

4. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 11. – С. 50-60.

Ключові слова: фізичні якості, координація, студенти.

Ключевые слова: физические качества, координация, студенты.

Key words: physical qualities, coordination, students.

АБРАМОВА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств,
кандидат педагогических наук, доцент

РОМАНЮК ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств, доцент

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ

Профессиональная деятельность будущих юристов предполагает нормотворческую, правоприменительную, правоохранительную и экспертно-консультационную деятельность. Правоохранительная деятельность связана с «обеспечением законности, правопорядка, безопасности личности, общества и государства; охраной общественного порядка; защитой разных форм собственности; предупреждением, пресечением, выявлением, раскрытием и расследование правонарушений» [4] и требует соответствующей физической и психической подготовки.

Физическая подготовка, выступая составной частью профессиональной подготовки будущего юриста, осуществляется в рамках занятий по физической культуре – обязательной дисциплины высшего юридического образования.

Физическая подготовка – это процесс совершенствования физической (двигательной) подготовленности, в основе которой лежит уровень развития двигательных (физических) качеств и степень владения техникой движений [1].

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов 1 курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко, в том числе юридического профиля, показал очень низкий ее уровень у большинства респондентов – более 70 % первокурсников не могут выполнить на положительный балл контрольное упражнение, характеризующее уровень развития общей выносливости (бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)); до 50 % студентов имеют низкий показатель в развитии быстроты (бег

100 м); каждый четвертый студент (23%) показывает низкую подготовку: результаты в тестах, характеризующих уровень развития силы [5].

Соответственно, чтобы обеспечить студентам юридического профиля должный уровень физической подготовленности, необходимо больше внимания уделять физической подготовке, учитывая при этом специфику будущей профессиональной деятельности, а также возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Изучение средств и методов физической подготовки студентов, уточнение специальных требований к знаниям, умениям, навыкам, физическим и психическим качествам с учетом специфики профессиональной деятельности позволило разработать модель физической подготовки будущих юристов (рис. 1).

Методологическими ориентирами для разработки цели, содержания, методики физической подготовки будущих юристов к профессиональной (правоохранительной) деятельности стали положения компетентного и деятельностного подходов, принципов индивидуализации и дифференциации (учет индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности, типа конституции, темперамента и др.);

Компетентный подход предполагает включение в содержание профессиональной подготовки не только ее объектную сторону (объекты изучения и действия с ними), но и субъектную позицию самого обучающегося, его мотивационную сферу, ценностно-смысловое отношение к изучаемому предмету, личностный (в том числе житейский) опыт, активность, личностно-образующие структуры сознания [3].

Деятельностный подход предполагает формирование разноуровневых знаний, умений и навыков в процессе выполнения определенным образом составленного комплекса общепрофессиональных и предметных действий.

Целью физической подготовки является обеспечение должного уровня здоровья и физической подготовленности для успешного выполнения служебных задач (видов профессиональной деятельности).

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие и постоянное совершенствование физических качеств и двигательных способностей, особенно входящих в структуру «профессиональных качеств» (общая и специальная выносливость, ловкость, сила, пространственная ориентация);

- развитие волевых и других профессионально-значимых психических качеств – уверенности в своих силах, смелости, решительности, находчивости, наблюдательности, эмоциональной устойчивости и др.;

- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов (перегреванию, охлаждению тела, пониженному атмосферному давлению и др.) и специфических условий профессиональной правоохранительной деятельности (внезапность событий, временной дефицит принятия решения, сложность решаемой задачи [2], агрессивность, сопротивление (иногда вооруженное) лиц, совершающих противоправные деяния, силовое противостояние и др.);

