

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ СУДЕБНОЙ СИСТЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА**

**Ромашов А.А., Васильев О.А.**

*ФГБОУВО «РГУП» Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет правосудия» (г. Москва, Россия, улица Новочеремушкинская, 69), email: rap1414@list.ru*

---

**Предметом статьи является исследование современных форм физической культуры и массового спорта в процессе профессионально-прикладной подготовки специалистов для судебной системы. В ходе формирования профессионально важных качеств внимание уделяется подготовке не только физической, но психической, с целью профилактики таких состояний, как: депрессии, тревожность, агрессивность, так как психический уровень здоровья студентов является одним из важнейших условий для развития профессионально важных качеств. Результаты исследования помогли выделить основные профессионально-важные качества специалистов судебной системы. Были определены основные задачи дисциплины «физическая культура» на первом этапе обучения. Разработанная технология позволяет эффективно воздействовать на психофизические качества студентов и добиваться поставленных целей.**

---

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка юристов, физическая подготовка юристов, психическая подготовка юристов, современные формы физической культуры и массового спорта.

## **THE PHYSICAL TRAINING PROGRAM DEVELOPED WITH THE USE OF CONTEMPORARY PHYSICAL EDUCATION METHODS AND POPULAR SPORTS TECHNIQUES PROFESSIONALLY-APPLICABLE FOR LAWYERS**

**Romashov A.A., Vasilev O.A.**

*Federal State Educational Institution of Higher Education "Russian State University of justice" (Moscow, Russia, Street Novocheriomushkinskaya, 69), email: rap1414@list.ru*

---

**The subject of this article is to do research on the methods of the contemporary physical education and popular sports in the course of professionally-applicable physical training for lawyers. While working on the professionally important characteristics it is necessary to develop not only physical but also mental fitness in order to prevent such conditions as depression, anxiety and aggressiveness because a good mental health is one of the most significant factors required to obtain all the professionally important features for a student. Our research helped us define all the professionally essential characteristics for lawyers. We also specified the primary goals for the Physical Education course in the first phase of the training. The derived techniques efficiently provide positive influence on the psychophysical features of the students and help in achieving the desired goals.**

---

**Keywords:** professionally-applied physical training of lawyers, physical training for lawyers, mental training of lawyers, modern forms of physical culture and sports.

В настоящее время совершенствование непрерывного образования является важной задачей, особенно для программ по физической культуре. Сегодня внимание этой проблемы сконцентрировано на возможности использования средств физической культуры и формирования профессионально-важных качеств (ПВК) специалистов профильных вузов, а именно обеспечивающих подготовку кадров для судебной системы.

Профессионально-важные качества для различных профессий изучены достаточно широко и входят в программы подготовки этих специальностей. Также имеются работы, посвященные формированию ПВК у юристов (Чергинцев В.П., 2004, Миронов А.Г., 2012, Кузнецов А.Ф., 2012, Фадеев А.В., 2012).

Профессионально-прикладная физическая подготовка работников судебной системы изучена недостаточно, что свидетельствует об актуальности данного исследования.

В связи с переходом общества от профессий тяжёлого труда к труду умственному, где наблюдается резкое снижение двигательной активности и возрастание психического напряжения на организм человека, требуется внесение изменений и коррекция используемых средств физической культуры в рамках подготовки специалистов.

Современная учебная деятельность протекает в условиях постоянного эмоционального напряжения, что проявляется в снижении мотивации и отрицательном отношении к учебе [2], в том числе и к будущей профессиональной деятельности.

В первую очередь профессионально-прикладная психофизическая подготовка ориентирована на использование средств физической культуры для личного совершенствования. Вследствие проводимой работы необходимые знания, умения и навыки формируются в процессе учебных занятий и совершенствуются самостоятельно в виде прикладных знаний, ориентированных на успешную реализацию в будущей профессии [В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А.Э. Буров. 2010].

Профессиографические исследования трудовой деятельности судей [5] показали, что их двигательный режим в течение трудового дня достаточно статичный. Как правило, это длительное пребывание в малоподвижной, сидячей позе, работа с документами, что приводит к снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, быстрой утомляемости, наличию состояний физического и психического перенапряжения и ухудшению работоспособности.

«При значительных физических, психических напряжениях и перенапряжениях, отрицательных эмоциях, связанных, в том числе с содержанием и условиями труда, профессионально-прикладная физическая подготовка для специалистов судебной системы, должна воздействовать не только на физическую составляющую организма человека, но и на психическую, с целью профилактики таких состояний как: депрессии, тревожность, агрессивность» [Ромашов А.А., 2010 г.].

