

УДК 37

В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов

Орловский юридический институт МВД

Российской Федерации имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

orui@mvd.ru

**КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОК ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА**

[Makeeva V.S., Barkalov S.N., Gerasimov I.V. Coordination activities of increased complexity in the physical preparation of cadets of Law College]

It is considered the inclusion in the training of cadets of college of law of exercises of increased complexity in the coordination of movements. Features of the body's response shows the role of the coordination exercise in setting priorities in the process of physical education as a factor of self-expression and self-assertion, as a path to success, and the harmonization of all spheres of their personal development, it is shown that the difficulties in the exercises create barriers that must be overcome. As a result, it has been developed a program consisting of five blocks, growth indicators of readiness, set in favor of integrative characteristics of the work of the musculoskeletal system and neuromuscular system, indirectly confirming a higher status and position in the ranking.

Key words: cadets, coordination exercises, implementation difficulties, physical culture, frustration, professional activity.

В процессе обучения курсантки в соответствии со своими нормами и ценностями принимают определенные образцы профессиональной подготовки и поведения, составной частью которых выступают занятия физическими упражнениями [2, с. 66–69; 3, с. 48–50; 6, с. 139–141]. При этом установлено, что излишне конкретная физическая подготовка и ограниченность технического арсенала двигательных действий снижает эффективность выполнения специальных приемов и двигательных действий в вариативных и нестандартных условиях служебной деятельности и повышает фрустрацию и риски для здоровья в условиях противоборства и сбивающих факторов [1, с. 3–4; 4, с. 109–114].

Включение упражнений повышенной координационной сложности в процесс формирования технических действий позволяет варьировать степень

неопределенности ориентировочной основы осваиваемого действия и закреплять в личном опыте субъекта устойчивые алгоритмы успешных действий, которые не задавались в готовом виде, а наоборот, строились самим субъектом посредством решения специально подобранных двигательных задач.

В процессе исследования мы предположили, что акцентирование внимания на координации двигательных действий является важнейшим фактором, определяющим эффективность физической подготовки девушек-курсанток, их успешности в учебно-профессиональной деятельности, а возможный прирост физических качеств является одной из качественных характеристик будущей профессиональной деятельности. Выбор упражнений, направленных на преимущественное развитие координационных способностей, предполагает активную работу мозга на фоне двигательной деятельности и позволяет спровоцировать состояние страха, беспокойства, тревоги, опасений за свое здоровье, гнева или возбуждения. Это в целом способствует переосмыслению различных сторон их жизнедеятельности, пересмотру и переоценки многих укоренившихся привычек в отношении сознательного планирования и конструирования собственной жизни.

Трудности, возникающие при выполнении упражнений повышенной координационной сложности, выступают некими барьерами, требующими их преодоления. В целом они вполне преодолимые, хотя для этого часто требуются огромные усилия в связи со сложностью самих заданий и неожиданностью в выборе способов их решения в процессе физической подготовки. Целью нашего исследования стала оценка и уровень влияния упражнений повышенной координационной сложности на физическую подготовленность, ее роли в расстановке приоритетов в самовыражении и самоутверждении курсанток и рассматривается нами как путь к успеху и гармонизации всех сфер развития их личности.

В 6 месячном эксперименте участвовали курсантки экспериментальной и контрольной групп 2 курса ОРЮИ. В общепринятую программу подготовки включались ряд специальных упражнений на координацию двигательных действий. В начале и в конце эксперимента осуществлялось тестирование уровня физической подготовленности и анкетирование по методике «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л.И. Вассермана в модификации В.В. Бойко. Кроме того, были подобраны вопросы и проведен опрос, це-

лью которого является установление роли физической подготовки в их будущей профессиональной деятельности. В разминке основной задачей являлась подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Она включала упражнения на разные части тела, с переменной интенсивностью и небольшой амплитудой. Разминке отводилось до 15 минут при пульсовом диапазоне 110–150 ударов в минуту.

