструйовані самою особою, яка здійснює захист, саме за тих умов, в яких відбувається конкретний напад.

Особливо цінними навичками для бійця є здатність об'єднувати різноманітні технічні прийоми в техніко-тактичний комплекс у залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту протидії нападу. Рационально побудований техніко-тактичний комплекс дає змогу оптимальним чином пов'язати між собою локальні дії, які застосовуються послідовно, в раціональний ланцюг, що забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника. Таким кінцевим результатом є припинення нападу, а прикладом послідовно застосованих технічних дій – застосування прийомів захисту з подальшим виконанням больового прийому на суглоб.

Для того щоб техніка стала результативною, вона має бути економічною. *Економічність* техніки характеризується мінімальною затратою сил на виконання технічних дій, доцільним використанням часу та простору. Економічність є особливо важливим критерієм для правоохоронців, які за умов невеликої заробітної плати, ненормованого робочого дня, що тягне за собою недостатність часу для повного відновлення, об'єктивно не можуть вигравати силові протиборства у правопорушників. До того ж економічність техніки самозахисту може бути обумовлена необхідністю діяти в обмежений термін та на обмеженому просторі (сходова клітина, кабіна ліфта, тамбур вагона потяга тощо).

Аналіз дій правоохоронців свідчить про те, що нерідко прийоми самозахисту доводиться застосовувати після багаточасового перебування у засідці, переслідування правопорушника тощо. За цих умов енерговитратна техніка самозахисту не може бути визнана ефективною.

Економічна техніка потрібна не тільки працівникам МРВ та ЛВ, а й працівникам спеціальних підрозділів правоохоронних органів, які часто змушені застосовувати техніку самозахисту після багаточасового несення служби по охороні громадського порядку під час масових заходів, багатодобової підготовки для проведення операцій по звільненню заручників тощо.

Крім того, працівник міліції, який здійснив акт самозахисту і затримав правопорушника, може бути знову направлений для несення служби і вдруге зустрітися з необхідністю протидіяти правопорушникам.

Отже, за інших рівних умов найкращим є той варіант рухових дій, який характеризується найменшими енерговитратами, найменшою напруженою психічними можливостями особи, яка здійснює самозахист. Застосування таких варіантів техніки дозволить інтенсифікувати тренувальну діяльність за програмою службової підготовки.

При здійсненні самозахисту важливим показником економічності техніки є здатність до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді за мінімальний час, **потрібний** для виконання.

Економічність дій значною мірою досягається за рахунок здатності до розслаблення м'язів. У спорті здатність до розслаблення м'язів розглядається як свого роду рухова навичка, що забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, задіяних у виконанні технічної дії та повному розслабленні незадіяних м'язів. У самозахисті здатність до розслаблення не менш важлива, ніж здатність до максимальної мобілізації м'язового апарату, його максимального напруження [2, с. 305].

Здатність до адекватного розслаблення сприяє не лише підвищенню економічності техніки самозахисту, але й підвищенню швидко-силових можливостей, витривалості, запобіганню травматизму.

Мінімальна тактична інформативність техніки самозахисту для суперника є необхідною складовою результативності її застосування. Незважаючи на те, що правопорушники не тільки в нашій країні, а й в інших, наприклад, у США [6], вивчають техніку самозахисту та затримання, яку використовують правоохоронці, у кожному конкретному випадку їм буде нелегко визначити, яка саме техніка буде застосована в той чи інший момент часу. Для цього працівнику не слід перебувати у стійці, що забезпечить правопорушника інформацією про техніку, яким саме бойовим прийомом, мистецтвом буде застосована, коли та з якою інтенсивністю.

На необхідність маскувати свої дії ще наприкінці VI – початку V ст. до н. е. звертав увагу видатний військовий начальник Сунь-Цзи у трактаті „Мистецтво війни“: „якщо ти і можеш що-небудь, показуй противнику, що не можеш...; хоч би ти і був близько, показуй, що ти далеко; хоч би ти і був далеко, показуй, що ти близько...“.

Таку точку зору поділяють представники сучасних шкіл самозахисту. Зокрема, С. Франко зазначає, що несподіваність є безцінною зброєю для бою. Успішна нейтралізація супротивника вимагає, щоб особа яка здійснює самозахист, не попереджала нападника про свої дії, „не телеграфувала“ про них. „Телеграфувати“, на його думку, означає ненавмисно дозволяти супротивнику довідуватися про ваші наміри.

