

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.015.132-057.87/356.35

КОЛОМИЙЦЕВА О. Э.

Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого

Особенности прикладной физической подготовленности студентов первого курса юридического высшего учебного заведения

Аннотация. *Цель:* изучить уровень развития отдельных прикладных физических качеств студентов первого курса юридического вуза. *Материал и методы:* в исследованиях приняли участие студенты 1 курса Института подготовки следственных кадров для МВД юридического вуза в количестве 83 девушек и 94 юношей. Использовались методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. *Результаты:* зафиксировано, что одной из составляющих готовности выпускника вуза к выполнению своих профессиональных обязанностей является уровень его здоровья, физической и психологической подготовленности. Проведено исследование степени выполнения одной из задач прикладной физической подготовки студентов – развитие прикладных основных физических качеств: общей выносливости и силы. По итогам выполнения бегового теста Купера было выявлено, что девушки имеют низкую степень физической работоспособности, юноши – среднюю. Также определено, что у студентов обеих полов слабо развита сила мышц брюшного пресса и мышц ног. Сила мышц верхнего плечевого пояса у юношей развита достаточно хорошо, у девушек – недостаточно. *Выводы:* исследования показали, что процесс занятий физическим воспитанием студентов – будущих следственных кадров МВД необходимо специализировать в соответствии с профессиограммой следователя и уделять особое внимание развитию прикладных общих и специальных качеств.

Ключевые слова: студенты, работа следователя, прикладные физические качества, сила, выносливость, уровень развития.

Введение. В настоящее время учебный процесс в ВУЗе постепенно реорганизовывается в соответствии с «Законом Украины про вищу освіту від 01.07.2014 р.». В средствах массовой информации часто прослеживается информация о закрытии, реорганизации, объединении ВУЗов Украины из-за их переизбытка, невостребованности выпускников, их неконкурентоспособности на рынке труда. Поэтому сегодня остро стоит вопрос о необходимости взаимодействия работодателя с вузом «с целью подготовки конкурентоспособного человеческого капитала для высокотехнологичного и инновационного развития страны, самореализации личности, обеспечения потребностей общества, рынка труда и государства в квалифицированных специалистах» [3]. Одной из составляющих готовности выпускника вуза к выполнению своих профессиональных обязанностей является уровень его здоровья, физической и психологической подготовленности. Немаловажное значение эти составляющие имеют при подготовке следственных кадров для МВД.

В последние годы вопросы, освещающие систему профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи, были подняты в работах многих ученых. Так, тема специальной физической подготовки в системе профессионально-прикладного обучения в высших учебных заведениях военных формирований Украины, а именно МВД и Министерства обороны, налоговой инспекции была освещена в работах Е. А. Ярмошук, 2002; Ю. П. Сергиевко, 2005; О. М. Лаврентьева, 2012; О. А. Ярещенко, 2012; И. Ю. Михуты, 2014. Основы ППФП студентов технических вузов и современные подходы к данному виду физической подготовки рассматривали Р. Т. Раевский, 1985; Г. Г. Лапшина, Р. Л. Дмитров, 2013; В. Г. Фотинюк, 2013; Т. В. Людовик, 2014. Разработкой инновационных технологий в физическом воспитании студентов юридических вузов занима-

лись А. Н. Улановский, А. П. Карпович, Л. В. Лисовская, 2014. Вместе с тем научных данных, связанных с исследованиями профессионально-прикладной подготовки специалистов юридического профиля, их физического развития и уровня здоровья в отечественной научно-методической литературе представлено не достаточно.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой НИР на 2011–2015 гг. кафедры физического воспитания №3 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого и в соответствии с Тематическим планом научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры на 2013–2015 гг. по теме 3.5.29. «Создание стандартов и технологий формирования здорового образа жизни, технологии повышения качества и безопасности продуктов питания».

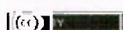
Цель исследования. В связи с этим целью данной работы было изучение уровня развития отдельных прикладных физических качеств студентов 1 курса юридического вуза.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследованиях приняли участие студенты 1 курса Института подготовки следственных кадров для МВД Национального юридического университета им. Ярослава Мудрого в количестве 83 девушек и 94 юношей.