Выбор средств, способствующих формированию ПВК, должен происходить с учетом воздействия на два аспекта: физический и психический, что отвечает современной тенденции формирования и укрепления «индивидуального здоровья», в условиях изменения характера труда, где «постоянно увеличивается его интеллектуальная составляющая» [1].

Уровень здоровья студентов является одним из важнейших факторов, влияющих на продуктивность образования, в том числе и развитие ПВК.

**Цель работы:** разработать физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на формирование профессионально-важных психофизических качеств будущих работников судебной системы.

**Задачи исследования:**

1. Выявить профессионально важные психофизические качества работников судебной системы.
2. Уточнить основные задачи учебной дисциплины «физическая культура» с учетом специализации вуза и этапов обучения.
3. Разработать физкультурно-оздоровительную технологию для очной формы обучения юридического факультета. Экспериментально проверить её эффективность.

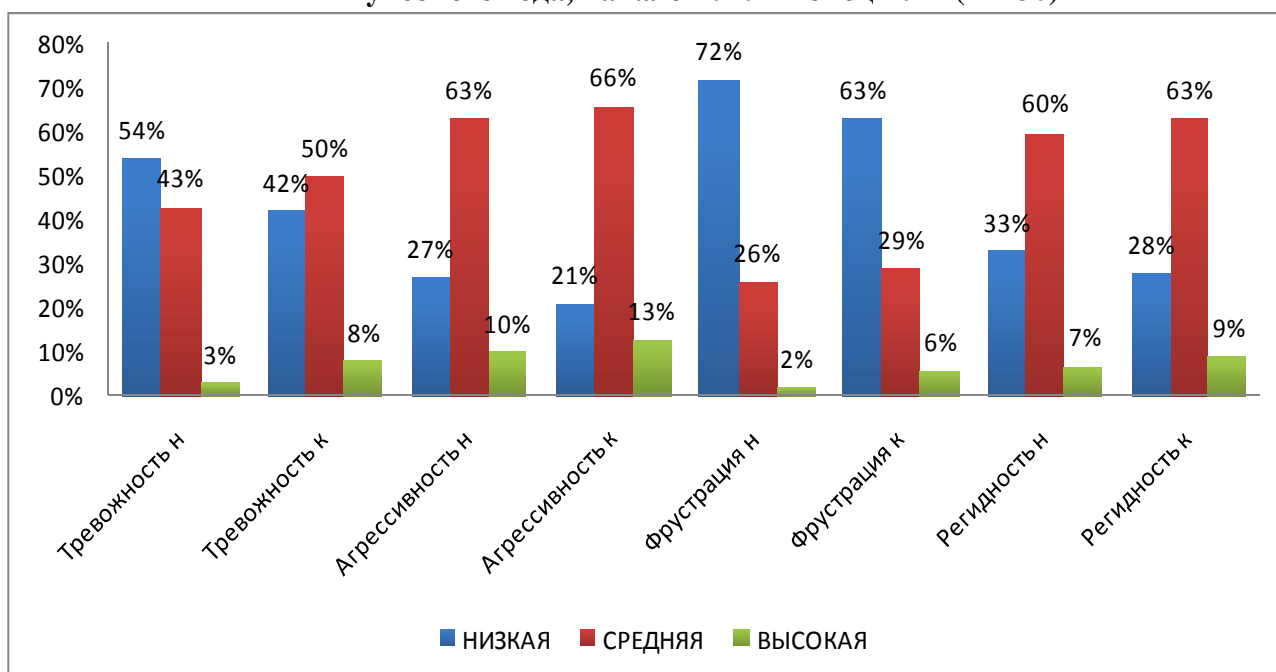
Для уточнения содержания педагогической физкультурно-оздоровительной технологии, а также задач физического воспитания на разных этапах обучения, нами был проведен предварительный педагогический эксперимент.

Целью эксперимента являлась оценка уровня психофизических качеств студентов в динамике учебного года и проверка возможности их коррекции средствами физической культуры.

Исследование проводилась по тесту Г. Ю. Айзенка. В тестировании приняло участие 130 студентов (40 % юношей и 60 % девушек) очной формы обучения юридического факультета 1 курса, (n=130), см. диаграмма № 1.