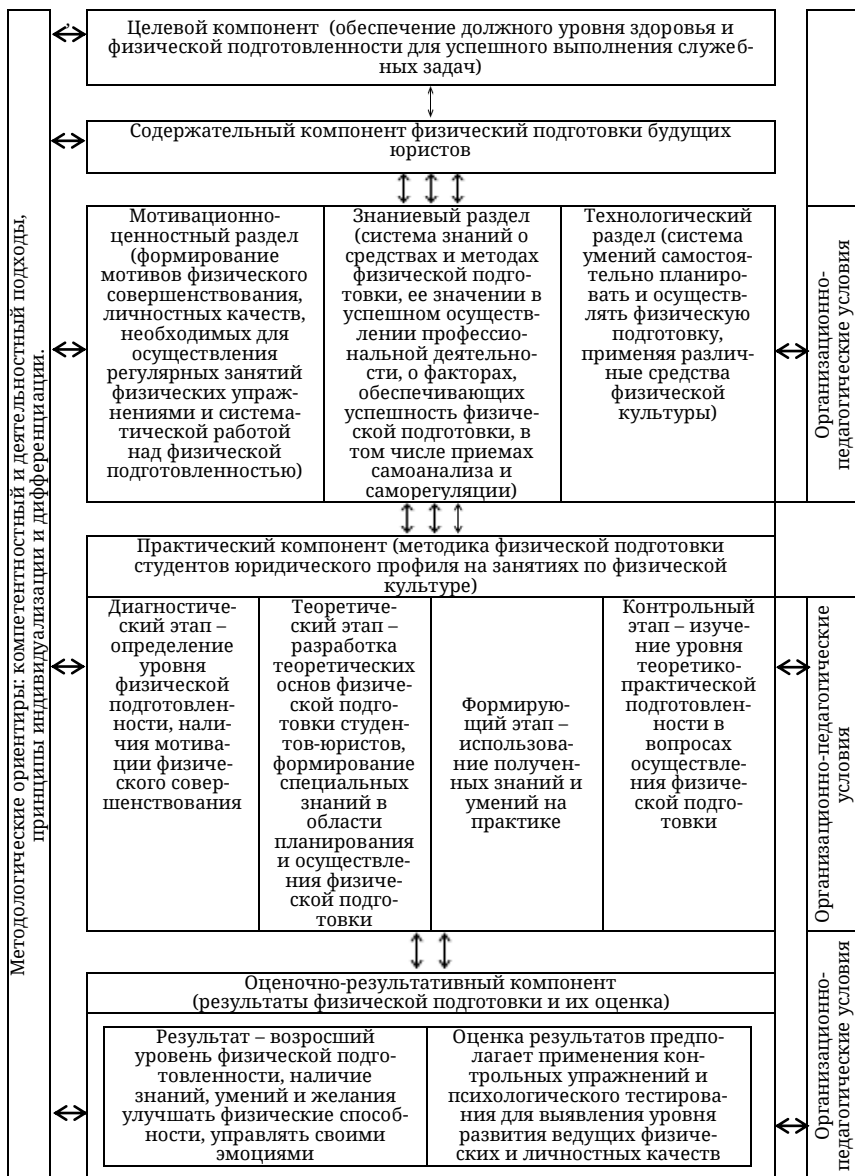


Рис. 1. Модель физической подготовки будущих юристов

– формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, находящих применение в избранной профессии или способствующих ее освоению (преодоление различных препятствий, точные действия после значительных физических нагрузок и др.);

– овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля уровня физической подготовленности в процессе занятий физическими упражнениями;

Модель физической подготовки будущих юристов включает целевой, содержательный, практический и оценочно-результативный компоненты. Содержательный компонент реализуется через мотивационно-ценностный, эвристический и технологический разделы (рис. 1).

Для реализации модели физической подготовки будущих юристов требуются определенные организационно-педагогические условия:

1. Повышение тренирующей направленности занятий по физической культуре путем их спортизации, т.е. «активного использования спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе вуза».

2. Теоретико-методическое обеспечение реализации программы физической подготовки в процессе занятий физической культурой (знания о значении физической подготовки для успешного осуществления профессиональной деятельности, средствах и методах физической подготовки, факторах, обеспечивающих ее успешность, приемах самоанализа и саморегуляции);

3. Создание образовательно-развивающей среды:

– использование разнообразных методов обучения: репродуктивных (усвоение готовых знаний и воспроизведение уже известных способов деятельности), продуктивных (получение новых знаний в результате творческой деятельности – самостоятельное освоение программы физической подготовки с учетом определенного типа конституции и уровня физической подготовленности); имитационных (воспроизведение в условиях обучения условий профессиональной деятельности с целью развития деятельностных и психологических качеств личности студентов) и др.;

– создание ситуаций успеха, условий для самооценки и самовоспитания, овладения ситуациями реальной ответственной самостоятельности (принятие решений, свободный выбор поступков и способов саморегуляции поведения); формирования опыта гражданского поведения (соблюдение правил и требований, отстаивание, непримиримость ко лжи, безответственности, несправедливости и т. д.).