Результаты исследования и их обсуждение. Следователь – это должностное лицо, уполномоченное осуществлять предварительное следствие по уголовному делу, а также иные полномочия, предусмотренные уголовно-процессуальным законодательством. Отличительной чертой рабочего времени следователя является его ненормированность. Фактически следователи выполняют значительный объем работ в субботние и воскресные дни, далеко не всегда пользуются правом на отгул после дежурства, не

dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.012

© КОЛОМИЙЦЕВА О. Э. 2015



каждый день пользуются обеденным перерывом [2].

Нормы уголовного процессуального кодекса Украины обязывают следователя провести расследование уголовного дела в двухмесячный срок. Поэтому часто о деловых качествах следователя судят, в частности, по количеству законченных им дел за месяц или за год. При этом обычно упоминается, что в установленный законом двухмесячный срок закончено столько-то дел. Однако не всегда эти показатели служат мерой результативности работы следователя [2].

В труде следователя преобладает умственная деятельность. На основную работу, то есть на расследование преступлений, уходит треть всего времени. Так, средние данные о затратах времени на устный допрос у следователей прокуратуры составляют 41,2 мин, а у следователей МВД – 37,4 мин. Между тем более половины (у следователей прокуратуры – 52%, а у следователей МВД – 58%) допросов продолжаются менее получаса. Допросы же свыше полутора часов составляют сравнительно небольшую часть (у следователей прокуратуры – 6%, а у следователей МВД – 4% всех допросов). Следователи составляют постановлений немногим чаще, чем один раз в два дня, затрачивая на этот вид деятельности около 40 мин. Также составляют обвинительные заключения один раз в восемь-девять дней, затрачивая на этот вид деятельности 125–145 мин [2].

У следователей обеденный перерыв продолжается около 50 мин. Следователи, которые имеют в своем производстве семь и более дел, чаще, чем другие, не используют свое право на обеденный перерыв. Свыше трети времени следователи тратят на трудовые процессы, связанные с письмом. Поэтому очевидным является использование компьютеров. Они, во-первых, существенно сокращают затраты времени почти на все трудовые процессы, связанные с письмом, во-вторых, значительно облегчают труд следователей, в-третьих, заметно повышают культуру следственного производства [2].

Исходя из выше изложенного, рабочая поза следователя – свободная, что подразумевает нахождение в положениях сидя, стоя, в ходьбе.

В психологии следователя наибольший интерес представляет роль памяти в накоплении опыта и сохранении знаний. Характер требований, предъявляемых к следователю, делает главной в его профессии произвольную, смысловую память и такие ее качества, как большой объем, высокая точность и готовность. Не менее важны произвольное, целенаправленное внимание, мышление, восприятие, воображение, речь [1; 2].

Деятельность следователя характеризуется высоким уровнем ответственности, а также чрезмерным уровнем эмоционального напряжения. По данным В. М. Ретнева (2007), следователям присущи следующие профессионально обусловленные заболевания: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной и периферической систем, пищеварительной и опорно-двигательного аппарата.

В силу вышеизложенного, задачами профессионально-прикладной физической подготовки следователя являются:

1. Преимущественное развитие прикладных основных физических качеств: общей выносливости, силы, быстроты.

2. Преимущественное развитие прикладных специальных качеств: длительной работоспособности, психической выносливости, способности к длительному сосредоточению, переключаемости, быстрой ориентировки в новых условиях, «помехоустойчивости» (способности работать при действии посторонних раздражителей), а также эмоциональной стабильности и самообладания.

3. Преимущественное развитие прикладных психических качеств:

- произвольного и непроизвольного внимания, а также его свойств – объема, концентрации (сосредоточенности), распределения, переключаемости и устойчивости;

- памяти (объема, скорости, точности, прочности запоминания и готовности к воспроизведению);

- мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, оперативного, абстрактного); кроме того, дискурсивного и интуитивного мышления;

- воображения (воссоздающего).

4. Приобретение необходимых прикладных знаний и методико-практических умений и навыков.

Прикладные знания должны приобретаться студентами в процессе как учебных форм занятий (практических, методических, контрольных), так и внеурочных (утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, рекреационные занятия в режиме дня и т. д.) [6].