Во второй блок, направленный на освоение основных технических действий, включались сложные перекрестно-латеральные координационные упражнения, выполняемые в положении стоя на мышцы рук и плечевого пояса, туловища, ног; прыжковые и беговые упражнения; в том числе танцевальные упражнения (афроджаз, латиноамериканские танцы, упражнения на динамической опоре). Задачей этой части комплекса было добиться высокой интенсивности, вызвать максимальную нагрузку. Время, затраченное на второй блок упражнений, составляло около 20 минут при пульсе 130–160 ударов в минуту.

Третий блок, цель которого – развитие физических качеств, состоял из разнообразных упражнений, выполняемых в передвижениях, а также в положении сидя и лежа. В упражнениях этой части задействованы наибольшее количество мышечных групп (мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и ягодиц, ног, а также упражнения на гибкость и растяжку). Кроме того, в эту часть были включены упражнения на полу и повышенной опоре (смыкание стоп и ладоней в наклоне, с последующими 3–4 поворотами и перемещениями по ограниченной опоре; нанесением ударных движений руками и ногами в ограниченный участок поверхности; преодоление полосы препятствий и пр.). Выполнение упражнений данного блока осуществляется непрерывным методом. При использовании поточно-серийного метода в интервалах отдыха применялся стретчинг. Время на их выполнение составляло 20–25 минут при пульсе 120–130 ударов в минуту.

Четвертый блок составляли упражнения, носившие релаксационный характер, с использованием внутреннего монолога, которые помогают устранить мышечное и эмоциональное напряжение, способствуют быстрому восстановлению нервной энергии, укрепляют центральную нервную систему, позволяют постепенно вернуться к исходному состоянию. Время воздействия – 10 минут.

Наконец, пятый блок упражнений, включал упражнения, рекомендованные курсанткам для проведения самостоятельных занятий во внеучебное время.

При проведении заданий осуществлялся контроль за качеством выполнения упражнений с целью предупреждения переутомления и перенапряжения, выработки должной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями как способа преодоления трудностей. Новые упражнения в каждый блок вводились постепенно, от простых к сложным. По мере их освоения вводились новые, увеличивалась координационная сложность, темп упражнения и его длительность, уменьшались интервалы отдыха.

Наряду со специальным комплексом упражнений, в каждое занятие включалась информация, которая должна способствовать выработке здорового поведения курсанток: сознательная регуляция таких негативных процессов как гиподинамии, переедание, нервно-психических и стрессовых состояний, добровольного отказа от вредных привычек [5, с. 101–105]. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности курсанток экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Экспериментальная группа (n = 22)		Контрольная группа (n = 29)	
	M±m	Темпы прироста, %	M±m	Темпы прироста, %
Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз за 30 с	24,77 ±4,71 37,73±3,94	52,32	25,31±5,95 32,03±4,22	26,55
Прыжки на скакалке, кол-во раз за 1 мин	105,73±10,6 131,36±9,62	24,24	107,44±13,48 *114,37±13,7	6,45
Поза «аист», сек	28,86±4,7 41,4±4,19	43,45	27,62±6,44 35,31±6,27	27,84

Примечание: верхняя строчка – исходный уровень; нижняя – в конце эксперимента;
* – различия не достоверны.

Статистическая обработка результатов педагогического эксперимента показала их достоверное увеличение во всех тестах на физическую подготовленность экспериментальной группы. Значительные изменения произошли в тестах, определяющих скоростно-силовые качества мышц брюшного пресса, гибкости и координационных способностей. Положительная динамика прослеживается также и в контрольной группе, но большинство полученных результатов не имеют статистически достоверных различий.

Для проверки наших предположений о роли упражнений повышенной координационной сложности в расстановке целевых ориентиров в самовыра-

жении и самоутверждении курсанток, нами проведен опрос по оценке фрустрации. После обработки результатов установлена положительная динамика в показателях состояния фрустрации ($5,73 \pm 3,13$ на исходном этапе эксперимента и $4,26 \pm 1,08$ – в конце эксперимента).