4. Оказание педагогической поддержки студентам с разным уровнем физической подготовленности и типами конституции.

Данные условия реализуются через методику физической подготовки будущих юристов, предполагающую поэтапное осуществление диагностического, теоретического, формирующего и контрольного этапов (практический компонент модели (рис. 1)). Формирующий этап представляет набор процедур и действий, в основе которых:

– учет специфики профессиональной деятельности будущих юристов в плане психической напряженности и требований к уровню развития ведущих способностей и качеств, как двигательных, так и личностных;

– педагогическое сотрудничество с активным использованием разнообразных средств и методов спортивной тренировки в процессе учебных занятий по физической культуре, эффективно развивающих физические качества и формирующих волевую сферу личности и ее способность преодолевать значительные нервно-мышечные напряжения;

– требования к применению студентами в учебной и внеучебной деятельности приемов саморегуляции, позволяющих контролировать проявление эмоций, сохранять невозмутимость и самообладание (способность не поддаваться панике, сохранять ясность мышления, хладнокровие в экстремальных ситуациях).

Апробирование методики физической подготовки будущих юристов в условиях педагогического эксперимента потребовало уточнения ее средств. Так для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости широко применялись:

– ОРУ (в основном круговым методом): подтягивания (узким, широким, обратным хватом, перед грудью, за голову, в висе углом) и отжимания (из упора лежа, упора лежа на набивном мяче, упора лежа одна рука на набивном мяче со сменой положения рук, ноги на возвышении; упора на брусках, упора сидя сзади, руки и/или ноги на возвышении) узким, средним, широким хватом; приседания и полуприседания в медленном темпе, с фиксацией положения на согнутых ногах, с отягощением (партнер на плечах); поднимание ног и туловища из разных исходных положений;

– прикладные упражнения в виде эстафет и полос препятствий: переноски партнеров (одного одним, двумя одного), разновидности перемещений (бегом, прыжками, в упоре лежа, в упоре лежа сзади и др., в том числе спиной вперед), лазания, перелезания, упражнения в равновесии и др.;

– подвижные игры, игровые задания с ускорениями, силовыми противоборствами, постоянно изменяющимися условиями, требующими быстроты решения, концентрации внимания;

– прыжковые упражнения (разнообразные прыжки из приседа, со сгибанием ног вперед, в высоту и глубину) и бег на различные дистанции с равномерной и переменной скоростью с активным использованием игровых заданий и соревновательного метода.

Реализация модели физической подготовки будущих юристов на занятиях по физической культуре способствовала повышению уровня физической подготовленности студентов, появлению интереса и желания физически самосовершенствоваться, формированию умения управлять своими эмоциями.

Список использованных источников:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991.– 543 с.
2. Начальная профессиональная подготовка : учебно-методическое пособие. – М. : Издательство «Щит-М», 2006.
3. Руденко В.Н. Культурологические основы целостности содержания высшего образования : дис. ... д-ра пед. наук. – Ростов н /Д, 2004.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержден приказом Минобрнауки РФ № 1511 от 1 декабря 2016 г.
5. Черба Т.И., Твердохлебова Л.И. Диагностика физической подготовки студентов как средство планирования учебного процесса // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. – Екатеринбург : ФГАОУ «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2019. – С. 632–638.

Ключевые слова: студенты юридических специальностей, занятия физической культурой, модель, физическая подготовка.

Ключові слова: студенти юридичних спеціальностей, заняття фізичною культурою, модель, фізична підготовка.

Key words: students of legal specialties, physical education, model, physical training.

ДЯЧЕНКО ОЛЕГ СЕРГІЙОВИЧ

Київський національний торговельно-економічний університет,
студент 2 курсу, 13 групи, факультету міжнародної торгівлі та права

АНІЧ ОЛЕКСІЙ ВІТАЛІЙОВИЧ

Київський національний торговельно-економічний університет,
студент 2 курсу, 13 групи, факультету міжнародної торгівлі та права

БРАЖНИК ВАДИМ МИКОЛАЙОВИЧ

Київський національний торговельно-економічний університет,
старший викладач кафедри фізичної культури

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ЦИВІЛЬНЕ ПРАВО І ПРОЦЕС»

Фізична культура і спорт представляють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства достатньо високе – регулярні заняття фізичною культурою і спортом здатні впли-