**Диаграмма № 1**

**Оценка психического состояния студентов 1 курса по тесту Айзенка в динамике учебного года, начало 2010 – конец 2011 (n=130)**



Полученные данные свидетельствуют о том, что состояния тревожности, агрессивности, ригидности в средней степени и более испытывают большинство студентов. Сравнивая результаты, полученные в сентябре 2010 года и мае 2011 года, отмечается рост тревожности и агрессивности в среднем на 7–8 %. Наличие более чем у 50 % студентов подобных состояний затрудняет учебный процесс, в том числе и формирование ПВК.

С учетом вышеизложенного нами была разработана экспериментальная педагогическая технология с использованием средств из арсенала техники пилатес, силового функционального тренинга и стретчинга, а также специально подобранных методических приемов. В первую очередь, технология направлена на снижение уровня тревожности и агрессивности, формирование ПВК, облегчение процесса социализации, особенно на начальном этапе обучения в ВУЗе.

Для проверки эффективности технологии были отобраны и сформированы две группы: экспериментальная (n=30) и контрольная (n=30) с примерно одинаковыми показателями психофизического состояния.

В конце каждого занятия по физической культуре проводились комплексы упражнений, продолжительностью от 15 до 30 минут, с постепенным повышением координационной сложности и интенсивности упражнений на протяжении всего эксперимента.

Дополнительно участники экспериментальной группы занимались три раза в неделю в секции пилатес, а студенты контрольной группы посещали занятия в секциях волейбола и атлетической гимнастики. Объем учебных часов в двух группах был одинаков и составил 8 часов в неделю.

Результаты тестирования, полученные в начале и конце учебного года, позволили выявить определенные закономерности в экспериментальной группе: масса тела уменьшилась на 0,7 кг (2 %), длина тела увеличилась на 0,1 см (0,07 %), а окружность грудной клетки увеличилась на 0,4 см (0,4 %), однако, все эти изменения недостоверны при 5 % уровне значимости ( $p > 0,05$ ) (таблица № 1).

Таблица 1

**Динамика показателей физического развития студентов 1 курса 16–17 лет (девушки),  
участников педагогического эксперимента  
(n=30) в октябре 2011 (н) и апреле 2012 (к)**

		Контрольная (M ± m)	Экспериментальная (M ± m)	P
Длина тела, см	Н	164,4± 6,0	163,9± 5,7	p > 0,05
	К	164,5± 5,9	164,0 ± 5,7	p > 0,05

Масса тела, кг	Н	54,8± 8,5	57,3± 7,7	p > 0,05
	К	55,1 ± 7,9	56,6± 7,0	p > 0,05
Окружность грудной клетки, см	Н	74,3± 4,2	75,8 ± 5,3	p >0,05
	К	74,9± 4,3	76,1± 5,3	p > 0,05
Динамометрия правая кисть	Н	25,6± 4,5	24,4± 4,0	p < 0,05
	К	26,7± 4,5	26,4± 3,9	p < 0,05
Динамометрия левая кисть	Н	23,6± 5,7	22,3 ± 3,9	p < 0,05
	К	24,6± 5,8	23,3 ± 3,6	p < 0,05

Силовые показатели к концу учебного года улучшились. Сила правой кисти увеличилась на 2 кг (8 %) (p<0,05), сила левой кисти увеличилась на 1 кг (4 %) (p<0,05).

Сравнительный анализ результатов двигательной подготовленности студентов 1 курса (таблица № 2), участников эксперимента, полученных в начале и конце учебного года, позволяет говорить о достоверном (p<0,05) изменении показателей в тестовом упражнении на сгибание-разгибание туловища, соответственно на 2,88 (16 %) и гибкости на 7,24 (22 %). В беге на 1000 м и прыжке в длину с места средние показатели увеличились, но прирост недостоверен (p>0,05).

Таблица № 2

**Результаты физической подготовленности студентов 1 курса (16–17 лет, девушки) (n=30) в октябре 2011 (н) и апреле 2012 (к)**

		Контрольная (M ± m)	Экспериментальная (M ± m)	P
Бег 60 м, с	Н	10,0 ± 1,1	10,3± 0,8	p > 0,05
	К	9,7± 1,0	9,6± 0,9	p > 0,05
Бег 1000 м, с	Н	342 ± 39,6	355 ± 28,5	p > 0,05
	К	324 ± 38,2	327 ± 18,4	p > 0,05
Прыжок в длину с места, см	Н	164,9±19,0	163,3 ± 17,5	p > 0,05
	К	168,6 ± 17,8	169,9 ± 17,7	p < 0,05
Сгибание-разгибание туловища, за 30 сек	Н	21,2 ± 3,9	19,1 ± 4,0	p > 0,05
	К	26,7 ± 2,6	26,1 ± 4,4	p < 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	Н	2,6±11,0	2,7± 9,9	p > 0,05
	К	4,5± 10,0	5,4 ± 9,8	p < 0,05

Ориентируясь на оценочные нормативы [4] для данного возрастного периода, следует отметить, что общая, силовая выносливость, гибкость участников как контрольной, так и экспериментальной группы находятся на достаточно низком уровне.

