

Мукминова А.Д.

Студентка

2 курс, юридический факультет

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета

Республика Башкортостан г. Стерлитамак

Савченко С.В.

Кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета

Республика Башкортостан г. Стерлитамак

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СТУДЕНТОВ
ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СФ БАШГУ**

Аннотация: Физическая подготовка является одним из элементов первостепенной важности при обучении и подготовке работников юридического профиля. В данной статье рассматривается связь профессионального долголетия служащих с дисциплиной «физическая культура».

Ключевые слова: профессиональное долголетие, профессионально – прикладная физическая подготовка, особенности личности юриста, студенты юридических факультетов вузов, физическое воспитание.

Annotation: Physical training is one of the elements of paramount importance in the education and training of legal professionals. This article examines the relationship between the professional longevity of employees and the discipline "physical culture".

Key words: professional longevity, professional - applied physical training, personality traits of a lawyer, students of law faculties of universities, physical education.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемым элементом в жизни каждого студента. Это проявляется не только в целенаправленных занятиях спортом, но и в повседневной активности, так как каждый день проходит в ускоренном темпе. Однако для определенных направлений обучения в высших учебных заведениях физическая культура и спорт являются также и необходимостью для дальнейшей профессиональной деятельности. К данной категории можно отнести, например, студентов юридического факультета Стерлитамакского филиала Башкирского Государственного университета.

Хорошая физическая подготовка является основополагающим элементом в обеспечении и для достижения профессионального долголетия специалиста. Под профессиональным долголетием понимается способность на должном уровне решать поставленные перед сотрудником задачи в период всей его профессиональной деятельности. Среди элементов профессионального долголетия для выпускников высших учебных заведений по юридическому направлению выделяют как психические, так и физические свойства. В своем исследовании А.Г. Миронов [1] среди психических качеств, которыми должны обладать будущие юристы, относит:

- высокую работоспособность и психическую и нервную устойчивость;
- наличие инициативности и способности самостоятельно и быстро принимать решения для выполнения служебных задач;
- уверенность в себе;
- преобладание определенного типа темперамента, подразумевающего низкий уровень тревожности.

К физическим свойствам он относит:

- хорошее физическое состояние и здоровье;
- наличие специальных физических качеств, как: скорость реакции, скорость бега и выносливость, силовые качества и ловкость;
- навыки силового противоборства, обладание которыми способно обеспечить общественную и личную безопасность.

К перечисленным выше качествам также можно добавить концентрацию внимания и способность организма противостоять психическим напряжениям и отрицательным эмоциям.

Для воспитания психофизических свойств на достаточном для будущей службы уровне основополагающим элементом является система профессионально – прикладной физической подготовки студентов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специальный процесс, целью которого является селективное использование средств, методов, ресурсов физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной трудовой деятельности. В процессе формирования системы профессионально-прикладной физической подготовки для студентов высших учебных заведений юридического профиля необходимо учитывать специфические характеристики и особенности трудовой деятельности вне зависимости от того направления, которое будет выбрано студентами в будущем.

Систему профессионально-прикладной физической подготовки юридического факультета составляют лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание и спортивные игры. Для того, чтобы определить является ли данное содержание системы эффективным, стоит рассмотреть каждый элемент как инструмент реализации качеств необходимых для студента-юриста.

Упражнения лёгкой атлетики, а именно ходьба, бег, прыжки и метания способствуют повышению уровня важных для повседневной жизни навыков и умений. Они способствуют улучшению функциональных возможностей всех систем человека: сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, дыхательной.

Выполняя упражнения из лёгкой атлетики, у студента воспитываются такие физические свойства, как быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и сила, координационные способности, осуществление самоконтроля и самооценки своего состояния. В процессе формируются и психические качества, например, умение преодолевать трудность, достигать поставленной цели, силы воли.

При реализации лыжной подготовки также вырабатываются определенные навыки, необходимые для профессиональной деятельности по юридическим специальностям. К таким можно отнести улучшение выносливости организма и способности быстро передвигаться в условиях бездорожья, выработку решительности действий, формирование устойчивости к холодным климатическим условиям, которая может понадобиться работникам полиции, следственного комитета или органов внутренних дел при выслеживании и ловле преступных лиц.