Фрустрация как специфическое эмоциональное состояние человека возникает в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели. Созданные в процессе физической подготовки искусственные трудности в виде упражнений повышенной координационной сложности вызвали значительные напряжения психического состояния курсанток и сопровождались напряжением систем организма. Возникали ситуации вызывающие фрустрацию, которая проявлялась как агрессия, озлобленность, направленная на других, либо на себя. Однако стремление выявить свои возможности, о которых они часто и не подозревают и которые проявились при выполнении упражнений повышенной координационной сложности, способствовали усилению чувства гордости за себя и веру в свои возможности.

Далее проведен опрос о выявлении роли физической подготовки в жизни курсанток. На вопрос «Являются ли достижения в физической подготовке фактором повышения успешности личности в учебной и профессиональной деятельности, и какие показатели их отражают?». На данный вопрос курсантки экспериментальной группы ответили утвердительно, и сошлись во мнении, что физическая подготовка способствует успешности, т.к. находит место в разнообразных видах деятельности, развивает способность приспособляться к жизни. В экспериментальной группе ответы распределились следующим образом: девушки добиваются успеха благодаря хорошей физической подготовленности. Из них 23% девушек, считают, что занятия физическими упражнениями позволяют сохранить фигуру; поддерживать оптимальный тонус организма – 18%, способствуют развитию внешней привлекательности через осанку, походку мимику и жесты – 14%, обеспечивают смену деятельности: работу и отдых, тем самым повышая стрессоустойчивость организма – 14%, обеспечивают досуговый и закаливающий эффект – 18%. Затрудняются ответить 13%.

Таким образом, прирост показателей физической подготовленности выступает интегративной характеристикой работы опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы, косвенно обеспечивающей курсанткам бо-

лее высокий статус и рейтинговую позицию в учебной группе. Полагаем, что оптимальный уровень физической подготовленности, который наблюдался в экспериментальной группе, отражается во внешних характеристиках образа личности (осанке, рельефе мышц), координации движений, гибкости (как фактор снятия стресса), а также является объективным показателем физической и психической работоспособности – достаточно важных профессионально значимых качеств любого специалиста.

Высокий уровень качества разработанной программы, опирающейся на включение упражнений повышенной координационной сложности в физическую подготовку, способствует приросту физической подготовленности, снижению фрустрированности личности, эмоциональной вовлеченности и повышению требований к себе, преобладанию внутренних стремлений к развитию, а, следовательно, к психофизическому здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дружинин А.В.* Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Автореф. дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2003.
2. *Карманчиков А.И., Тройникова А.А.* Прогнозирование и формирование оптимального поведения человека в чрезвычайных ситуациях // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 4 (19).
3. *Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В.* Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3.
4. *Макеева В.С., Баркалов С.Н., Алдошин А.В.* Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки Курского государственного университета. 2015. № 3 (35).
5. *Оплетин А.А.* Формирование компетенции личной безопасности средствами российской отечественной системы самообороны // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 9. (115). 2014.
6. *Переверзев А.Г.* Формирование личности военнослужащего безопасного типа поведения в среднем профессиональном военном образовании // Омский научный вестник. № 5 (132). 2014.

REFERENCES

1. *Druzhinin A.V.* Improving the coordination abilities of students of high schools of the Russian Interior Ministry in the process of professional-applied physical training // Thesis of pedagogy. Ekaterinburg 2003.
2. *Karmanchikov A.I., Troinikova A.A.* Forecasting and the formation of the optimal human behavior in extreme situations // Vector of Science TSU. Series: Pedagogy, Psychology. 2014. No 4 (19).
3. *Makeeva V.S., Barkalov S.N., Gerasimov I.V.* Physical training in ensuring the personal safety of the students enrolled in the traffic profile // Culture and Health. 2015. No 3.
4. *Makeeva V.S., Barkalov S.N., Aldoshin A.V.* Formation of the security needs of cadets enrolled in the traffic profile // Scientific notes of Kursk sovereigns. 2015. No 3 (35).
5. *Opletin A.A.* Formation of the personal safety of competence by means of Russian national self-defense system // Scientific notes of the University of P.F. Lesgaft. No 9. (115). 2014.
6. *Pereverzev A.G.* Formation of the personality type of safe behavior of a soldier in the military secondary vocational education Omsk // Scientific Bulletin. No 5 (132). 2014.

15 мая 2016 г.
