

смысла отказывается от атлетической гимнастики, поскольку методику тренировок, сходную с атлетической гимнастикой, можно использовать при увеличении массы мышц для создания необходимого потенциала развития силы.

Специальную силу составляет вышеописанный комплекс форм силы. Специфика специальностей диктует их очередность по степени важности.

Общая или основная сила является потенциалом, на базе которого в ходе тренировок формируется в необходимой степени и форме компоненты силы, которые свойственны избранному виду спорта.

Ловкость движений проявляется в способности регулировать свои движения во времени и пространстве. При обучении движениям главной проблемой является быстрота их выполнения. Увеличение быстроты до максимальной повышает напряжение в мышцах, а это снижает моторную координацию и точность движений.

Список использованной литературы:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена – М.; ФиС 1970 – 200 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М.: ФиС 1991 – 228 с.
3. Перевозчиков Ю.А. Основы физического воспитания. Одесса, 2007 – 240 с.
4. Дербиш Г.В., Мороз И.В., Павлов Ю.В. Физическое воспитание. уч. пос. под редакцией доц. Дербиша Г.В., доц. Мороза И.В. – Одесса: Феникс, 2011. – 582 с.

Ключові слова: фізичні якості, сила, витривалість.

Ключевые слова: физические качества, сила, выносливость.

Key words: physical qualities, strength, endurance.

ФИДИРКО МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент

АНТИПОВА ЖАННА ИГОРЕВНА

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮРИСТОВ

В современном обществе все больше внимания уделяется развитию физической культуры и спорта. Физическая культура дает возможность будущим выпускникам юридических вузов успешно решать постав-

ленные перед ними служебные задачи с помощью приобретенных в процессе образования знаний и навыков.

Физическая подготовка будущего юриста – одна из главных характеристик высокого профессионализма и безопасности юриста. Физическая культура помогает профессиональному юристу не только всегда быть в форме и вести здоровый образ жизни, но и в служебной деятельности. Благодаря занятиям физической культурой и спортом юрист развивает в себе такие качества, которые традиционно разделяют на физические и психологические [1, с. 750; 2, с. 71].

К физическим качествам относятся хорошая физическая подготовка, силовые способности, выносливость, ловкость, умение быстро реагировать.

К психологическим качествам относятся тренировка памяти, способность концентрировать внимание, устойчивость в неблагоприятных ситуациях, развитие высокой работоспособности, самообладание, стремление достигнуть поставленной цели, уверенность в своих силах. Таким образом, занятия физическим воспитанием дают возможность профессиональному юристу развить в себе не только физические способности, но и психологические.

Работа юриста требует тяжелой умственной нагрузки, поэтому профессиональный юрист должен быть стрессоустойчив. Физическая активность наделяет студента таким качеством, как высокая работоспособность, что позволяет юристу полностью сконцентрировать внимание на работе и правильно мыслить. Также физическая активность способствует тренировке памяти, так как благодаря занятиям физической культурой улучшается кровообращение.

В большинстве своем работа юриста гражданско-правового профиля малоподвижна. Негативность данного признака можно увидеть в таком явлении, как гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему, значительно ослабляя ее. Чтобы избежать подобного процесса, нужно активно заниматься физической культурой и спортом. Юрист в своей профессиональной деятельности постоянно находится в эмоциональном напряжении. Довольно часто это является причиной отказа человека от дальнейшей работы в данной сфере и, следовательно, смены профессии. В данном случае физическая подготовка для профессионального юриста является главным фактором эмоциональной устойчивости на работе, умением проявлять сдержанность и самообладание и, что самое важное, не терять уверенности в себе. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Исходя из всего вышесказанного следует сделать вывод, что профессиональный юрист должен обладать не только высокими профессиональными навыками и умениями в рамках своей компетенции, но и хорошим здоровьем.

Занятия физической культурой, спортом, физическая активность – вся эта деятельность в совокупности представляет ведение здорового образа жизни. Эти занятия помогают юристу работать над собой, своим здоровьем, самочувствием, способствуют самосовершенствованию. Работа юристов заключается также в защите граждан от правонарушений, соблюдении правопорядка в обществе. Поэтому очень важно, чтобы люди, которые занимаются данной деятельностью, вели здоровый образ жизни.

Таким образом, в процессе обучения и подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов следует применять модели обучения, специфика которых располагает возможностями ситуаций, максимально приближенных к реальным. Для этого на кафедре физического воспитания НУ«ОЮА» используют усложнение условий выполнения упражнений, повышают физические нагрузки до предельных, выбирают и создают условия для занятий (время, место, окружающая обстановка, действия других лиц, погодные условия и др.). У студентов, таким образом, вырабатываются не только навыки прикладного характера, определенные физические качества, но и развиваются смелость, решительность, бесстрашие, инициатива и другие профессионально важные психологические качества.

Следовательно, физическое воспитание должно проходить в условиях профессионально-прикладной физической подготовки. Это будет способствовать эффективному и направленному формированию высокого уровня не только физической, но психологической готовности выпускников к профессиональной деятельности в ОВД.

Список использованной литературы:

1. Мороз И.В., Фидирко М.А. Задачи профессионального образования будущих юристов. Правове життя сучасної України / матер. Між нар. наук. – практ. конф. – Одеса: Фенікс, 2013. Т.1, 794 с.
2. Фидирко М.А., Антипова Ж.И. Формирование профессионально важных психологических качеств у студентов – юристов средствами физического воспитания. Матер. V міжнар. ел. наук. – практ. конф. «Психологічні, педагогічні і медико – біологічні аспекти фізичного виховання» 21-25 квітня 2014 р. / редкол. О.П. Романчук та ін. – Одеса, 2014 – 436 с.

Ключові слова: фізична культура, фізичні та психологічні якості, юристи.

Ключевые слова: физическая культура, физические и психологические качества, юристы.

Key words: physical education, physical and psychological qualities, lawyers.