Про наміри можуть свідчити такі дії:

- 1) відвід руки назад (замах) перед ударом;
- 2) напруженість шиї, плечей, передпліч перед ударом;
- 3) широко відкриті очі або підняті брови;
- 4) рух плечей;
- 5) оскал або відкритий рот;
- 6) несподіваний глибокий вдих [5, с. 29].

Зрозуміло, що із зростанням технічної майстерності правоохоронець у самообороні буде маскувати свої наміри і дії, щоб приховати їх від правопорушника.

Враховуючи вищенаведене, зазначимо, що досконалою слід визнати тільки таку техніку самозахисту особи, яка, здійснюючи оборону, вміє маскувати свої тактичні задуми та діяти несподівано. Високий рівень технічної підготовленості передбачає здатність до ефективних рухів, що не мають чітко виражених інформаційних елементів, які демаскують тактичний задум.

Технічна підготовленість визначається кінцевою метою, на досягнення якої спрямована відповідна рухова дія. У випадках самооборони від реального небезпечного нападу – це припинення небезпечних дій нападника та „взяття“ його поведінки під контроль. У спортсменів, які беруть участь у змаганнях з єдиноборств, мета інша – перемога над суперником, для чого виконуються рухові дії, які оцінюються судьями за очковою системою або приносять чисту перемогу.

До основних завдань, які слід вирішувати у процесі технічної підготовки, відносять такі, як:

- збільшення обсягу та різноманіття рухових навичок та вмінь;
- досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів-приймів, що складають основу техніки самозахисту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів у доцільні та ефективні дії;

- вдосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей осіб;
- підвищення надійності та результативності технічних дій в екстремальних умовах.

Зазначені *завдання* вирішуються такими *засобами*, як змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи тощо.

З аналізу спеціальної літератури можна зробити висновок, що основу техніки самозахисту складають прийоми.

Техніка прийому – це опис оптимального вирішення рухового завдання (класу рухових завдань), яке обґрунтовано вимогами біомеханіки дії та психології його сприйняття учнем, розкриває склад операцій та основних опорних точок, необхідних і достатніх для формування повної орієнтовної основи предмета засвоєння [1, с. 172].

Вигляд конкретної технічної дії самозахисту (прийому) формується під впливом:

- індивідуальної діяльності та поведінки виконавця;
- особливостей ситуації, що склалася;
- дій супротивника.

Таким чином, можна зробити *висновки*, згідно з якими не буде перебільшенням стверджувати, що немає і не може бути двох однакових технічних дій, а завданням тренера є виховання в учня спроможності кожного разу створювати неповторну технічну дію, адекватну до обставин, в яких вона застосовується. Це можливо, лише тоді, коли учень вміє конструювати з базових рухів велику кількість технічних дій, адекватних різним тактичним ситуаціям.

Викладені вище теоретичні положення оволодіння технікою хортингу дадуть можливість більш ефективно проводити роботу по формуванню готовності особи до дій в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пархомович Г. П. Основы классического дзю-до : учеб.-метод. пос. / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Трусов О. В. Не числом, а умением. Система самозащиты на принципах Син-Ги-тай / О. В. Трусов. – К.: издательская компания „Воля“, 2004. – 316 с.
5. Франко С. Активная самооборона : 1001 секрет уличных единоборств / С. Франко. – М. : Эксмо, 2002. – 320 с.
6. Messina Ph. Preparing for Your Worst Nightmare : Confronting the Cop Killer / Ph. Messina // The Law Enforcement Trainer. – V.17. – № 4. – July/August, 2002. – P. 12–14.

REFERENCES

1. Parkhomovich, G. P. (1993). *Osnovy klassicheskogo dziu-do* [Foundations of classical judo]. Perm: Ural Press Ltd.
2. Platonov, V. N. (2004). *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee praktycheskoe prylozhenie* [The system of training of athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
3. Kuramshina, Yu. F. (2003). *Teoriia i metodika fizicheskoi kultury* [Theory and methods of physical education]. Moscow: Sovetskii sport.
4. Trusov, O. V. (2004). *Ne chyslom, a umeniem. Systema samozashchity na printsipakh Sin Hi Tai* [Not the number and skill. Self-protection system on the principles of the Shin-Gi-Tai]. Kyiv: Izdatelskaia kompaniia „Volia“.
5. Franko, S. (2002). *Aktivnaia samooborona: 1001 sekret ulichnykh edinoborstv* [Active self-defense: 1001 secret of arts street martial]. Moscow: Eksmo.
6. Messina, Ph. (2002). Preparing for Your Worst Nightmare: Confronting the cop killer. In *The Law Enforcement Trainer: Vol.17 (4, July/August)* (pp. 12-14).

