

ПЕДАГОГИКА

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

(Орловский юридический институт МВД Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, г. Орел, Россия)

Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза

Рассматриваются вопросы включения в систему подготовки курсанток юридического вуза упражнений повышенной координационной сложности. Раскрываются особенности реакции организма курсанток, показана роль координационных упражнений в расстановке приоритетов в процессе физической подготовки как фактор самовыражения и самоутверждения, как путь к успеху и гармонизации всех сфер развития их личности. Показано, что трудности при выполнении упражнений выступают барьерами, требующими их преодоления. В результате применения разработанной программы, состоящей из пяти блоков, установлен прирост показателей физической подготовленности, который выступает интегративной характеристикой работы опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы, косвенно обеспечивающей курсанткам более высокий статус и рейтинговую позицию.

Ключевые слова: курсантки, координационные упражнения, трудности выполнения, физическая подготовленность, фрустрация, профессиональная деятельность.

15 мая 2016 г.
