

констатировать, что исходя из специфики данных видов спорта охват детей и подростков мужского пола, систематически занимающихся спортом высок, в то же время вовлеченность «слабой половины» в физкультурно-спортивную деятельность недостаточна. Выходом из сложившейся ситуации способствовало бы открытие секций спортивной и художественной гимнастик. Кроме того, в ряде регионов России (Брянск, Рязань и др.) традиционным является процесс перехода гимнасток после завершения спортивной карьеры в самбо и дзюдо, где они легко адаптируются и зачастую добиваются серьезных успехов. Для г. Ельца, как одного из основных центров самбо и дзюдо региона, это особенно актуально.

ВЫВОДЫ

Как показывает история развития гимнастики в г. Ельце, опыт других регионов, основным шагом по возрождению гимнастических традиций является приглашение квалифицированных специалистов из других регионов страны и создание для их работы соответствующих условий (материально-технической базы, финансового сопровождения, жилищного вопроса и пр.). Кроме того, необходимо в этом направлении активизировать потенциал института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина за счет привлечения абитуриентов гимнастов из других городов с последующим созданием гимнастических секций для школьников и студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков, Н. Вятка и Елец моего детства / Н. Жуков. – Елец : [б.и.], 2009. – 82 с.
2. О нас [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://1-спорт.школа48.рф/o-nas/> (дата обращения: 05.04.2018).
3. Перцев, В.В. Гимнастика в русской гимназии конца XIX – начала XX веков [Электронный ресурс] / В.В. Перцев // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2013. – № 4. – Режим доступа: URL : <http://ekoncept.ru/2013/13076.htm> (дата обращения: 05.04.2018).

REFERENCES

1. Zhukov, N. (2009), *Vyatka and Yelets of my childhood*, Moscow.
2. About us. (2018), available at: <http://1-спорт.школа48.рф/o-nas/>
3. Pertsev, V.V. (2013), “Gymnastics in the Russian gymnasium of the late XIX – early XX centuries”, *Concept: scientific and methodical electronic journal*, No. 4, available at: <http://ekoncept.ru/2013/13076.htm>.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.04.2018

УДК 796.07

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, КАК ОСНОВА ОСВОЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КУРСАНТАМИ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Борис Викторович Шилакин, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, **Андрей Викторович Захаров**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, **Александр Дмитриевич Калинин**, старший преподаватель,
Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Аннотация

В данной статье говорится о развитии координационных способностей курсантов слушателей институтов МВД России для дальнейшего более успешного разучивания боевых приемов борьбы. Приоритетное направление совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России является развитие сложных

координационных способностей, которые составляют основу двигательного навыка сотрудников ОВД.

Ключевые слова: координационные способности, курсанты, образовательные организации МВД России, педагогические исследования двигательные способности, физическая подготовка.

COORDINATION ABILITIES AS A BASIS FOR DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF SKILLS OF COMBAT WRESTLING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Boris Viktorovich Shilakin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, head of Department, Andrei Viktorovich Zakharov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Alexander Dmitrievich Kalinenko, the senior teacher, Far Eastern law Institute of MIA of Russia, Khabarovsk

Annotation

This article describes the development of the coordination abilities of the cadets - students of the institutions of the MIA of Russia for the further successful learning of the fighting techniques of struggle. The priority direction of improvement of the professional and applied physical training in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia is the development of the complex coordination abilities, which are the basis of motor skills of the employees of internal Affairs.

Keywords: coordination abilities, students, educational institutions of the MIA of Russia, pedagogical studies of motor abilities, physical training.

Одним из важнейших направлений деятельности, образовательных организаций системы МВД России, процесса подготовки будущего специалиста органов внутренних дел, является воспитание профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых в решении оперативно-служебных задач. При этом вопросы оптимизации учебного процесса по физической подготовке, являются наиболее актуальными для современной системы подготовки кадров в ОВД.

В соответствии федеральным образовательным стандартом 2016 года и рабочими программами образовательных организаций системы МВД России по дисциплинам модуля «Физическая подготовка», основные компетенции которого направлены на приобретение устойчивых умений и навыков силового задержания правонарушителя. Большая часть изучаемого материала данного модуля, включает различные тематические разделы, основу которых содержат служебно-прикладные упражнения и технико-тактическая подготовка по обезвреживанию правонарушителя.

Как показывают исследования многих авторов (Ткаченко А.И., 2015; Лигута В.Ф., 2016 и др.) и наши многолетние наблюдения, абитуриенты, поступающие в вузы МВД России, имеют достаточный уровень физической подготовленности по преодолению дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке на основе системы начисления баллов за выполнение контрольных упражнений (бег на 100 м, бег на 1000 м, подтягивание на перекладине (муж), силовое комплексное упражнение (жен.)). По результатам успешного прохождения представленных физических упражнений по физической подготовке абитуриентам начисляются баллы. Затем баллы, набранные кандидатом на обучение, суммируются и учитываются приемной комиссией при проведении конкурса по результатам всех вступительных испытаний.