Борис Шаповалов.

Оволодіння технікою самозахисту як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу).

Стаття присвячена: проблемам оволодіння технікою самозахисту у хортингу як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв Міністерства внутрішніх справ України до дій в екстремальних ситуаціях; хортинг є новим напрямком комплексного змішаного единоборства у світі. Актуальність дослідження зумовлена змінами у суспільно-політичному житті країни та важливістю забезпечення виживання правоохоронців в екстремальних умовах. На основі узагальнення різноманітних тлумачень сформульовано визначення поняття „техніка самозахисту“, що розглядається як сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань щодо збереження життя та здоров'я особи під час фізичного нападу та нейтралізують

небезпечні для життя чинники. Звертається увага на нетотожність понять: техніка виду спорту (самозахисту) та технічна оснащеність (підготовленість) спортсмена (бійця). Матеріал дослідження створює базу для подальших досліджень щодо визначення вимог до технічних дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: хортинг, бойове мистецтво, спортивний винахід; фізичні, психічні, тактичні можливості учня (бійця); екстремальна ситуація, формування готовності, базові та додаткові рухи, ефективне вирішення рухових завдань, технічна оснащеність (підготовленість), техніка виду спорту (самозахисту).

Borys Shapovalov.

Mastery of self-defense technique as a part of the formation of readiness of the MIA law schools students for actions in extreme conditions (by the example of Horting).

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskooho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

The article deals with: the problems of technique training of the MIA law schools students in the process of their readiness to act in extreme conditions; Horting as representative of a new kind of complex mixed martial arts in the world. The topicality of the study is determined by the changes in social and political life and the importance of ensuring the survival of law enforcement agencies in extreme conditions. Summarizing the different interpretations there has been stated the meaning of „technique of self-defense“, as a set of techniques and holds that ensure the effective solution of a motor task to preserve the life and health during a physical attack and neutralise any threat. Attention is drawn to similar meanings: sport technique (self-defense), and technical competence (readiness) of a sportsman (fighter). Research material lays groundwork for further studies to determine the technical requirements for actions in extreme conditions.

Key words: horting, martial arts, sports invention; physical, mental, fighting abilities of a student (fighter); extreme condition, the formation of readiness, basic and other movements, effective solution of motor tasks, technical competence (readiness), sport technique (self-defense).

Борис Шаповалов.

Овладение техникой самозащиты как составляющей формирования готовности учащихся юридических лицеев МВД Украины к действиям в экстремальных ситуациях (на примере хортинга).

Статья посвящена: проблемам овладения техникой самозащиты в хортинге как составляющей формирования готовности учащихся юридических лицеев Министерства внутренних дел Украины к действиям в экстремальных ситуациях; хортинг является новым направлением комплексного смешанного единоборства в мире. Актуальность исследования обусловлена изменениями в общественно-политической жизни страны и важностью обеспечения выживания правоохранителей в экстремальных условиях. На основе обобщения различных толкований сформулировано определение понятия „техника самозащиты“, которое рассматривается как совокупность приемов и действий, обеспечивающих эффективное решение двигательных задач по сохранению жизни и здоровья лица во время физического нападения и нейтрализуют опасные факторы. Обращается внимание на не тождественные понятия: техника вида спорта нейтрализуют опасные для жизни факторы. Обращается внимание на нетождественность

понятий: техника вида спорта (самозащиты) и техническая оснащённость (подготовленность) спортсмена (бойца). Материал исследования создает базу для дальнейших исследований по определению требований к техническим действиям в экстремальных условиях.

Ключевые слова: *хортинг, боевое искусство, спортивное изобретение; физические, психические, тактические возможности ученика (бойца); экстремальная ситуация, формирование готовности, базовые и дополнительные движения, эффективное решение двигательных заданий, техническая оснащённость (подготовленность), техника вида спорта (самозащиты).*