На методико-практических занятиях студенты овладевают методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Особое внимание уделяется методике применения упражнений, способствующих вработываемости, отдыху и восстановлению организма после рабочего дня.

Учебно-тренировочные занятия направлены на практическую деятельность с использованием упражнений из различных видов спорта (легкая атлетика, различные виды гимнастики, плавание, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) в целях достижения физического совершенства, направленного на формирование физических качеств и свойств личности.

Прикладные специальные качества, то есть свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, вырабатываются у следователя постепенно в процессе трудовой жизни. Однако этот процесс очень длителен и не всегда завершается успешно. Регулярное и целенаправленное применение средств физической культуры позволяет ускорить выработку специальных качеств, развить их до необходимого уровня.

Способность длительно поддерживать работоспособность тесно взаимосвязана с выносливостью и с ее психологическим аспектом – волевыми усилиями. На практике для этого применяются упражнения, требующие преодоления психологического порога «не могу». Однако в каждом конкретном случае, для каждого студента следует строго индивидуализировать процесс подбора таких средств и их дозировку.

Развитию психической выносливости, а также способности к длительному сосредоточению, пере-

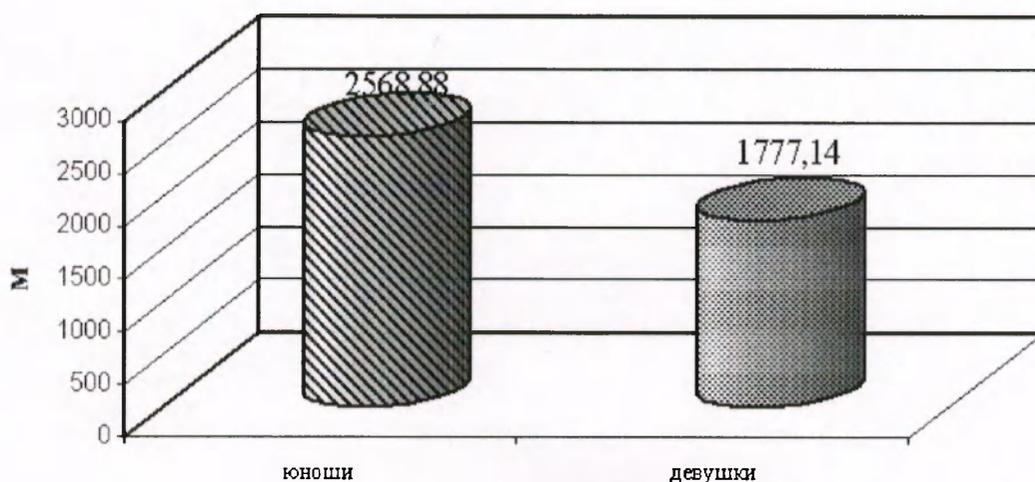


Рис. 1. Средние результаты 12-минутного бегового теста Купера, м

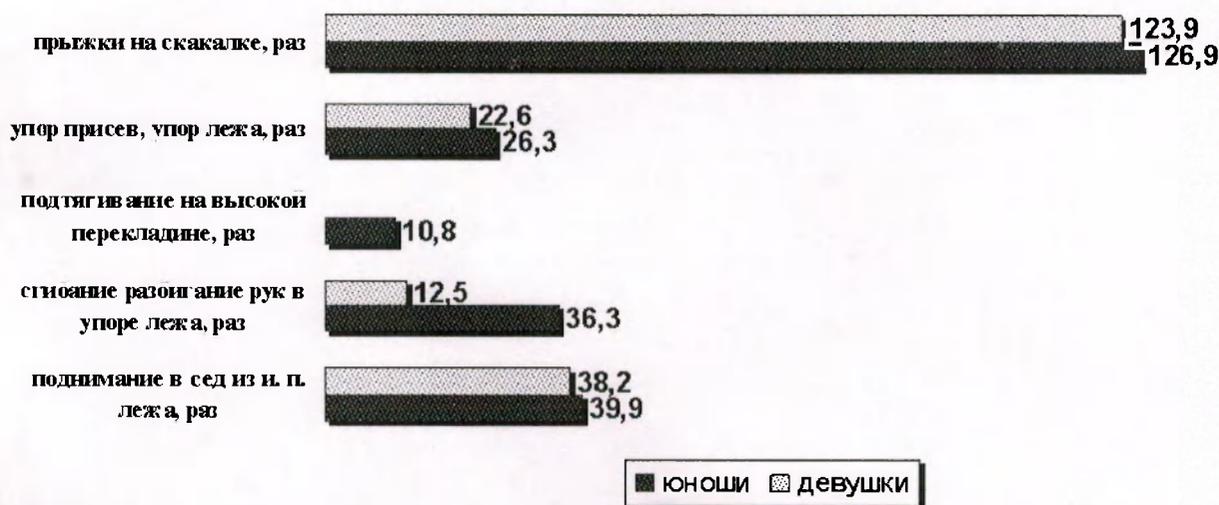


Рис. 2. Средние результаты выполнения тестовых упражнений студентами 1-го курса

ключаемости, «помехоустойчивости» будущего следователя способствуют спортивные игры, особенно так называемое «передергивание, подсуживание» игры судьей. Кроме этого, широко используются традиционные и восточные единоборства. Развитию эмоциональной стабильности и самообладания способствуют упражнения из гимнастики: на снарядах, акробатические элементы; упражнения из легкой атлетики, плавания, лыж.

Основой для формирования вышеперечисленных качеств следователя служит прежде всего развитие прикладных основных физических качеств: общей выносливости и силы.

С помощью 12-минутного бегового теста Купера, при выполнении которого в работу вовлечено более 2/3 мышечной массы и нагрузка оказывает существенное влияние на системы, обеспечивающие мышечную деятельность, прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную, мы оценивали физическую работоспособность студентов. Результаты представлены на рис. 1.