Вместе с тем, далеко не всегда кандидаты на обучение имеют соответствующий уровень координационных способностей и тем более двигательный навык единоборства, так необходимый будущему сотруднику ОВД.

Одним из приоритетных направлений совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России является развитие сложных координационных способностей, которые составляют основу двигательного навыка сотрудников ОВД. Вопросы двигательных способностей занимают значимое место в сфере физического воспитания и спорта, всестороннего формирования

личности, одной из проблем которых является подготовка будущего абитуриента к выбору профессии, согласно его наклонностям и способностям.

Избрание обучающимися средних образовательных учреждений службы в органах внутренних дел РФ обязывает их обладать определенными физическими качествами и двигательными способностями, среди которых важное место отведено координационным способностям. К координационным способностям можно отнести, такие качества, как способность мгновенно ориентироваться в пространстве, чутко регулировать свои мышечные ощущения и дифференцировать уровень силовых усилий; стремительно отвечать на внезапно возникшую экстремальную ситуацию, способность сохранять устойчивость положения тела, для чего необходимо правильно выбирать степень усилий, которые поддерживают устойчивость позы или нарушают ее, быстро восстанавливать утраченную позицию относительно площади опоры и быть готовым к единоборству с противником.

В научной и методической литературе координационные способности обозначают разными терминами и понятиями, вопросы формирования которых, рассматриваются во взаимосвязи с техническим и технико-тактическим совершенствованием, воспитанием других двигательных действий (скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости).

По мнению многих авторов, некоторые физические качества, например быстрота как критерий оценки координационных способностей выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении двигательных элементов в условиях ограничения времени, скорости овладения новыми двигательными действиями. Данное суждение подтверждается многими исследованиями (Овчинников В.А., 2015; Чехранов Ю.В., 2017 и др.) и экспериментально установлено, что один обучающийся, быстрее других осваивает одни движения (например, ходьба, бег на длинные или средние дистанции), а в других случаях (допустим, овладение спортивно-игровым двигательным упражнением или единоборствам) может быть в числе последних.

Исследования ученых (Лях В.И., 2011; Назаренко Л.Д., 2015 и др.) в этой области позволили выделить следующие виды и показатели координационных способностей: специальные, специфические и общие, которые существуют и проявляются в процессе выполнения реалистичных физических упражнений и отличают элементарные и сложные. К элементарным – следует отнести движения, проявляемые в ходьбе, беге и др., а к более сложным – в единоборствах, спортивных и других подвижных играх. Относительно элементарной является способность точно воспроизводить пространственные характеристики двигательных действий, а более сложной – способность в максимально короткое время перестраивать свои движения в условиях внезапного изменения возникших непредвиденных обстоятельств. Несомненно, координационные способности, проявляющиеся в двигательной деятельности, во многом зависят от скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей.

Отсутствие должного внимания педагога к вопросам координационного совершенствования обучающихся и особенно прошедших длительный этап «кондиционной подготовки», приводит к тому, что занимающиеся, не всегда рационально управляют своими движениями и имеют не высокий уровень подвижности частей тела.

В процессе воспитания физических способностей к курсантам необходимо применять общие и специально-развивающие координацию упражнения.

Наибольшими возможностями для одновременного развития координационных и кондиционных способностей обладают комбинированные упражнения сопряженного воздействия (специализированные эстафеты, двигательные задания с элементами единоборства и т.п.). Как показывают педагогические исследования различных авторов (Кузнецов А.И., 2010; И.Л. Гросс, 2016 и др.), одним из действенных методов развития физических и координационных способностей является сопряженный метод. Обучение технико-тактическим приемам с одновременным развитием двигательных способностей не только

заметно их повышают и улучшают физиологические функции (точность воспроизведения и дифференцирования пространственно-временных характеристик, скорость и правильность сложных двигательных реакций и др.), но и в значительной степени увеличивают уровень развития специальных физических качеств.

Развивая с помощью специализированных физических упражнений сложные координационные способности, тем самым мы создаем определенные условия для приобретения вариативной техники движений, а развивающие и совершенствующие различные задания с элементами единоборства к ориентированию в пространстве, определенному ритму, сохранению баланса и вестибулярной устойчивости, а также многие другие упражнения имеют особое значение для профессионально-прикладной деятельности будущих специалистов ОВД.

В связи с вышеизложенным мы считаем развитие координационных способностей актуальным и необходимым в образовательных организациях системы МВД.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апальков, А.В. Анализ динамики роста основных физических качеств у курсантов первых курсов Белгородского юридического института МВД России // А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 34-37.
2. Галкин, В.Н. Обучение двигательным действиям в ОВД России / В.Н. Галкин, В.А. Овчинников, О.С. Яковцев // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 1. – С. 148-151.
3. Захаров, А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / А.В. Захаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 90-93.
4. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 16-23.
5. Руденко, Г.В. Модельные характеристики психофизической подготовленности выпускника-горноспасателя журнал / Г.В. Руденко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 110-114.
6. Чехранов, Ю.В. О методологии физической подготовки образовательных организаций МВД России / Ю.В. Чехранов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 236-239.
7. Шилакин, Б.В. Уровень физической подготовленности оценка физкультурных знаний кандидатов на обучение в вузе МВД России / Б.В. Шилакин, В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 110-114.