Результаты исследования психических качеств участников экспериментальной группы (таблица № 3) позволяет говорить о снижении тревожности на 3,0 (24 %) и агрессивности на 3,0 (24 %) по сравнению с контрольной группой на 0,7 (7 %) и на 1,0 (6 %). Изменения считаются достоверными при 5 % уровне значимости ( $p < 0,05$ ). Показатели фрустрации и ригидности уменьшились незначительно, на ( $p > 0,05$ ).

Таблица № 3

**Результаты исследования психических качеств участников экспериментальной и контрольной группы в динамике учебного года (2011–2012 г.)**

		Контрольная ( $M \pm m$ )	Экспериментальная ( $M \pm m$ )	P
Тревожность	Н	11,0 ± 2,1	12,7 ± 0,9	$p > 0,05$
	К	10,3 ± 2,6	9,7 ± 2,4	$p < 0,05$
Агрессивность	Н	16,7 ± 2,4	19,0 ± 0,7	$p > 0,05$
	К	15,7 ± 3,1	16,0 ± 2,4	$p < 0,05$
Фрустрация	Н	8,0 ± 4,2	9,0 ± 3,5	$p > 0,05$
	К	7,3 ± 4,7	7,7 ± 4,5	$p > 0,05$
Ригидность	Н	15,2 ± 3,4	17,2 ± 2,0	$p > 0,05$
	К	13,9 ± 4,3	13,5 ± 4,6	$p > 0,05$

Улучшение показателей психических качеств студентов наблюдается в обеих группах, что обусловлено естественным процессом социализации. Но в экспериментальной группе эти изменения достоверны.

**Выводы**

1. К профессионально-важным качествам специалистов судебной системы относятся: общая выносливость, статическая выносливость мышц туловища, концентрация внимания, способность организма противостоять психическим напряжениям и отрицательным эмоциям.
2. Основными задачами дисциплины «физическая культура» для будущих специалистов судебной системы на первом этапе являются: социализация личности, снижение уровня тревожности и агрессивности.

3. Физкультурно-оздоровительная технология включает комплексы специально подобранных упражнений из арсенала техники пилатес, силового функционального тренинга, стретчинга продолжительностью 30 минут в структуре урока и в объеме 4,5 часов занятий во вне учебное время в секции пилатес.
4. Экспериментальная технология позволила достоверно улучшить показатели ( $p < 0,05$ ) в сгибании-разгибании туловища на 16 % и гибкости на 22 % соответственно. Уровень агрессивности и тревожности также снизился на 24 % ( $p < 0,05$ ). Другие психофизические показатели улучшились, но изменения недостоверны ( $p > 0,05$ ).
5. Разработанная физкультурно-оздоровительная технология позволяет эффективно воздействовать на психофизические качества студентов в условиях образовательной деятельности в рамках профессионально-прикладной физической подготовки в ВУЗе.
6. В процессе образовательной деятельности необходимо акцентировано развивать все физические качества, так как общий уровень физической подготовленности студентов находится на достаточно низком уровне.

#### **Список литературы**

1. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. Профессионально-прикладная физическая подготовленность студентов, смена парадигмы // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С 24-27.
2. Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б. «Новые технологии в многоуровневой системе образовательного процесса по физической культуре как важного фактора сохранения здоровья студента и специалиста». Материалы научно-методической конференции Северо-Западного института управления. – 2008. – № 1. – С. 67-72.
3. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 348 с.: ил.
5. Ромашов А.А. Здоровьесберегающие технологии для работников судебной системы // Антология научной мысли. К 15-и летию РАП. – М.: РАП, 2013. – С. 1033-1037.

**Рецензенты:**

Кабачков В.А., д.п.н., профессор, доцент, руководитель управления массовой физической культуры, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва;

Буров А.Э., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВПО «Астраханского государственного технического университета», г. Астрахань.