Исходя из нормативов к данному тесту, девушки имеют низкую степень физической работоспособности, юноши – среднюю [10].

Нами были также исследованы различные проявления силовых способностей студентов: силовой динамической выносливости (упор присев, упор лежа; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание в сед из и. п. лежа, руки за головой; подтягивание в висе); а также гликолитической работоспособности (прыжки на скакалке), результаты которых представлены на рис. 2.

Анализ результатов, представленных на рис. 2, и их сравнение с нормами, представленными Л. П. Сергиенко, 2002, и В. А. Романенко, 2005, свидетельствует о следующем:

- результаты выполнения теста «поднимание в сед за 1 мин» низкие и у юношей, и у девушек и не соответствует возрастным нормам;
- результаты выполнения тестового упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» говорят о высоком уровне развития динамической силовой выносливости у юношей и низком – у девушек;
- с тестовым упражнением «подтягивание на высокой перекладине» студенты, в соответствии с нормативами, справились на «отлично»;
- средний результат выполнения тестового упражнения «упор сидя, упор лежа» и у парней, и у де-

вухеш достаточнo низкий и не соответствует средним возрастным нормам;

– результаты выполнения теста «прыжки на скакалке», показанные студентами, достаточнo низкие и не соответствует возрастным нормам.

Исходя из выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Для следственной работы в определенные периоды характерна малоподвижность, которая приводит к понижению тонуса центральной нервной системы, ухудшает регуляцию кровообращения, дыхания и пищеварения, что плохо отражается на самочувствии следователя и на результатах его труда.

2. В процессе занятий физическим воспитанием студентов – будущих следственных кадров МВД, кроме общих задач, следует особое внимание уделять решению задач профессионально-прикладной физической подготовки.

3. В рамках данной работы, исследуя степень выполнения одной из задач прикладной физической подготовки студентов – развитие прикладных основных физических качеств: общей выносливости и силы, был определен их уровень развития. Так, по итогам 12-минутного бега было выявлено, что девушки имеют низкую степень физической работоспособности, юноши – среднюю. Также определено, что у студентов обеих полов слабо развита сила мышц брюшного пресса и мышц ног. Сила мышц верхнего плечевого пояса у юношей развита достаточнo хорошо, у девушек – недостаточнo.

Перспективы дальнейших исследований будут заключаться в исследовании степени выполнения задач прикладной физической подготовки студентов путем определения динамики уровня развития их прикладных физических качеств.