REFERENCES

1. Apalkov, A. V., Tkachenko A.I., and Mukhanov, Yu.V. (2010), "Analysis of the growth dynamics of basic physical qualities of students of the first courses of the Belgorod law Institute of MIA of Russia", *Bulletin of the Belgorod law Institute of MIA Russia*, No. 2, pp.34-37.
2. Galkin, V.N., Ovchinnikov, V.A. and Yakovtsev, O.S. (2015), "Training in motor actions in the police Department of Russia", *Law enforcement: theory and practice*, No. 1, pp. 148-151.
3. Zakharov, A.V. (2012), "Individual technical and tactical training of Junior wrestlers aged 17-18 at the stage of advanced specialization", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 85, No. 3, pp. 90-93.
4. Lyakh, V.I. (2011), "Coordination and motor improvement in physical education and sport: history, theory, experimental researches", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 16-23.
5. Rudenko, G.V. and Chistyakov V.A. (2012), "Model characteristics of psychophysical readiness of graduate rescuers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 110-114.
6. Chekhranov Yu.V. (2017), "Methodology of physical training of educational institutions of the MIA of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 145, No. 3, pp. 236-239.
7. Shilakin, B.V., Liguta, V.F. and Serebryannikov, V.A. (2016), "The level of physical fitness assessment of sports knowledge of candidates to study at the University of the Ministry of internal Affairs

УДК 799.311

**КОМПЛЕКСНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ИЗГОТОВОК В ПУЛЕВОЙ
СТРЕЛЬБЕ (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПИСТОЛЕТ) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
УСТОЙЧИВОСТИ В СИСТЕМЕ «СТРЕЛОК-ОРУЖИЕ-МИШЕНЬ»**

Вероника Викторовна Шиленок, старший преподаватель, Московский педагогический государственный университет (МПГУ), Москва; Сергей Анатольевич Дорошенко, инженер, Дмитровский филиал Московского государственного технического университета им Баумана, п. Орево, Московская область

Аннотация

В данной статье описывается комплексная характеристика видов изготоек в пулевой стрельбе (специализация пистолет), обеспечивающих устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень». Выявлены виды изготоек для стрельбы из пистолета: «№ 1 – наклонная кпереди, проекция ОЦТ на всю стопу» и «№ 5 – с отклонением кзади, проекция ОЦТ на пятках» как наиболее часто используемые; изготойка «№ 3 – прямая, проекция ОЦТ на пятках» как наиболее эргономичная; вариативные часто встречающиеся изготойки «№ 2 – с прогибом в поясничном отделе позвоночника, проекция ОЦТ на всю стопу» и «№ 4 – развернутая к линии огня, проекция ОЦТ на пятках». В процессе исследования была вскрыта проблематика применения большим количеством стрелков ложно комфортной изготойки № 5, длительное использование которой приводит к стойким нарушениям двигательной функции мышц шеи, спины и ведущей руки, s-образным сколиозам и кифозам, тогда как наиболее эргономичная стойка № 3 «прямая, проекция ОЦТ на пятках» реализуется меньшим контингентом стрелков, что актуализирует вопрос формирования базовой техники изготойки юных стрелков-пулевиков в возрастном диапазоне 11-13 лет.

Ключевые слова: пулевая стрельба, юный спортсмен, виды изготоек, устойчивость, система «стрелок-оружие-мишень».

**COMPLEX CHARACTERISTIC OF KINDS OF BODY POSITIONS AT BULLET
SHOOTING (PISTOL SPECIALIZATION) TO PROVIDE STABILITY SYSTEM
“SHOOTER-WEAPON-TARGET”**

Veronika Viktorovna Shilenok, the senior teacher, Moscow Pedagogical State University, Moscow; Sergey Anatolyevich Doroshenko, the engineer, Dmitrov Branch of Bauman University, Orevo, Moscow region

Annotation

In this article the authors present the complete characteristics of the different shooting base-body positions, depending on the specificity of keeping stability system “shooter-weapon-target”. We have identified different shooting base-body positions (specialization of pistol): more often used “No. 1 – with forward tilt, projection component of the total center of gravity on the whole foot” and “No. 5 – with back tilt from the line of aiming, projection component of the total center of gravity on the heels”; as more ergonomic is shooting base-body positions “No.3 – straight, projection component of the total center of gravity on the heels”; more frequent are shooting base-body positions “No.2 – with caving in lumbar spine, projection component of the total center of gravity on the whole foot” и “No.4 –turned to the firing line, projection component of the total center of gravity on the heels”. The authors see the problem of using not really comfortable shooting base-body position No.5 by shooters. Long using of this position leads to permanent disabilities of the motion functions of the muscles of neck, back and response hand, s-type scoliosis and cyphosis, when the most ergonomic position is No.3 «straight, projection component of the total center of