Занятия спортивными играми (баскетбол, волейбол) [2] способствуют формированию и улучшению быстроты реакции и точности движения, улучшению координации, ловкости. Среди психических свойств, на которые оказывают воздействие спортивные игры, можно выделить развитие внимательности и мышления, выработке инициативности, самостоятельности в принятии решений, а также скорости умственных реакций. Указанные качества требуются для широкого спектра профессий, связанных с юриспруденцией. Первостепенную значимость они будут иметь в работе, которая относится к деятельности органов внутренних дел, полиции, следственного комитета, то есть той, где необходима хорошая физическая и психологическая подготовка.

Плавание влияет на воспитание общей выносливости, так как в процессе занятий задействуются все группы мышц, происходит тонизирование нервной системы, уравниваются процессы возбуждения и торможения, улучшается кровоснабжение мозга, что благотворно сказывается на скорости

его работы, реакций. Умение длительное время поддерживать тело на поверхности воды положительно воздействует на состояние психики, формируется положительный эмоциональный фон, тем самым снижая нервное напряжение.

В целом можно сказать, что в Стерлитамакском филиале Башкирского Государственного университета дисциплина «общая физическая культура» направлена на развитие и воспитание физических и морально-волевых, которые необходимы в реализации успешной профессиональной деятельности будущего специалиста юриспруденции.

Однако стоит заметить, что основной преградой при осуществлении воспитания и совершенствования психофизических свойств студентов юридического факультета Стерлитамакского филиала Башкирского Государственного университета, является отсутствие достаточного количества часов таких предметов, как профессионально-прикладная физическая подготовка и физическая культура. В большинстве случаев они преобладают на 1 и 2 курсах и относятся к списку факультативных дисциплин. Дефицит спортивной подготовки на старших и выпускных курсах, когда обучающиеся уже окончательно определяют с направлением своей будущей деятельности, грозит наличием неполноценного набора умений и навыков, которые могут понадобиться им при поступлении на службу, прохождении адаптации на новом месте работы.

В целях решения подобных негативных прецедентов требуется пересмотр количества часов как дисциплины «физическая культура», так и секционных занятий, подбираемых и посещаемых студентами самостоятельно. Так, например, занятие пилатесом или йогой, согласно исследованию Ромашова А.А. и Васильева О.А [3], способны улучшить статическую выносливость мышц туловища, концентрацию внимания, они также способствуют снижению уровня тревожности и агрессивности, то есть организм будет эффективнее справляться с психическими напряжениями и

отрицательными эмоциями: все эти качества будут способствовать действенной работе специалистов судебной системы. Улучшение системы профессионально-прикладной подготовки для студентов юридического факультета необходимо, так как именно в период обучения в высшем учебном заведении создаются психофизические предпосылки и подготовленность студента к ускорению служебного обучения, достижению высокой производительности работника, предупреждению профессиональных заболеваний и уменьшению рисков получения травмы, выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в коллективе.

Таким образом, для обеспечения профессионального долголетия студентов юридического факультета Стерлитамакского филиала Башкирского Государственного университета первостепенное значение имеет профессионально-прикладная физическая подготовка, основы которой закладываются уже во время обучения. Корректирование и модернизирование системы обучения поспособствует развитию и повышению качества профессиональной деятельности и поведению служащих при выполнении их трудовых обязанностей, а также в сложных или чрезвычайных условиях.

Список литературы:

1. Миронов. А.Г. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов на основе применения айкидо / А.Г. Миронов // Образование и саморазвитие. - 2011.- Т. 5, № 27. - С. 64-69.
2. Полневский С.А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях. – Москва: ГЦОЛИФК, 2004.
3. Ромашов А.А., Васильев О.А. Профессионально-прикладная подготовка специалистов судебной системы с использованием современных форм

физической культуры и массового спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6 – С. 779-780.