Список использованной литературы:

1. Бандурка А. М. Юридическая психология: Учебник / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков: Нац. ун-т внутр. дел, 2002. – 596 с.
2. Бабинская И. Г. Организация труда и планирование работ следователя // Электронный ресурс / И. Г. Бабинская. – Режим доступа: fzo.krdm-mvd.ru/_files/03501-65/5k2009/organizrabsledovatela/4.do
3. Закон Украины «Про вищу освіту» // Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
4. Лаврентьев О. М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Лаврентьев. – Х.: ХДАФК, 2012. – 20 с.
5. Лапушина Г. Г. Обґрунтування змісту і методики організації самостійних занять – одного із видів професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів / Г. Г. Лапушина, Р. Л. Дмитрів // Наука і освіта: наук. – практ. журн. – Одеса: Південний науковий центр НАПН України (серія: Психологія і педагогіка). – 2013. – № 4СХІV. – С. 138–140.
6. Пономарева В. В. Фізическая культура и здоровье: Учебник / В. В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 353 с.
7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М.: ВУСФ. Ф.к., 1985. – 136 с.
8. Ретнев В. М. Профессиональные болезни и меры по их предупреждению (что необходимо знать всем работникам и работодателям) / В. М. Ретнев. – СПб.: Диалект, 2007. – 240 с.
9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
10. Сергійенко Л. П. Тестування рухових здібностей фіколярів / Л. П. Сергійенко. – Київ: Олімпійська література, 2002. – 438 с.
11. Улановский А. Н. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання студентів юридичних ВНЗ / А. Н. Улановский, А. П. Карпович, Л. В. Лисовская // Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання». – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014 – С. 116–118.
12. Яревенко О. А. Пути повеішення качества обучения курсантов МВД приемам рукопашного боя / О. А. Яревенко, А. Т. Маляренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 5(1). – С. 49–52.

Стаття надішла до редакції: 15.01.2015 р.

Опубліковано: 28.02.2015 р.

Анотация. Коломицева О. Е. Особенности прикладной физической подготовленности студентов первого курса юридического высшего учебного заведения. **Мета:** вивчити рівень розвитку окремих прикладних фізичних якостей студентів першого курсу юридичного вузу. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь студенти 1 курсу Інституту підготовки слідчих кадрів для МВС юридичного вузу у кількості 83 дівчат і 94 юнаки. Використовувалися методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Результати:** зафіксовано, що однією зі складових готовності випускника вишу до виконання своїх професійних обов'язків є рівень його здоров'я, фізичної і психологічної підготовленості. Проведено дослідження ступеня виконання одного з завдань прикладної фізичної підготовки студентів – розвитку прикладних основних фізичних якостей: загальної витривалості та сили. За підсумками виконання бігового тесту Купера було виявлено, що дівчата мають низьку ступінь фізичної працездатності, юнаки – середню. Також визначено, що у студентів обох статей слабо розвинена сила м'язів черевного преса і м'язів ніг. Сила м'язів верхнього плечевого пояса у юнаків розвинена досить добре, у дівчат – недостатньо. **Висновки:** дослідження показали, що процес занять фізичним вихованням студентів – майбутніх слідчих кадрів МВС необхідно спеціалізувати відповідно до професіограми слідчого і приділяти особливу увагу розвитку прикладних загальних і спеціальних якостей.

Ключові слова: студенти, робота слідчого, прикладні фізичні якості, сила, витривалість, рівень розвитку.

abstract. kolomyitseva O. Features of the applied physical preparedness of the first-year students of a legal higher educational institution. **Purpose:** to study a level of the development of separate applied physicality of the 1st year students of a legal higher educational institution. **Material and Methods:** students of the 1st course of Institute of preparation of investigative specialists for the Ministry of Internal Affairs of the legal higher educational institution in number of 83 girls and 94 boys took part in researches. Methods were used: analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical test, methods of mathematical statistics. **Results:** it is fixed that one of the component of preparedness of a university graduate for the performance of his professional duties is the level of their health, physical and psychological preparedness. The research of an extent of the performance of one of tasks of the applied physical training of students is conducted – the development of the applied main physicality: general endurance and force. Following the results of the implementation of the running test of Cooper it was revealed that girls